

www.humak.fi

Opinnäytetyö

Voimaannuttava toiminta poikkeusoloissa

- case Löytöretki -hanke

Sabrina Lehtomaa

Järjestö- ja nuorisotyön koulutusohjelma
(210 op)
Yhteisöpedagogi (AMK)

Arvioitavaksi jättämisaika
(11/2020)



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Yhteisöpedagogi (AMK)

Tekijä: Sabrina Lehtomaa
Opinnäytetyön nimi: Voimaannuttava toiminta poikkeusoloissa - case Löytöretki -hanke
Sivumäärä: 49 ja 10 liitesivua
Työn ohjaaja: Kimmo Lind
Työn tilaaja: Löytöretki -hanke

Tämän opinnäytetyön aiheena on voimaannuttava toiminta poikkeusoloissa (COVID19) Löytöretki -hankkeessa. Työn tilaajana toimi Jyväskylän Setlementin Löytöretki -hanke.

Työn tavoitteena oli selvittää sitä mikä on muuttunut Löytöretken toiminnassa poikkeusolojen aikana ja miten toiminnassa mukana olijoiden ajatukset Löytöretken toiminnasta ovat muuttuneet poikkeusaikana sekä tarkoituksena oli löytää kehittämissuhteita hankkeen toimintaan. Hankkeen osallistajat ovat työttömiä, osa-aikatyöntekijöitä, osa-aikaeläkeläisiä ja työkyvyttömyyseläkeläisiä.

Opinnäytetyö on toteutettu käyttäen sekä kvalitatiivista että kvantitatiivista tutkimustapaa. Kvantitatiivinen tutkimus on toteutettu tekemällä Webropol-kysely ja kvantitatiivinen osuus on toteutettu haastattelemalla hankkeen ohjaajia ja osallistujia. Teoriapohja on rakennettu lukemalla aiheen kirjallisuutta.

Opinnäytetyön tekeminen on osoittanut, että voimaantuminen on yksilöllinen prosessi, jossa jokainen voi löytää omat sisäiset voimavaransa ja vahvuutensa. Voimaantumisen seurauksena omat tavoitteet ja omasta elämästään päättäminen toteutuvat. Toisten antama arvostuksen tunne, kannustus, tuki ja rohkaisu omien päätösten tueksi on tärkeää.

Voimaantuminen ilmenee hyvin vertaistoiminnassa, jossa voi hyvässä ilmapiirissä saada hyväksyntää ja vertaiskokemuksen. Kokemus hyödyntää sekä saajaa että antajaa, koska toiminta antaa molemmille osapuolille voimaa. Voimaantuminen ei kuitenkaan ole pysyvä tila, vaan sen saaminen uudelleen vaatii uuden tilanteen ja se voi myös vaihdella erilaisissa ympäristöissä ja tilanteissa.

Löytöretki -hankkeen toiminnassa voimaantuminen on toteutunut muun muassa hankkeen vertaistoiminnassa positiivisena, kannustavana, iloisena, rentona, avoimena ja ystävällisenä toimintana. Toiminnassa on ollut myös kantavana voimana toiminnan vapaaehtoisuus ja omaehtoisuus.

Opinnäytetyön tavoitteet on saavutettu ja työstä on hyötyä asiakkaalle, koska suoritettu toimintojen tutkimus antaa tällöin ideoita projektitoiminnan tulevaa kehittämistä varten.

Asiasanat: voimaantuminen, työttömyys, sosiaalinen vahvistaminen, osallistaminen, vertaisryhmä

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Community Educator (Bachelor's Degree)

Author: Sabrina Lehtomaa

Title: Empowering action in exceptional circumstances - case Löytöretki project.

Number of Pages: 49 and 10 attachment pages

Supervisor: Kimmo Lind

Subscriber: Löytöretki -project

The topic of this thesis is an empowerment in exceptional circumstances (COVID19) in the Löytöretki -project. The work was commissioned by Löytöretki -project of the Jyväskylä Settlement.

The aim of the work was to find out what has changed in the activities of the Löytöretki -project during exceptional circumstances and how the thoughts of those involved in the activities of Löytöretki -project have changed during the exception period, and the purpose was to find out development proposals for project activities. The project participants are unemployed, part-time workers, part-time pensioners and disability pensioners.

The thesis has been completed using both qualitative and quantitative research methods. The quantitative research has been carried out by conducting a Webropol survey and the quantitative part has been carried out by interviewing project supervisors and participants. The theoretical basis is built by reading the literature on the subject.

The completion of the thesis has shown that empowerment is an individual process in which everyone can find their own internal resources and strengths. As a result of empowerment, one's own goals and decision-making about one's own life come true. The sense of appreciation, encouragement, support, and encouragement given by others to support their own decisions, is important.

Empowerment is well evident in peer activities, where you can gain acceptance and peer experience in a good atmosphere. Experience benefits both the recipient and the giver, as the action gives strength to both parties. However, empowerment is not a permanent state, but regaining it requires a new situation and it can also vary in different environments and situations.

In the activities of the Löytöretki -project, the empowerment has taken place, among other things, as a positive, encouraging, happy, relaxed, open and friendly peer activity of the project members. Volunteering and self-sufficiency have also been a driving force in action.

The goals of the thesis have been achieved and the work is beneficial for the client, because the completed research of the activities then provides ideas for the future development of the project activity.

Keywords: empowerment, unemployment, social empowerment, inclusion, peer group

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	5
2	TILAAJA JA OPINNÄYTETYÖN TARVE	6
3	TYÖTTÖMYYDEN, HANKKEEN JA POIKKEUSAJAN TAUSTATEKIJÖITÄ	7
4	VOIMAANTUMINEN.....	9
4.1	Identiteetti osana voimaantumista	11
4.2	Sosiaalinen vahvistaminen	15
4.2.1	Toivo.....	16
4.2.2	Osallistujien tuntemusten tunnistaminen ja kuunteleminen.....	17
4.3	Osallistaminen	20
4.3.1	Osallistaminen vuorovaikutuksen kautta.....	21
4.4	Voimaantuminen vertaisryhmässä	22
5	MENETELMÄT, AINEISTO JA TUTKIMUSONGELMAT	25
5.1	Menetelmät	25
5.1.1	Aineistojen sisällönanalyysi.....	25
5.2	Aineisto	27
5.3	Tutkimusongelmat.....	31
5.4	Tutkimusten toteutus	31
6	TULOKSET JA NIIDEN ANALYYSI	32
7	POHDINTA JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET	40
	LÄHTEET	47
	LIITTEET	50

1 JOHDANTO

Tein oman kehittävän harjoitteluni Jyvälän Setlementin Löytöretki -hankkeessa ja jo alun perin ajatuksena oli, että tekisin hankkeeseen opinnäytetyön. Opinnäytetyöni tavoitteena oli tutkia miten Jyvälän Setlementti ry: n Löytöretki -hankkeen toimintaan osallistujat kokevat voimaantumisen ja miten voimaantuminen on toteutunut poikkeusoloissa. Tarkoituksena oli tuottaa lisää tietoa Löytöretki -hankkeelle siitä, miten toiminnassa on onnistuttu poikkeusaikana ja miten osallistujien mielipiteet ovat sillä ajalla muuttuneet sekä nostaa esille Löytöretki-hankkeesta saatuja kokemuksia. Hankkeen osallistujat ovat työttömiä, osa-aikatyöntekijöitä, osa-aikaeläkeläisiä ja työkyvyttömyyseläkeläisiä.

Olen löytänyt tietoa opinnäytetyötäni varten etsimällä tietoa tutkimusmenetelmistä, aiheen kirjallisuudesta, tekemästäni kyselystä ja haastatteluista sekä osallistujien parissa tehdystä havainnoinnista.

Löytöretken verkkotoiminta osoittautui työn tekemisen aikana tärkeäksi hankkeen toimintamuodoksi ja monelle poikkeusajan osallistujalle henkireiäksi. Myös sosiaalisen median käyttö hankkeen toiminnassa loi verkkotoiminnan myötä matalamman kynnyksen osallistua toimintaan ja aktivoi hankkeen toimintaa.

Voimaantumisen tutkiminen on ollut mielenkiintoista. Ehkä siksi, että se on niin henkilökohtainen asia, jonka jokainen toteuttaa omalla tavallaan, ja koska sen myötä olen kuullut monta kertomusta ja asiaa Löytöretken toiminnasta.

Elämää kokenut Mahatma Gandhi tiivistää mielestäni hyvin voimaantumista toteuttavat asiat sanoessaan: *”Pidä ajatuksesi myönteisinä, koska ajatuksistasi tulevat sanat. Pidä sanasi myönteisinä, koska sanoista tulevat teot. Pidä tekosi myönteisinä, koska teoista tulevat tottumukset. Pidä tottumuksesi myönteisinä, koska tottumuksista tulee arvomaailma. Pidä arvomaailmasi myönteisenä, koska arvomaailmastasi tulee kohtalosi.”* (Mahatma Gandhi)

2 TILAAJA JA OPINNÄYTETYÖN TARVE

Työn tilaajana on Jyvälän Setlementin ry:n Löytöretki -hanke. Jyvälän Setlementti ry on sitoutumaton kansalaisjärjestö, joka tukee yhteiskunnallista toimintaa, ihmisenä ja lähimmäisenä kasvamista, sosiaalisuutta, vuorovaikutusta ja toisten auttamista. (Jyvälän Setlementti 2020) Käytän työssäni myöhemmin Jyvälän Setlementti ry:stä nimitystä Jyvälä.

Järjestön pyrkimyksenä on edistää kansalaisten henkistä kasvua korostamalla ihmissuhteen ja yhteisöllisyyttä sekä elämän hallintaa ja eettisyyttä. Jyvälän toiminta lähtee ympäröivästä yhteiskunnasta ja yhteiskunnan tarpeiden pohjalta. Tulevaisuudessa toiminnan suuntaa antaa sukupolvien yhteinen setlementtityö. Jyvälä kuuluu Suomen Setlementtiliittoon ja on pitkäaikainen Jyväskylän alueen toimija, jonka toimialoina ovat koulutus, kasvatus ja sosiaaliset hankkeet. (Jyvälän Setlementti 2020.)

Jyvälä toimii kansalaisopistona tarjoten opetusta eri aihealueista, joista Jyvälän Jälkkärit on koululaisille ohjattua ja valvottua iltapäivätoimintaa, lapsi- ja nuorisotoimintaa järjestää harrastus- ja leirit toimintaa sekä tapahtumia ja Jyvälän kansalaistoiminta tukee aktiivista kansalaisuutta sekä mahdollisuuksia osallistua. (Jyvälän Setlementti 2020)

Löytöretki-hanke on Jyvälän sosiaalinen hanke, joka on tarkoitettu työttömille, osa-aikatyöntekijöille, osa-aikaeläkeläisille ja työkyvyttömyyseläkkeellä oleville tarjoten osallistujille vertais- ja harrastustoimintaa. Hankkeen toiminnassa keskitytään etsimään osallistujien omia myönteisiä puolia asioihin sekä heidän voimavarojaan ja vahvuuksiaan. Löytöretki-hanke kuuluu myös Setlementtiliiton koordinoimaan Arvokas -hankekokonaisuuteen, ollen yksi hanke 25:n hankkeen kokonaisuudesta. (Jyvälän Löytöretki -hanke 2020.)

Löytöretken toimintaan voi osallistua vapaaehtoisuuspohjalta ja toiminta on kaikille kohderyhmään kuuluville avointa ja maksutonta. Toiminnan sisältöä toteutetaan osallistujien ja ohjaajien ideoiden ja toiveiden pohjalta ja muun muassa retkillä, keskustellen asioista sekä tekemällä toiminnallisia ja luovia tehtäviä. Mukaan toimintaan voi hypätä silloin kun itse haluaa ja toiminnasta löytää tietoa joko Jyvälän sivujen kautta, Löytöretken toimintakalenterista Löytöretken Facebookissa ja Instagramissa. (Jyvälän Löytöretki -hanke 2020.)

Löytöretki -hanke on aloittanut toimintansa 1.8.2018 ja sille on haettu rahoitusta vuoden 2021 loppuun saakka.

Hankkeessa on tarkoituksena voimaannuttaa, tehdä osalliseksi ja omaehtoisen aktiivisuuden kautta vahvistaa työttömiä. Toimintaa toteutetaan osallistujien vuorovaikutuksella, toiminnallisilla menetelmillä, keskusteluilla ja ryhmien vertaistoiminnalla, jossa osallistujat innostavat toisiaan. Hankkeen toiminta-alueena on Jyväskylän seutu. (Löytöretki -hanke 2020.)

Löytöretki-hanke on osa Jyväskylän Setlementin toimintaa ja voimaantumisen juuret polveutuvat Setlementtiliikkeen toimintaan, joka korostaa toiminnassaan oikeudenmukaisuutta, sosiaalista tasa-arvoa, erilaisuuden kunnioittamista ja yhteiskunnallista vastuuta. (Mannila 2009, 10)

3 TYÖTTÖMYYDEN, HANKKEEN JA POIKKEUSAJAN TAUSTATEKIJÖITÄ

1990-luvun Suomessa siirryttiin aktiiviseen työvoimapolitiikkaan laman johdosta, ja työntekijöiden sosiaaliturvaa leikattiin. Sosiaaliturvaan tehtiin silloin työvoimapolitiikan aktivoivia uudistuksia, joilla oli tarkoituksena integroida etuuskien varassa olevia työttömiä työmarkkinoiden käyttöön. Aktiivisesta työvoimapolitiikasta tuli myöhemmin aktiivista sosiaalipolitiikkaa, jossa on ollut keskeisenä ajatuksena sosiaaliturvan vastikkeellisuuden lisääminen. (Vauhkonen & Hoikkala 2020, 21.)

Aktiivisilla uudistuksilla heikennettiin sosiaaliturvaa, joko muuttamalla työttömyysturvan kestoja tai sen tasoa. Työnhakijalle asetettiin työnhakuun määrä- ja laatuvaatimuksia, joita TE-toimisto seurasi sekä alensi työttömyysetuuksia, mikäli työttömät eivät toteuttaneet asetettuja velvoitteita. Myös työttömyysetuuden saamisen ehdoksi määrättiin osallistumisvaatimuksen toteuttaminen, jolloin työnhakija monesti joutui etuuden saadakseen tekemään työtä tavallista työsuhdetta vähäisemmällä palkalla. Aktiiviset uudistukset myös lienevät lisänneet työvoimapolitiikkaa vahvistamalla työn ja työnhakijoiden yhteen saattamista ja parantaneen aktiiviohjelmien osallistujien työllistymistä. (Vauhkonen & Hoikkala 2020, 22)

Mielestäni olemme samankaltaisessa tilanteessa nyt COVID19- viruksen aikakautena ja on tärkeää pitää aktiivisuutta ja ammatillisia valmiuksia hyvänä, jotta työttömillä olisi mahdollisuus rahalliseen tukeen ja sitä kautta oman elämänsä hallintaan.

Elämän vastoinkäymisten takia ihmisillä voi olla asioihin kielteinen asenne ja tunteet ja heidän omat ajatuksensa voivat olla omia taitojaan epäileviä ja siten omanarvontuntoaan laskevia. Ojasen (2013, 17-18) mukaan työn menettäminen on monelle raskas asia, vaikka siihen voikin vaikuttaa moni asia.

Vastoinkäymisten edessä olemme kaikki samalla viivalla, vaikka osa niistä ei olisikaan meidän omaa syytämme kuten maailmantalouden muutokset, työn uudelleenjärjestelyt tai koko yhteiskuntaa ravistelevat kriisit kuten esimerkiksi COVID19. (Ojanen 2013, 21)

Vuonna 2020 toteutetun tutkimuksen COVID-19-epidemian vaikutuksista väestön palvelutarpeisiin mukaan toimeentulon ongelmien konkretisoituminen ja tulevaisuuden heikkeneminen aiheuttivat mielialan laskua maaliskuun 2020 jälkeen ja kesän 2020 aikana. Tutkimuksessa nousivat esille kielteisinä tunteina suru ja pelko sekä myönteisinä tunteina myötätunto ja kiinnostus ihmisten hätään. Tunteet tulivat pintaan ensin pandemian alkamisen aikaan maaliskuussa, sitten pandemian toteamisen aikaan ja myös Uudenmaan rajan sulkemisen aikaan. Tunteita ovat herättäneet myös ihmisten toimeentulon ja tulevaisuuden heikkeneminen, maaliskuusta 2020 alkaen. Maailmanlaajuinen pandemia vaikuttaa muualla maailmalla sekä Suomessa, aiheuttaen lisää työttömyyttä väestössä. (Rissanen & Parhiala & Kestilä & Härmä & Honkatukia & Jormanainen 2020, 12, 44-45)

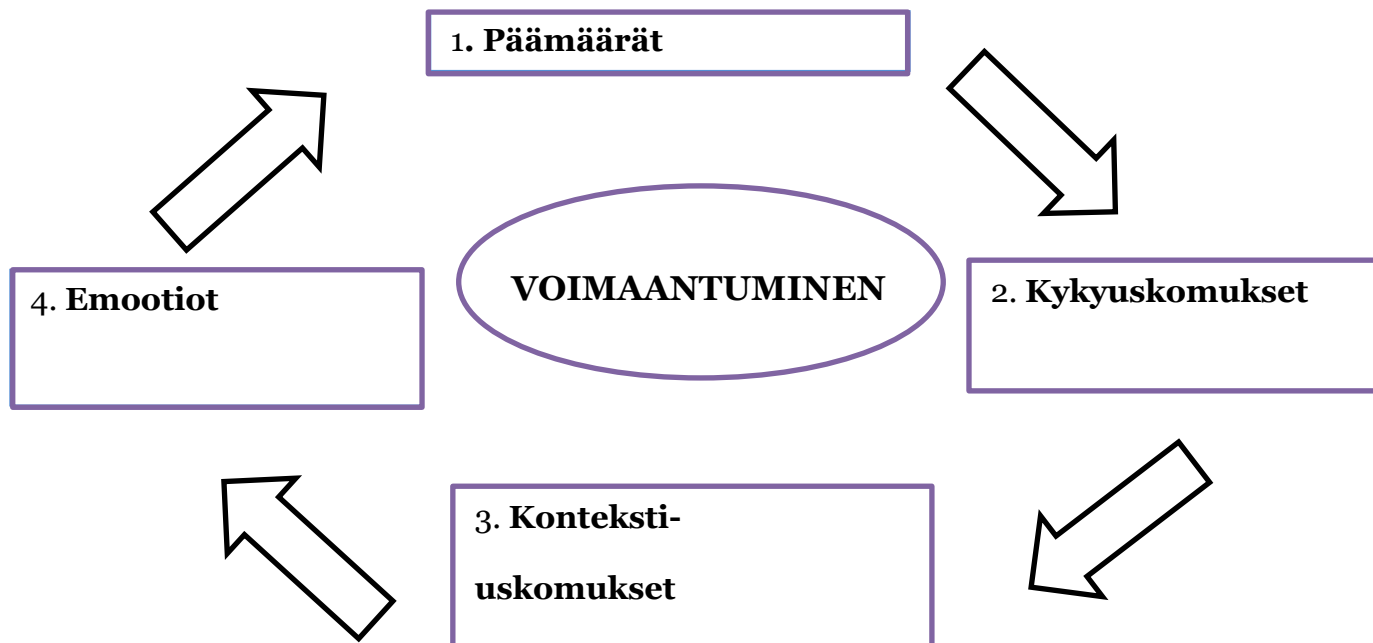
COVID19- epidemian alussa monet kunnat ja kaupungit kuten esimerkiksi Jyväskylän kaupunki karsivat ennaltaehkäiseviä palveluja ja silloin keskityttiin Korona -pandemian välttämättömiin palveluihin ja epidemian toisessa vaiheessa kunnat ja kaupungit järjestivät poikkeusolojen toimintoja hyvinvointiin ja terveyden edistämiseen. Palvelujen keskeyttäminen on kuitenkin myöhemmin vaikuttanut useiden ihmisryhmien arjen selviytymiseen ja sitä kautta toimintakykyyn ja monet palvelut ovat siirtyneet digitaalisiksi verkkotoimintaan. Verkkotoiminnassa on esimerkiksi kerätty epidemia-ajalta tietoa palvelujen tarpeesta yksityisen sektorin toimijoiden kautta sekä esimerkiksi THL:n mediaseurannan, Twitter -seurannan sekä THL:ään tulleiden yhteydenottojen perusteella, ja jossa kunnat ja kaupungit ovat viestineet asukkailleen omilla verkkosivuillaan. (Rissanen ym. 2020, 43-45)

COVID-19-epidemian vaikutuksista väestön palvelutarpeisiin -tutkimuksen (2020) mukaan epidemia ja siihen liittyvät rajoitustoimet tekevät ihmisten hyvinvointia ehkäisevästä ja edistävästä työstä esimerkiksi liikunnan ja mielenterveyden osalta yhä haastavampaa, kun tilat ovat suljettuina, mutta ihmisten tarpeet pysyvät edelleen samana tai jopa kasvavat. Kuitenkin myös tarve ihmisten hyvinvointiin, motivoinnin ja kannustamisen kautta kasvaa samalla. (Rissanen ym. 2020, 43.)

COVID19-kriisi on aktivoinut Jyvälän Löytöretki-hanketta kolmannen sektorin toimijana (Rissanen ym. 2020, 11) ja havaintojeni mukaan Löytöretki-hankkeessa on keskusteltu koko poikkeusajan läpi, viikoittain, tarvittavista toimenpiteistä poikkeusajan toiminnassa turvaten sekä ohjaajien että osallistujien terveyttä Jyvälän antamien ohjeistusten mukaan. Jyväskylä on ollut kuulolla yleisistä toimintaohjeista ja tiedottanut niistä Löytöretki-hankkeelle.

4 VOIMAANTUMINEN

Siitonen (1999, 83) määrittelee voimaantumisen olevan suomenkielinen vastine englanninkieliselle termille empowerment, joka lähtee ihmisen sisältä ja pitää sisällään jokaisen omanlaisen voimaantumisprosessin.



Kuvio 1. Voimaantuminen mukaillen Siitonen 1999, 158

Voimaantumisen voidaan jakaa neljään osaan, jotka ovat päämäärät, kykyuskomukset kontekstiuskomukset ja emootiot.

Voimaantumisen päämäärät

Yksilön voimaantumisen päämäärät voisi jakaa neljään eri osaan, jotka ovat vaikuttavuus, kyvykkyys, merkityksellisyys ja valinnanmahdollisuus. (Räsänen 2006, 74)

Vaikuttavuuden tunne lähtee siitä, miten hyvin kukin osallistuja voi itse vaikuttaa omiin valintoihinsa. Kyvykkyys kertoo, kuinka paljon osallistujalla on ollut mahdollisuus kartuttaa omaa osaamistaan aikaisemmin ja kuinka päteväksi hän on niiden avulla kehittynyt. Merkityksellisyys taas omalta osaltaan kertoo, siitä miten paljon toiminnalla on ollut merkitystä kunkin osallistujan omaan tilanteeseen. Valinnanmahdollisuudessa on kyseessä se voiko osallistuja valita vapaasti oman mielensä mukaan itselleen parhaat asiat.

Voimaantumisen kykyuskomukset

Voimaantumisen kykyuskomuksien toteutuminen voi Kopakkalan (2011, 114) mukaan kysyä ihmisten kokemaa turvallisuutta, jota voi saada uuteen tilanteeseen orientoitumisesta. Erilaisissa tilanteissa osallistujat voivat myös opetella muuttamaan omaa entistä toimintaansa ja uskomuksien toteutumiselle ja voimaantumislle tahto on tärkeä osa, joka toimii antamalla voimaa toiminnan osallistujille. (Räsänen 2006, 65)

Etukäteen ajatellut asiat vaativat usein myös elämänasennetta, joka on suuri osa voimaantumista. Useimmilla meillä on jonkinlainen entinen asennearsenaali kannettava ja omien uskomusten ja ajatusten kääntäminen positiiviseen tai ehkäpä vain neutraaliin ja vastaanottavaiseen tilaan, kysyy vaivaa. Uuteen, erilaiseen ja muutokseen suuntaaminen ei aina ole helppoa. (Räsänen 2006, 67-68.)

Voimaantumisen kontekstiuskomukset

Voimaantumisen kontekstiin liittyvä teoria koskee ihmisten yhteiskunnallisia ja yhteisöllisiä tekijöitä sekä ihmisen ja ympäristön välisiä suhteita. (Räsänen 2006, 56)

Kontekstin käytännön toteutus pitää sisällään yhteistoimintaa ja se voidaan saavuttaa vuorovaikutuksen ja kommunikaation avulla. Voimaantumista saavutetaan yhteistyössä toisten kanssa ja tämän tiedostetun toiminnan kautta toiminnan tuloksellisuus paranee. (Räsänen 2006, 58.)

Kontekstiin sidottua voimaantumista tarvitaan työelämässä, jotta työntekijät eivät uupuisi töissään vaan jaksaisivat tehdä työtään. On siksi hyvä muokata työntekijän olosuhteet sellaisiksi, että hän saa määrätä omasta elämästään ja sen olosuhteista. (Räsänen 2006, 75.)

Voimaantumisen emootiot

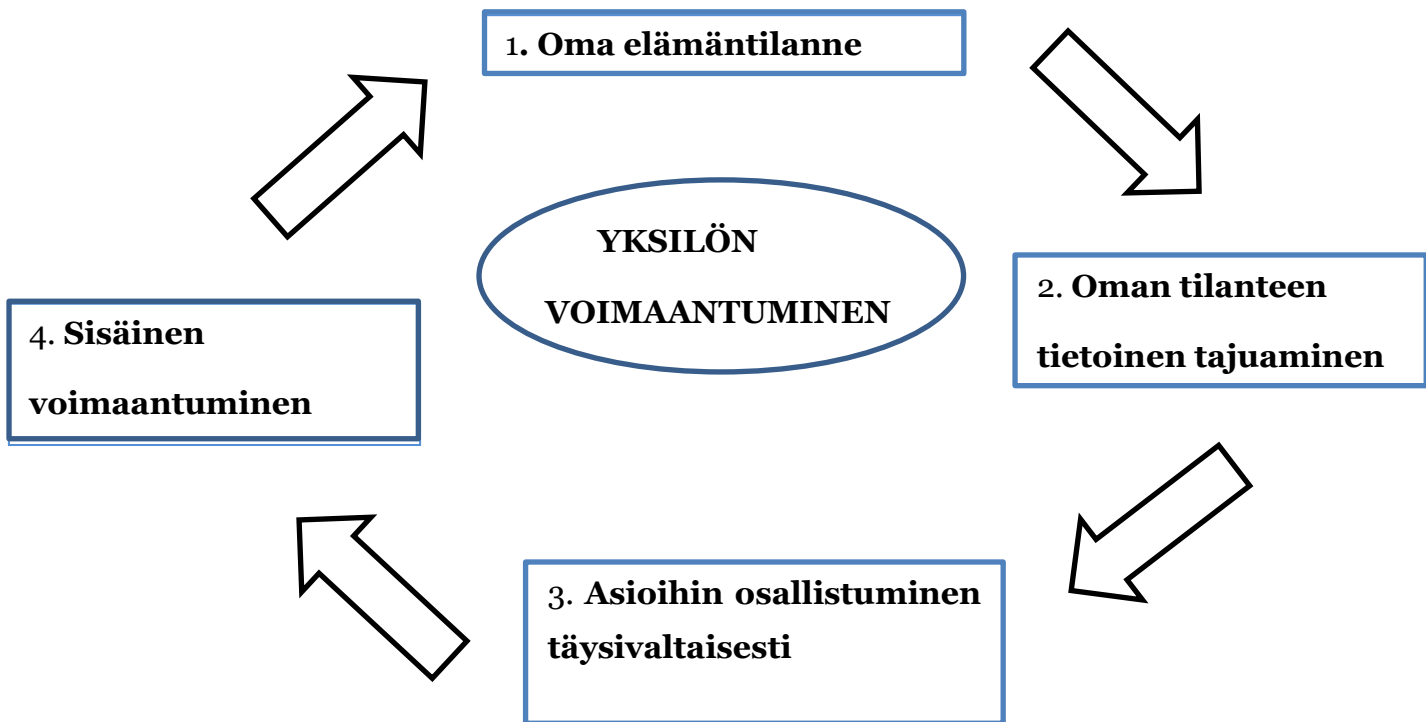
Voimaantumisen emotionaaliset vaikutukset koostuvat aineellisen hyvinvoinnin lisäksi myös terveydestä, innostuksista, mielenrauhasta, hyvästä tunne-elämästä sekä ihmissuhteista ja energiasta. (Räsänen 2006, 52)

Löytöretken toimintaa tutkiessani olen itse huomannut osallistujien voimaannuttamisen koostuvan asioista kuten toivo paremmasta, jonka osallistujat voivat kuulla toisilta osallistujilta ja turvallinen ja läsnä oleva toiminta, jonka ylläpitävänä voimana ovat hankkeen ohjaajat. Asioiden jakaminen ja toisten kannustaminen, joka näkyy jokaisella kerralla osana toimintaa toisten kertoessa päivistään ja myötäeläessä mukana toisten kokemuksissa. Hankkeen ohjaajilla on kyky olla helposti lähestyttäviä ja sietää erilaisia ihmisiä ja tilanteita, joka kysyy välillä sekä ohjaajien että osallistujien hermoja. Nämä kaikki asiat yhdessä muodostavat kuitenkin hyvän kokonaisuuden toimia Löytöretken voimaa antavassa yhteisössä.

4.1 Identiteetti osana voimaantumista

Voimaantumisen toteutumisen yhtenä osana on oman identiteetin rakentuminen ikään kuin osallistujan omia vahvuuksia vastaanottavaksi alustaksi.

Identiteetti koostuu itsensä ja oman tilanteensa tiedostamisesta, oman itsensä hahmottamisesta ja omien rooliensa toteuttajana vuorovaikutuksen kautta toisiin. (Räsänen 2006, 166)



Kuvio 2. Yksilön voimaantuminen mukaillen Räsänen 2006, 78

Yksilön voimaantuminen voidaan jakaa neljään osaan, jotka ovat oman elämän tilanne, tilanteensa tietoinen tajuaminen, täysivaltainen asioihin osallistuminen ja sisäinen voimaantuminen.

Jokaisen osallistujan oma lähtötilanne on erilainen ja siksi sen ymmärtäminen on tärkeää, jotta sen tietoinen tajuaminen toteutuisi.

Sekä yksilöllisessä että yhteisöllisessä toiminnassa osallistujat ovat mukana toiminnassa, mutta se millä tasolla he toimintaan osallistuvat vaihtelee. Voimaantuminen on yksilölle suuri prosessi ja vaatii siksi osallistujilta asioihin paneutumista, jotta he voisivat onnistua sisäisessä voimaantumisessa.

Itsetuntoa rakennetaan Löytöretken toiminnassa muun muassa löytämällä osallistujien omia tunteja asioista ja Räsänen (2006, 11-12) sanoin voimaantuminen vaikuttaa itsetuntoon ja toiveikkuteen tulevasta sekä muutosten ja omien päämäärien saavuttamiseen yhdessä toisten kanssa.

Voimaantumisen osana jokaisella yksilöllä tulee olla kyky tehdä vaikutus toisiin ihmisiin, ymmärrys oman pätevyyden merkityksestä, tieto oman toiminnan merkityksellisyydestä ja mahdollisuus tehdä omia vapaita valintoja elämässä. Itsetunto on jokaisen identiteetin, elämän muutosten osana, oman tietoisuuden rakentajana ja siten voimaantumisen osana, tärkeä asia. (Räsänen 2006, 74)

Erosen (2011, 82-83) mukaan voimaantuminen saa voimansa toiminnan vapaudesta, rohkaisemisesta, avoimuudesta ja tasa-arvoisuudesta, luottamuksesta sekä turvallisuudesta sekä voimaantumisen yksilö kuuluu joukkoon ja nauttii muiden luottamusta, joka lisääntyy avoimen kommunikation, tunteiden, tiedon ja havaintojen avulla. Siten myös hankkeen osallistujien on hyvä saada mahdollisuus olla avoimessa ilmapiirissä, ansaita luottamusta ja osallistua toimintaan toisten kanssa. Osallistujien kokema mahdollisuus osallistua yhteisön toimintaan ja saada luottamusta toisilta sitouttaa osallistujia enemmän ja heidän kyvykkyytensä sitä myöten kasvaa.

Elämme yksilökeskeisessä kulttuurissa, jossa ihmisiä kategorioidaan koko ajan. Ihmisten elämän täyttävät raamit ja odotukset tietynlaisesta toiminnasta. Siltä pohjalta katsottuna Ojanen (2013, 53-54) näkee että ihmisten odotetaan toteuttavan velvollisuuksiaan ennen kuin omaa itseään ja siitä aiheutuu myös ongelmia ihmisten omaan identiteettiin ja sitä kautta voimaantumiseen sekä jatkumona asiasta nousevat ajatukset siitä mitä he ovat ja missä on heidän paikkansa. Identiteetin rakentaminen voi Räsäsen mukaan (2006, 85) olla Suomessa vaikeaa, koska yhteiskunta odottaa kaikkien pärjävään yksin kovien haasteiden kanssa, olivatpa ne tunteita tai työhön liittyviä asioita.

Yksilöiden rooli osana uutta ryhmää hakee Kopakkalan (2011, 108) mukaan omaa paikkaansa ja ryhmän tilanteiden sujuminen saa heidät tuntemaan olonsa varmemmaksi omassa persoonallisessa roolissaan sekä yksilöinä että osana ryhmää ja yksilöiden toimiminen osana ryhmää onnistuu paremmin Kopakkalan (2011, 39) mukaan silloin kun sillä on merkitystä koko ryhmän hyvälle suoriutumiselle tärkeissä asioissa.

Ojasen (2013, 57) mukaan osallistujien elämässä oman paikkansa pitäminen on jokapäiväistä ja se voi aiheuttaa sisäisiä ristiriitoja sekä odotuksia ulkopuolisilta tahoilta identiteetin osalta ja se voi luoda yksilöille vaikeuksia tasapainotella erilaisten työelämän odotusten ja työssä menestymisen kanssa. Yksilölle työttömyyden kokemukset ovat yleisesti sanoen vaikeita asioita, joten asioiden hyväksyminen ja oman identiteetin rakentaminen palautuvat hitaasti. (Ojanen 2018, 125) Löytöretken toiminnassa

osallistujat luovat yhteyksiä toisiinsa ja kokevat sitä kautta oman paikkansa mielekkäämpänä ja nuo kokemukset voivat parantaa mielialaa ja auttaa osallistujia tasamaan odotusten paineita.

Sunimin (2012, 68) mukaan muiden auttamisesta saa paljon sisäistä voimaa ja siitä lähtevä sisäistetty voimaantuminen ilmenee positiivisena ja myönteisenä arvostuksena kasvattaen yksilön voimavaroja, toiminnan luovaa vapautta sekä ympäröivän yhteisön turvallista ilmapiiriä. Osallistujien voimaantumista auttaa Siitosen (1999,61) mukaan jokaisen osallistujan oma tunteidensa saavuttaminen ja sitä kautta jokainen osallistuja tekee parhaansa ja kantaa huolta myös toisista yhteisön jäsenistä hyvässä, vapaassa ja itsenäisessä toiminnassa.

Voimaannuttavan toiminnan merkityksellisyyttä voi Siitosen (1999, 61) mukaan rakentaa toimintaympäristön kokemuksilla ja näkemyksillä, jossa toiminnan keskeiset kategoriat kuten hyvä ilmapiiri, positiivisuus, arvostus, luottamus ja vastuunkanto ovat osasia prosessin vahvistumisessa ja ylläpitämisessä. Siitonen (1999, 61) kuitenkin jatkaa vielä, että jonkin prosessin osasen puuttuminen prosessista voi vaikeuttaa tai estää voimavarojen käyttämisen ja Siitosen (1999, 84) mukaan voimaantuminen koostuu vastuun ottamisesta, suunnitelmallisuudesta, rohkeasta ja aktiivisesta osallistumisesta ja omien kykyjen käyttämisestä osana omaa prosessia, yksilöllisen toiminnan osana.

Kallion (2020, 134) mukaan voimaantumista voi saada jakamalla asioita ja olemalla läsnä. Voimaannuttaminen pyrkii parantamaan ihmisten elämää ja hyvinvointia, jossa arjen huolet ja tarpeet kuullaan ja niiden perusteella laaditaan tilanteeseen sopiva toimintasuunnitelma päätöksentekoa silmällä pitäen. Jotta voimaannuttaminen voisi kantaa satoa tulisi tilanteesta olla tarpeeksi tietoa ja resursseja tarjota apua. (Tamminen & Solin 2013, 55.) Ihmisten osallistuminen toimintaan paranee, kun osallistujat saavat tilaisuuden omatoimisuuteen, oppimiseen ja itsetuntonsa kohottamiseen käytännön taitojen kohentamisen kautta.

Voimaannuttavia menetelmiä on tutkittu ja niiden arvellaan saavan aikaan terveysvaikutuksia ja tehokkaimpia menetelmiä ovat tutkimusten mukaan ne, jotka edesauttavat ihmisarvoa ja kunnioitusta ja siten edistävät tasa-arvoa. (Tamminen & Solin 2013, 26)

Voimaannuttavassa työssä ammattilaisten yhtenä työn puolena on ihmisarvon kunnioittaminen, joka linkittyy avun tarvitsijan oikeuteen päättää omista asioistaan, olla

riippumaton ja voida hyvin niin fyysisesti kuin henkisesti. Jokaisen työpäivän as-
kareiden osana on siis hyvä olla ohjaajan kunnioitus työn vastaanottavaa puolta kohti,
tapa, joka kunnioittaa ja osallistaa vastapuolen niin, että toiminta jatkuu kiinnosta-
vana ja aktiivisena. (Tamminen & Solin 2013, 26.) Jotta voimaantumiseen voi päästä
pitää luoda tunteen ja vuorovaikutuksen yhteys eli tunneyhteys. Voimaantumisessa tu-
lee löytää tunteet, joilla voimme tunnistaa itsessämme mahdollisuuksia ja voittaa
meissä olevan tunteen tarkoituksettomuudesta. (Räsänen 2006, 21.) Voimaannutta-
van toiminnan ohjaaja tukee ja auttaa osallistujia löytämään uusia suuntia, mahdolli-
suuksia ja suunnitelmia. (Mannström-Mäkelä & Saukkola 2008, 44)

4.2 Sosiaalinen vahvistaminen

Sosiaalisen vahvistamisen voi ajatella olevan ihmisten tukemista, monilla erilaisilla
keinoilla, niin että ihminen nähdään kokonaisuutena. Sosiaalisen vahvistamisen ta-
voitteena on lisätä yksilön hyvinvointia ja edistää sitä. (Lundbom & Herranen 2011, 6.)

Sosiaalinen vahvistaminen voi käytetyiltä keinoiltaan vaihdella erilaisten tarpeiden
mukaan, mutta sen saaminen hetkellisesti sopivissa tilanteissa on tärkeää vahvistumi-
sen toteutumiseksi (Lundbom & Herranen 2011, 6) ja sosiaalinen vahvistaminen on
myös tärkeää tämän parhaillaan olevan poikkeusajan aiheuttamien muutosten takia.

Sunimin (2012, 155) mukaan kaikki ihmiset ovat jollakin tasolla omassa elämässään
epävarmoja ja kaipaavat itselleen hyväksyntää sekä pelkäävät tuntevansa itsensä hu-
nommiksi kuin toiset. Kuitenkin ryhmän jäsenenä toimiminen ja sitä kautta osallisena
oleminen voivat voimauttaa yksilöitä. (Lundbom & Herranen 2011, 5) Omien vastoin-
käymistensä käsittelemistä voidaan Ojasen (2018, 123) mukaan tehdä eri tavoilla ja
Löytöretki -hankkeen osallistujat voivat löytää itselleen sopivan keinon niistä selviyty-
miseen sekä osalle osallistujista on tärkeää puhua enemmän asioista, mutta se ei päde
kaikkiin osallistujiin.

Monista aikaisemmista vastoinkäymisistä on Ojasen (2018, 122) mukaan vaikea ehtiä
toipumaan ennen kuin seuraava kerta tapahtuu, joten toimintoihin osallistujien psy-
kososiaalinen tilanne voi heikentyä niiden seurauksena. Siksi hankkeen osallistujien
elämän suuret vaikeudet ja vastoinkäymiset ovat voineet vähentää heidän hyvinvoin-
tiaan ja siten luoda kielteistä ilmapiiriä.

Erosen (2011, 85) mukaan osallistujien erilaisuus ja erilainen aktiivisuus toimintaan osallistumisessa luovat tilanteisiin myös haasteita, mutta toisaalta antavat mahdollisuuden hankkeen ohjaajille tilaisuuden toteuttaa omaa ammatillista osaamistaan. Osana sosiaalista vahvistamista ohjaajat voivat suunnitella hankkeen toimintaan asioita, joita osallistujat ovat toivoneet kuten esimerkiksi ryhmätoiminnan osallistujat pyrkivät tulemaan sellaisille kerroille mukaan, joilla he kokevat itsetuntonsa vahvempaan.

Toiminnan ohjaajat voivat Määtän & Uusitalon (2008, 7) mukaan, kasvatustieteiden näkökulmasta katsottuna, vahvistaa ja auttaa löytämään osallistujien voimavaroja. Asian toisena puolena on myöskin se, että osallistujien kielteisiä kokemuksia tulee käsitellä yhdessä positiivisten kokemusten ohella. Siten myös Määtän & Uusitalon (2008, 116) mukaan ohjaaja toimii osana voimaantumisprosessia luoden osallistujiin luottamuksellisen ja hyvän vuorovaikutussuhteen, joka tukee heidän henkistä hyvinvointiaan sekä tuo osallistujien persoonat esille ja he tulevat siinä samalla kuulluiksi.

Sosiaalinen vahvistaminen tukee ihmisten elämänhallintaa sekä yksilö- että yhteisötasolla. Sen sisällään pitävä toiminta on moniammatillista, voimaannuttavaa ja ennaltaehkäisevää työtä, jossa jaetaan yhteinen tavoite. Toimintaa tuottavat monet erilaiset toimijat ja heidän kautta eri-ikäiset ja erilaisiin ryhmiin kuuluvat ihmiset saavat asiakkaannäköistä palvelua ja myös mahdollisuuden verkostoitua toisten kanssa. Sosiaalisen vahvistamisen ajatuksena on yksilön ja yhteisön hyvinvointi ja parempi tulevaisuus. (Lundbom & Herranen 2011, 13, 21.)

4.2.1 Toivo

Toivo on Kallion mukaan (2020, 23, 133-134) voimavara, jota tarvitsemme omassa elämässämme ikään kuin peruskalliona elämän myrskyjen keskellä. Toivo on myös Seligmanin (2008, 117, 130) mukaan sitä, että hyviä asioita tapahtuu ja että niistä voidaan olla optimistisella mielellä ja Löytöretki -hankkeessa se tarkoittaa sitä, että osallistujat voivat itse kertoa mistä asioista he innostuvat ja mitä kautta heidän myönteisiä tunteuksiaan voidaan vahvistaa.

Toivo on voimavara, joka auttaa tunnistamaan asioita, joita voimme muuttaa ja toisaalta hylkäämään asioita, joita emme voi saavuttaa ja muuttaa enää. Toivolla ei ole tarkoituksena alistaa vaan se auttaa hyväksymään asioita, suruja ja vastoinkäymisiä,

joiden läpikäymisen kautta toivo rakentuu ja voimme saada toivoa paremmasta. (Kallio 2020, 23, 133-134) Löytöretki-hankkeen ajatuksena on antaa toivoa osallistujille ja voimauttaa heitä ohjaajien ja sen toisten osallistujien sekä vertaisohjaajien kautta.

Myönteiset tunteet edistävät Seligmanin (2008, 251-252) mukaan sosiaalisia, tiedollisia ja kehopositiivisia taitoja. Optimismi ja toivo ovat Seligmanin (2008, 107) mukaan tutkittuja aiheita ja ne voivat toimia suojana vastoinkäymisten seurauksia vastaan sekä tukea osallistujien terveyttä. Seligman (2008, 251-252) myös kertoo, että asioihin perehtyminen lisää taitavuutta ja sitä kautta myönteisyyttä, joka voi osaltaan saada aikaiseksi hyvän olon kehän sekä myönteisellä ajattelulla voidaan saavuttaa toisenlainen ajattelu- ja toimintatapa, jossa ajatteluun saadaan luovuutta, kiinnostusta asioihin ja avarakatseisuutta.

4.2.2 Osallistujien tuntemusten tunnistaminen ja kuunteleminen

Ohjaajat voivat mielestäni Löytöretken toiminnassa vaikuttaa osallistujien voimaannuttamiseen muun muassa suunnittelemalla omaa työtään niin, että toimintakertojen sisältö on osallistujia kiinnostavaa ja rakenteeltaan kaikkia osallistujia aktivoivaa. Toimintaan osallistujien aktiivisuutta pyritään kasvattamaan kysymällä osallistujien omia kiinnostuksen kohteita ja ottamaan niitä osaksi toimintaa. Löytöretken ohjaajien mukaan he pyrkivät osallistamaan osallistujia tunnistamalla ja vahvistamalla osallistujien voimavaroja.

Voimavarojen tunnistamista on toteutettu hankkeessa muun muassa osallistujien havainnoinnilla, juttelemalla heidän kanssaan, olemalla läsnä hankkeen osallistujille, kyselemällä kuulumisia, kuuntelemalla osallistujia, osoittamalla kiinnostusta kaikille osallistujille, miettimällä missä osallistujat ovat vahvoja tai missä he tarvitsevat tukea.

Löytöretki -hankkeen ohjaajat pyrkivät omassa työssään näkemään osallistujat ilman rajoitteita eli että he voivat tehdä asioita ilman rajoituksia, jakaa asioita ja omaa osaamistaan osallistujille. He voivat antaa ideoita, jotka voivat viedä toisenlaiseen suuntaan hankkeen osallistujaa ja nähdä osallistujien henkilökohtaisia vahvuuksia, joista tieto ja niiden hyödyntäminen tulee näkyviin toiminnassa. Vahvuuksia voidaan myös käyttää hankkeen osallistujien hyödyksi ja ne ovat asioita, joita tulee esiin monesti ihan vahingossa osallistujiin tutustuessa. Myös hankkeen osallistujien erityisherkkyyksien tunnistaminen ja tukeminen ovat tärkeitä asioita ja niiden kautta saadaan kykyjä esille.

Löytöretki -hankkeen toiminta perustuu voimaantumisajatukselle ja se otetaan toiminnan suunnittelussa huomioon. Esimerkiksi syksyn 2020 aikana Löytöretki -hankkeessa on valokuvauksen kolmen kerran kokonaisuus nimeltään Omakuva.

Löytöretken kokonaisuudessa ensimmäisellä kerralla kerrotaan mitä on voimauttava valokuvaus ja tehdään pieni harjoitus ohjaajan johdolla. Kaksi kertaa, toinen ja kolmas kerta, ovat projekti nimeltä Omakuva, jossa on tarkoituksena tutkia omaa käsitystä valokuvatuksi tulemisesta eli kokonaisuus ei ole voimauttavaa valokuvausta. Toisella kerralla suunniteltiin kuvausta, käytiin läpi vähän valokuvauksen oppeja ja kuvattiin sekä kolmannella kerralla käytiin läpi kuvia ja ajatuksia niistä sekä kuulosteltiin muiden tuntemuksia.

Voimauttavan valokuvauksen perusta on osallistujien osallisuudessa ja moniäänisyydessä ja toiminnassa pyritään saamaan osallistujat havainnoimaan omaa maailmaansa tavalla, jolla he voivat saada oman maailmansa näkyväksi valokuvissa muodostaen heidän ja toisten osallistujien välille dialogisen vuorovaikutuksen. (Partanen 2017, 11)

Osallistujista koostuvan ryhmän sisällä heidän kuuntelemisensa on tärkeää ja Kopakkalan (2011, 37) mukaan ryhmällä on niiden sisällä jäsenten välistä vuorovaikutusta, jota ylläpitää heidän välisensä viestintä ja siten ryhmän sisäinen dynamiikka toteutuu sen jäsenten toiminnassa, vaikka yksilöt voivat poiketa siitä. Kopakkalan (2011, 38) mukaan ryhmän sisällä toimitaan kahdenvälisissä vuorovaikutuksissa ja koko ryhmän toiminta paranee mitä enemmän kahdenvälistä vuorovaikutusta ryhmän sisällä tapahtuu. Osallistujista koostuva ryhmä on Kopakkalan (2011, 35) mukaan yksikkö, jossa usein verkostoidutaan ja se lisää jäsenten yhteydenpitoa toistensa kanssa sekä verkostoituminen pitää sisällään myös sosiaaliset verkostot, joihin kuulutaan osana arkielämää. Sunimin (2012, 104) mukaan omat ympärillä olevat toimivat verkostot tuovat meidän elämäämme onnellisuutta ja sitä kautta voimaantumista.

Kopakkalan (2011, 88-89) mukaan ryhmän ohjaamisessa on oltava herkällä korvalla mukana, jotta ryhmän tarpeet tulevat kuulluksi ja että niitä tarvittaessa osataan muuttaa tarpeiden mukaan. Ryhmät ovat erilaisia, mutta kuitenkin erilaisten ryhmien toiminnassa on samankaltaisia piirteitä, ja kunkin ryhmän omia tarpeita tulee kuitenkin kuunnella.

Sunimin (2012, 72) mukaan toisten kuunteleminen ja yritys ymmärtää heitä on tärkeää, sillä vain tunne huomioon otetuksi tulemisesta saa ihmiset vakuuttumaan siitä,

että heitä oikeasti kuullaan. Seligmanin (2008, 243) mukaan osallistujien huomioivalla kuuntelemisella ja tarkkailemisella voi olla vaikutusta osallistujien kehittymiseen toiminnassa, kun he tuntevat pääsevänsä osallisiksi toimintaan ja osaksi yhteisöä.

Spontaanisuus toteutuu turvallisessa ja läsnä olevassa kanssakäymisessä ja siinä voi päästä tilaan, jossa toteutuu luottamus siihen, että ihmisille voi tapahtua hyviä asioita. Ihmisiä kuuntelemalla ja olemalla läsnä voidaan toteuttaa mielekästä ja tilanteeseen sopivaa toimintaa. (Kopakkala 2011, 116-117.)

Elämän vaikeuksien kautta osallistujien elämän arvot voivat mennä uusiksi ja uusien kokemusten perusteella voidaan kohdata elämässä tilanteita, jotka muovaavat osallistujien ajatuksia heidän kokemastaan epävarmuudesta ja sitä kautta suhdetta heidän ajatuksiinsa työntekijöistä ja voimaannuttava toiminta kasvattaa heidän kykyään kohdata epävarmuutta ja luoda siteitä ohjaajiin. Siteiden luomisen johdosta osallistujat alkavat puhua elämästään ohjaajien kanssa, kun he ovat luoneet luottamuksellisen suhteen heihin ja ohjaajien läsnäolo ja myötäeläminen hälventää heidän pelkojaan monia asioita kohtaan sekä voimaannuttaa heitä. (Brown 2015, 16-18, 200.)

Osallistujat käsittelevät omia ongelmiaan ja he antavat tosille tilaa, mutta he eivät aina osaa luottaa itseensä. (Brown 2015, 242) Toiminnan positiiviseen kokemukseen vaikuttavat myös ohjaajien antama kannustus ja siitä saatu aktiivinen innostus osallistua toimintaan. Voimaantuminen voi viedä pidemmän ajan ja sen kuluessa positiivisuuden kautta voi saada monia mahdollisuuksia. (Brown 2015, 223-224) Onnistumiset eivät aina ole suuria tai ne eivät tapahdu nopeasti, joten odotukset osallistujien voimaantumisen kokemuksista tulevat myöhemmin. Pienenkin muutoksen on todettu antavan osallistujille uskoa tulevaan ja itseensä. (Mannström-Mäkelä & Saukkola 2008, 62.)

Voit osallistua asioihin ja tehdä kaikkiesi niiden eteen, mutta voit silti epäonnistua. Varsinkin jos toiminnan aikana tehdyt valinnat sotivat omia ajatuksia ja motivaatiota vastaan. (Brown 2015, 259) Epäonnistumiset ja sitä kautta voimattomuus voivat aiheuttaa pelkoa ja epätoivoa tulevaisuuden kannalta katsottuna. Niiden hälventämiseksi tarvitsemme toivoa, jonka kautta voi asettaa uusia tavoitteita ja uskoa uusiin mahdollisuuksiin. (Brown 2015, 251-252.)

Voimaannuttavassa toiminnassa jokainen on yksilö ja sellaisina osallistujia pitääkin kohdella. (Brown 2015, 243) Ohjaajan jokainen kerta osallistujan kanssa on ainutkertainen ja yksilöllinen ja sen kuluessa on tärkeää kuunnella osallistujaa. (Mannström-

Mäkelä & Saukkola 2008, 47) Voimaannuttavan vuorovaikutussuhteen rakentaminen on hyvä perustaa rauhalliselle ja osallistujia huomioivalle kohtaamiselle, jotta myöhemmät kerrat olisivat helpompia. (Mannström-Mäkelä & Saukkola 2008, 55)

Osallistujilta saatuja tietoja voidaan käyttää kartoittamaan heidän vahvuuksiaan ja niiden kautta voimaannuttamaan heitä sekä aikaisemmista onnistumisista voidaan myös huomata hyviä toimintatapoja toimintaan. (Mannström-Mäkelä & Saukkola 2008, 60) Voimaannuttavassa toiminnassa kannattaa keskittyä osallistujan voimavaroihin ja siten luoda positiivinen suhde osallistujan ja ohjaajan välille. (Mannström-Mäkelä & Saukkola 2008, 59)

4.3 Osallistaminen

Löytöretken toiminnassa osallistujien osallisuus näkyy monina mahdollisuuksina ja erilaisina voimavaroina toiminnassa. (Määttä & Uusitalo 2008, 119) Erilaisiin toimintoihin osallistujien vahvuuksia voidaan kehittää eteenpäin, vaikka ne olisivat jääneet vähemmälle huomiolle aikaisemmin. Osallisuus toimintaan tulee tekemällä osallistujalle hyviä valintoja, jotka auttavat heitä kehittymään elämässään eteenpäin (Seligman 2008, 163-164) ja Sunimin (2012, 50) mukaan taitava ohjaaja antaa osallistujien kasvaa itse.

Sunimin (2012, 18) mukaan haluamme osallistua toimintaan, koska se antaa kaikille jotakin ja toisille tarjoamamme apu antaa meille tyytyväisyyttä ja hyvää mieltä. Toisten osallistaminen toimintaan voi tapahtua myös esimerkiksi huomioivan kuuntelemisen kautta, jossa kuulija huomioidaan ja häneltä odotetaan myötäelämistä säännöllisesti koko kuunteluprosessin läpi. Kuuntelemista voivat kuitenkin hankaloittaa ulkoiset häiriötekijät kuten taustan puheensorina, huonokuuloisuus, huonot yhteydet puhelimessa tai medialaitteissa ja myös osallistujien omat mielentilat voivat vaikuttaa kuuntelemisen ja kuulemisen prosessiin. (Seligman 2008, 243-244.)

Tunteet koostuvat aistimuksista, tuntemuksista, ajattelusta ja toiminnasta ja ne voidaan jaotella sekä myönteisiin, että kielteisiin (Seligman 2008, 45.) Myönteiset tunteet avartavat sosiaalisia voimavaroja, jolloin osallistujien on helpompaa ajatella luovasti, avarasti ja sietää erilaisia asioita. (Seligman 2008, 51) Myönteinen ajattelu myös in-

nostaa ajattelemaan uudella tavalla ja toimimaan yhdessä sekä auttaa toimimaan pitkäjänteisesti, etsimällä asioita hyviä puolia, kun taas kielteisillä tunteilla ja puutteiden etsimisellä ei saada aikaan paljota. (Seligman 2008, 54-55.)

Myönteiset tunteet antavat mahdollisuuksia tehdä vuorovaikutuksesta osallistujien kesken parempaa. (Seligman 2008, 60) Kielteisiä tunteita neutraloivat positiiviset tunteet antavat osallistujille enemmän turvallisuutta, itsenäisyyttä, sinnikkyyttä, kykyä onnistua erilaisissa tilanteissa ja innokkuutta osallistua toimintaan. (Seligman 2008, 58)

Myönteiset tunteet koskettavat menneisyyttä, nykyhetkeä ja tulevaisuutta. Menneisyyden tunteet sisältävät tyytyväisyyttä, ylpeyttä ja mielenrauhaa jo tehdyistä asioista ja nykyhetkessä tunteita ovat ilo, innostus, riemu, mielihyvä ja asioihin syventyminen sekä tulevaisuuden aiheina ovat usko, luottamus, toivo ja optimistinen tapa ajatella asioista. (Seligman 2008, 82.)

Osallistujien elämän raskaat henkiset kokemukset voivat johtaa ajatuksia periksi antamiseen, joka voi vaikeuttaa heidän elämäänsä sekä töissä että vapaa-ajalla. (Ojanen 2018, 124) Optimismi ja toivo ovat kuitenkin suojaavia tekijöitä mahdollisten vastoinkäymisten varalta ja ovat siksi esimerkiksi ennaltaehkäiseviä asioita masennuksesta puhuttaessa (Seligman 2008, 107) sekä osaltaan parantamassa osallistujien motivaatiota osallistua hankkeen toimintaan sekä ylläpitää heidän terveyttään.

4.3.1 Osallistaminen vuorovaikutuksen kautta

Vuorovaikutus toisten kanssa on tärkeää ja vaikuttaa jokaisen hyvinvointiin. Kopakkalan (2011, 34) mukaan uudenlaisia ryhmiä ja yhteisöjä syntyy teknisten välineiden avulla. Nykyaikana kuitenkin kulttuurissamme tarvitsemme erilaisia medialaitteita sekä työssämme että vapaa-aikanamme. Erilaiset laitteet kuten tabletit, kännykät ja pelit ovat tätä päivää ja ne sitovat meitä ja meidän aikaamme paljon ja tämän päivän trendinä on se, että ihmiset käyttävät kanssakäymiseen toistensa kanssa paljon sosiaalista mediaa ja erilaisia virtuaalisia yhteisöjä.

Ennen poikkeusaikaa Löytöretki-hankkeen tapahtumat olivat lähitoimintaa, mutta Korona-aikana taas median eli verkkotoiminnan kautta tapahtuva viestintä on osaltaan vähentänyt toimintaan osallistujien sitoutumista, mutta toisaalta lisännyt verkostoitumista median avulla.

Rissanen ym. (2020, 11) mukaan poikkeusaika on tuonut mukanaan muutoksia ja sen vanavedessä muun muassa kaikilla ei ole ollut mahdollisuuksia digitaalisten palvelujen käyttöön. Monia Löytöretki-hankkeen osallistujia ovat osana heidän arkeaan kantaneet ryhmän kesken ja vuorovaikutuksessa tapahtuva toiminta, mutta osalla heistä ei ole ollut mahdollisuuksia digitaalisten palvelujen käyttöön ja siksi osa osallistujista on jäänyt digitaalisten palvelujen ulkopuolelle. Kuitenkin Ojasen (2018, 205-206) mukaan sosiaalisessa mediassa olevat monet kontaktit voivat luoda ajatuksen siitä, että osallistuja kuuluu osaksi yhteisöä.

Kaikille ei kuitenkaan Löytöretken toiminnassa sovi oleminen koko ajan mukana verkon aktiivisessa virrassa esimerkiksi kuvien tai chattaamisen kanssa. Tosin yhteisistä toimintatuokioista otetut ja postatut kuvat kuitenkin luovat ja vahvistavat osallistujaryhmän yhteisöllisyyttä.

Ojasen (2013, 108-110) mukaan kielteisten asioiden lisääntyminen ajan myötä voi aiheuttaa vaikeuksia sopeutua toiminnan muutoksiin. Hankkeen osallistujien omassa arjessaan kokemat harmit voivat vaikuttaa mielentilaan viemällä heidän aikaansa sekä aiheuttamalla stressiä, joka heikentää heidän toimintakykyään. Kielteiset elämäntapahtumat ja -muutokset kuten vastoinkäymiset, epäonnistumiset ja häpeä voivat ahdistaa ja olla seurausta useampien vuosien ajalta ja niillä voi olla pitkäaikaisia seurauksia.

Löytöretki-hankkeessa toteutetaan Jyvälän Setlementin arvoja, joten toimintaan kuuluu oleellisesti osallistujien osallisuus ja yhdessä luoma yhteisöllisyys. Löytöretki-hankkeessa ovat hankkeen ohjaajat panostaneet yhteisöllisyyden luomiseen monella toimintakerralla ja he ovat myös useassa työpajassa esimerkiksi Löytöretken tutustumiskerroissa jutelleet ja kertoneet Löytöretkestä ja sen jälkeen monet osallistujat ovat halunneet lähteä mukaan hankkeen toimintaan.

4.4 Voimaantuminen vertaisryhmässä

Vertaistoiminta

Vertaisuus perustuu Ylätalon (2016, 22) mukaan ihmisten kohtaamiseen, jossa autetaan ja tuetaan toinen toistaan ja vertaistukeen puolestaan kuuluu vertaistukiryhmä-,

vertaisryhmä- tai tukihenkilötoiminta. Vertaisryhmätoiminta koostuu yhdessä toimimisesta, osallistumisesta ja osallisuudesta ja se voi olla toiminnallinen, keskusteleva ja osallistujaa tukeva ryhmä. (Lundbom & Herranen 2011, 206)

Ylätalon (2016, 27) mukaan vertaistuessa osallistujien ajattelumaailman yhteneväisyys auttaa kokemaan yhteenkuuluvuutta ja silloin henkilökohtaisten asioiden jakaminen toisten kanssa on helpompaa, jolloin toiminnan koetaan voimaannuttavan siihen osallistujia.

Vertaistukea antamalla voimme Sunimin (2012, 33, 47) mukaan myös itse saada apua ja omien opittujen tietojemme kautta voimme auttaa toisia yhteisön jäseniä sekä Lundbomin & Herrasen (2011, 217) mukaan vertaistuesta voimme saada voimavaroja kuuntelemalla toisia ja oppimalla toimimaan omaan elämäämme sopivalla tavalla.

Osallistujien elämään vaikuttaminen voi lähteä kuulumisesta häntä tukevaan ryhmään, jossa voi käydä läpi heidän elämänsä kokemuksia ja tunteita, omassa tahdissaan ja muiden niitä tuomitsematta. (Brown 2015, 268)

Lundbomin & Herrasen (2011, 204) mukaan vertaistukea voidaan käyttää sosiaalisena tukimuotona ja vertaistukea tarvitaan työttömien, osa-aikatyöntekijöiden ja kuntoutuksella tai määräaikaisen kokopäivätyön tekijöille avuksi tukimuotona, koska osallistujat eivät ole löytäneet tarvitsemaansa tukea alueen muilta tukea antavilta tahoilta, ja se toteutuu kolmannen sektorin Löytöretki -hankkeessa.

Työttömät tai työttömyysuhan alla olevat ihmiset tai muuten erityisessä poikkeustilanteessa, kuten COVID-viruksen yhteiskunnalle asettama uhka, ovat ihmiset tarvitsevat tukea, apua ja paikan, jossa he voivat jakaa omia kokemuksiaan toisten kanssa. Siinä tilanteessa vertaistuki on hyvä mahdollisuus lievittää kunkin toimintaan osallistujan elämäntilannetta ja toiminta yhteisössä on siihen hyvä keino. (Lundbom & Herranen 2011, 205) Järjestöjen kuten Jyväskylän Löytöretki -hankkeen merkitys on iso sellaisessa tilanteessa, kun ihmiset jäävät työttömiksi.

Tutkimukseni osallistujien haastattelujen mukaan vertaistoimintaa tapahtuu Löytöretki -hankkeen toiminnassa. Löytöretki-hankkeessa vertaistoimintaa tapahtuu toimintakerroilla ja erilaisten teemojen parissa, kun osallistujat löytävät toisistaan yhtymäkohtia erilaisissa aiheissa kuten esimerkiksi puutarhanhoidossa ja retkeilyssä.

Hankkeen ohjaajien toimesta syntyy myös sekä tahatonta että tarkoituksellista vertais-toimintaa. Ohjaajien työsuunnittelussa voidaan ottaa mukaan sellaisia aiheita, joista uskotaan tulevan hankkeen osallistujia yhdistäviä aiheita tai myös yleisistä aiheista nousee esiin uusia aiheita, kun osallistujat oppivat tuntemaan toisiaan enemmän.

Vertaisryhmä

Vertaisryhmä pitää säännöllisesti kokoontumisia, joissa toimijat auttavat toisiaan. Kokoontumiset voivat olla tietystä aiheesta tai käsitellä myös useampia aihepiirejä. Ryhmän jäsenet eläytyvät toisten tuntemuksiin oman kokemuksensa perusteella ja ryhmien toiminnassa jaetaan kokemuksia sekä voidaan käsitellä haastaviakin elämäntilanteita. Vertaisryhmiä toimii myös verkossa ja siellä toimiessa voi olla suurempi määrä osallistujia toiminnan anonymiteetin vuoksi. Verkossa toimivien ryhmien hyvänä puolena voi olla tiedonkulun nopeus ja mahdollisuus osallistua ryhmän toimintaan itselle sopivana ajankohtana. Ryhmää voivat pitää tavalliset ihmiset, ammattilaiset tai sitä voi toteuttaa myös yhdistelmä tavallisista ihmisistä ja ammattilaisista. (Ylätalo 2016, 22-26)

Lundbomin & Herrasen (2011, 205) mukaan yhteiskunnan toimintaan osallistuminen voi olla yksilölle raskasta, jos hän ei saa ymmärrystä eikä löydä paikkaansa yhteiskunnassa. Silloin kansalaisjärjestö kuten Löytöretki -hanke voi antaa tietoja ja tukea toimintaan osallistujia tarvittavalla tukitoimella eli toisten osallistujien antamalla vertaistuellalla.

Vertaiskokemukset

Vertaiskokemusten lähtökohtana voidaan pitää ajatusta, että kukaan ei tiedä mitä toinen käy läpi tai miltä hänestä tuntuu, ellei ole ollut itse samassa tilanteessa.

Vertaisryhmään osallistujat haluavat tietää, miten toiset samassa tilanteessa olevat ovat tunteneet ja selviytyneet ja omaa tilannetta herkästi verrataan toisen tilanteeseen. Vertaisryhmässä käsitellään tunteita omien kokemusten kautta ja molempien osallistujien omat kokemukset auttavat myötäelämään toisen kokemukset. Vertaiskokemuksia vertailemalla voi kuitenkin myös auttaa toista ja saada samalla itselleenkin apua. (Lundbom & Herranen 2011, 214)

Vertaisryhmän jäsenten tulee voida luottaa ryhmän toisiin jäseniin. Tunne siitä, että ryhmän jäsenet hyväksyvät kaikki jäsenikseen ja että jaetut kokemukset ovat tärkeitä

ja että ryhmä osoittaa jäsenilleen ottavansa heidät vastaan saa ryhmän jäsenet tuntemaan itsensä ymmärretyiksi ja heidän olonsa tuntumaan turvalliseksi. (Ylätalo 2016, 68)

5 MENETELMÄT, AINEISTO JA TUTKIMUSONGELMAT

Valitsin työni tutkimukseen teoreettisen viitekehyksen ja tutkimuksessa roolini opinäytetyön kirjoittajana on poikkeusolojen vuoksi ollut erilainen, kun en voinut luoda osallistujiin kevätkaudella tavallista lähitoiminnassa tapahtuvaa vuorovaikutusta niin kuin oli alun perin tarkoitus. Syksyn toimintakauden pyörähdettyä käyntiin ja lähitoiminnan elvyttyä elokuussa pääsin onnekseni kuitenkin mukaan Löytöretken toimintaan observoimaan toimintaa Löytöretkeläisten sekaan.

5.1 Menetelmät

Oman tutkimukseni tutkimusmenetelmien valinta on perustunut tutkimusongelmiin. Hirsjärven & Hurmeen (2010, 27) mukaan tutkimus voi perustua erilaisiin tiedonkeruumenetelmiin ja olen tehnyt tutkimusta työn kannalta olennaisen kirjallisuuden, hankkeen ohjaajien ja osallistujien haastattelujen, hankkeen toiminnassa tehneeni havainnoinnin, Webropol-kyselyn sekä hankkeen ohjaajien tekemien ja tutkimuskäyttöön saamani materiaalien kautta.

5.1.1 Aineistojen sisällönanalyysi

Purin haastattelujen ja havainnoinnin aineistot muistiinpanoistani tietokoneelle tekstiksi ja kyselyn kohdalla otin kyselyn vastauksista raportin Webropolista. Luin aineistot läpi ajatuksella ja tein merkintöjä tekstien perään.

Järjestin haastatteluaineistot kokoamalla vastaukset yhteen kunkin kysymyksen osalta ja kyselyn vastauksista tein vastaavan koonnan Webropolin raportin perusteella sekä havaintomateriaalista huomioin omia havaintojani ja ohjaajien keräämää aineistoa Löytöretken toiminnasta.

Teemoittelin eri aineistojen vastauksia ja etsin aineistoista yhteneväisyyksiä ja vertasin niitä keskenään. Peilasin myös keräämiäni aineistoja lähdekirjallisuuteen. Pyrin pelkistämään omia havaintojani, jotta niiden merkitykset olisivat selviä ja pelkistäminen

myös auttoi minua miettimään havaintojen liittymäkohtia eri asioihin sekä suhteuttamaan niitä teoreettiseen viitekehykseen ja lähdekirjallisuuteen.

Hirsjärven & Hurmeen (2010, 152) mukaan kvalitatiivisessa tutkimuksessa voidaan käyttää erilaisia tutkimustyyppisiä ja olen tehnyt oman tutkimukseni analyysit aineiston sisällönanalyysillä.

Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran teos Tutki ja kirjoita (2016) kattaa koko tutkimusprojektini asiat ja olen miettinyt, lukiessani teosta, tutkimukseni tekemistä sen eri kanneilta. Olen hyödyntänyt teoksen tietoja opinnäytetyöni tiedonhakua miettiessä muun muassa sähköisen tiedonhaun käyttämisestä, tehdessäni valintoja lähdemateriaalin suhteen, valitessani aineistojenkeruumenetelmiä ja tapaa kirjoittaa tutkimustekstiä. Olen myös lukenut tutkimusetiikkaa koskevat asiat.

Hirsjärven ja Hurmeen teoksen Tutkimushaastattelu (2010, 13) mukaan teemahaastattelun teoria ja käytäntö on kokonaisuus, jossa on useita osavaiheita. Tutkimusongelman määrittelyn jälkeen päätin sen, millaista aineistoa tutkimukseen tarvitaan ja millaisia menetelmiä sen tekemiseen käytän. Sen jälkeen valitsin tutkimuksen menetelmiksi laadullisen tutkimuksen teemahaastattelun, tutkimushaastattelun ja määrällisen tutkimuksen kyselyn.

Hirsjärven ja Hurmeen teoksen Tutkimushaastattelu (2010, 13, 173) mukaan työn tekijän tehtävänä on dokumentoida työn eri vaiheet ja tuoda esille tavat, joilla ratkaisuihin on päädytty. Omassa työssäni laadullisen tutkimuksen teemahaastattelu valikoitui yhdeksi tutkimusmuodoksi, koska tavoitteena oli saada henkilökohtaisia tietoja osallistujilta hankkeen toiminnasta. Haastattelujen aikana sain hyvin kontaktia haastateltaviin ja keskustelu oli avointa ja monin paikoin erityisen luottamuksellista, mutta sitä kautta myös hedelmällisempää. Lajittelin keräämäni aineiston ensin omien aihealueidensa mukaan ja sitten teemoittelin sen sekä tein tulkintaa aineistosta. Analysoin ja vertasin erilaisia osia aineistostani keskenään eli tyypittelin aineistoa.

Määrällisen tutkimuksen osuudessa valitsin menetelmäksi kyselyn, koska sillä oli tarkoitus tavoittaa sellaisia vastaajia, joita ei voisi saada määrällisesti haastateltua ja tavoitettua hankkeen lähitoiminnassa.

Mietin työn sisältöä ja sen rakennetta jakamalla työn asioita kuvaaviin lukuihin. Voimaannuttaminen on laaja käsite ja sen jaottelu pienempiin osiin hahmottaa paremmin ajatuksia. Myös opinnäytetyössäni käytetyt lähteet ovat monipuolisia ja ne antavat hyvin tukea työn käytännön toteutukselle.

Työni kvalitatiivisessa ja kvantitatiivisessa tutkimuksessa on ollut pieni tutkimusotanta ja olen työssäni käyttänyt aineistolähtöistä analyysimenetelmää. Työni on kirjoitettu teemoittaisen kuvailun mukaan.

Oman työni voimaantumisen käsitteen perustana on ollut Räsäsen (2006) mukaan voimaantumisprosessi yleisellä tasolla työni sivun 9 kuvion 1. sekä yksilön voimaantuminen hänen identiteettinsä kautta työni sivun 12 kuvion 2., mukaan.

Aineiston keräämiseni tueksi tein haastattelurungot ja kyselyrunгон, jotta erilaisilla keräämistavoilla voisi yhdessä saada hyvän aineiston. Haastatteluissa sain kaikilta osallistujilta ja ohjaajilta vastaukset. Kyselyssä kaikki osallistujat ovat vastanneet kysymyksiin, paitsi lopussa olleeseen avoimeen kysymykseen toiminnan toiveista.

Työssäni tein tutkimusta sekä hankkeen ohjaajien että osallistujien kanssa. Alun perin minun oli tarkoitus olla tutkijana samalla kuin tein työharjoitteluani keväällä 2020 hankkeessa, mutta COVID19 -tilanteen peruttua lähitoiminnan en voinut toimia yhdessä osallistujien kanssa. Siksi jouduin odottamaan syksyä 2020 ja lähitoiminnan alkamista, jotta pystyin havainnoimaan toimintaa. Heikkisen & Rovion & Syrjälän (2008, 29-30) mukaan tutkimusta voi tehdä käytännönläheisesti kuten tein omassa tutkimuksessani, jossa ohjaajien haastatteluissa kartoitin kunkin ohjaajan sekä poikkeusajan, että sen edeltävän ajan työtehtäviä ja kuulostelin niiden onnistumista sekä kysyin myös palautetta hankkeen osalta. Myös osallistujille tein henkilökohtaisia haastatteluja hankkeeseen osallistumisesta ja kysyin palautteita hankkeen toiminnasta.

5.2 Aineisto

Työtäni suunnitellessani olen huomionnut alusta asti tutkimusmenetelmiäni valitesani sen, että kohtaan tutkimukseeni osallistuvat henkilöt tutkimusetiikan eli hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla.

Hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen on Vilkan (2015, 41) mukaan tärkeää tutkimuksen tekemisessä. Siksi huomioin aineiston keräämisessä tutkijan etiikan kerto-

malla osallistujille syyn siihen miksi olen ollut mukana Löytöretken -hankkeen tapaamisissa. Samoin olen kerroin heille, etten ryhmää havainnoidessani kirjaa mitään yksittäisistä osallistujista vaan kirjoitan huomioita ryhmästä yleensä sekä olen osallistujien ja ohjaajien haastatteluissa kertonut sen, etten kirjaa ylös heidän nimiään vaan he ovat nimettömiä haastateltavia. Kyselyn osalta kutsut vastata kyselyyn ovat lähteneet kaikille yhteystietonsa antaneille osallistujille, hankkeen koordinaattorin toimesta, jolloin minulla ei ole tietoa heidän nimistään ja myöskään Webropolin vastauksista ei voi saada selville kuka on vastannut ja mitä.

Tein haastatteluja kuuden Löytöretki -hankkeen osallistujan ja kaikkien neljän hankkeen vertaisohjaajien kanssa ja myös hankkeen ohjaajat keräsivät haastattelemalla tietoa minulle vain hankkeen osallistujille ja ohjaajille tarkoitettussa tapahtumassa, johon en voinut hankkeeseen kuulumattomana itse osallistua. Tämä asia oli harmillinen, koska jos korona-aika ei olisi lykännyt haastattelujen tekemistä keväältä syksyyn olisin uskoakseni voinut tehdä kyseisen kyselyn osallistujille itse tapahtumassa, saaden enemmän tietoa toisilta osallistujilta.

Haastatteluja miettiessäni valitsin teemahaastattelut sekä hankkeen osallistujien että ohjaajien haastatteluihin lähinnä siksi, koska molemmat ryhmän omasivat samankaltaisen lähtötilanteen. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 47) Toteutin sekä osallistujien että ohjaajien haastattelut suullisina tekemäni kysymysten perusteella suurimmaksi osin Löytöretken tiloissa tai piha-alueella sekä muutaman haastattelun puhelimitse.

Haastatteluissa pyrin ymmärtämään saamani vastaukset oikein ja kävin ne läpi vastaajien kanssa niin, että olimme samassa ajatuksessa vastauksista.

Kyselyn kirjallinen toteutus on perustunut Löytöretki -hankkeen hankehakemukseen. Webropolilla toteutettu strukturoitu kysely sisälsi sekä monivalinta-, valinta-, pudotusvalikko-, matriisi- että avoimia kysymyksiä. Kyselyn päämääränä oli saada vastaus tutkimuksessa asetettuihin tutkimuskysymyksiin: Mikä on muuttunut Löytöretken toiminnassa poikkeusolojen aikana? Miten ihmisten ajatukset Löytöretken toiminnasta ovat muuttuneet poikkeusaikana?

Hirsjärven & Remeksen & Sajavaaran (2016, 197) mukaan kyselyllä voidaan kerätä tietoa oman tutkimuksen kannalta tärkeiltä kohderyhmiltä ja halusin kyselyn avulla tietoa Löytöretki -hankkeen osallistujilta heidän asenteistaan, arvoistaan, käsityksistään ja mielipiteistään hankkeen toiminnassa.

Kyselyn linkki lähetettiin sähköpostilla 117:lle aikaisemmin toimintaan osallistujalle, jotka olivat itse antaneet sähköpostiosoitteensa, ja siihen vastasi 20 henkilöä. Kyselyn vastausaktiivisuus oli 17,1 prosenttia ja vastaukset on analysoitu aineistolähtöisesti.

Vastausprosentin vähäisyys juontaa varmaan juurensa siihen, että kaikki kyselyn linkin saaneet eivät miellä itseään Löytöretkeläisiksi, jos he eivät ole osallistuneet toimintaan kuin vain yhden tai muutaman kerran. Tuollainen ajattelu voi karsia vastaamista, kuten eräs toimintaan osallistuja sanoi hänen ensimmäisellä Löytöretki kerrallaan, kun kysyin häntä osallistumaan henkilökohtaiseen haastatteluun.

Kyselyyn osallistujista työttömiä oli 75%, osa-aikatyöntekijöitä 15% ja muita eli osa-aikaeläkeläisiä ja työkyvyttömyyseläkeläisiä, oli 10%.



Kuvio 3. Kyselyn vastaajien työllisyystilanne

Oma havainnointini on perustunut 5 kertaan Löytöretken lähitoiminnassa syyskuudella 2020.

Valitsin havainnoinnin yhdeksi tutkimusmenetelmäksi, koska halusin saada tietoa ja kuulla mielipiteitä hankkeen toiminnasta, sen aktiivisilta osallistujilta. Aktiivisen osallistujaryhmän tutkiminen ei haluamallani tavalla olisi onnistunut ilman osallistujien kanssa tehtyä havainnointia. Itse koin myöskin tilanteet luonteviksi tavaksi kerätä tietoa hankkeen toiminnasta. (Vilkkä 2015, 93-94)

COVID19-epidemian aikana suojainten käyttö ja niihin liittyvät ohjeistukset ovat Löytöretken toiminnassa aiheuttaneet hämmentyneitä tilanteita osallistujille. Heillä on ollut poikkeusajan alussa epätietoisuutta siitä, miten ilmoitettu toiminta toteutuu ja kuinka osallistujia suojataan toiminnan aikana.

Vuoden 2020 loppukesän ja alkusyksyn aikana Löytöretki -hanke on pikkuhiljaa saanut pidettyä rajoitetulle määrälle osallistujia lähitoimintaa, huomioiden poikkeusajan turvallisen toiminnan. Kesän ja syksyn aikana on ensisijaisesti pidetty toimintaa ulkotiloissa sään salliessa ja sisätiloissa turvavälein sekä maskeja ja kertakäyttökäsineitä osallistujille tarjoten. Sekä ulko- että sisätoiminnassa on toteutettu myös turvavälejä.

Löytöretken verkkotoiminnan alussa saamani omakohtainen havainnoinnin palaute osallistujilta oli se, että poikkeusolojen etätoiminnassa osallistujat toivoivat lähitapaamisia sekä havaitsin Löytöretken toimintakertoina sen, että osallistujien oma motivaatio Löytöretken toimintaan osallistumisessa on tärkeässä osassa heidän tulemiseensa toimintakertoihin. Myös hankkeen osallistujien toimintaan osallistumisen kiinnostus ja sen ohella muiden ei niin kiinnostavien kertojen osallistumiseen vaikuttaa positiivisesti myös toisten kohtaamisen mahdollisuus. Huomasin myös sen, että Löytöretken toiminnassa osallistujien voimaantuminen näkyy muun muassa osallistujien intona uusien haasteiden vastaanottamisessa ja aktiivisena osallistumisena. Osallistujien halu asioiden ja omien vahvuuksien jakamiseen toisten kanssa sekä auttaminen ovat tärkeitä asioita osallistujille. Kaiken sen tuloksena osallistujat luovat Löytöretki -hankkeelle hyvän yhteishengen.

Tehdessäni havaintoja hankkeen toiminnassa huomasin sen, että erilaiset elämän rannat kokemukset voivat vahvistaa ajatusta siitä, että nyt on aika saada apua, jotta asioissa voi mennä eteenpäin. Toiminta voi antaa osallistujalle ajatuksia siitä, että hän pystyy selviytymään elämän haasteista. Oman riittävyuden vahvistaminen on hankkeen toiminnassa tärkeässä roolissa. Osallistujan osaamisen vahvistaminen toiminnassa, vertaistoiminta sekä ohjaajien tuki ovat tärkeitä asioita. Monella osallistujalla ei ehkä ole tarkkaa mielikuvaa jostain tietystä hetkestä tai toiminnasta, jolloin voimaantuminen lähti, vaan voimaantuminen asioihin tulee hiljalleen ja kenties taustalla ollut häpeä ja syyllisyys omasta pystymättömyydestä, voidaan jättää pala palalta taakse toiminnan avulla. Kuitenkin olipa ihminen kuka tahansa niin omien unelmiensa lykkääminen tulevaisuuteen ei ole helppoa.

5.3 Tutkimusongelmat

Tutkimukseni kysymykset perustuivat hankesuunnitelmaan ja toiminnan muuttumisen tutkimiseen ja olen hakenut työssäni vastauksia kysymyksiin: Mikä on muuttunut Löytöretken toiminnassa poikkeusolojen aikana? Miten ihmisten ajatukset Löytöretken toiminnasta ovat muuttuneet poikkeusaikana?

Tutkimuskysymykseni pohjautuivat hankehakemukseen, mutta olivat erilaiset kuin alkuperäiset kysymykset. Hankkeen digiloikka harjoitteluni alusta lähtien muutti hankkeen toiminnan painopistettä reilulla kädellä ja siksi myös alkuperäiset kysymykset vaihtuivat toisiin. Poikkeusaikana toteutettu toiminta asetti erilaisia vaatimuksia toiminnalle ja uuden toiminnan onnistumisesta tarvitaan tietoa, sen hyvistä ja parannettavista asioista.

5.4 Tutkimusten toteutus

Olen toteuttanut Löytöretken kyselyn Jyvälän Webropolilla kesällä ja alkusyksystä 2020. Havainnointia tein elo- ja syyskuun aikana Löytöretken lähitapaamisissa ja ohjaajien ja Löytöretken osallistujien haastattelut tein elo- ja syyskuun aikana 2020 sekä olen myös hyödyntänyt hankkeen osallistujien ohjaajille antamia palautteita Löytöretken toiminnasta.

Tutkimuksessa haastattelin kuutta Löytöretki-hankkeen osallistujaa (mukana on satumanvaraisesti noin 5-10 henkilöä/toimintakerta) ja kaikkia neljää hankkeen ohjaajaa, joista yksi myös toimii hankkeen koordinaattorina. Lähetin Webropol -kyselyn sähköpostitse 117:sta hankkeen osallistujalle ja siihen vastasi 20 osallistujaa.

Tutkimuksen kvalitatiivinen osuus toteutettiin teemahaastatteluilla hankkeen ohjaajien ja osallistujien kanssa kesällä ja syksyllä 2020. Tutkimuksessa haastattelin Löytöretki -hankkeen osallistujia ja hankkeen ohjaajia sekä haastatteluista saatu aineisto analysoitiin aineistolähtöisesti sisällönanalyyysillä. Löytöretki hankkeen haastateltavat valikoituivat satunnaisella otannalla eli pyysin toimintaan osallistujia haastatteluun eri määriä eri kerroilla. Löytöretken ohjaajien kanssa sovin jokaiselle oman haastattelujan.

Tutkimuksen kvantitatiivinen osuus toteutui Webropol -kyselynä, joka lähetettiin omat yhteystietonsa antaneille hankkeen osallistujille.

Tuomen ja Sarajärven (2018, 165) mukaan tutkimukseni toteutus täyttää tutkimuksen eettisyyden, koska tutkimuksessani olen ottanut huomioon työni kannalta tärkeät eettiset seikat sekä tutkimusaineiston kokoamisessa että sen käsittelemisessä. Työni luotettavuus perustuu keväästä syksyyn toteutettuun huolellisesti lajiteltuun teoria-aineistoon sekä toteuttamiini haastatteluihin ja kyselyyn sekä tekemääni Löytöretki -hankkeen tilanteen poikkeusolojen toiminnan kuvaamiseen.

6 TULOKSET JA NIIDEN ANALYYSI

Käydessäni läpi tutkimustuloksia olen pyrkinyt tulkitsemaan saamaani tutkimusaineistoa kokonaisuutena ja miettinyt niiden takana olevia sosiaalisia ilmiöitä.

Opinnäytetyön tekemisen taustalla on myös kirjoittajan oma aikaisempi kokemus työtömyydestä. Löytöretki -hankkeen yhtenä kriteerinä opinnäytetyön tekemiselle ja hankkeessa harjoittelulle oli nimittäin se, että työn tekijällä piti olla omakohtainen käsitys ja ymmärrys työttömyydestä. Olen kokenut tämän asian opinnäytetyön tekijänä hyödyllisenä, koska hankkeen osallistujien kokemuksia ja ajatuksia on ollut helppo seurata myös oman kokemuksen vuoksi.

Haastattelujen analysointi

Puolet haastatelluista osallistujista on ollut mukana Löytöretken toiminnassa alusta lähtien eli vuodesta 2018, reilu kolmasosa vuodesta 2019 ja syksystä 2020 lähtien, eli uusia osallistujia, oli vajaa viidennes haastatelluista osallistujista.

Osallistujien haastattelujen mukaan Löytöretken palvelujen ja sitä kautta kohtaamisten vähentyessä ja palvelujen siirtyessä etäpalveluiksi tarve ohjaukseen ja tietoon kasvoi muun muassa siksi, että osallistujat eivät olleet ihan poikkeusajan alussa tietoisia mistä ja miten neuvontaa ja ohjausta sai. Osallistujien mukaan Löytöretken toiminnassa yhteydenottoja osallistujiin oli epidemian alkuvaiheessa vähän, koska tilanne muuttui nopeasti ja jo suunniteltua toimintaa piti silloin peruuttaa ja suunnitella esimerkiksi toimintakalenterit uusiksi. Löytöretki -hanke teki poikkeusajan alussa nopean digiloikan ja sen toteuttamiseksi tehtiin paljon työtä, jotta toiminta lähtisi mahdollisimman pian pyörimään. Lähitoiminnan alas ajaminen Löytöretken toiminnassa koski erityisesti ennen poikkeusaikaa toiminnassa olleiden osallistujia, moni heistä

olisi halunnut edelleen osallistua lähitoimintaan toisten kanssa. Paine heidän keskuudessaan tiivistyi ja osa heistä jäi pois toiminnasta lähitoiminnan puutteen takia tai osalla kynnyksellä osallistua verkkotoimintaan oli liian suuri muun muassa tekniikan osamattomuuden tai haluttomuuden osallistua etätoimintaan, takia.

Hankkeen osallistujilta haastatteluissa saadut vapaan sanan kommentit tukevat ajatusta siitä, että noin puolet hankkeen osallistujista on kokenut TE-toimiston taholta uudistusten, eri aikoina ja tasoilla, vaikutuksen omaan elämäänsä.

Hankkeen osallistujien haastattelujen mukaan Löytöretken ilmapiiri on voimaannuttava. Voimaantumisen näkyy osallistujien positiivisena, kannustavana, iloisena, rentona, avoimena ja ystävällisenä toimintana ja Löytöretki-hanke on vaikuttanut osallistujien mielialaan voimaannuttavasti neljällä kuudesta osallistujasta.

Osallistujien haastattelujen mukaan osallistujat saavat toiminnasta itselleen hyvinvointia muun muassa virkistävällä retkillä, oppeja erilaisista tekniikoista esimerkiksi tekemällä kukka-asetelmia, sosiaalisuutta elämään muun muassa tapaamalla toisia Löytöretkeläisiä ja yksinasuvat voivat lievittää yksinäisyyttään lähtemällä kotoa pois mukaan toimintaan. Osallistujat voivat myös kokea arvostusta omista kyvyistään ja taidoistaan, osallistujat voivat nauttia mukavasta toiminnasta ja saada lisää mielikuvitusta arjen asioihin esimerkiksi saamalla virikkeitä, vaikka parvekkeen tai pihan siivoamiseen. Osallistujat saavat vaihtelua arkeen, kun he voivat käyttää työttömän arjen aikaa toimintaan ja uusien taitojen kartuttamiseen, voivat vaihtaa yhteystietoja toisten osallistujien kanssa ja olla siten tekemisissä toisten kanssa myös muuna aikana kuin vain Löytöretken toiminnassa.

Osallistujien haastattelujen mukaan Löytöretken toiminta on tärkeää eikä se 3 osallistujan 4:stä mielestä saisi loppua. Osallistujien mielestä hankkeessa on hyvät ohjaajat, jotka ottavat huomioon osallistujat ja keksivät kaikenlaista mukavaa, ovat rauhallisia, oikealla alalla ja sopivat hyvin rooleihinsa. Ohjaajilla on myös hyvät ihmissuhdetaidot, he ovat rauhallisia ja jakavat hyvin puheenvuoroja osallistujille sekä ovat myös mukavia persoonia, iloisia oloisia ihmisiä sekä ohjaajina asian tasalla olevia, sanoivat Löytöretken osallistujat.

Löytöretki -hanke on osallistujien haastattelujen mukaan positiivinen ja hyvä kokemus, jossa on hyvä meininki. Hankkeessa saa lisää mahdollisuuksia omaan osallistumiseen, toiminnassa on mukava olla mukana ja toiminnan vapaaehtoisuus ja omaehtoisuus ovat osallistujien mielestä hyviä asioita.

Osallistujien haastattelujen mukaan Löytöretki-hankkeeseen osallistumiseen on ollut syynä neljällä kuudesta haastatellusta osallistujasta yhteisöllisyyden kokeminen ja sosiaaliset kontaktit toisiin osallistujiin sekä vajaalla viidenneksellä vapaaehtoisuus osallistua toimintaan, kun itselle käy.

Osallistujien haastattelujen mukaan omien kokemusten jakaminen on ollut positiivista, keskusteluhetket toisten kanssa ovat 3 osallistujan 4:stä mielestä todella tärkeitä heille sekä kolmasosa haastatelluista osallistujista on kokenut että toisten kanssa yhdessä oleminen ja osallistuminen ovat olleet heille suorastaan juhlahetkiä arjen keskellä. Osallistujat ovat viihtyneet ja tykänneet Löytöretken toiminnasta, heillä on ollut hyviä kokemuksia siitä, toiminta on aktivoinut heidän elämäänsä ja toiminta on tuonut myös lisää sisältöä heidän päiviinsä.

Osallistujien mielipiteitä Löytöretken toiminnasta kuvaavat hyvin kahden osallistujan kommentit kysymykseen mitä saat Löytöretken toiminnasta:

”Saan toiminnasta mielenvirkeyttä. Kun haluaa nähdä ihmisiä kannattaa osallistua toimintaan. Toiminta on muuttunut alkuajoista”, sanoi eräs alusta asti toiminnassa ollut osallistuja.

”Tuntee olevansa arvokas, kun ei puhuta työttömyydestä. Ihminen on hyvä tyyppi, vaikka sillä ei ole työtä. Elämä on ihanaa, kun saa olla toisten kanssa. Löytöretken toiminnasta puuttuu sellainen höykytys, jota työttömänä muuten kokee”, kertoi toinen hankkeen osallistuja.



Kuvio 4. Voimaantumisen arvopohja Löytöretken toiminnassa mukailten Räsänen 2014, 306

Kuviossa 4 on Löytöretki -hankkeen voimaantumisen arvopohjan jakautuminen 5 eri alueeseen.

Löytöretki -hankkeen osallistujien mielestä hankkeen luotettavuus ja ennustettavuus on hyvä. Osallistujat pääsivät mielestään osallistumaan toimintakalenterin merkityillä kerroilla ja myös ohjaajat vastasivat osallistujien tarpeisiin. Hankkeen toiminnan kokivat luotettavaksi ja ennustettavaksi kyselyn ja osallistujien haastattelujen mukaan 3 vastaajaa 4:stä.

Löytöretki -hankkeen osallistujien mielestä hankkeen kohtaavuus ja avoimuus on myös hyvä. Kyselyn mukaan Löytöretken toiminnan mieltää kohtaavaksi ja jakavaksi sekä hankkeen arvoista ja toiminnasta kerrotaan vapaiden vastausten mukaan, 3 osallistujan 4:stä mielestä, hyvin.

Löytöretki -hankkeen osallistujien mielestä myös hankkeen toiminnan sitoutuneisuus ja pysyvyys on hyvä. Kyselyn mukaan 100% osallistujista aikoo jatkossa seurata hankkeen toimintaa sekä 3 osallistujaa 4:stä tunsivat Löytöretken toiminnan olevan sitoutunutta. Kun taas 6 osallistujaa kymmenestä tunsivat toiminnan olevan mielestään

pysyvää ja toisaalta joka kolmas osallistuja itse arvioi sitoutuneensa hankkeen toimintaan.

Osallistujien mielestä Löytöretki -hankkeen osallistujille antama arvostus ja kunnioitus on hyvä ja kyselyn mukaan Löytöretken toiminnassa noin puolet osallistujista kokee tulleen nähdyksi ja kuulluksi sekä 3 osallistujaa 4:stä kokee tulleen välitetyksi ja huomioonotetuksi.

Löytöretki -hankkeen osallistujien mielestä osallistujien ja ohjaajien mahdollisuudet Löytöretken toiminnassa ovat hyviä.

Löytöretken verkkotoiminta on antanut ihmisille, verrattuna ennen verkkotoimintaa sen, että kaikkien neljän Löytöretken ohjaajan mielestä poikkeusajan toiminta on ollut yhtä aktiivista kuin ennen poikkeusaikaa lukuun ottamatta paria ensimmäistä viikkoa ja kokonaisuutena Löytöretki -hankkeen toiminta on muuttunut erilaiseksi. Löytöretken ohjaajien mukaan poikkeusajan yhtenä ongelmana on ollut muun muassa erilaisten toimintamuotojen osallistujamäärien mittaaminen, kun se on ollut aikaisemmassa lähitoiminnassa helpompaa. Myös suhde vanhojen osallistujien ja uusien välillä on ollut vaikeampaa todeta määrällisesti. Kaiken kaikkiaan kuitenkin Löytöretken toiminnassa on ollut yhtä paljon, ellei enemmänkin osallistujia, kun toimintamuodot ovat poikkeusajan myötä muuttuneet ja monipuolistuneet saaden uusia osallistujia mukaan toimintaan.

Kyselyjen analysointi

Kyselyn mukaan 8 osallistujaa kymmenestä on viihtynyt Löytöretken toiminnan parissa ja 7 osallistujaa kymmenestä kokee saavansa tukea Löytöretken ohjaajilta sekä Löytöretken toiminta on aktivoinut 6 osallistujaa kymmenestä ja osallistujat ovat tutustuneet muihin Löytöretkeilijöihin tai saaneet uutta verkostoa, tutustuneet muihin osallistujiin sekä saaneet toisilta vertaistukea noin puolen osallistujien mielestä.

Kyselyn mukaan työttömien aktiivisen toiminnan vaikutukset koettiin pääosin myönteisiksi. Toiminnan arvioitiin lisänneen oman elämän aktiivisuutta, vahvistaneen työttömien yhteenkuuluvaisuutta ja parantaneen osallistuneiden tietoja ja taitoja.

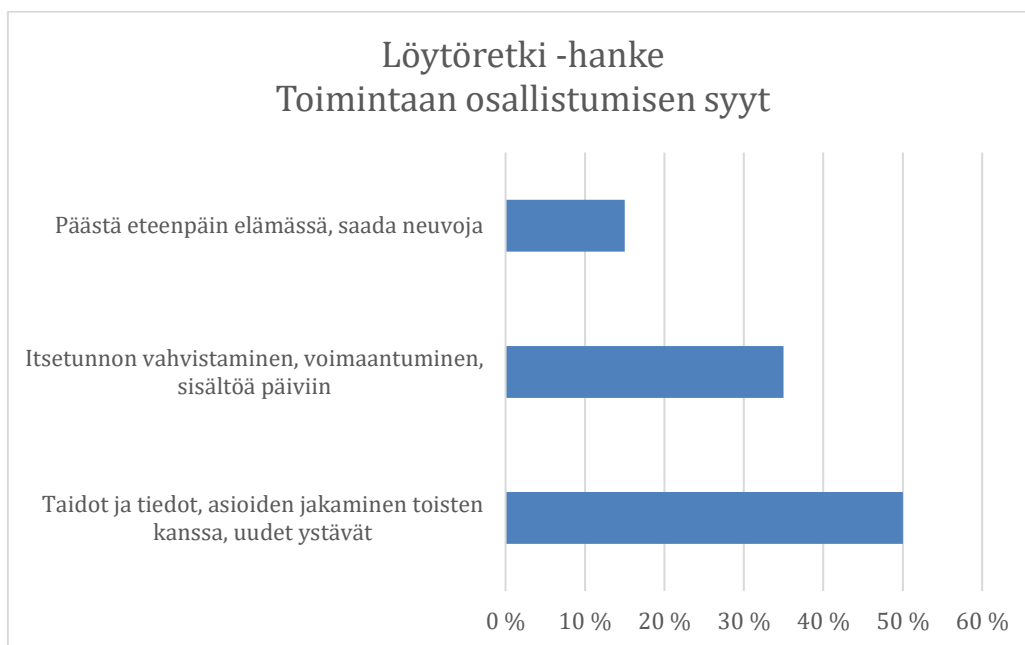
Kyselyn mukaan vähän alle puolet osallistujista on oppinut uusia asioita ja taitoja, hieman yli puolet osallistujista on saanut toiminnasta toivoa tulevaan ja hankkeen toiminta on koskettanut kuutta osallistujaa kymmenestä.

Kyselyn ja osallistujien haastattelujen mukaan osallistujat saivat vaikuttaa toiminnan sisältöön heille mielekkäistä aiheista. Löytöretken osallistujat toteuttivat sosiaalista toimintaa ja sitä kautta osallistujat saivat hyviä kokemuksia. Toiminnan seurauksena osallistujien yhteenkuuluvuus parani samoin kuin luottamus toisiin osallistujiin, ohjaajiin ja itseen lisääntyi sekä he vaihtoivat yhteystietoja osallistujien kesken, joten sitä kautta osallistujat verkostoituivat.

Kyselyn mukaan epidemian takia osallistujien eristäminen toisista osallistujista, mahdollisuuksien mukaan, oli tärkeää, mutta se vaikutti kuitenkin osaan osallistujien arjen pärjäämiseen ja henkiseen jaksamiseen, kun toimintaa ei ollut. Uusiin toimintamuotoihin ja teknologiaan mukaan hypänneiden osallistujien kohdalla tilanne oli parempi.

Kyselyn mukaan Löytöretken toiminnalla on ollut vaikutusta osallistujien yleiseen jaksamiseen 6:lla kymmenestä osallistujasta ja noin puolet osallistujista ei ole ollut niin yksinäisiä ja heidän jännityksensä ja ahdistuneisuutensa on vähentynyt. Neljä osallistujaa kymmenestä on lisäksi ollut tyytyväisempi itseensä Löytöretken toimintaan osallistuttuaan.

Kyselyn mukaan 50 % Löytöretken toimintaan osallistujista ovat mukana hankkeen toiminnassa, koska he haluavat saada uusia taitoja ja tietoja, jakaa asioita toisten kanssa ja löytää uusia ystäviä. 35 % kyselyyn vastaajista oli sitä mieltä, että he osallistuvat hankkeen toimintaan, koska he haluavat vahvistaa itsetuntoaan, voimaantua ja saada sisältöä päiviinsä. 15 % vastaajista kertoi kyselyssä, että he osallistuvat hankkeen toimintaan, koska he haluavat päästä eteenpäin elämässään ja saada neuvoja kysymyksiinsä.



Kuvio 5. Osallistujien syyt olla mukana Löytöretken toiminnassa kyselyn mukaan

Sosiaalinen media on ollut Löytöretki-hankkeessa poikkeusajan toimintamuotona tärkeä. Vuorovaikutus laitteiden kanssa vs. lähikontakti on ollut tapetilla Löytöretken osallistujien ja ohjaajien parissa poikkeusaikana. Mielenkiintoa herättääkin se kuinka paljon laitteet voivat tuottaa osallistujille osallisuutta, yhteenkuuluvuutta ja voimaantumista. Kyselyn mukaan verkkotoiminnassa videoita on katsonut 7:n osallistujaa kymmenestä, kuvapäivityksiä on katsonut 2 osallistujaa kymmenestä, puhelinkeskusteluihin vertaisohjaajien kanssa on osallistunut 1 osallistuja kymmenestä, Facebook Liveä on seurannut vähän yli puolet osallistujista, Zoom -olohuonetta puolestaan on seurannut joka neljäs osallistuja, hankkeen Facebook - sivuja on seurannut joka kuudes osallistuja ja Löytöretken nettisivuja www.jyvala.fi/loytoretkei on seurannut hieman vajaa puolet osallistujista.

Kyselyn mukaan lähitoiminnan aukeamista odotti poikkeusajan alussa hieman yli puolet osallistujista ja heistä kyselyn mukaan aikoi kenties osallistua joka kolmas, mutta vajaa viidennes mietti sitä, että tulisiko lähitoimintaan.

Löytöretki-hankkeen toiminta on muuttunut poikkeusoloissa erilaiseksi ja muun muassa kyselyn mukaan osallistujien aikomus tulla poikkeusaikana mukaan lähitoimintaan on estynyt 44% tapauksista COVID-viruksen tarttumisriskin ja aikatauluongelmien vuoksi.

Kuitenkin yhdistettynä sekä kyselyn että haastattelujen vastaukset osa Löytöretken osallistujista on halunnut jäädä pois toiminnasta lähitoiminnan puuttuessa ja toisaalta osa osallistujista on tullut aktiivisemmin mukaan toimintaan, kun mukaan on otettu verkkotoiminta.

Löytöretken ohjaajat ja osallistujat voivat yhdessä oppia huomaamaan mitkä asiat vaikuttavat omaan motivaatioon ja suunnitella tekemisiä niin että ne innostavat ja voimaannuttavat kaikkia. Voimaantuminen on omasta ja toisten hyvästä iloitsemista ja se toteutuu toisten aidossa kohtaamisessa. Omien voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen on tärkeässä roolissa sekä voimaantumisessa, että Löytöretken toiminnassa. Voimaantuminen on jokaisen osallistujan kohdalla erilainen ja sitä tarvitaan elämän muutosvaiheissa ja sen merkitys on suuri yksilön ja yhteisön jaksamiselle. Jokaisessa osallistujassa on valtavasti voimavaroja.

Voimaantuminen on myös uskallusta tehdä asioita uusilla tavoilla, jotka toteutuvat esimerkiksi Löytöretken työpajojen toiminnassa ja muun muassa osallistujien ja ohjaajien yhteisissä läsnä olemisen hetkissä.

Löytöretken toiminnassa osallistujat kokevat merkitykselliseksi toiminnan vapaaehtoisuuden, omaehtoisuuden, asioiden jakamisen vertaisten kanssa, toiminnan toteuttamisen osallistujia kiinnostavilla tavoilla, retkien ja toiminnan maksuttomuuden toiminnan kohderyhmälle ja kanssakäymisen toisten osallistujien kanssa. Löytöretken toiminta on haastateltujen osallistujien mielestä hyvää, kun merkitykselliseksi koetut asiat toteutuvat.

Voimaannuttava yhteisö käyttää työssään työntekijöitä, joiden arvot täyttävät organisaation omat arvot ja jotka tuovat myös yhteisön arvoja aktiivisesti esiin. Havainnoisani huomasin Löytöretken ohjaajien täyttävän tämän tavan tehdä työtään ja he toivat omassa työssään hankkeen yhteisiä arvoja esille.

Toiminnassa esiin tulleet myönteiset tunteet ovat hyvä kiinnittymiskohta tehdä osallistujien tarpeet ja tilanne näkyväksi ja siksi arjen tilanteet ovat hyvä tilaisuus löytää uusia mahdollisuuksia ja ajatuksia haasteiden vähentämiseksi sekä on hyvä havainnoida myönteisiä tunteita ja vahvistaa niitä hankkeen toiminnassa.

Kaiken kaikkiaan hankkeen arvopohjan mukaisten osa-alueiden toteutuminen on Löytöretki -hankkeessa hyvällä tasolla ja siksi siihen osallistujat ja ohjaajat olivat tyytyväisiä hankkeen toimintaan ja pitivät sitä tärkeänä paikkana osallistujien voimaantumiselle ja sitä kautta hyvinvoinnille.

7 POHDINTA JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET

Työllä on tärkeä merkitys tilaajalle, koska Löytöretki on hanke, jonka toimintaan tarvitaan rahoitusta. Hankkeen toiminnan aikana tehty työ ja sen mukanaan tuomat hyödyt kuten esimerkiksi toimintaan kehitetyt työtavat ja mallit ovat tärkeää tietoa työtömien, osa-aikatyöntekijöiden, osa-aikaeläkeläisien ja työkyvyttömyyseläkeläisten parissa tehtävässä työssä. Hankkeen osallistujien kokemukset ovat arkipäivää ja heiltä kuultu tieto on arvokasta kokemusta, johon perustuen voi arvioida keinoja viedä toimintaan osallistujia eteenpäin heidän polullaan.

Voimaantuminen koostuu toiminnan osalta monesta erilaisesta tavasta tehdä asioita. Asiat, joista osallistujat ovat kiinnostuneita saavat heidät innostumaan ja osallistumaan toimintaan ja se on hankkeen toiminnan yksi porkkana. Löytöretken toiminnan muina porkkanoina ovat olleet toiminnan mielenkiintoisuus, vaihtelevuus, ohjaajien antama tuki, vapaus osallistua toimintaan itselle sopivana aikana, mahdollisuus tavata toisia, saada mielekästä ajankulua arkeen, nauttia toisten seurasta, osallistua toimintaan kotoa tai muualta käsin, lievittää osallistujien yksinäisyyttä, mahdollisuus osallistua retkille ja nähdä paikkoja, joita ei muuten näkisi esimerkiksi kulkuyhteyksien puutteen tai rahan niukkuuden takia. Myöskin tarve päästä pois kotoa neljän seinän sisältä toisten pariin on korostunut paljon korona-aikana.

Voimaantuminen, työttömyys ja poikkeusolot ovat tällä hetkellä aiheina ajankohtaisia. Löytöretki -hankkeen tavoitteena on auttaa toimintaan osallistujia poikkeusaikana voimaantumaan. Työllisyyden kanssa kamppaillessa osallistujia pyritään osallistamaan toiminnassa yhteisöön ja luomaan siihen myös edellytyksiä tilanteilla ja toiminnalla. Toiminnassa osallistujat saavat esille vahvuutensa, kokevat yhteisöllisyyttä, saavat vertaistukea sekä arvostusta ja tasavertaisuutta muiden kanssa. Toiminta on myös osaltaan muuttunut poikkeusajan takia verkkotoiminnaksi eli virtuaalisiksi tapamisiksi. Toiveikkuus Löytöretken osallistujien tulevaisuuden näkymien suhteen oli pa-

rempaa, kun he saivat toiminnassa uusia mahdollisuuksia ja toimintaan osallistuminen kartutti osallistujien taitoja ja tietoja, antaen mahdollisuuden omien haaveiden ja tavoitteiden toteuttamiseen.

Työn tekemisen aikana oli kiinnostavaa tutkia sitä, miten ajatukset Löytöretken toiminnasta ovat muuttuneet poikkeusaikana.

Sosiaalinen media on ollut hankkeessa poikkeusajan toimintamuotona tärkeä ja monille osallistujille se on ollut suorastaan henkireikä.

Verkkotoiminta on mahdollistanut osallistumisen poikkeusaikana, kun 17.3. alkaen hankkeessa oli 3 kuukautta pelkkää verkkotoimintaa. Verkkotoiminnan myötä on saatu matalampi kynnys osallistujille osallistua toimintaan sekä digiloikka ja verkko-toiminta ovat luoneet hankkeelle aktiivisemmän otteen asioihin sekä digiloikan jäämistä pysyväksi osaksi hankkeen toimintaa on mietitty. Poikkeusajan verkkotoiminnassa on voinut osallistua etänä kotoa tai muualta käsin, mutta toisaalta verkkotoiminta on karsinut osan vanhoista osallistujista pois ja toisaalta se on tuonut uusia osallistujia toimintaan. Tietoisuus Löytöretken verkkotoiminnasta on kasvanut ja Löytöretken ohjaajien mielestä Löytöretken verkkotoiminnassa on ollut, verrattuna ennen poikkeusoloja, enemmän tekniikan käyttöä, joka on ollut noin puolelle osallistujista mieluista ja helpompaa.

Toiminnassa on edelleen samat pohja-arvot mukana, mutta toiminta on osittain muuttunut toisenlaiseksi lähinnä tekniikan ja poikkeusajan turvallisuusasioiden takia.

Löytöretki -hanke on tavoittanut uusia kävijöitä ja toimintaan on saatu laajempi kohdeyleisö, kun kohdeyleisö on laajentunut vain Jyväskylän sijaan koko Keski-Suomen alueelle, enemmän hankesuunnitelman mukaiseksi. Myös työpajojen pitämistä muualla kuin Jyväskylässä on mietitty ja Löytöretki on löytänyt uusia yhteistyöverkostoja muualle kuin Jyväskylään. Hankkeessa on säilytetty toiminta-ajatus uusien menetelmien myötä ja pian poikkeusajan alkamisen jälkeen, on saatu ”täällä on kaikki hyvin” -ajatus verkkotoiminnan ja ohjaajien soittamien puheluiden kautta vanhoille ja uusille osallistujille, jonka takia vuorovaikutus on säilynyt osallistujiin.

Sosiaalisuus ja toisten tapaaminen on tärkeää osallistujille sekä Löytöretki -hankkeen toiminnassa on hyvä pyrkiä tunnistamaan ja vahvistamaan osallistujien omia voima-

varoja, voimaantua toiminnassa sekä saada osallistujille tärkeää vertaistukea. Voimaantumisen näkyy muun muassa osallistujien intona uusien haasteiden vastaanottamisessa ja aktiivisena osallistumisena ja silloin osallistujien oma motivaatio on tärkeää.

Hankkeen toiminta on lisännyt osallistujien oman elämän aktiivisuutta, vahvistanut työttömien yhteenkuuluvaisuutta ja parantanut osallistujien tietoja ja taitoja sekä toiminta on voimaannuttanut osallistujia. Osallistujia voidaan Löytöretken toiminnan avulla voimaannuttaa sinnikkäällä, toistuvalla ja ohjaajien päättävällä otteella. Tarkoituksena on oppia asioita yhdessä, miettiä motivaatioon vaikuttavia asioita, suunnitella tekemiset niin että ne innostavat ja antavat voimaa osallistujille.

Hankkeen vertaistoiminta on tärkeää osallistujille ja kyselyn mukaan 55 % osallistujista on saanut vertaistukea ja voimavaroja muilta toimintaan osallistujilta sekä tärkeimpänä vertaistuen muotona on kasvokkain tapaaminen. Työttömille on poikkeusajan, tekniikan kehittymisen ja palvelurakenteiden muutosten myötä kehittynyt lisääntynyt tarve vertaistukeen, joka voi muutoksissa antaa tietoa ja parantaa palvelujen tarpeen ja tarjonnan kohtaamista.

Löytöretki -hanke järjestää tapahtumia ja retkiä, joissa vertaistukija ja tuen saaja voivat tavata toiminnan yhteydessä ja vertaistilanne syntyy luontevasti. Toimintaan osallistujien omat kokemukset ovat tärkeä asia ja auttavat ymmärtämään vertaisten ongelmia, tasaamaan myös voimaantumisen ylä- ja alamäkiä sekä vähentämään osallistujien työttömyyden leimaa, joka perustuu sekä osallistujien että ohjaajien keskinäiselle luottamukselle ja kunnioitukselle. Löytöretken ohjaajien mielestä hanke on ollut läsnä poikkeusaikana ja verkkotoiminnan virtuaalisuus on tuonut toimintaan osallistumiseen matalamman kynnyksen sekä hanke on voinut pitää yhteyttä osaan vanhoista osallistujista.

Poikkeusajan alussa hankkeen digiloikka tuntui ohjaajista kuormittavalta, koska niin paljon uutta ja vierasta tekniikkaa piti ottaa haltuun niin lyhyessä ajassa sekä heillä oli huoli osallistujien yksinäisyydestä. Digiloikka onnistui Löytöretken ohjaajien mielestä tosi hienosti ja onnistumisiksi voidaan lukea mediasuunnittelijan hyvä tietotaito, hankkeen näkyvyyden paraneminen verkkotoiminnan kautta, ohjaajien laadukas työ esimerkiksi laadukkaiden retkivideoiden muodossa ja verkkotoiminnan kyky vastata

sähköisesti osallistujien toiveisiin. Kuitenkin vaikka loikka loi alussa epävarmuutta toiminnan toteuttamiseen toi se silti uutta innostusta ja positiivista voimaa ja hankkeen ohjaajat kiinnostuivat omasta työstään innostaen heitä löytämään itsestään ja Löytöretkestä uutta sekä hankkeessa on ollut aktiivisempi ote ja se on tavoittanut uusia kävijöitä.

Oman kehittävän harjoitteluni osuuden alku ajoittui digiloikan alkupäivään ja olin osallisena hankkeen verkkotoiminnassa koko harjoitteluni ajan ja tuotin itsekin hankkeeseen materiaalia Löytöretken osallistujille. Mielestäni digiloikka onnistui alun poikkeustilanteen huomioiden, ihan hyvin ja olin mukana hankkeessa luomassa uutta toimintaa. Syyskauden lähitoiminnan aikana kuulin osallistujilta, että he ovat kaivanneet päästä mukaan retkille, joita he näkivät verkon välityksellä poikkeusaikana ja se piristi montaa osallistujaa.

Toiminnassa oli sekä minulle että ohjaajille plussana ja miinuksena se, että alussa oli oltava tosi luovana ja verkkotoiminnan osallistujat tuli osallistaa mukaan hankkeen toimintaan. Hankkeeseen pyrittiin saamaan lisää toiminnallisuutta osallistuttamalla osallistujia tekemään etänä asioita, joita osallistujat innostuivatkin tekemään. Löytöretken ohjaajien mielestä miinuksina verkkotoiminnassa ovat olleet, se että verkkotoiminnan sopivien alustojen löytäminen oli alussa haastavaa ja siinä tietotaidon riittämättömyys hidasti toiminnan toteutusta sekä tarve koulutukseen ja ohjaajien väliseen vertaistukeen nousi, yhteisöllisyys katosi toiminnasta alussa, osallistujien kommentit eivät näkyneet liven aikana ohjaajille ja ohjaajien piti tehdä kotona töitä ilman työkaaverien reflektointia ja siksi jotkut tiimin ohjaajat kokivat yksintyöskentelyn vaikeaksi poikkeusajan alussa ja sen vuoksi poikkeusajan alussa työyhteisön yhteisöllisyys heikkeni ja etätyöskentelyyn piti asennoitua eri tavalla. Ohjaajat olivat kuitenkin ylpeitä omasta tiimistään, heidän mielestään hommat tulivat hoidetuksi hyvin.

Löytöretken osallistujien mielestä verkkotoiminnan aikana on ollut kiva seurata mitä Löytöretken toiminnassa tapahtuu, katsoa erilaisia live-lähetyksiä ja Löytöretken sivuja. Tutkimuksen kuluessa esiin tuli osallistujien oma halu aktivoida omaa elämäänsä, oppia vahvuuksiaan, sitoutua itseään palvelemaan ja kehittävään toimintaan sekä hyvässä ilmapiirissä, vertaistuen, kannustamisen ja onnistumisen kokemusten saattamana, voimaantua osaavien ja innostuneiden ohjaajien luotsaamina.

Yhteisöpedagogin ydinkompetenssit pedagoginen, yhteisöllinen, kehittämis- ja yhteiskunnallinen osaaminen kattavat laajan alan ja niiden osaamista tarvitaan muun muassa sosiaalisen vahvistamisen osaamisessa, kuitenkin pedagogisessa työssä onnistumiseen tarvitaan myös taitoa kohdata toisia, olla vuorovaikutuksessa heidän kanssaan ja käydä myös vuoropuhelua.

Positiivisen ja hyväksyvän ilmapiirin kokeminen, oman voimaantumisen, toiveikkouden, tuen saamisen oman innostuneisuutensa taakse sekä halu parantaa omia taitojaan ilman ulkoisen paineen uhkaa ovat tärkeitä asioita osallistujille. Yhteisöpedagogina voi tulla kohdakkain hankkeen toiminnan kaltaisiin ajatuksiin ja tilanteisiin, erilaisissa hankkeissa tai muussa toiminnassa, ja siksi kokemus hankkeen ajatuksista ja johtopäätöksistä voi antaa työkaluja kohdata vastaavia tilanteita työuralla. Näiden asioiden sisäistäminen ja erilaisten menetelmien oppiminen ovat tärkeitä yhteisöpedagogin laajalla työkentällä.

Myös yhteisöpedagogien tarve saada ammatillisia valmiuksia yhteisöjen ja yksilöiden toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistämiseen on tärkeää. Koulutuksen avulla omaa osaamistaan voi syventää ja kehittää erilaisia toimintamuotoja sekä kehittämistä voi tehdä kolmannen sektorin toiminnassa kuten esimerkiksi omassa harjoittelussani olen, osana koulutustani, tehnyt Jyvälän Löytöretki -hankkeessa.

Voimaantuminen on aihe, jota tarvitaan ihmisten välisessä kanssakäymisessä. Ihmisten elämäntilanteet muuttuvat nykyään tiuhaan tahtiin ja se kuormittaa ihmisten hyvinvointia. Tarvitsemme uutta toimintaa ja erilaisia uusia tapoja, jotta voisimme ratkaista monenlaisia ongelmia työelämäänsä pääsemisessä ja siinä jaksamisessa ja että jokainen yksilö saisi hänelle soveltuvat eväät niiden toteuttamiseen. Kopakkalan (2011, 115) mukaan olemme kaikki erilaisia ja toteutamme asioita omalla yksilöllisellä tavalla. Voimme oppia uusia asioita, mutta jokaisen meistä on hyvä seisoa omien ajatusten ja toiminnan takana, koska ne kuitenkin välittyvät toiminnastamme muille. Voimaantuminen on kuitenkin kaikille meistä yksilöllinen tapa toimia.

Opinnäytetyöni tutkimuksen ajatuksia voisi mielestäni hyödyntää muun muassa työpajasuunnitteluun ja kehittämiseen.

Siitosen (1999, 164-165) mukaan yhteisöjen olisi hyvä pitää tilannetta silmällä aktiivisesti ja huomioida jokaisen yksilön mahdollisuus voimaantumiseen.

Voimaantumisen kautta voi löytää askelia saavuttaa päämääriä ja sitä kautta sitouttaa itseään omaan työhön ja toimintaan. Välillä voi kuitenkin omien askelien ottaminen olla vaikeaa esimerkiksi omassa elämässä tapahtuvien muutosten vuoksi. Voimaantuminen ei ole välttämättä pysyvä tilanne ja siksi muutosten ajalla voimaantumiseen tarvitaan apukäsiä ja ajatuksia, jolloin esimerkiksi kuntien, kaupunkien ja kolmannen sektorin toimijat voivat auttaa saamaan oman elämän palikat taas uuteen hyvään järjestykseen.

Tämän kaiken voimme kokea sekä yksilöinä työelämässä, yhdessä yhteisön kanssa ja osana jonkun muun, ehkä osallistujan, elämän rakentamisen apuna.

Esittelen opinnäytetyöni pohjalta eräitä kehittämisehdotuksia.

Tutkimuksessani huomasin Löytöretken toiminnan tarvitsevan lisää mainontaa toiminnan tunnetuksi tekemiseen, yhteistyöverkoston laajentamista, työpajojen toteuttamista Jyväskylää laajemmalla alueella, lisää huomiota digitaalisten toimintojen suunnitteluun, yhteistä koulutusta hankkeen ohjaajille uusien menetelmien hyödyntämiseksi, hankkeen säännöllistä reflektointia sekä osallistujien omien vahvuuksien, verkostojen ja motivoinnin keinojen vahvistamista.

Löytöretki-hanke tarvitsee lisää näkyvyyttä hankkeen ohjaajien mukaan, joten hankkeen yhteistyöverkoston laajentaminen Jyväskylän ulkopuolelle tukee heidän näkemystään toiminnan kehittämisestä ja myös tutkimuksen perusteella Löytöretken toiminnan tekeminen tunnetuksi tarvitsee vielä työpanosta ja siihen voidaan päästä lisäämällä mainontaa toiminnasta.

Hankkeen poikkeusajan toiminnan aikana oli puhuttu jo alustavasti siitä, että työpajojen toteuttaminen laajemmalla alueella kuin Jyväskylässä palvelisi hankkeen osallistujia pitkällä aikavälillä paremmin.

Poikkeusajan alettua ja kuluessa, hankkeessa huomattiin tarve saada lisää yhteistä koulutusta uusien menetelmien hyödyntämiseksi. Voisi sanoa, että jokaisella hankkeen ohjaajalla tuli tarve sisällön tuottamiseen ja saamiseen osaksi verkkotoimintaa digiloikan alettua ja siksi myös tarve erilaisten uusien menetelmien käyttöönottoon tuli ajankohtaiseksi.

Löytöretken toiminta muuttui poikkeusajan digiloikan myötä erilaiseksi ja sen verkko-toiminta piti saada toimimaan hyvin nopeasti poikkeusajan alettua ja siksi nopeasti kasaan saatu kokonaisuus digitaalisten toimintojen osalta tarvitse lisää huomiota digitaalisten toimintojen suunnitteluun. Tähän kannattaisi varmaan ottaa yhteistä aikaa.

Löytöretken ohjaajat ovat koko toiminnan ajan suunnitelleet ja toteuttaneet osallistujia motivoivaa toimintaa. Kuitenkin on hyvä selkeyttää vielä osallistujien motivoinnin keinoja hankkeen ohjaajille ja ohjaajat voivat omalla toiminnallaan motivoida osallistujia.

Löytöretken toiminnan yhtenä ajatuksena on osallistujien vahvuuksien huomioiminen ja toiminnassa voisi vielä tehostaa osallistujien omien vahvuuksien hyödyntämistä. Erilaisia muotoja kuunnella ja aktivoida osallistujia on hyvä ottaa mukaan kuten esimerkiksi osallistujien toimintaideoista kasattu ajatusaurinko.

Hankkeen osallistujat kertoivat tutustuvansa toisiin osallistujiin erilaisten toimintakertojen tuoksinassa ja saaneensa toisista osallistujista kavereita sekä vaihtaneensa joidenkin kanssa yhteystietoja. Voisiko toiminnassa olla kertoja, jolloin osallistujia toimintakertojen asiasisällön kautta saataisiin tutustumaan paremmin toisiinsa? Kyseisellä toiminnalla pyrittäisiin osallistujien verkostojen vahvistamiseen.

Löytöretken ohjaajien mielipiteinä tuli esille toiminnan osallistujien vaikea mitattavuus verkkotoiminnassa ja asian hyödyntämiseksi voisi tehdä esimerkiksi mielipidetutkimuksia. Myös hankkeen some-postausten herättämää keskustelua kannattaa seurata ja poimia siitä tarvittaessa aiheita toimintaan.

Hankkeen toimintaa on refleктоitu aikaisemmin, mutta käytössä ollut kyselypohja on todettu jäykäksi ja toimimattomaksi hankkeen kehittämisen kannalta katsottuna. Hankkeen toiminnan reflektointi kannattaisi ottaa ihan vaikka puolen vuoden välein toteutettavaksi säännölliseksi toiminnaksi ja siihen kannattaa suunnitella oma pohja, jota kysymyksiä räätälöimällä voi käyttää erilaisia toimintoja refleктоivina pohjana.

LÄHTEET

Brown, Brene 2015. Nouse vahvempana. Vaikeuksien kautta voittoon. Helsinki. Viisas Elämä.

Eronen, Heikki 2011. Voimaannuttava johtaminen työtyytyväisyyden ja työkyvyn edistäjänä poliisilaitoksissa. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Tampereen Yliopistopaino Oy. Juvenes Print. Tampere. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66832/978-951-44-8600-5.pdf?sequence=1> /Viitattu 4.6.2020

Gold, Taro 2004. Open Your Mind, Open Your Life. A Book of Eastern Wisdom. Andrews McMeel Universal. Kansas City. (Mahatma Gandhin sanat)

Heikkinen, Hannu & Rovio, Esa & Syrjälä, Leena 2008. Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Kansanvalistusseura. Helsinki.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2010. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus. Helsinki.

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2016. Tutki ja kirjoita. Tammi. Helsinki.

Jyvälän Löytöretki -hanke. <https://jyvala.fi/loytoretki/> Viitattu 6.9.2020

Jyvälän Setlementti. <https://jyvala.fi/jyvalan-setlementti/> Viitattu 6.9.2020

Kallio, Maaret 2020. Voimana toivo. WSOY. Helsinki.

Kopakkala, Aku 2011. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Edita. Helsinki.

Lundbom, Pia & Herranen, Jatta (toim.) 2011. Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Sarja C. Oppimateriaaleja 26. Humak. Helsinki.

Löytöretki-hanke. Hankkeen avustuksen jatkohakemus. Julkaisematon dokumentti.

Mannila, Marja-Liisa 2009. Voimaantumisen saloja – Hoitotyöntekijöiden kokemuksia voimaantumisesta vanhusten palveluasumisessa. Savonia-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/6865/mannila_marja-liisa.pdf?sequence=1 /Viitattu 24.7.2020

Mannström-Mäkelä, Leena & Saukkola, Kirsi 2008. Voimaannuttavan ohjaamisen käsikirja. Helsinki. Yliopistopaino.

Määttä, Kaarina & Uusitalo, Tuula (toim.) 2008. Kasvatuspsykologian näkökulmia ihmisen voimavarojen tueksi. Tampere. Juvenes Print.

Ojanen, Markku 2013. Murra onnellisuuden esteet. Minerva Kustannus Oy. Porvoo.

Ojanen, Markku 2018. Onnellisuuksien oivaltaja. Mitä tiede kertoo onnesta. PS-kustannus. Viro.

Partanen, Jarkko 2017. ”Kohtaamisen voimaa” Voimauttavan valokuvan valmennus kokemusasiantuntijoille ja opiskelijoille. Opinnäytetyö. Laurea Amk. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/128769/Partanen_Jarkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y /Viitattu 15.9.2020

Rissanen, Pekka & Parhiala, Kimmo & Kestilä, Laura & Härmä, Vuokko & Honkatukia, Juha & Jormanainen, Vesa 2020. COVID-19-epidemian vaikutukset väestön palvelutarpeisiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen: nopea vaikutusarvio. <http://www.julkari.fi/handle/10024/139694> /Viitattu 4.6.2020

Räsänen, Juhani 2006. Voimaantumisen mahdollistaminen ja ratkaisut. Yhteiskunnan, yhteisön ja yksilön valtaistaminen. Nupa Express. Helsinki.

Räsänen, Juhani 2014. Voimaantuminen ja elämänpolitiikka: voimaantumisen resurssiteoria, uskaltava vastuullisuus, valinta, optimointi ja kompensointi. Järvenpää. Julkiviestintä Printon.

Seligman, Martin 2008. Aito onnellisuus. Positiivisen psykologian keinoin täyteen elämään. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Siitonen, Juha 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Väitöskirja. Oulun yliopisto. Oulu. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn951425340X.pdf> /Viitattu 4.6.2020

Sunim, Haemin 2017. Asioita jotka huomaa vasta kun hidastaa. Kustannusosakeyhtiö Aula & Co. Tallinna.

Tamminen, Nina & Solin, Pia (toim.) 2013. Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa. THL. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Tampere. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110485/THL_OPA2013_027_verkko.pdf /Viitattu 4.6.2020

Tuomi, Jouni & Sarajarvi Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Tammi. Helsinki.

Vauhkonen, Teemu & Hoikkala, Tommi 2020. Syrjäytymisen lasku. Tutkimus syrjäytymisestä, sen kustannuksista ja kohdennetun nuorisotyön vaikuttavuudesta. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 153. https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/syrjaytymisen_lasku.pdf /Viitattu 6.9.2020

Vilkka, Hanna 2015. Tutki ja kehitä. PS-kustannus. Juva.

Ylätaalo, Taija 2016. Vanhempien kokemuksia voimaantumisestaan MES®-ohjelman aikana. Tampereen yliopisto. Sosiaalityön pro gradu -tutkielma. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100234/GRADU-1480950699.pdf?sequence=1&isAllowed=y> /Viitattu 6.9.2020

LIITTEET

Liite 1: Toimintaan osallistujien kyselylomake

Voimaantumisen poikkeusoloissa - Löytöretki -hanke

Voimaantumisen Löytöretken verkkotoiminnassa

Kysely

Saate

Hei

Olen yhteisöpedagogiopiskelija Humakista ja pyytäisin apuanne tämän kyselyn toteuttamisessa.

Tämä on kysely, jonka tarkoituksena on kartoittaa Löytöretken toimintaan osallistuvien kokemuksia poikkeusajan etätoiminnassa (verkkotoiminta) peilaten mahdolliseen osallistujien aikaisempaan (ennen 18.3.2020) kokemukseen toiminnasta. Tutkimuksen taustatohina ovat Humak ja Löytöretki-hanke.

Löytöretken lähitoiminta muuttui 18.3. 2020 poikkeusolojen vuoksi etätoiminnaksi verkkoon ja tutkimuksen tarkoituksena on parantaa kyselyn kautta Löytöretken toimintaa.

Kyselyn yhteystietoja on saatu toimintaan osallistujilta toiminnan aikana sekä kyselyn voi täyttää myös Löytöretken Facebook -sivulla. Tutkimuksen vastaukset käsitellään anonymisti.

Osallistu kyselyyn tästä linkistä:

<https://link.webropolsurveys.com/S/56A15338318E14D1>

Vastaathan viimeistään perjantaina 7.8.2020!

Kiitos osallistumisesta tähän kyselyyn! Niin tekemällä autat kehittämään Löytöretken toimintaa paremmaksi!

Ystävällisin terveisin

Sabrina Lehtomaa

sabrina.lehtomaa@humak.fi

Taustakysymykset

1. Sukupuoli
2. Ikä
3. Asuinalue
4. Osallistujan elämäntilanne

Tutkimuskysymykset

5. Oletko osallistunut Löytöretken toimintaan jo ennen poikkeusaikaa (18.3.2020)?
6. Kun ajattelet Löytöretken toimintaa ennen poikkeusaikaa (18.3.2020), jäitkö kaipaamaan...? Valitse yksi tai useampi vaihtoehto.
Toimintapajoja
Käsitöitä
Luontoretkiä
Kulttuurikohteita
Toisten kohtaamista
Muuta, mitä?
7. Kuinka usein olet ollut mukana Löytöretken verkkotoiminnassa?
3 kertaa viikossa tai useammin
1-2 kertaa viikossa
1-3 kertaa kuukaudessa
harvemmin kuin kerran kuukaudessa

8. Oletko osallistunut Löytöretken lisäksi muuhun vertais- tai harrastustoimintaan?
Kyllä olen, missä ja mihin toimintaan?
En ole
9. Miksi valitsit Löytöretken toiminnan...? Valitse yksi vaihtoehto.
Luin Jyvälän lehdestä
Huomasin toiminnan Löytöretken Instagramista
Kaveri kertoi
Löysin tiedon Löytöretken Facebook -sivulta
Muualta, mistä?
10. Miksi osallistut Löytöretken toimintaan...? Valitse yksi tai useampi vaihtoehto.
Saadakseni lisää taitoja ja tietoja
Päästäkseni eteenpäin elämässäni
Vahvistaakseni itsetuntoani
Saadakseni voimia
Löytääkseni uusia ystäviä
Saadakseni neuvoja
Jakaakseni asioita toisten kanssa
Muu syy, mikä?
11. Mihin Löytöretken toimintaan olet osallistunut verkkotoiminnassa? Valitse yksi tai useampi vaihtoehto.
Toimintaan verkossa
Videoiden katsomiseen
Olen seurannut kuvapäivityksiä
Puhelinkeskusteluun vertaisohjaajien kanssa
Olen seurannut Facebook -liveä
Olen seurannut Zoom -olohuonetta
Olen seurannut Facebook -sivuja
Olen seurannut Löytöretken nettisivuja www.jyvala.fi/loytoretki
En ole osallistunut verkkotoimintaan

12. Alla on esitetty joitakin väittämiä Löytöretken toiminnan ajatuksista. Merkitse jokaisen väittämän kohdalle, mikä parhaiten kuvaa kokemuksiasi Löytöretken verkkotoiminnan aikana. Miten osallistut Löytöretken verkkotoimintaan mielestäsi...?

aktiivisemmin kuin aikaisemmin

yhtä aktiivisesti kuin aikaisemmin

En niin aktiivisesti kuin aikaisemmin

Osallistun vain verkkotoimintaan

En osallistu, koska minulla ei ole tietokonetta

En osallistu, koska olen ollut kiireinen perhesyistä

En osallistu, koska osallistun mieluiten lähitoimintaan

En osallistu, koska toiminnan ajat eivät ole sopineet minulle

13. Alla on esitetty väittämiä Löytöretken toiminnan ajatuksista. Merkitse jokaisen väittämän kohdalle, mikä parhaiten kuvaa kokemuksiasi Löytöretken verkkotoiminnan aikana. Minusta Löytöretken tarjoama verkkotoiminnan ohjelma on saanut mielialani...?

iloiseksi

toipuneeksi

tyytyväiseksi

toiveikkaaksi

sitoutuneeksi toimintaan

lohdutetuksi

hyväksytyksi

ei ole ollut vaikutusta

14. Oletko ajatellut seurata Löytöretken toimintaa jatkossa?

Olen ajatellut seurata toimintaa

En ole ajatellut seurata toimintaa

15. Kun toiminta taas aukeaa, oletko ajatellut tulla lähitapaamisiin?

Tulen lähitapaamisiin

Ehkä tulen lähitapaamisiin

En tule lähitapaamisiin

16. Jos et ole ajatellut tulla lähitapaamisiin, niin onko syynä...? Valitse yksi tai useampi vaihtoehto.

sosiaalisten kohtaamisten vaikeus

vaikeus lähteä kotoa

COVID-viruksen tarttumisriski

etätoiminnan helppous

kulkuyhteyksien hankaluus

aikatauluongelmat

17. Ovatko Löytöretken kuvat tai videot innostaneet sinua...? Valitse yksi tai useampi vaihtoehto.

Askartelemaan kotona

Lähtemään lintuja pongaamaan

Tekemään istutustöitä kotona tai pihalla

Lähtemään lenkille tai geokätkeilemään

Tekemään jotain muuta, mitä?

18. Alla on esitetty joitakin väittämiä ajatuksista ja tunteista. Merkitse jokaisen väittämän kohdalle, mikä parhaiten kuvaa kokemuksiasi Löytöretken poikkeusajan toiminnan aikana. Mitä mieltä olet Löytöretken verkkotoiminnasta seuraavissa asioissa. ...?

Olen tuntenut toiveikkuutta tulevaisuudesta

Toiminta on aktivoinut minua

Olen ollut tyytyväisempi itseeni

Minun jännitykseni ja ahdistuneisuuteni on pienentynyt

En ole ollut niin yksinäinen

Toiminta on koskettanut minua

Olen jaksanut paremmin tehdä jokapäiväisiä asioita

Olen oppinut uusia asioita ja taitoja

Olen viihtynyt Löytöretken toiminnan parissa

Toiminnan kautta minut nähdään ja kuullaan

Olen saanut vertaistukea muilta toimintaan osallistujilta

Tunnen, että saan tukea Löytöretken ohjaajilta

Olen tutustunut muihin Löytöretkeilijöihin tai saanut uutta verkostoa

Toiminnalla ei ole ollut vaikutusta

19. Alla on esitetty väittämiä Löytöretkestä. Merkitse jokaisen väittämän kohdalle, mikä parhaiten kuvaa kokemuksiasi Löytöretken verkkotoiminnan aikana.

Kerro miten tyytyväinen olet ollut...?

Löytöretken videoihin

Löytöretken kuvapäivityksiin

Puhelinkeskusteluihin vertaisohjaajien kanssa

Löytöretken ohjaajien toimintaan verkossa

Löytöretken Facebook -liveen

Zoom -olohuoneeseen

Löytöretken Facebook -sivuihin

Löytöretken nettisivuihin www.jyvala.fi/loytoretke

Löytöretken toimintaan verkossa (kaikki toiminta)

20. Mikä Löytöretken toiminta on ollut sinulle mieluisin? Valitse 1-3 vaihtoehtoa.

Toiminta verkossa

Videoiden katsominen

Kuvapäivitykset

Puhelinkeskustelut vertaisohjaajien kanssa

Facebook -live

Zoom -olohuone

Muu, mikä?

21. Löytöretken Facebook -sivujen kalenterista saa tietoa toiminnasta. Mitä mieltä olet Löytöretken verkkotoiminnan seuraavista asioista? Löytöretken toiminta on...?

Pysyvää

Sitoutunutta

Lohduttavaa

Turvallista

Kohtaavaa

Luotettavaa

Jakavaa

Uutta luovaa

Yllättävää

Välittävää

Huomioivaa

Ennakoitavaa

Liite 2: Vertaisohjaajien haastattelulomake

Voimaantumisen poikkeusoloissa - Löytöretki -hanke

Ohjaajien haastattelu

1. Mitä Löytöretken toimintaa teit ennen verkkotoimintaa?

2. Mitä Löytöretken toimintaa olet tehnyt poikkeusaikana?

Videoita

Kuvapäivityksiä

Yksilöohjausta

Tervehdyssoittoja

Sisältöä Facebook -liveen

Sisältöä Instagramiin

Zoom -olohuonetta

Muuta toimintaa, mitä?

3. Kun olet ohjannut Löytöretken toimintaan ennen verkkotoimintaa vertaa, kerro mitä verkkotoiminta on antanut ihmisille?

4. Miten Löytöretki -hankkeen arvot näkyvät ihmisten kohtaamisessa? (voimaantuminen, osallisuus, omaehtoisen aktiivisuuden vahvistaminen, keskustelut, toiminnalliset menetelmät, osallistujien välinen vuorovaikutus, keskinäiseen innostamiseen perustuvat ryhmämuotoiset vertaistoiminnot ...)

5. Miten olet ohjaajana tunnistanut ja vahvistanut osallistujien voimavaroja?

6. Onko Löytöretken poikkeusajan toiminta mielestäsi...?

Ollut aktiivisempaa kuin aikaisemmin

Ollut yhtä aktiivista kuin aikaisemmin

Ei ole ollut niin aktiivista kuin aikaisemmin

7. Löytöretken digiloikka tuntui minusta alussa...?

Kivalta

Kuormittavalta

Ihan tavalliselta

Muulta, miltä? Alussa?

8. Miten digiloikka mielestäsi onnistui?
9. Miten hyvin olet pystynyt ohjaajana suunnittelemaan omaa työtäsi?
10. Miten hyvin suunnitelmat ovat toteutuneet?
11. Jos eivät ole toteutuneet, niin miksei? / Mikä on edesauttanut toteutumista?
12. Mitä ongelmia olet kohdannut työssäsi vertaisohjaajana?
13. Miten poikkeusaika on mielestäsi vaikuttanut aktiviteetteihin osallistumiseen? (osallistujien määrä, aikaisemmin käyneitä/uusia kävijöitä)
14. Miten paljon voit vaikuttaa mielestäsi työhösi/työympäristöösi? (resurssit, työvuorot, koulutukset, oman työn sisällön suunnittelu, hyvien ja turvallisten olosuhteiden luominen)
15. Onko toiminnassa ollut mukana aikaisemmin käyneitä osallistujia? Jos vähemmän aikaisemmin osallistuneita/enemmän uusia, niin miksi tilanne on mielestäsi sellainen?
16. Millaisia ajatuksia Löytöretken aktiviteetteihin osallistuvilla on ollut?
17. Millainen ilmapiiri Löytöretken toiminnassa on ollut verrattuna aikaisempaan?
18. Oletko toteuttanut uusia ja erilaisia ideoita työssäsi? Ovatko osallistujat lähteneet ideoihisi mukaan?
19. Miten poikkeusaika on vaikuttanut kykyysi toteuttaa ideoita/työtäsi?
20. Mitä Löytöretken osallistujat saavat mielestäsi toiminnasta?
21. Miten Löytöretken toimintaa voisi mielestäsi parantaa?
22. Ajatuksia Löytöretkestä?

Liite 3: Osallistujien haastattelulomake

Voimaantumisen poikkeusoloissa - Löytöretki -hanke

Osallistujien haastattelu

Mistä lähtien olet ollut mukana Löytöretken toiminnassa?

Millainen on mielestäsi Löytöretken ilmapiiri?

Onko mielialasi kohonnut Löytöretki -hankkeeseen osallistumisen myötä? Miksi?

Miksi osallistut Löytöretki -hankkeen toimintaan?

Mitä saat Löytöretken toiminnasta?

Mitä asioita toivoisit Löytöretken toimintaan?

Kokemuksia Löytöretken toiminnasta?