

HANNA HANNUKAINEN JA
MARIKA KIVILUOMA-YLITALO
(toim.)

SOMEBODY® - kouluttajakoulutuksen matkapäiväkirja





SOMEBODY® - kouluttajakoulutuksen matkapäiväkirja

Hanna Hannukainen ja Marika Kiviluoma-Ylitalo (toim.)





Satakunnan ammattikorkeakoulu

Sarja B, Raportit 11/2020

ISSN 1457-0696 | ISBN 978-951-633-318-5 (painettu)

ISSN 2323-8356 | ISBN 978-951-633-319-2 (pdf)

Copyright Satakunnan ammattikorkeakoulu ja tekijät

Julkaisija:

Satakunnan ammattikorkeakoulu

PL 1001, 28101 Pori

www.samk.fi

Taitto: Eveliina Sillanpää, Kallo

Kuvat: Shutterstock

Paperit: kansikartonki 300 g,

sisus offset 140 g

Paino: Plusprint Oy, Ulvila

Satakunnan ammattikorkeakoulun julkaisut maksutta saatavilla: theseus.fi.



Sisällys

OSA 1. YHTEINEN MATKA ALKAA

- A. Matkan suunnittelu on jo puolet matkasta:
Johdatus SomeBodyn maailmaan 8
- B. Reitin valinta ja välietapit: SomeBody-
kouluttajakoulutuksen tavoitteet ja lähtökohdat..... 12

OSA 2. ERILAISIA MATKAPÄIVÄKIRJOJA

- C. Päiväkirja 1. SomeBody-ohjaajakoulutus Porin ja
ympäristökuntien ammattilaisille 20
- D. Päiväkirja 2. SomeBody-ohjaajakoulutus
ammattillisen koulutuksen ammattilaisille..... 26
- E. Päiväkirja 3. SomeBody-ohjaajakoulutus
Seinäjoen ammattikorkeakoulussa 31
- F. Päiväkirja 4. SomeBody-ohjaajakoulutus
Satakunnan ammattikorkeakoulussa 39

OSA 3. POSTIKORTTEJA MATKALTA

- G. Matkani SomeBody-ryhmäläisessä
SomeBody-kouluttajaksi..... 52
- H. Ruokaelämyksiä SomeBody-matkalta 55
- I. Matkani jatkuu SomeBody-yrittäjänä..... 57
- J. Matka minuun 59
- K. SomeBody-kouluttajana erikoissairaanhoidossa..... 61
- L. Voimavaroista matkaeväitä SomeBody-ohjaajuuteen 63
- M. Matka jatkuu: SomeBody-koulutus Suomen kaikkien
ammattilaisten saataville..... 68

Kirjoittajaluettelo

Veera Gustafsson

fysioterapeutti AMK, Fysioterapia TUNTO

Hanna Hannukainen

KM, lehtori, työnohjaaja, Satakunnan ammattikorkeakoulu

Elina Höckert

psykofyysinen fysioterapeutti,
Kuntoutuksenohjaaja AMK,
Satasairaala/ Psykiatria

Suvi Hyyrykoski

KM, opinto-ohjaaja, Satakunnan koulutuskuntayhtymän Sataedu

Marjo Keckman

TtM, lehtori, opinto-ohjaaja, Satakunnan ammattikorkeakoulu

Marika Kiviluoma-Ylitalo

TtM, kuntoutuksen ja fysioterapian lehtori,
Satakunnan ammattikorkeakoulu

Eija Noppari

esh, THM, pari- ja perheterapeutti, työnohjaaja,
lehtori, Diakonia-ammattikorkeakoulu

Anne Puutio

restonomi YAMK, opinto-ohjaaja,
Satakunnan koulutuskuntayhtymä Satedu

Anu Salonsaari

TtM, psykofyysinen fysioterapeutti,
Verve Terapia/ Pori

Kirsi Thurén

KM, erityisluokanopettaja, psykiatrinen
sairaanhoitaja AMK, Kuninkaanhaan koulu

Monica Tiisala

kuntoutuksen ohjaaja AMK,
Kuntoutuspalvelut Lohtu

Satu Vaininen

YTT, sosiaalialan ja vanhustyön lehtori,
ratkaisukeskeinen psykoterapeutti,
Satakunnan ammattikorkeakoulu

Tämä julkaisu on tuotettu osana sosiaali- ja terveysministeriön terveyden edistämisen ohjelman määrärahaa hankkeessa SomeBody® menetelmäsi kuntien hyvinvointityöhön 2018–2020. Yhtenä hankkeen päätavoitteena on levittää ja vakiinnuttaa SomeBody-menetelmää lasten, nuorten ja perheiden kanssa tehtävään työhön. Tämä julkaisu on osa tuota levittämistyötä, SomeBody®-menetelmätietoisuuden lisäämistä.



YHTEINEN MATKA ALKAA

Marjo Keckman

Matkan suunnittelu on jo puolet matkasta

Johdatus SomeBodyn maailmaan



”Ensin on unelma matkasta. Se voi olla vain pieni hiljainen signaali: kuva itsestä tulevaisuuden ihannematalla, tekemässä juuri sitä, mikä tuntuu omalta. Tämän jälkeen tulee usein ajatuksia matkan vaaroista ja haasteista, mutta myös onnistumisista ja nautinnoista. Toisinaan koko matkan unelmointi voi unohtua hetkeksi. Ja ennen kuin huomaatkaan, olet valmis matkaan.”

SomeBody-ohjaajakoulutuksen unelma on ollut, että yhä useammat ammattilaiset saisivat itselleen kokonaisvaltaisen menetelmän ohjata lapsia ja nuoria kehittymään omissa keho-, tunne- ja vuorovaikutustaidoissaan. Jotta tämä unelma olisi mahdollista saavuttaa, koulutusta tulee olla tarjolla moninaisesti ja kouluttajia tarpeeksi. Enää ei riitä, että kouluttajia on kaksi.

Lisäksi tarvitaan rohkeutta ajatella koulutusmahdollisuuksia isommin ja laajemmin. On visioitava suurempaa muutosta. Ihanteena on, että Somebody-koulutusta voitaisiin tarjota eri ympäristöissä. Koulutukset voivat toteutua sisäisinä koulutuksina eri organisaatioissa tai kunnissa sekä avoimina koulutuksina, jolloin kaikilla kasvatus-, sosiaali-, terveys- ja kuntoutusalan ammattilaisilla on mahdollisuus päästä osallistumaan. Useampien kouluttajien avulla syntyy mahdollisuus ja matka muutokseen, mikä taas avartaa tulevaisuuden näkymiä. Tällainen muutos tarvitsee aikaa suunnitteluun ja ideointiin sekä rohkeita ensimmäiseen kouluttajakoulutukseen osallistuvia Somebody-ohjaajia.

Kouluttajakoulutuksen suunnittelu onnistui ja matkalle päästiin. Näistä ajatuksista Satu kertoo omassa matkapäiväkirjassaan. Ennen Sadun

osuutta avaan kuitenkin sitä, miksi SomeBody on menetelmänä ja koulutuksena ammattilaisille merkityksellinen.

Lapset ja nuoret janoavat tulla nähdyiksi ja kuulluiksi. He kaipaavat kaikkialla turvaa ja luottamusta. Samalla he tarvitsevat paikkaa, missä puhua ja kertoa itsestään sekä ilmaista itseään, liikuttaa kehoaan ja tutustua omaan kehollisuuteensa. Tätä me aikuisetkin kaipaamme. Olemme kuitenkin saattaneet unohtaa itsemme ja sen, kuinka voi vain olla ja pysähtyä kuuntelemaan itseään. SomeBody-ohjaajakoulutuksessa parasta on lupa aikuisena päivittää ja edistää omaa kehollisuutta sekä tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Koulutuksessa saa luvan keskittyä itseensä sekä kokeilla kaikkia niitä samoja harjoitteita, joita ohjaamme asiakkaille. Koulutettavat SomeBody-ohjaajat saavat tunnistaa harjoitteiden aiheuttamia reaktioita itsessään ja muissa, tehdä oivalluksia omista voimavaroistaan sekä voimaantua omista ja muiden jakamista kokemuksista. Kun koulutuksessa vielä käydään ammatillista keskustelua harjoitteiden soveltamisesta ja vieemisestä erilaisiin ryhmiin, syntyy loistavia ajatuksia siitä, miten nämä harjoitukset toimivat eri tilanteissa. Näissä keskusteluissa, joissa on mukana eri ammattiryhmien osaajia, kuten opettajia, terveydenhoitajia, psykologeja, fysioterapeutteja, kuraattoreita, kuntoutusohjaajia ja opinto-ohjaajia, tuloksena ei voi olla kuin oivaltavia ja innovatiivisia ratkaisuja. Nämä hetket ovat niin yksilöllisesti kuin ammatillisestikin voimauttavia ja uniikkeja juuri siinä hetkessä. Niitä on näin jälkeinpäin vaikea selittää ja kuvailla. Voin vain sanoa, että SomeBody-koulutukset ovat tutkimusmatka itseen, kehoon, tunteisiin, yhteistyöhön, vuorovaikutukseen ja mahdollisuuksiin.

Palataan vielä takaisin kouluttajakoulutuksen suunnitteluun. Joskus innovatiivisen idean jälkeen suunnittelutyön tiimellyksessä herää epäily, josko matka ei onnistukaan. Sisältä herää pieni ääni, joka kuiskii: Mitä, jos kukaan ei innostu tästä? Kaikkihan tietävät jo nämä asiat. Kilpailu on kovaa ja risikit suuret. Pieni ääni kysyy, voiko Suomesta ja Satakunnasta nousta jotain uutta, uudenlaista tapaa ajatella ja toimia ja voiko moniammatillinen työskentely konkreettisesti olla mahdollista. Lopulta mielessä pyörii tukku kysymyksiä kuten ”miten toimintakulttuureita saadaan ihan oikeasti muokattua?”, ”miten saamme oman organisaatiomme tuen tälle työlle?”, ”miten innostamme muut organisaatiot sitoutumaan SomeBody-toimintaan?”. Ja viimeisenä kysymyksenä pinnan alla väreilee: jaksako, ja maksaako vai vaa lähteä tällaiselle matkalle?

Kaikista näistä riskeistä ja omien ajatusten sekamelskasta huolimatta on ollut jokin selittämätön luottamus siihen, että tämä on oikea suunta. Näin me näemme itsemme ja muiden ammattilaisten tulevaisuudessa toimivan. Taustalla on tietoa, rohkeutta kokeilla ja epäonnistua, luottoa omaan ohjausosaamiseen sekä kuultuja kokemuksia SomeBody-ohjaajien onnistuneista toteutuksista ja heidän ryhmäläistensä kannustavista palautteista. Tämä kaikki tieto kantaa ja vahvistaa. Samalla se vaatii suunnittelemaan ja toteuttamaan kouluttajakoulutusmatkan ja nauttimaan sen toteutuksesta. Näin me olemme matkaa suunnitelleet, ideoineet ja tunteneet valtavaa tarvetta päästä seikkailemaan: Valitsemaan reitit siten, että ne vievät haastaviin, mutta aitoihin ja ainutlaatuisiin tilanteisiin.

Satu Vaininen ja Eija Noppari

Reitin valinta ja välietapit: SomeBody-kouluttajakoulutuksen tavoitteet ja lähtökohdat



Sanotaan, että matkavalmistelut ovat yhtä merkitykselliset kuin matkalla olo. Useimmiten matkaan lähtijällä on tiedossa matkakumppanit ja matkareitti, mutta matkaan tarvittavia ”välineitä” vielä pohditaan: mitkä ovat tarpeen ja mitkä eivät. Onko repun sisältö liian painava tai kevyt? Tarvitaanko uusia ja innovatiivisia navigointiohjelmia vai huomioidaanko myös perinteisiä tienviittoja kuluneine teksteineen?

Matkan tavoitteet ja lähtökohdat

Kouluttajakoulutuksen suunnittelua aloittaessamme koimme erityisen tärkeäksi jäsentää koulutuksen päätavoitteita. Kävimme keskusteluja ja ihmettelimme ja pohdimme kovasti sitä, mikä on SomeBodyn ja siihen liittyvän kouluttajakoulutuksen ydin. Yhteisen pohdintamme aikana nousi kaksi päätavoitetta, joiden kautta halusimme keskittyä olennaisimpiin asioihin: 1) SomeBody-sisältöosaamisen syventämiseen ja 2) SomeBody-pedagogiikan osaamiseen.

Kokemuksemme monista ohjaajakoulutuksista on osoittanut, että ohjaajakoulutettavat jäsentävät eri tavoin sekä SomeBodyn kolmea taitotavoitetta (kehotietoisuustaitoja, tunnetaitoja ja sosiaalisia taitoja) että niihin kiinnittyviä konkreettisempia osatavoitteita (yhdeksän alatavoitetta). Kokemuksemme mukaan ohjaajakoulutettavien osaaminen painottui monesti joihinkin tiettyihin tavoitteisiin. Painottuneisuus näytti myös liittyvän omaan ammattitaustaan: opettajien, sosionomien, fysioterapeuttien ja opinto-ohjaajien osaamisessa korostuivat luonnollisesti eri asiat.

Havaintoihimme pohjaten halusimme varmistaa, että jatkossa SomeBody-ohjaajakoulutettavat ymmärtävät kokonaisvaltaisemmin SomeBodyyn liittyviä erilaisia näkökulmia ja osa-alueita. Tavoitteenamme oli, että kaikki kouluttajat ja heidän kouluttamansa ohjaajat hahmottaisivat SomeBodyn

kokonaisvaltaisuuden ja kykenisivät syventämään eri tavoitteisiin liittyvää osaamistaan. Tämän takia pidimme tärkeänä, että kouluttajakoulutukseen liittyvät ryhmätoteutukset toteutuivat moniammatillisena parityönä, jolloin parit pystyivät täydentämään toistensa osaamista.

Olemme alusta asti kouluttaneet sillä ajatuksella, että mallinamme koulutuksessa SomeBody-menetelmää ja tarjoamme osallistujille omakohtaisen kokemuksellisen prosessin. Tulevat SomeBody-ohjaajat saavatkin kokea saman prosessin ja siihen liittyvät harjoitukset kuin heidän tulevat asiakkaansa. Olemme SomeBody-ohjaajakoulutuksissa kokeneet tämän toimivaksi, ja palaute tästä pedagogisesta mallista on ollut pääosin kiittävää. Osallistujien mielestä on tärkeää kokea itse niitä harjoituksia, joita aikoo ohjata. Yhtä lailla tärkeää on kokea SomeBody-menetelmän vaikuttavuus ja yhteishenki, joka syntyy yhteisen tekemisen kautta. Näin saadaan omakohtainen kokemus rauhoittumisen, läsnäolon, kohtaamisen ja turvallisuuden tärkeydestä. Tältä pohjalta pidimme itsestään selvänä, että myös kouluttajakoulutuksessa on tärkeää panostaa kokemuksellisuuteen ja sen kehittämiseen. Kouluttajakoulutuksen ohjenuoraksi muodostui lähtökohta: SomeBody-koulutus, SomeBody-ohjaajakoulutus sekä SomeBody-ryhmä ovat samansuuntainen elämyksellinen ja pedagoginen prosessi.

Reitinvalinta

Päätavoitteiden ja lähtökohtien saatua muotonsa suunnittelu tuntui helpottuvan ja lähdimme tekemään konkreettista koulutuskuvausta hyvillä mielin. Kirjasimme historiallisesti ensimmäiselle kouluttaja-

koulutukselle seuraavat vaatimukset: 1) välietapit eli lähiopetuspäivät 2) kunkin osallistujan koulutuksen aikana parityönä suunnittelema, toteuttama ja raportoima So-



meBody-ohjaajakoulutus 3) päätösvaiheen reflektiopäivä ja 4) osallistumisen koulutuksen jälkeiseen ryhmähaastatteluun.

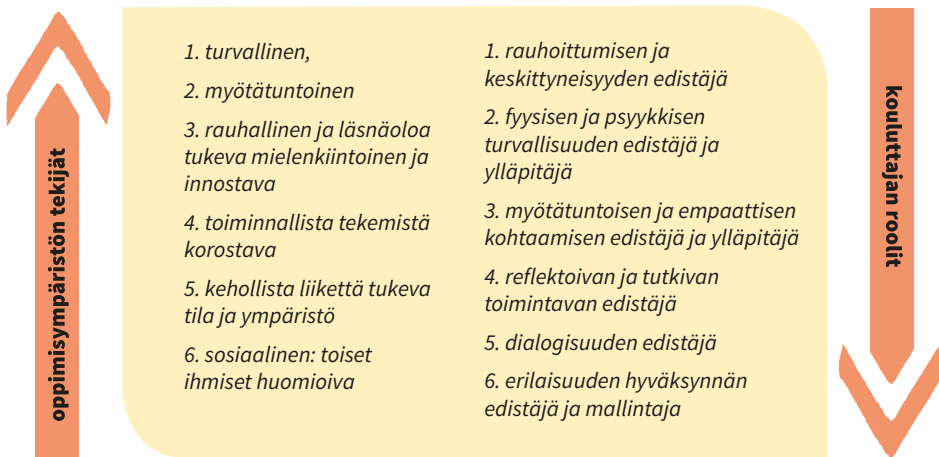
Välietapeilla on tarkoitus pysähtyä ja keskustella siitä, mitä matkan varrella on tapahtunut. On tärkeää ottaa matkarepusta kotitehtäviä esille ja vastaavasti kerätä välietapilta uutta evästä loppumatkaa varten. Etapilla myös katsotaan kartasta reittiä matkan seuraavia askeleita varten. Uudelle etapille kulkiessa on tärkeää pysähtyä välillä kokeilemaan, mitä reppuun on jo kertynyt, ja tunnistaa, mitä on jo opittu. Ajattelimme kouluttajakoulutusta suunnitellessamme välietappipäivien, niiden välissä tehtävien oppimistehtävien sekä kouluttajakoulutukseen kuuluvan ryhmätoteutuksen – eli kunkin osallistujaparin suunnitteleman ja toteuttaman SomeBody-ohjaajakoulutuksen – yhdessä riittävän siihen, että meillä on koulutuksen päätyttyä SomeBody-sisältöosaamista syventäneitä sekä SomeBody-pedagogiikan osaavia kouluttajia. Halusimme myös, että koulutukseen osallistujilla on matkan päätösvaiheessa mahdollisuus jäsentää opittua yhdessä. Siksi suunnittelimme koulutuksen loppuun reflektiopäivän sekä ryhmähaastattelun.

Tienviitta: SomeBody-kouluttaja tukemassa ammatillista kasvua

Meille on tärkeää huolehtia siitä, että oppija kokee olevansa turvassa. Näin oppija voi rauhassa suunnata energiansa opittaviin asioihin. Samalla oppimisympäristössä on tärkeää varmistaa riittävä aktivaatitaso, jotta innostus ja kiinnostus opittavaan asiaan viriää. Voisikin sanoa, että toiminnallisuuden, kehollisuuden ja liikkeen myötä varmistetaan riittävä hermostollinen aktivaatio, oppimisen monikanavaisuus sekä kokemus ja elämys, joiden kautta voi saada uuden suhteen tai oivalluksen opittavaan asiaan. Kun tie-

toa prosessoidaan kokemuksellisesti kehossa, se voi avata uusia näkökulmia ja toisinpäin. Kun toimitaan ja liikutaan, voi syntyä elämyksiä ja ajatuksia, jotka johdattavat miettimään asioita, joita ei ilman kehon kokemusta olisi tullut mieleen. Erityisen tärkeää on pitää huolta siitä, että osallistujat pystyvät rauhoittumaan opittavien asioiden äärelle, jättämään kiireen taustalle ja keskittymään rauhassa käsillä olevaan asiaan. Turvallinen ja kodikas ilmapiiri sekä levollinen vuorovaikutus ovat myös lapsen ja nuoren osallisuuden perusta. Osallistavat asiakastyön menetelmät ja käytännöt esimerkiksi varhaiskasvatus-, koulu- ja lastensuojelutyössä vahvistavat voimaantumisen ja valtaistumisen, voimavara- ja ratkaisulähtöisyyden, osallisuuden ja osallistumisen sekä dialogin ja reflektion toteutumista.

Edellisen perustalta voidaan todeta, että Somebody-kouluttaja edistää Somebody-ohjaajien osaamista seuraavissa ammatillisissa rooleissa:



Päätösetapilla

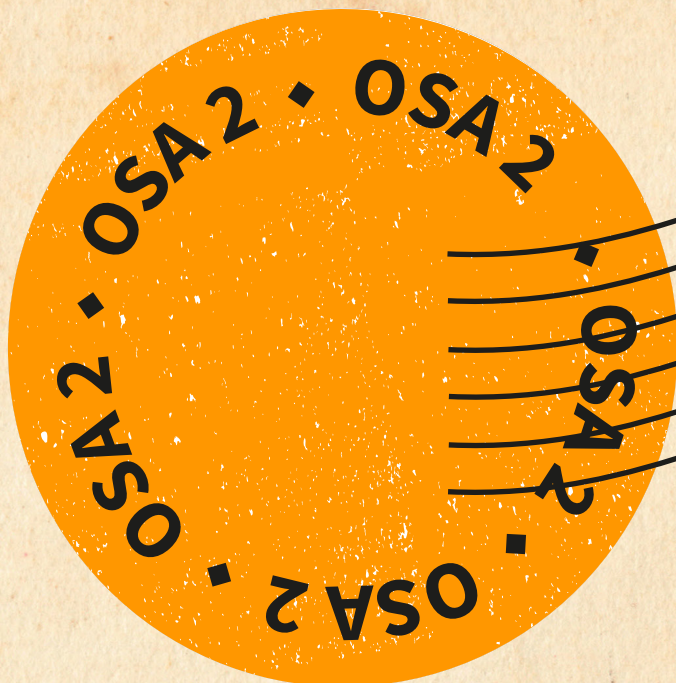
Päätösetapin tavoitteena oli reflektoida yhdessä kuljettua matkaa – omaa prosessia, oppimista ja koulutusta. Tavoitteena oli sanoittaa, miten kukin

opiskelija pystyi soveltamaan oppimaansa parin kanssa toteuttamassaan Somebody-ryhmässä. Yhteisessä keskustelussa todettiin, että kouluttajakoulutuksessa oli noussut esille tärkeitä ja olennaisia asioita: Oivallettiin, että kukin osallistuja on eri kohdassa omaa Somebody-kouluttajuusmatkaansa ja kullakin Somebody-prosessi jatkuu omanlaisenaan. Koulutuksen todettiin innostaneen Somebody-matkan jatkamiseen sekä oman itsen kehittämiseen niin Somebody-ohjaajana kuin Somebody-kouluttajana. Lisäksi iloittiin juuri ilmestyneestä Somebodyn ytimessä -julkaisusta, jota oli helppoa hyödyntää Somebody-kouluttajana.

Somebody-kouluttajakoulutukseen osallistuneille järjestettiin vielä erillinen ryhmähaastattelu, jossa oli tarkoitus keskustella Somebody-kouluttajakoulutuksesta kokemuksena: Miten se vastasi tavoitteisiin ja miten kouluttajakoulutusta voisi vielä kehittää? Ryhmähaastattelun tavoitteena oli 1) saada palautetta ja tietoa Somebody-kouluttajakoulutuksen kehittämiseksi ja 2) jäsentää kouluttajakoulutuksessa olleiden näkemyksiä. Tämän julkaisun lopussa kuvaamme haastatteluista nousseita ja matkalta löytyneitä voimavaroja, joita on mielestämme tärkeä sanoittaa.

Liike on aikaansaanut liikettä – matkan, joka aikaansaa edelleen liikettä. Matka jatkuu ja kaikkea liikettä ja sen vaikutuksia ei vielä ole näkyvissä. Mutta me maltamme odottaa. Ensimmäinen historiallinen kouluttajakoulutus on päätöksessään. Hieno ja antoisa matka, joka on antanut oppimiskokemuksia, koskettanut ja auttanut löytämään kehittämis- ja hanketyön arvon ja mielen. Kuinka liikuttavaa onkaan kouluttajana ollut kuulla, miten Somebody menee syvälle ”ihon alle”. On selvää, että matkamme jatkuu ja syvenee.





KOKOELMA

MATKAPÄIVÄKIRJOJA

Kirsi Thurén ja Marika Kiviluoma-Ylitalo

Matkapäiväkirja 1.

SomeBody-ohjaajakoulutus Porin ja
ympäristökuntien ammattilaisille –
heijastuksia Kirsin matkasta



Matkan tiedot: Pori – Ulvila – Nakkila – Kokemäki

Matkakohde: Somebody-ohjaajakoulutus SAMKissa

Matkan luonne: Ryhmämatka, oppaina toimivat koulutettavana olevat Somebody-ohjaajat

Varattavat paikat: 9

Matkavalmistelut – mitä pakkaan mukaan matkalle?

Löydän itseni tilanteesta, jossa ihkauuden Somebody-matkan suunnittelu alkaa. Tilanteessa on jotain kovin tuttua, mutta myös jotain aivan uutta. Somebody-menetelmänä on minulle jo hyvin tuttu ja kokemusta Somebody-ryhmien ohjaamisesta on runsaasti. Uutta tässä tilanteessa on se, että olen ensimmäistä kertaa kouluttamassa ammattilaisia heidän matkallaan Somebody-ohjaajiksi. Rooli ja näkökulma ovat nyt siis aivan eri kuin aikaisemmin toimiessani Somebody-ohjaajana. Jännittääkin vähän – oppilaat ovat tällä kertaa aikuisia, eivätkä lapsia kuten tavallisessa päivätyössäni erityisopettajana. Mitähän erilaisia odotuksia ja vaatimuksia se tuo omaan ohjaajuuteeni, että kohderyhmänä on nyt aikuiset ja miten sen vuoksi pitäisi valmistautua tulevaan ja edessä olevaan? Ajatukset kääntyvät sisäänpäin ja oma prosessini Somebody-kouluttajana alkaa saada hahmoa. Mitä pakkaan matkalle mukaan – ainakin rohkeutta, avoimuutta, uskoa tulevaan ja positiivista asennetta.

Konkreettiset matkavalmistelut alkavat yhteistyökumppanien miettimisellä ja rekrytoimisella. Kouluttajapari löytyy pienillä tunnusteluilla samasta Somebody-kouluttajakoulutusryhmästä. Päädymme yhdessä kouluttajaparini kanssa tarjoamaan Somebody-ohjaajakoulutusta Osaava Satakunta

– täydennyskoulutuksia sivistysalalle -verkoston kautta. Yhteistyö verkoston koulutussuunnittelijan kanssa tuntuu alusta saakka toimivalta, joustavalta ja luontevalta. Ideat ja ehdotukset otetaan hyvin vastaan. Osaava Satakunta -verkostossa ovat kuntina mukana Eura, Eurajoki, Harjavalta, Huittinen, Kankaanpää, Kokemäki, Merikarvia, Nakkila, Pomarkku, Pori, Säkylä ja Ulvila. Verkoston tavoitteena on sivistysalan henkilöstön osaamisen ylläpitäminen ja kehittäminen nykyisiä ja tulevaisuuden tarpeita vastaavaksi. Tähän verkoston tavoitteeseen Somebody-koulutus on juuri osuva. Saamme rekrytoitua koulutukseen lopulta yhdeksän sivistysalalla työskentelevää ammattilaista Porista, Ulvilasta, Nakkilasta ja Kokemäeltä. Meillä on upea ryhmä kasassa valmiina yhteiseen Somebody-matkaan.

Matkalla

Olemme toteuttaneet Somebody-ohjaajakoulutusta Porissa, Satakunnan ammattikorkeakoulun kampuksella. Tilat ovat olleet toimivat, sillä toiminnalliset harjoitukset Somebody-koulutuksessa edellyttävät turvallista oppimisympäristöä, jossa on tilaa tehdä ja liikkua. Samoin koulutuksen väliajoilla tapahtuvat ruokailut ja kahvittelut ovat sujuneet mukavasti kampuksen tiloissa, mikä on osaltaan luonut koulutukseemme sujuvuutta ja hyvää tunnelmaa.

Olemme kouluttajaparini kanssa onnistuneet koulutuksen aikataulutuksessa. Osallistujat ovat myös ryhmäytyneet verrattain hyvin. Yhtenä syynä tähän lienee, että ensimmäiset kolme lähipäivää ovat olleet melko tiiviissä tahdissa, mikä on osaltaan vauhdittanut tutustumista. Osallistujat ovat pitäneet koulutuksen lähipäivistä ja suoraa positiivista palautetta on tullut paljon esimerkiksi päivien sisällöistä ja ohjaajuudestamme.



Tällä matkalla on kouluttajana ja matkaoppaana tuntenut kiitollisuutta ja nöyryyttä siitä, että ryhmämme osallistujat ovat voineet luottaa meihin ja heittäytyneet harjoituksiin rohkeasti mukaan. Olemme onnistuneet luomaan turvallisen ja lämpimän ilmapiirin koulutuserroille. Koulutuksen lähipäivinä on menty kohti haastaviakin asioita ja tunnistettu omia kipupisteitä ja prosessoitu niitä. SomeBody-ohjaajuudessa on erittäin keskeistä tunnistaa ensin asiat itsessään, jotta on kykeneväinen ohjaamaan prosessia toisille. Koskettavaa on ollut huomata koulutuspäivinä, että vuorovaikutus antamisen ja saamisen näkökulmasta on todella ollut kahdensuuntaista. Välillä kouluttaja kannattelee ryhmää ja vastavuoroisesti ryhmä kannattelee taas kouluttajaa. Vastavuoroisuus toteutuu kuitenkin pohjimmiltaan niin, että ryhmän osallistujat tietävät kouluttajien ottavan ja kantavan vastuun prosessin etenemisestä.

Paluu perusasioiden äärelle

SomeBody-kouluttajakoulutus on auttanut kehittymään SomeBodyn yhdeksän tavoitteen sisältöasiantuntijana niin, että koulutuksen myötä on tullut palattua SomeBodyn perusteisiin. Varsinaisesta omasta SomeBody-ohjaajakoulutuksesta on kulunut jo pitkä aika. Vuosien varrella omiin SomeBody-ryhmiin on tullut sovellettua montaa uutta harjoitetta eri yhteyksistä, kuitenkin niin että ne ovat sopineet aina SomeBody-henkeen. Kouluttajakoulutuksen aikana tuli tunne, että nyt on aika kirkastaa omaa SomeBody-asiantuntijuutta käymällä uudelleen läpi SomeBody-menetelmän tavoitteita ja teoriapohjaa.

Somebody-kouluttajana olen saavuttanut tunteen siitä, että osaan ja pärjään ohjaajana. Somebody-kouluttajakoulutuksen tavoitteista minua puhutteli erityisesti kohta ”SomeBody-ohjaaja erilaisuuden hyväksynnän edistäjänä ja mallintajana”. Minulle tämä on hyvin tärkeä osa omaa ohjaajuuttani. Somebody jo menetelmänä korostaa, että ryhmän sisällä ei arvioida tai arvoteta omaa tai toisen toimintaa, ajatuksia tai tunteita. Itselleni ehkä isoin arvo elämässä on erilaisuuden hyväksyntä tai kuten itse ajattelen, ettei mitään erilaisuutta edes ole olemassa. Miten voisikaan olla, olemme kaikki arvokkaita yksilöitä omine piirteinemme. Tunnistan itsensä, että olen melko temperamenttinen ja nopea ajattelemaan. Koen, että voin kehittyä vielä omassa ohjaajuudessa rauhoittumisen ja keskittyyneisyyden edistäjänä. Pidän reflektointia koko ajan esillä siinä kulmassa, että kyse ei ole oman toiminnan arvostelusta keskittyen epäonnistumisiin vaan lempeän suhtautumisen kautta oman toiminnan kehittämisestä.

Katse horisonttiin

Oma koulutusorganisaationi on ollut alusta saakka mukana yhteistyökumppanina Somebody-menetelmän kehittämisessä ja käyttöönotossa. Olemme olleet mukana hankkeen ohjausryhmässä ja pyrkineet tuomaan mukanaamme laajaa koulumaailman tuntemusta ja käytännön asiantuntijuutta. Somebody-menetelmän käyttöönotossa koko organisaatiossa ollaan edetty maltillisesti pieni pala kerrallaan ja pikkuhiljaa toimintaa laajentaen. Sellainen eteneminen on toiminut hyvin meille, eikä ole siten organisaatiossakaan tuntunut liian vaikealta tai suurelta muutokselta. Ajatuksena on ollut tehdä juurruttavaa työtä alusta saakka rauhallisesti edeten ja kaikki eteenpäin vievät askeleet huolellisesti pohjustaen. Tällä

hetkellä tilanne onkin, että SomeBody-ryhmät ovat osa organisaatiomme jatkuvaa toimintaa. Ilman SomeBodya ei enää osataisi ollakaan.

Johto ja esimiehet ovat tukeneet ja sitoutuneet koko ajan todella hyvin ja se on tuntunut itsestäni tärkeältä. Se on ollut suorastaan edellytys sille, että olen voinut kouluttautua SomeBodyyn ja olla nyt myös uusien SomeBody-ohjaajien kouluttajana. Uusia yhteistyösuunnitelmia on jo vireillä tulevaisuuteen, esimerkiksi Ulvilan kaupungin kanssa mietimme SomeBody-ohjaajakoulutuksia. Toivottavasti myös omassa organisaatiossani tulee pian uusi mahdollisuus SomeBody-ohjaajien koulutukseen. Tälle matkalle kannattaa lähteä mukaan!

Suvi Hyyrykoski, Anne Puutio ja Hanna Hannukainen

Matkapäiväkirja 2.

SomeBody-ohjaajakoulutus ammatillisen koulutuksen ammattilaisille



Matkakohde: Sataedun henkilöstölle suunnattu

SomeBody-ohjaajakoulutus

Matkan luonne: Ryhmämatka, oppaina toimivat koulutetut

SomeBody-ohjaajat

Varattavat paikat: 7

Tällä matkalla tehdään ja toimitaan yhdessä

Aloitimme Sataedussa SomeBody-ohjaajakoulutuksen syksyllä 2019. Me vetäjät olimme juuri saaneet oman SomeBody-koulutusmatkamme päätökseen, kun oli jo aika aloittaa uusi matka – ja tällä kertaa ohjaajakoulutuksen ryhmää luotsaamalla. Tämä oli kuitenkin monessa mielessä hyvä asia: Olimme toki untuvikkoja, mutta toisaalta tuoreet matkamuistomme takasivat sen, että meillä oli koko prosessi vielä elävänä mielessä. Mielestämme dialogisuus ryhmän osallistujien kanssa varmistui, koska kouluttajina tietynlainen epävarmuutemme antoi tilaa ryhmäläisille osallistua täysipainoisesti ryhmässä toteutettavien harjoitteiden ja muiden toimien arviointiin ja kehittämiseen. Teimme ja toimimme yhdessä!

Millaisesta matkasta oikeastaan oli kysymys?

Olimme päättäneet kutsua matkalle mukaan Sataedun omaa henkilöstöä. Alkavan koulutuksen markkinoinnissa hyödynsimme puskaradion ja käytäväkeskustelujen lisäksi Sataedun intranetissä olevaa koulutuskalenteria.

Kuvasimme alkavaa matkaa seuraavasti: ”SomeBody-koulutus antaa työkaluja opiskelijatyötä tekeville ammattilaisille toimia sellaisten opiskelijoiden kanssa, joille ryhmässä oleminen on haasteellista. Esimerkiksi arat ja ujot opiskelijat voivat tarvita itsetunnolle vahvistusta ja harjoittelua sosi-

aalisia tilanteita varten. SomeBody-koulutuksessa opiskelijatyötä tekevä oppii ohjaamaan varsinkin keskeyttämisuhan alaisia ja ryhmätilanteissa vetäytyviä opiskelijoita toimimaan ryhmässä ja tunnistamaan omia haasteitaan ja vahvuuksiaan, mikä edesauttaa selviytymään vaihtelevissa oppimisympäristöissä. Itsetuntemuksen lisääntymisen ja sosiaalisten taitojen karttumisen myötä opiskelijan on helpompi sopeutua erilaisiin tilanteisiin sekä sietää vastoinikäymisiä ja haasteita, jotka ennen ovat olleet oppimisen esteenä.” Toisin sanoen halusimme painottaa SomeBody-ohjaajuuden mukanaan tuomia uusia työkaluja opiskelijoiden tukemisessa ja ohjaamisessa ammatillisen oppilaitoksen työskentely-ympäristössä.

Matkamme tarjoaa pysähdyksen hektisen arjen keskelle

Ensimmäisessä Sataedussa omalle henkilöstölle suunnatussa ryhmässä aloitti seitsemän opiskelijatyötä tekevää ammattilaista. Mukana oli muun muassa opettajia, kuraattori ja koulutusohjaajia kolmesta eri toimipaikasta. Toteutimme ryhmät Ulvilan toimipaikassa aina samassa tilassa perjantaisin, mikä edellytti ihan konkreettistakin reissaamista omilta toimipaikoilta koulutuspaikalle. Osallistujat olivat hyvin sitoutuneita yhteiseen matkaamme alusta alkaen. Me kaikki odotimme aina seuraavaa tapaamista, mikä kuvasti mielestämme SomeBody-menetelmän idean ja tarpeellisuuden sisäistymistä.

Ryhmien toiminnallisuus, kehollisuus ja riittävä aika keskittyä itseen ja muihin ryhmän jäseniin dialogisuutta hyödyntäen tuntui palkitsevalta. Tämä oli jotain ihan muuta kuin hektinen ja stressaava arki! SomeBodysa keskitytään ihmiselon ihanuuden kannalta oleellisiin asioihin: kehoon, sosiaaliseen kanssakäymiseen, tunteiden tunnistamiseen ja kognitiivisiin

vahvuuksiin eli sellaisiin asioihin, jotka helposti painuvat arjen pyörityksessä taka-alalle, vaikka ovat ihmisen elämän peruspilareita. Tämä matka ei siis ole pelkästään uuden menetelmän oppimista, vaan matka itseen, omiin tunteisiin ja ajatuksiin.

Ehdimme ennen koronaepidemian etenemistä toteuttaa viisi koulutuspäivää. Jokainen ryhmäläinen aloitti omat ryhmänsä toimipaikoissaan, parhaimmillaan yhdessä toimipaikassa alkoi kaksi ryhmää suuren suosion siivittämänä. Viimeinen puoli päivää, jolloin osallistujat esittelevät omat ryhmänsä, siirtyi syksyyn. Tavoitteena on aloittaa uusi ryhmä samana päivänä, kun ”vanhat” päättävät, jolloin uudet saavat kuulla ryhmätoteutuksista. Matka jatkuu ja väki lisääntyy!

Mitä opimme ja oivalsimme tästä matkasta?

Tämä matka opetti meille ensinnäkin dialogisuuden ja yhdenvertaisuuden idean. Kouluttajina teimme rungon päivän teeman mukaisesti ja pohdimme ennakkoon harjoitteet, mutta kaikki muu toteutui yhteistyöllä. Kouluttaja-sana ei kuvaa mitenkään ryhmässä vallinnutta asetelmaa. Opiskelijatyötä tekevillä ammattilaisilla on niin valtava osaaminen ja niin paljon ideoita kehittää edelleen erilaisten teemojen toteuttamista, että sellaisen lahjakkuuden hyödyntämättä jättäminen olisi haaskausta.

Oma kouluttajuus kehittyikin nimenomaan yhdessä tekemisen saralla. Aluksi stressasi kovin, miten kykenemme toteuttamaan mahdollisimman hyödyllisiä päiviä ryhmäläisille. Heti ensimmäisestä kerrasta ymmärsimme, että hyvät päivät tehdään yhdessä. Tällainen yhdessä tekeminen ja sen idean oivaltaminen välittyi luontevasti myös omien ryhmien vetämiseen

– tilan ja arvostuksen antaminen ryhmään osallistujille on parasta itsetunnon kohotusta ikinä!

Tähtihetkiä koko koulutusrupeaman aikana on ollut se seesteinen ja rauhallinen tunnelma päivän päätyttyä – se, että meillä oli hyvä ja rauhallinen olla.



Monica Tiisala, Anu Salonsaari ja Satu Vaininen

Matkapäiväkirja 3.

SomeBody-ohjaajakoulutus

Seinäjoen ammattikorkeakoulussa



Matkan tiedot: Lavia – Kankaanpää – Seinäjoki

Matkakohde: SomeBody-ohjaajakoulutus SeAMKissa

*Matkan luonne: Ryhmämatka, oppaina toimivat
koulutetut SomeBody-ohjaajat*

Varattavat paikat: 10

Rohkeasti matkaan uusille alueille

Kouluttajakoulutukseemme sisältyi uusien SomeBody-ohjaajien koulutus, jonka toteutimme SomeBody menetelmänä kuntien hyvinvointityössä -hankkeen puitteissa Seinäjoen ammattikorkeakoululla (SeAMK). Olimme ensimmäiset tulevat kouluttajat, jotka kouluttivat uusia SomeBody-ohjaajia Satakunnan ulkopuolella. Hankkeessa toimiminen ei ollut meille tuttua entuudestaan, tiesimme oppivamme siitäkin matkan aikana paljon uutta. Tuleva matka alkoi jo tuntua odotuksena ja mukavana kutkutusena vatsanpohjassa!

Koulutusmatkallemme oli tullut kymmenen ennakkoilmoittautumista; lopulta yhdeksän saapui paikalle matkan ensimmäisenä päivänä. Matkalle lähtevä ryhmämme oli mukavasti moniammatillinen, kuten SomeBodyn ideologiaan kuuluukin. Kahden ensimmäisen koulutuspäivän jälkeen kolme ryhmäläistä joutui keskeyttämään matkansa ja matkamme jatkuikin pienemmällä joukolla. Lopulta viisi reissaajaa kulki matkansa loppuun saakka ja suoritti koulutuksen hyväksytysti ohjaten SomeBody-toteutukset itse valitsemisissaan ympäristöissä.

Matkaoppaan roolista ja siinä onnistumisesta

Hakeuduimme SomeBody-kouluttajakoulutukseen kolme vuotta SomeBody-ohjaajakoulutuksemme jälkeen. Toimimme nyt yhdessä matkaop-



paina ja kouluttajaparina SeAMKissa toteutettavassa SomeBody-ohjaajakoulutuksessa.

Näkemyksemme on, että kouluttajan rooli eroaa ohjaajan roolista siinä, että SomeBodyn ajattelutapaa ja teoriasisältöä ohjataan harjoitteiden ohjauksen lomassa. Kouluttajaparin rooli matkalla on kuulostella ja aistia täydentämisen tarpeita silloin, kun toinen ohjaa ja roolit vaihtuvat sovitusti.

Koska koulutus toteutui kahden päivän jaksoissa, rakenteen ja vireystilan ylläpitämiseen tuli kiinnittää tietoisesti huomiota sekä huomioida ohjaukselliset tarpeet myös koulutuskertojen välissä.

Kouluttajina koemme onnistuneemme muun muassa myötätuntoisen ja empaattisen kohtaamisen, refleктоivan ja tutkivan toimintatavan sekä dialogisuuden ja rauhoittumisen edistäjinä. Fyysisen ja psyykkisen turvallisuuden edistäjinä olisimme onnistuneet paremmin, jos tila olisi ollut häiriötön ja meillä olisi ollut alusta asti enemmän tietoa SomeBody menetelmän kuntien hyvinvointityössä -hankkeesta (mm. tietosuoja- ja lupa/suostumusasiat). Häiriötä syntyi esimerkiksi kulusta tilan yhteydessä oleviin varastoihin. Toisaalta häiriöt edistivät sallivuuden kehittymistä, sillä odottamattomia, itsestä riippumattomia asioita voi huolellisesta suunnittelusta huolimatta tapahtua ohjaustilanteessa. Kouluttajina onnistuimme myös edistämään ohjattavien sosiaalisten ja tunnetaitojen kehittymistä.

Osallistujien kokemuksia yhteisestä matkasta

SomeBody-ohjaajakoulutuksemme osallistajat kuvasivat, että matkalla tehdyt harjoitteet olivat voimallisia ja kokemus niiden vaikuttavuudesta oli vahva. Tuota voimallisuutta kuvaa hyvin se, että eräs osallistuja kertoi, että ikinä mikään muu ei ole tuonut tällaisia muistoja ja tunteita mieleen.

Harjoitteet ovat voimakkaita, vaikuttavia ja herättävät osallistujissa paljon. Tällä matkalla osallistujille kävi myös selväksi, että SomeBody-ohjaaja käy ohjatessaan omaa ryhmäänsä myös omaa henkilökohtaista prosessiaan läpi. Ohjaajana ei voi toimia vain ammatillisesta roolista käsin, vaan mukana on aina myös jollain tavalla se henkilökohtaisempi ja yksityisempi minä. Osallistujat kokivat, että turvallinen ilmapiiri ja luottamus ryhmässä ovat tärkeitä elementtejä, jotta harjoitteissa ja ryhmässä jaetuista kokemuksista voi oikeasti tapahtua oivalluksia. Rauhallinen ilmapiiri, jossa tutkailtiin ja ihmeteltiin yhdessä, toimi porttina uusien oivalluksien tekemiseen. Osallistujat kokivat koulutuksen tahdin tiiviiksi ja koulutuksen prosessinomaisuus kärsi siitä jonkin verran. Kaksi peräkkäistä koulutuspäivää olivat melko rasakat ja ”pureskeltavaa” tuli siinä ajassa todella paljon. Asioiden jäsentymiselle ei jäänyt riittävästi aikaa. Osallistujat pohtivat myös, että toiminnallisten harjoitteiden soveltuvuutta tulisi harkita eri kohderyhmille ja muokata tarvittaessa. Tässä vielä muutama suora lainaus osallistujien oppimiskokemuksista SomeBody-matkalta:

”Olen hyödyntänyt harjoitteita omaan rauhoittumiseen ja asiakkaille”

”Olen oppinut sanoittamaan, rauhoittumaan, olemaan myötätuntoinen itselleni, antamaan tilaa toisille.”

Monican ja Anun matkalaukussa

Mitä jäi kotiinviemisiksi tältä matkalta? SomeBody-menetelmän sisältöasiantuntijana koimme kehittyneemme kaikilla osa-alueilla, sillä ryhmän ohjaus tuo aina uusia kehittymisen tarpeita esiin ja kehittämistarpeet vaihtuvat myös ryhmästä toiseen. SomeBody-ohjaajakoulutuksen osallistuja

toteuttaa ryhmänsä usein kouluttajalle vieraassa ympäristössä ja tuntemattomalle kohderyhmälle, jolloin yhteinen vuoropuhelu harjoitteiden toimivuudesta korostuu. Oppimista tapahtuu sekä ohjaajissa että osallistujissa, erityisesti kohtaamisten kautta. Kouluttajaparina meillä molemmilla on jo kokemusta usean Somebody-ryhmän ohjauksesta, mutta tietynlainen nöyryys uusien ryhmien edessä on myös tärkeää tunnistaa.

Yhteisen matkamme aikana teimme useita tärkeitä oivalluksia. Ymmärsimme, että ohjaajat antavat vain välineitä ja keinoja osallistujille, mutta eivät tee osallistujien puolesta asioita. Saimme kiitosta itsemyötätunnon ohjaamisesta (saa mokata, ollaan matkalla ja keskeneräisiä) sekä materiaalin käytöstä ohjausta tukemassa. Kouluttajina saimme kannustavaa palautetta myös suorituskeskeisyydestä luopumisesta. Vastoin meidän suositustamme, useat osallistajat toteuttivat omat toteutuksensa eri syistä yksin. Ryhmän ohjaaminen yksin ei ollut hyvä asia, vaan ryhmäläiset huomasivat kaivanneensa ohjaajaparia monessakin kohdassa. Tämä kokemus vahvisti entisestään ohjaajaparin merkitystä ja tärkeyttä – niin ryhmälle kuin ohjaajallekin.

Olemme erityisen kiitollisia siitä, että yhteistyömme ohjaajaparina on saanut hioutua vuosien varrella jo ennen tätä yhteistä matkaa. Jatkuva vuoropuhelu ja reflektointi on mahdollistanut sen, että voimme oppia ja kehittyä yhdessä koko ajan lisää. Tällä vuoropuhelulla on meille myös työnohjauksellinen merkitys: Pääsemme purkamaan, sanoittamaan ja jakamaan kokemuksiamme ja ajatuksiamme kouluttajamatkalla olosta. On ollut kiinnostavaa myös huomata, miten teemme tilanteissa erilaisia havaintoja. Kiinnitämme huomiomme erilaisiin asioihin, ja kun noita havaintoja

pääsee yhdessä jakamaan, muodostaa se meille molemmille rikkaamman ja syvemmän käsityksen asiasta. Yhdessä olemme enemmän kuin yksin! Tämän matkan aikana tuntui fantastiselta, että voi luottaa siihen, että toinen tekee, kuten on yhdessä sovittu. Yhteispelimme toimii saumattomasti: ryhmässä toinen jatkaa, kun toiselta sanat loppuvat. Osaamme täydentää toisiamme ja hyödynnämme ohjauksessa toistemme vahvuuksia ja osaa- mistamme.



Kuvassa kouluttajapari Monica Tiisala ja Anu Salonsaari. Kuvan on ottanut "SomeBody-mama" Satu Vaininen tai Marjo Keckman SeAMKin balettisalissa.

Kouluttajakouluttajan lisämerkintöjä matkapäiväkirjaan

Kouluttajakoulutuksen opettajana, Monicalta ja Anulta hauskan nimen saaneena SomeBody-mamana, muistelen heidän suorittamaansa koulutusta ja ensimmäisenä mieleeni tulee ajatus kiitollisuudesta. Miksi näin? Tästä

toteutuksesta erityisen tekee se, että Monica ja Anu ovat tehneet historiaa kouluttamalla ensimmäisen ohjaajakoulutuksen osana jonkin toisen ammattikorkeakoulun opetusta. Se että SAMKissa kehitetty SomeBody-menetelmä on tarjolla toisen ammattikorkeakoulun opetustarjonnassa, tuntuu todella voimauttavalta. Yhteistyö Seinäjoen ammattikorkeakouluun onkin jatkunut. Samalla tämä pilotti on merkinnyt meille SomeBody-mamoille tärkeää loikkaa SomeBody-menetelmän levittämisen ja juurruttamisen edistämiseksi. Olenkin erityisen ylpeä Monican ja Anun uskalluksesta tarttua tähän mahdollisuuteen, sillä se antaa hyvän lähtökohdan amk-yhteistyölle.

Haluan vielä jakaa muitakin muistoja, jotka ovat liikuttaneet minua yhteisen matkamme aikana. Koska matkapäiväkirjamme on rajallinen, voin nostaa tässä esille vain muutaman minua erityisesti koskettaneen asian ja huomion. Jo ensimmäisessä koulutuspäivässä eli SomeBody-ohjaajakoulutuksen aloituksessa, jossa me SomeBody-mamat olimme Seinäjoella mukana, tuli selväksi, kuinka upeasti Monica ja Anu olivat oivaltaneet ja sisäistäneet SomeBodyn keskeisiä ytimiä. Ilman niitä SomeBody ei ole aito SomeBody. He näyttivät huolehtivan erityisellä tavalla siitä, että koulutettavat saavat SomeBodysta kokemuksia, joita koulutettavien itsensä tulisi välittää myöhemmin itse ohjaamaansa SomeBody-ryhmään osallistuville. Voi kuinka täydestä sydäimestä ja huolella he noudattivatkaan SomeBody-ohjaajakoulutuksen pedagogista viitekehystä, sen korostamaa kokemuksellista ja dialogista oppimiskokemusta! Kiireettömyyden, läsnäolon ja kohtaamisen kokemusten mahdollistaminen sekä lempeä viesti harjoituksiin osallistumisen vapaaehtoisuu-



desta välittyi upeasti. Nämä ovat juuri ne tärkeät paalut ja perusta, joiden päälle rakennetaan hyvä Somebody-ohjaajuus.

Monica ja Anu näyttivät monin tavoin (eleillään, sanomisillaan, olemuksellaan ja tekemisellään) sen, mitä moniammatillinen ohjaustyö voi parhaimmillaan Somebodyssa olla. Heidän erityisenä vahvuutenaan oli mallintaa tätä koulutettaville. Samalla he noudattivat meille Somebody-mamoille tärkeää periaatetta siitä, että Somebody-kouluttajat mallintavat työssään jatkuvasti sitä, mitä tavoitellaan itse Somebody-menetelmässä. Monican ja Anun parityöskentelyssä näkyi hyvin konkreettisesti se, miten toinen toistensa osaamisen tietäminen, ymmärtäminen ja kunnioittaminen sekä työnjaon ja suunnittelun vuorottelu on hyödynnetty mitä parhaimmalla tavalla. Seuraamalla heidän toimintaansa ja viestimäänsä vakuutuin lisää siitä tärkeästä tavoitteesta, joka meillä menetelmän kehittäjillä on ollut: Somebodyn matka voi jatkua upeasti ilman meitä Somebody-mamojakin.

Hanna Hannukainen, Marika Kiviluoma-Ylitalo ja Veera Gustafsson

Matkapäiväkirja 4.

SomeBody-ohjaajakoulutus

Satakunnan ammattikorkeakoulussa



Matkakohde: Satakunnan ammattikorkeakoulun

SomeBody-ohjaajakoulutus

Matkan luonne: Ryhmämatka, oppaina toimivat koulutetut

SomeBody-ohjaajat

Varattavat paikat: 16

Matka alkaa ja koulutuksemme käynnistyy

Matkaan valmistautuminen on alkanut jo monta kuukautta ennen varsinaista lähtöpäivää. Yhdessä kouluttajaparin kanssa on tehty suunnitelmia mielenkiintoisista retkistä ja mietitty, mikä on tämän matkan eli SomeBody-ohjaajakoulutuksen ydin. Monet kerrat on istuttu yhdessä alas ja pohdittu, mitä osallistujille pitäisi jäädä muistoksi tästä matkasta. Aikaa vaatinut pohjatyö maksaa toivottavasti itsensä takaisin. Se on ainakin sanottava, että omat ajatukset SomeBody-ohjaajakoulutuksen tavoitteista ovat jäsentyneet tämän valmisteleavan työn myötä.

Matkan alkaessa retkibussimme kerääntyy ihmisiä, joilla on SomeBody-tyyliset varusteet mukanaan: yllä väljät vaatteet, jalassa villasukat ja kassissa juomapullo. Saamme matkavetäjinä huomata, että koossa on todellakin monipuolinen osallistujajoukko. SomeBody-ohjaajakoulutuksesta uutta inspiraatiota ja uusia työvälineitä on tullut ammentamaan niin lastensuojelun, koulun, fysioterapian ja kuntoutuksen, psykiatrian, järjestöjen kuin perhetyökin ammattilaisia. Tuleva matka tuntuu kihelmöintinä kehossa ja hieman vielä viipyilevänä keskusteluna.

SomeBody-koulutukselle ominainen toiminnallinen liikkeelle lähtö herättää osallistujissa erilaisia tunteita ilosta kummastukseen. Moni tuntee pohtivan, mitä



tämä on – millaiselle matkalle olenkaan lähtenyt. Samaa pohdimme myös itse kouluttajina. Eteenpäin kuitenkin mennään ja ryhmä lähtee hienosti kokeilemaan erilaisia kehollisia harjoituksia. Aluksi moni kuvaa mietti-neensä, miten tämä harjoitus kuuluisi tehdä tai teinköhän tämän oikein. Yhteiset keskustelut auttavat oivaltamaan, ettei SomeBodyn maailmassa ole oikeaa tai väärää tapaa tehdä harjoituksia tai kokea niitä. Onkin hienoa huomata, miten monin eri tavoin sama harjoitus voidaankaan kokea ja miten monenlaisia tunteita sama harjoitus voi eri ihmisissä herättää. Sama pätee kouluttajana toimimiseen – on helpottavaa oivaltaa, ettei ole yhtä oikeaa tapaa kouluttaa SomeBody-ohjaajia. Tärkeää on kuitenkin löytää oma tapa ja jakaa se oman kouluttajaparin kanssa.

Ensimmäisen matkapäivästä on todettava, että se on ollut odotusten ja toiveiden täyttämä. Auringon paistaessa matalalta oma olo kouluttajana on samaan aikaan väsynyt ja huojentunut. Luotettavan kouluttajakumppanin kanssa yhteinen sävel on löytynyt ja yhteinen matka on vääjäämättä alkanut. Monia uusia ideoita nousee seuraavaan tapaamiseen liittyen, mutta keho viestii, ettei vielä ole niiden aika. Ensin täytyy itsekin tunnustella, mitä tämä päivä minussa kouluttajana herätti. Nämä pohdinnat eivät heti jäseny-sanoiksi vaan jäävät viipyilemään enemmän kehotuntemuksiksi ja tunnetasolle. Jäsentyneiden ajatusten aika on vasta myöhemmin, niitä en voi kiirehtiä. Tämä on prosessi.

Toinen pysähdys: sosiaalinen minä

Vaikka kouluttajaparin kanssa on tehty etukäteen hyvät suunnitelmat, yhteinen matkamme osoitti heti ensi metreillä, miten tärkeää on osata myös luopua tehdyistä suunnitelmista. Tärkeintä ei ole mahdollistaa päivään vain harjoituksia harjoitusten perään vaan olennaisempaa on pysähtyä jäsentä-

mään harjoitusten herättämiä kehotuntemuksia, tunteita ja ajatuksia. Vähemmän on siis enemmän, sillä aktiivisen retkipäivän rinnalla osallistujat kaipaavat myös rauhallisempia päiviä – esimerkiksi rentoutumista aktiivisen retkipäivän päätteeksi.

Toisen päivän teemana on pohtia yhdessä ryhmän kanssa, millaisia sosiaalisia toimijoita olemme: mitkä ovat vahvuuksiamme ja millaisia automaattisia ajatuksia meillä on omaan sosiaalisuuteemme liittyen. Samalla SomeBody-kouluttajana mietimme, millaisia sosiaalisia toimijoita itse olemme. Mitä meistä näkyy ulospäin, mitkä asiat näytämme vain lähimmillemme ja mitkä asiat pidämme ihan itsellämme. Vaikka tehtävämme on kannatella ryhmää ja auttaa heitä turvallisen ja sallivan ilmapiiriin luomisessa, ryhmäläisten hienot kuvaukset ja esimerkit haastavat väistämättä meitä kouluttajia pohtimaan omaa sosiaalisuuttamme sekä omaa suhtautumistamme erilaisuuteen. Jälkikäteen keskustelemme kouluttajaparina, miten tärkeiden oivallusten ja rohkeiden omakohtaisten esimerkkien äärelle SomeBody-kouluttajana pääsemme. Päällimmäiseksi tunteeksi jääkin kiitollisuus.

Ryhmäytymisen teema kulkee läpi koko koulutuksen. On hienoa huomata, miten kouluttajana voimme luottaa SomeBody-käsikirjan valmiisiin ryhmäytymistä tukeviin harjoituksiin. Ei ole sattumaa, ettei pareja ja ryhmiä muodosteta vapaasti vaan SomeBodyn idean mukaisesti sekin tehdään erilaisten kehollisten harjoitusten avulla. Vielä aikuisenakin on helpotavaa, ettei kenenkään tarvitse jäädä viimeiseksi ilman paria tai ryhmää. Nämä kokemukset ovat monella meistä syvässä ja huomaamme kouluttajina, että nämä parin- ja ryhmämuodostusharjoitukset ovat niitä ensim-

mäisiä, jotka tarttuvat osallistujien ammatillisiin reppuihin. Nyt on tuliaisia hankittuna.

Kolmas pysähdys: fyysinen minä

Retkikohteenamme on tällä kertaa fyysinen minäkäsitys – siis se, miten näemme ja koemme itsemme kehollisina ja fyysisinä toimijoina. Päällimmäinen ajatus tästä retkipäivästä kouluttajana oli, että NYT SE TAPAHTUI! Ryhmämme hitsautui yhteen, nauroi yhdessä, herkistyi yhdessä ja ennen kaikkea uskaltautui jakamaan enemmän itsestään. Tässä päivässä tiivistyi kehollisuuden voima. Teimme paljon voimakkaita kehollisia harjoituksia, olimme paljon lähellä toisiamme ja koskimme toisiamme. Ja sama tapahtui henkisellä tasolla – kosketimme toisiamme paitsi kehon kautta myös tunteiden ja ajatusten tasolla. Kouluttajana koemme, että tämä on SomeBodyn parasta antia.

Oli upeaa seurata, miten osallistujat antautuivat kehollisuuden vietäväksi vähä vähältä. Ensin liikkeet olivat pienempiä ja varovaisempia, mutta päivän edetessä liikkeet laajenivat ja osallistujat koskivat toisiaan yhä luontevammin. Kaikki harjoitukset eivät suinkaan olleet helppoja, mutta ne avasivat tärkeitä huomioita itsestä, omasta kehosta, tunteista ja ajatuksista. Ryhmäläiset myös uskalsivat irrottautua ammattilaisen roolista ja kokea harjoituksia enemmän omina itsenään. Myös orastava SomeBody-ohjaajan rooli alkoi kuoriutua esiin ryhmäläisissä ja itse kouluttajana uskaltauduimme luottamaan omaan SomeBody-kouluttajuuteemme yhä vahvemmin.

Tältä retkeltä kouluttajana muistelemme lämmöllä harjoitusta, jossa osallistujien piti samaan aikaan juosta ja käyttää ääntä. Harjoitus koettiin ensin vaikeaksi, mutta toistojen myötä siihen yhdistyi vapauden ja voiman tun-

ne. Miten harvoin aikuinen saakaan käyttää voimallisesti ääntään ilman, että siihen liittyy rajoituksia tai muiden kummeksuvia katseita. Moni ryhmäläinen palasi harjoituksen myötä lapsuuden kokemuksiin ja tuntemuksiin – miten paljon vapaammin lapsi käyttääkään ääntään ja nauttii siitä. Ja miten yksinkertaisella harjoituksella voimme palata ajassa vuosikymmeniä taaksepäin ja peilata matkaamme ja mukaan ottamiamme asioita. Paljon on mukana hyvää ja tärkeää, mutta ehkä myös jotain, josta voimme jo luopua. Harjoitus haastaa itseä kouluttajana pohtimaan, mitä itse poimimme mukaan omaan kouluttajuuteemme juuri SomeBodysta ja mistä vanhoista tavoista voisimme ehkä luopua.

Tämän retkipäivän päätteeksi eräs osallistuja, juuri kesälomalle jäänyt opettaja, tiivisti hyvin ryhmäläisten ja meidän kouluttajienkin päällimmäisiä fiiliksiä: ”Yleensä kesäloman alkaessa ensimmäinen viikko – kaksi menee seiniä tuijotellessa. On tunne, että pitäisi osata nauttia ansaitusta lomasta, mutta väsymys ei vielä mahdollista sitä. Mutta tänään! Tämä SomeBody-päivä vastasi tätä kahden viikon seinien tuijottelua – tai paremmin sanottuna kuittasi sen. Minun lomani alkaa tästä.” On sanottava, että SomeBody-ohjaajakoulutus on hyvin kokemuksellinen myös kouluttajalle – voimme olla jakamassa esimerkiksi sitä rentoutta ja välittömyyttä, jota yksi ryhmäläisistä hienosti sanoitti.

Neljäs pysähdys: Emotionaalinen minä

Neljännän matkapäivän teemana on emotionaalinen minäkäsitys. Nyt on tarkoitus tutkia tunteita sekä kehossamme että mielessämme. Pohdimme oman kehon toimintaa, sitä miten kehomme on yhteydessä emotionaaliin kokemuksiin ja reaktioihin. Ryhmäprosessimme alkaa olla jo pitkällä.



Tunnettemme, miten prosessi kantaa meitä ja voimme luottaa siihen. Koemme kouluttajina, että nyt on sopiva hetki lisätä uusia tasoja prosessiin. Teemme harjoituksia, jotka ovat jo tuttuja ensimmäisiltä matkapäiviltä ja lisäämme niihin nyt tunneteeman uutena näkökulmana tarkasteltavaksi. Kuljetamme mukana päivän toiminnallisissa harjoituksissa myös jo käsiteltyjä sosiaalista- ja fyysistä minää, liittäen niihin nyt emotionaalisen minän ja näin kulkien askel askeleelta kohti kokonaista eheytyvää minäkäsitystä.

Kuten matkan aluksi jo totesimmekin, tunteiden sanoittaminen ja tunnetyöskentelyn ohjaaminen ovat entuudestaan melko tuttuja asioita ryhmäläisille etenkin ammatillisesta näkökulmasta. Kouluttajina haluammekin tänään kannustaa ja rohkaista osallistujia heittäytymään harjoituksiin ja pohdintoihin oman henkilökohtaisen minän kautta.

Tämän päivän retkemme suuntaa kohti merenrantaa ja yhteistä päivää uiden ja rannalla rentoutuen. Olemme kouluttajaparina varustautuneet päivään suunnitellen erilaisia aktiviteetteja kehollisuutta ja toiminnallisuutta hyödyntäen. Aavistelemme, että tänään menemme uimaan syviin vesiin. Emme etukäteen tiedä, onko meri tänään tyyni vai myrskyävä. Emme tiedä, millaisia ja kuinka intensiivisiä tunteita nousee pintaan ja käsiteltäväksi harjoitusten myötä. Suunnitelmat saattavat siis taas muuttua tilanteesta riippuen. Olemme kouluttajina valmiita: olemme herkästi läsnä ja lujasti maadoittuneena paikkaan ja aikaan. Tästä tulee hyvä päivä!

Harjoitteiden purkukeskusteluissa matkan edellisillä pysäkeillä käytettiin erilaisia tukimateriaaleja kuten kuvakortteja ja sanalistoja tukemaan matkalaisia tunteiden sanoittamisessa. Tänä matkapäivänä haastoimme osallistujia sanoittamaan ja erittelemään tunteita ilman mitään kummempaa tukea, joka onnistuikin jo erittäin luontevasti. Matkalaiset avautuvat yhä lisää. Ympäristöllä on varmastikin merkityksensä tähän avautumiseen sekä tähänastisen yhteisen taipaleen vaikutuksilla. Kouluttajina olemme vaikuttaneita siitä, että nyt ryhmässä osataan ja uskalletaan sanoittaa vaikeitakin tunteita. Osa harjoituksista saattoi ehkä nostaa kipeitäkin muistoja ja tunteita pintaan. Salaisiksi arvioidut tunteet kuten häpeä, kateus, katkeruus ja suru saivat keskusteluissa enemmän tilaa.

Auringon vaipuesssa mailleen alkoi tunnerikas matkapäivämme olla lopussa. Pysähdymme vielä rentoutushetkeen ja antaudumme toisen kosketukselle tunnesanojen ja rauhallisen musiikin siivittämänä. Tunnustelemme vielä kiireettömästi rentoutumisen vaikutuksia kehoomme, mieleemme ja tunteisiimme. Tämäkin päivä tarjosi uusia oivalluksia ja kokemuksia, joihin voi palata ja tutkia mielessään vielä tämän matkan päättymisen jälkeenkin.

Viides pysähdys: Akateeminen minä

Viidennen matkapäivämme aamu-uvassa tuoksuu jo jäähyväisiä enteilevä haikeus. Tämä päivä tulisi olemaan viimeinen pysäkki ennen matkamme päätöstä ja sen yhteistä muistelua. Olemme yhdessä opetelleet läsnäolon taitoa ja nyt se tuleekin erityisesti tarpeeseen, sillä ajatukset helposti karkaavat jo pääteasemalle sekä sen takana hämöttäviin uusiin seikkailuihin. Tänään olemme kuitenkin kokoontuneet vielä uuden eteen – viides matkapäivä käsittelee akateemista minää. Tutustumme siihen, millaisia ovat

omat kognitiiviset kykymme ja kuinka ne konkreettisesti arjessa näyttäytyvät. Kantavina teemoina mukana kulkevat myös ääni ja kosketus.

Matkustajia katsellessa voi matkanohjaajana nähdä, miten pitkälle olemmekaan yhdessä tulleet. Iloinen puheensorina täyttää tilan, kun ryhmäläiset vaihtavat kuulumisia, kokemuksia ja ajatuksia edeltävän matkapäivän jäljiltä. Tila huokuu kannateltua luottamusta ja aitoa lämpöä kanssakuljijoita kohtaan. Päivän orientoitumisharjoitukset nostavat kuitenkin ensimmäiseltä matkapysäkillä tuttuja tunteita pintaan – osaanko minä tehdä tämän? Kirjainten luetteleminen ja liikkeen tuottaminen yhtä aikaa haastaa jokaista, mutta turvallisessa ympäristössä harjoitus päättyy vapautuneeseen nauruun. Esiin nousee hyvin sanoitettuja ajatuksia siitä, miten matkalaiset tunnistivat epävarmuuden tunteet ja tiedostivat kehon jännittymisen aluksi vaikealta tuntuneen tehtävän edessä. Nämä huomiot ovat äärettömän merkityksellisiä matkalla, jossa oppiminen tapahtuu kokemuksien kautta.

Akateeminen minä täydentää viimeisenä osana minäkäsityskarttamme. Matkanohjaajina tehtävänäme on haastaa ryhmää näkemään paitsi omat vahvuutensa, mutta myös sellaiset ajatukset ja uskomukset, jotka saattavat turhaan tuoda lisäpainoa matkalaukkuun tai vääristää näkemyksiämme siitä, mitä todellisuudessa matkalla tarvitsemme. Meistä jokaisen mielessä risteilee päivittäin lukemattomia ajatuksia omista kyvyistämme ja näiden ajatusten tunnistamisen kautta on mahdollista havainnoida tietoisemmin omien arkisten toimintatapojemme taustoja. Aihe saa myös matkanohjaajan kääntymään peiliä kohti – millaisia ajatuksia minulla on itsestäni tämän ryhmän suunnannäyttäjänä? Ajatusten esiin-

tuominen täydentää minäkäsitystämme ja syventää tietoutta siitä, millaisena me itsemme ja ympäristömme näemme.

Kun aamu-usva on jo vaihtunut ilta-auringon ensisäteisiin, annamme lapsille suunnatun perhosrentoutuksen rauhoittaa päivän aikana uuden ääreltä ponnistelleen mielemme. Palaamme juurillemme SomeBodyn ytimeen: annamme mielen laskeutua kehoon ja itsemme kokonaisuutena hellittää. Tämä matkapäivä on ollut meille hyvä ja lausumme siitä hiljaisen kiitoksen ennen matkan jatkumista kohti päätepysäkkiä.

Kuudes pysähdys: SomeBody-esitykset ja matkan päätös

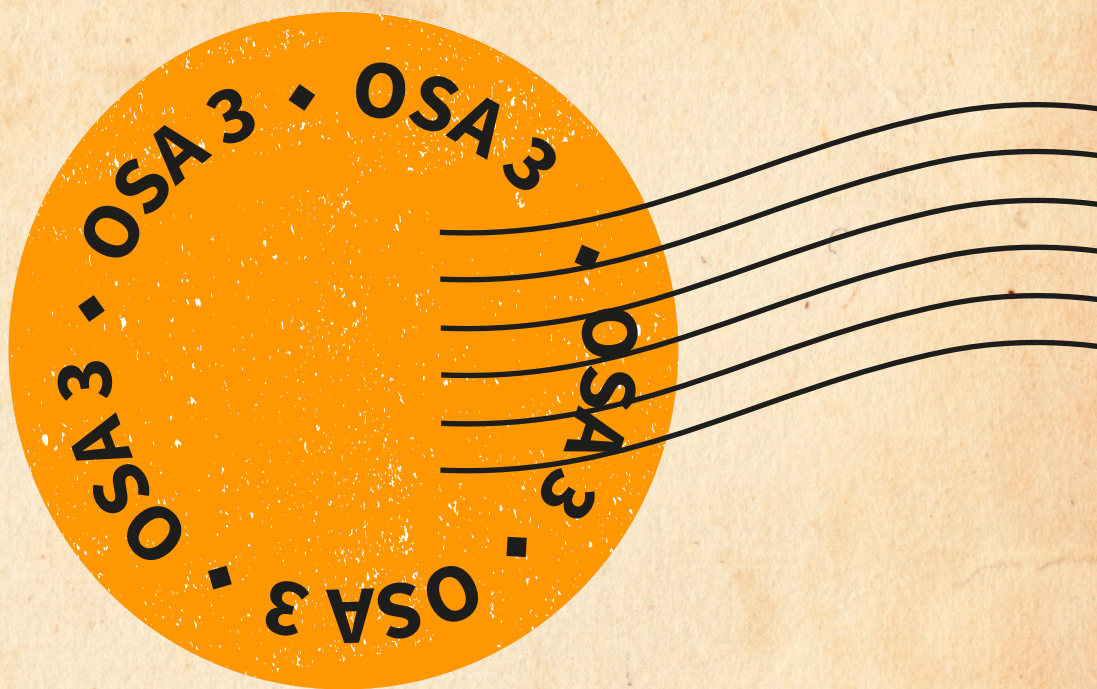
Yhteisestä reissustamme on jo kuukausia. Matkatavarat on purettu ja pieni kotimatkan jälkeinen väsymyskin on poissa. Olemme kokoontuneet mui-telemaan yhteistä kouluttajakokemustamme kevyen brunssin merkeissä. Jokainen on voinut ottaa hieman etäisyyttä SomeBody-kouluttajuuteen, mutta silti selaamamme valokuvat palauttavat meidät hetkessä takaisin matkan aikaisiin tunnelmiin: ”voi muistatko tämän harjoitteen”, ”tuossa kohdassa pohdin, meneekö tämä ollenkaan oikeaan suuntaan” – esillä olevien valokuvien avulla saamme helposti kiinni matkan aikana koetusta ajatuksista, tunteista ja kehotuntemuksista.

Sovimme yhdessä, että jokainen meistä kouluttajista saa valita pari valokuvaa, joissa tiivistyy jotakin oman kouluttajuuden kannalta olennaista. Ensimmäinen valokuva on asuntovaunusta, mutta miten juuri tämä kuva liittyy SomeBodyyn tai kouluttajuuteen? Tarina juontaa juurensa erään ryhmäläisen kuvaukseen: SomeBody-koulutus oli antanut hänelle paitsi ammatillisia eväitä, mutta puhutellut paljon myös henkilökohtaisella ta-

solla. Kysymyksille kuten ”mitä minulle tänään kuuluu”, ”miten minä voin tänään” ja ”mitä minä tarvitsen voidakseni hyvin” oli vihdoin löytynyt aikaa ja tilaa. Ja lopputulemana oli, että oman tilan ja omien tarpeiden kuuleminen konkretisoitui pitkään haaveena olleen asian, asuntovaunun, hankkimiseen. ”Minä osaan ja minä pystyn”; ”voin kokeilla ja epäonnistua”; ”saan tehdä hyvällä omalla tunnolla asioita, jotka ovat minulle tärkeitä” – näihin lauseisiin kiteytyy jotakin SomeBody-matkan kannalta olennaista. On tärkeää pysähtyä kuulemaan omia tarpeita ja toiveita, ei elää vain muiden toiveiden ja tarpeiden varassa – ja tämä koskee paitsi SomeBody-ryhmäläisiä, myös meitä kouluttajia. Upeiden kanssamatkustajien myötä olemme saaneet itsekin opetella, mikä minulle on tärkeää paitsi kouluttajana myös tämänhetkisessä elämäntilanteessani – ja miten vaalin sitä ja annan sille aikaa ja energiaa. Pysähdys asuntovaunu kuvaan vetää meidät hetkeksi omiin ajatuksiimme, mutta hiljaisuus on lempeää ja sallivaa. Se tuntuu hyvältä, eikä kenelläkään ole tarvetta täyttää tilaa puheella.







POSTIKORTTEJA MATKALTA



Matkani Somebody-ryhmäläisestä

SomeBody-kouluttajaksi

Hanna Hannukainen

Terveisiä täältä reissun päältä! Lupasin kirjoitella kuulumisiani: Lyhyessä ajassa on tapahtunut paljon ja olen kiitollinen, että pääsin mukaan tälle matkalle. Välillä matkan päämäärä on ollut selvänä mielessä, välillä sumussa. Matka on kuitenkin vahvistanut ajatusta, että prosessi kantaa – vaikkei sitä aina itse huomaa – ja liika tietäminenkin voi olla joskus rasite.

Oppijan ja ihmettelijän roolit tuntuvat edelleen omilta, vaikka välillä tarve tietää enemmän valtaakin ajatuksiani. Yritän kuitenkin rauhoittaa mieltäni ja muistuttaa, että eteenpäin voi mennä vain askel kerrallaan. Rauhassa ehkä huomaan maisemia, jotka kiireessä juosten jäisivät huomaamatta. Aloittaessani Somebody-matkaani ryhmäläisenä, teimme ensimmäisessä lähipäivässä harjoituksen, jossa liikuimme tilassa eri tavoin. Hidas kävely tuntui minusta tuskaisalta – halusin mennä nopeammin ja reippaammin.

Kaipasin pitkiä ja jänteviä askelia ja rauhallinen tahti tuntui kummalliselta, jotenkin teennäiseltä. Pohdin, minne minulla on kiire, kun kävelen tässä huonetta ympäri. En ole matkalla minnekään ja silti haluan mennä nopeammin. Ehkä jatkuva arjen kiire onkin jäänyt kehooni ja pidän sitä itse yllä.

Tästä kävelyharjoituksesta on nyt kulunut kaksi vuotta. Voin rehellisesti myöntää olevani vasta-alkaja SomeBodyn maailmassa. Tutkin kuitenkin uteliaana kaikkea löytääni ja innostukseni tuntuu vain kasvavan, kun tapaan uusia kanssamatkustajia ja saan uusia kokemuksia. Välillä tunnen lapsekastakin riemua, kun löydän jonkin uuden hyvän harjoitteen, joka sopii esimerkiksi opetusteni oheen. Matkani ydin ei kuitenkaan tiivisty yksittäisiin harjoitteisiin. Enemminkin olen harjoitellut matkalla kuuntelemista, niin muiden kuin itsenikin. ”Mitä minulle tänään kuuluu” on SomeBodyn perusrakenteeseen kuuluva kysymys. Ensin harjoittelin omien tarpeideni ja toiveideni kuuntelemista SomeBody-ryhmäläisenä, ja sittemmin esitän kysymyksen SomeBody-kouluttajana muille. Huomaan, että palaan yhä uudelleen saman ydinkysymyksen äärelle: Uskallanko käyttää aikaani asioihin, joita sanon arvostavani. Vai juoksenko vain muiden asettamien tavoitteiden perässä. SomeBody-kouluttajana olen saanut todeta, ettei tämä kysymys ole vain minun. Yhä uudet ryhmäläiset tuntuvat pohtivan samaa. Ja kehollisuuden keinoin tähän kysymykseen on löytynyt mielenkiintoisia uusia näkökulmia. Kehoni todella kertoo minulle asioita, jos pysähdyn kuuntelemaan sitä.

SomeBody-ohjaajuudessa ja kouluttajuudessa minulle tärkeää on ollut mahdollisuus tehdä töitä parin kanssa. Ohjaajakollega, jolla on toisenlainen pohjakoulutus, on ollut valtava rikkaus. Huomasin tämän jo SomeBody-ryhmäläisenä, kun kuuntelin, miten kouluttajat täydensivät

hienosti toisiaan. Suurimmaksi osaksi äänessä ovat tietysti ryhmäläiset, mutta kouluttajaparin taito jatkaa toistensa ajatuksia oli ihailtavaa. Olen itse nauttinut suunnattomasti, kun olen saanut tehdä töitä erilaisten kouluttajakollegoiden kanssa. Minun ei tarvitse, edelleenkään, osata kaikkea, sillä kouluttajaparini ja ryhmäni ovat rinnalla. Ja mikä parasta, saan todella oppia heiltä! Onkin sanottava, miten olen ihailut kollegoideni tapaa poimia hienovaraisia vihjeitä ryhmästä, tuoda esille kehollisuuden, erityisesti fyysisen minäkäsityksen eri puolia, joita minä vielä opettelen.

Kysyit minulta kerran, suosittelisinko tätä matkaa muille. Vastaus on helppo ja ytimekäs: suosittelisin. Tämä matka on ollut hyvin kokonaisvaltainen ja se on vaikuttanut minuun paitsi työntekijänä, myös puolisona ja vanhempana. Ei matka aina tietenkään ole ollut helppo tai mutkaton, mutta harvat hyvät koulutukset ovat. Voin kuitenkin sanoa, että nyt olen käyttänyt aikaani asioihin, joita itse arvostan.

Terkuin Hanna



Ruokaelämyksiä

SomeBody-matkalta

Veera Gustafson

Heippa! Niin kuin jo tiedätkin, matkoilla erittäin lähellä sydäntäni on ruoka ja uudet ruokaan liittyvät kokemukset sekä elämykset. Tämä retki ei ole olleenkaan ollut poikkeus, vaan kuten ruoka kuuluu jokaisen arkeen, kuuluu se myös olennaisena osana tähän työparini kanssa johtamaani SomeBody-matkaan.

Matkamme alkoi melko pysäyttävästi intensiivisellä sukelluskurssilla. Osaavat oman alansa asiantuntijaoppaat johdattivat minua ja ryhmääni tutkimusretkellämme oivaltamaan ja oppimaan siitä, millainen oma ruokasuhteemme on. Tämä syvä sukellus jätti monen olon varsin hämmennyneeksi, mutta onneksi matkamme oli pitkä, niin ajatuksillakin oli aikaa asettua uomiinsa.

Reissumme jatkuessa pysähdyimme useaan otteeseen SomeBodyn äärelle ja esiin nousivat myös sukellusretkemme jäljiltä jäsentyneet ajatukset.

Oppiessamme SomeBodyn avulla lisää itsestämme alkoivat nuo ajatukset linkittyä osaksi käsitystämme siitä, kuka minä olenkaan. Näitä havaintoja tehtiin ja sanoitettiin useamman matkapäivän aikana. Tila tässä postikortissa on aika vähissä, mutta haluan silti jakaa näistä muutamana.

”Perjantaina kaupassa otin automaattisesti kärryihin sen tutun suklaalevyn. Mutta sit illalla, kun istuin sohvalla ja olin menossa sitä hakemaan aloinkin kyseenalaistaa, tekeekö mun oikeesti edes sitä mieli. Vai onko kuitenkin kyse vaan tottumuksesta. Hetken siinä kuulostelin omaa oloani ja totesin kaipaavanikin jotain raikasta ja hain viinirypäleitä.”

”Nyt oon huomannut, miten en ajattele enää niin mustavalkoisesti ruuasta. Ei sitä voi vaan jakaa terveelliseen ja epäterveelliseen, vaan siihen liittyy niin paljon muutakin.”

”Mulle on auennut ihan uus makumaailma. Ennen sitä vaan söi kokosipsipussin tyhjäksi, mutta kun keskittyy siihen, mitä suuhunsa laittaa ja miltä se maistuukaan, se mielihalu täyttyy paljon nopeemmin.”

Aika hienoja juttuja, vai mitä? Tämä matka on myös matkanohjaajan näkökulmasta ollut aivan valtavan antoisa, koska jokaisen ryhmäläisen ääneen sanoitetut ajatukset ovat tuoneet paljon uutta myös itselle. Meillä alkaa nyt olla reissu päätöksessä, joten pian tavataan ja ehkä tuletkin kuulemaan näistä matkaraportin muodossa. Näitä ruokasuhteen siemeniä tulen varmasti viljelemään jatkossakin, ehkä sinua kiinnostaa myös tietää lisää. Nähdään!

Terveisin Veera



**Postikortteja
matkalta:**

Matkani jatkuu

SomeBody-yrittäjänä

Monika Tiisala

Hei SomeBody-mamat Satu ja Marjo!

Olette kehittäneet upean menetelmän ja työvälineen, josta vaikutuin heti ohjaajakoulutukseen osallistuessani vuonna 2017. SomeBody-ohjaajakoulutukseen osallistumisestani lähtien olen päässyt joka vuosi ohjaamaan, soveltamaan sekä pilotoimaan SomeBody-menetelmää eri toimintaympäristöissä eri kohderyhmille: muun muassa pitkittyneestä kivusta kärsiville, mielenterveys- ja päihdekuntoutujille, itsemurhan tehneiden läheisille, lapsensa (eri kuolinsyistä) menettäneille vanhemmille ja työttömille työnhakijoille. Olen nähnyt ryhmissä osallistujien kehotunnetietotaitojen vahvistuvan sekä osallistujien käytöksessä ja asenteissa tapahtuvan muutoksia. Olen nähnyt osallistujien myös saavan oivalluksia, joilla on ollut vaikutuksia heidän omaan toimintaympäristöönsä ja elämänlaatuunsa.

Yhteinen matkamme kouluttajaparini Anun kanssa alkoi SomeBody-ohjaajakoulutuksesta. Sen jälkeen olemme olleet mukana toteuttamassa useaa yhteistä SomeBody-ryhmätoteutusta, viimeisimpänä kouluttajakoulutuksen ryhmää. Tiedostamme, että olemme kehittyneet valtavasti SomeBody-ohjaajina. Jokainen toteutusryhmä on ollut ainutlaatuinen tilaisuus kehittyä itse ohjaajana ja ihmisenä sekä oppia uutta menetelmästä, sen soveltamisesta, kohderyhmästä ja työparityöskentelystä. Kiitos, SomeBody-mamat, että luotitte meihin.

Nyt minun SomeBody-matkani jatkuu yrittäjänä, SomeBody-ohjaajana ja -kouluttajana omassa yrityksessäni. Kuntoutuspalvelut Lohtu on matkani tärkeä etappi ja saavutus. Lohdussa ohjaustyömenetelmänä käytetään tietenkin SomeBody-menetelmää.

Kiitos SomeBody-mamat, että pääsin tälle matkalle!

♥:lla Monica



Matka minuun

SomeBody-matkalta

Anu Salonsaari

SomeBody on antanut minulle paljon. Eniten se on antanut minulle ihmissenä. Ensimmäisenä koulutuspäivänä SomeBody-ohjaajakoulutuksessa olin todella hämmäntynyt. Olin kuvitellut olevani ”korkeintaan vähän väsynyt”, mutta tajusinkin laiminlyöneeni itseäni, vaimentaneeni oman sisäisen ääneni automaattisten ajatusten alle ja kohdelleeni omaa kehoani melkoisen välinpitämättömästi jo pitkään. Olin melko uuvuksissa sosiaalisesti, psyykkisesti ja fyysisesti! Samaan aikaan tiedostin olevani ison asian äärellä SomeBodyssä.

SomeBodyn kokemuksellisuus ja sosiaalinen jakaminen toimivat todella voimaannuttavasti luoden turvaa ja rohkeutta kuunnella omia ja muiden oivalluksia. On mahdollisuus jakaa tai olla jakamatta, edetä omaan tahtiin. On hyvä olla juuri tässä juuri nyt. Tämä ajatus on ollut vahvasti mukana omissa ohjauksissamme. Lupa olla keskeneräinen, oikeus tuntea ja ihmetellä. Jokaiselle SomeBodyn kokemuksen ei tarvitse olla mullistava, itselleni vain kävi niin, tässä elämänvaiheessa.

SomeBody-ohjaajakoulutus tarjosi tutustumismatkan omaan itseen. Se voimaannutti ja osoitti suunnan, millä tavalla haluan itseäni, ympäristöäni ja työtäni tarkastella. Tuolla matkalla olen vasta alkutaipaleella. SomeBodyn myötä sain kuitenkin rohkeutta ja uskallusta kuunnella oman hyvinvointini rakentumista.

Lähdin opiskelemaan psykofyysisen fysioterapian täydennyskoulutusopintoja, jotta voisin tehdä asiakkaiden kanssa fysioterapiaa kokonaisvaltaisemmin kehomieliyhteyttä hyödyntäen. Otin SomeBody-harjoituksia käyttöön kotona omien lasteni kanssa. Mietin, miten suhtaudun ruokaan. Totesin, että vielä ei ole Perhe-SomeBody- tai SomeBody ja ruoka -koulutuksen aika. Ensimmäistä kertaa pysähdyin enkä pyrkinyt päättää pahkaa seuraavaan vaiheeseen, olin oppinut jotain (vähän!) omista rajoistani.

Mietin ja pohdiskelin, tein paljon kehotietoisuusharjoituksia. Ajatus siitä, mistä haaveilen, alkoi rakentua sanoiksi. Uskaltauduin kokeilemaan työkenttänä vaativaa lääkinnällistä kuntoutusta, jota olin tähän saakka pelännyt – epäillyt oman osaamiseni ja kohtaamisen taitojeni riittävyyttä. Vaihdoin elokuun alussa työpaikkaa, ja työnkuvani on sopiva yhdistelmä psykofyysisistä fysioterapiaa ja vaativaa lääkinnällistä kuntoutusta. Sain loistavan työyhteisön, mainion esimiehen, upeat työkaverit ja ihanat kuntoutajat, joiden kanssa on ilo tehdä työtä.

SomeBody pysyy takuulla matkassa mukana. Menetelmänä SomeBody sopii moniin ympäristöihin ja kohderyhmille. Ohjaan ja koulutan mielelläni jatkossakin. Osa SomeBody-ryhmien osallistujista on laittanut viestejä koulutuksen jälkeen ja se on tuntunut mukavalta.

♥:lla Anu



SomeBody-kouluttajana erikoissairaanhoidossa

Elina Höckert

Hei!

Terveiset täältä Satasairaalan psykiatrialta. Olen työskennellyt tässä uudessa työnkuvassa nyt vuoden verran ja ensimmäinen SomeBody-ryhmä aikuisille mielenterveyskuntoutujille on kokoontunut nyt kaksi kertaa. Oma SomeBody-matkani alkoi syksyllä 2018 työskennellessäni Satasairaalassa fysiatrian poliklinikalla. Kävin ohjaajakoulutuksen fysioterapiakollegani Hannan kanssa ja ensimmäisen SomeBody-ryhmän toteutimme Satasairaalan fysiatrian työntekijöille. SomeBody-toiminnan jatkuvuuden kannalta toiveenamme oli saada muutama kollega työyhteisöstämme innostumaan Somebody-ohjaajakoulutuksesta ja kaksi heistä valmistuikin SomeBody-ohjaajaksi seuraavalta kurssilta. Aloitimme SomeBody-ryhmät lasten poliklinikalta ohjautuneille nuorille ja näissä teimme harjoitteita myös SomeBody ja ruoka -menetelmästä. Jatkosuunnitelmissamme oli toteuttaa SomeBo-

dy-ryhmiä muun muassa kipuoireisille lapsille, nuorille ja aikuisille ja lisätä yhteistyötä psykiatristen yksiköiden kanssa. Mikä hienointa, ryhmät jatkuvat nyt kollegoideni ohjaamina. Osallistuin SomeBody-kouluttajakoulutukseen 2019. Tulevaisuudensuunnitelmissani on päästä kouluttamaan uusia SomeBody-ohjaajia terveydenhuollossa ja erityisesti psykiatrian puolella. Oma kokemukseni on, että SomeBody-koulutuksissa ohjaajan oma oppimisprosessi on asia, johon kannattaa keskittyä. Luonteva dialogi SomeBody-ryhmäläisten kanssa mahdollistuu sen kautta, että lisää ensin tietoisuutta itsessään, suhteessaan toisiin, ympäristöönsä sekä oppimiseen. Sitä kautta osaa SomeBody-ohjaajana innostaa, motivoida ja tukea ryhmäläisiä tulemaan tietoisemmaksi oman ajattelun ja tunteiden merkityksestä oppimiselle. SomeBody-koulutuksen aikana on tärkeää tehdä avoimesti harjoitteita ja kohdata rehellisesti omat tuntemukset, ajatukset ja tunteensa. SomeBody-ryhmässä on tärkeää luoda levollinen ilmapiiri, jossa ryhmäläisen on turvallista liikkua, toimia, kokea asioita, saada elämyksiä, oivalluksia, uusia näkökulmia ja jakaa kokemuksia ja tuntemuksia toisten kanssa

Toivon antoisaa SomeBody-matkaa Sinulle!

Terveisin Elina



Voimavaroista matkaeväitä

SomeBody-ohjaajuuteen

Satu Vaininen

Matkaterveiset teille täältä kirjoitusretriitistä SomeBodyyn syväsukeltaneille!

Olen saanut teiltä SomeBody-kouluttajakoulukseen osallistuneilta niin koskettavia kirjeitä ja postikortteja, että vähintä mitä voin tehdä, on lähettää kiitoskortti täältä yhteisen SomeBody-matkan päätepisteeltä, kirjoitusretriitiltä.

Vau! En voi muuta todeta lukiessani, millaisia matkanne ovat olleetkaan ja millaisia uusia matkoja olette jo suunnitelleet. Miten luovasti SomeBody taipuukaan teidän käsissänne moniin toimintaympäristöihin, ja kuinka moni tätä kautta on saanutkaan kosketuksen SomeBodyyn. Tunnen kiitollisuutta ja sitä miettiessäni huomaa, että minulle ja keholleni kuuluu juuri nyt todella hyvää. Kaikki lukemani matkapäiväkirjat herättävät koko

kehon tunneväristyksiä, ihanaa lämmön ja rentouden tunnetta. Samalla tunnistan pienen kihelmöivän jännityksen poskissani. Se herää, kun ajattelen, mitä muut sanovat nähdessään kaikki nämä hienoja oivalluksia täynnä olevat kirjeet ja kortit.

Tunnistan myös itsessäni lisääntyvää rauhallisuuden tunnetta, koska matkapäiväkirjoista ja korteista välittyvät ne tärkeimmät SomeBodyn ytimet. On helpottavaa huomata, että SomeBody-kouluttajien on täytynyt oivaltaa olennaisimmat asiat SomeBodyn kouluttamisesta osatakseen pukea ne sanoiksi tähän julkaisuun. Lisäksi olen iloinen siitä, etteivät nämä hienot oivallukset jää vain minun tietooni vaan saatte kaikki lukea toistenne kortit ja matkakuvaukset. Minun onkin ihan pakko kuvata, mistä nämä hyvät kehotuntemukseni tulevat – tässä yksi väristyksiä kehossani aikaansaanut teksti:

”SomeBodyssa keskitytään ihmiselon ihanuuden kannalta oleellisiin asioihin: kehoon, sosiaaliseen kanssakäymiseen, tunteiden tunnistamiseen ja kognitiivisiin vahvuuksiin eli sellaisiin asioihin, jotka helposti painuvat arjen pyörityksessä taka-alalle, vaikka ovat ihmisen elämän peruspilareita. Tämä matka ei siis ole pelkästään uuden menetelmän oppimista, vaan matka itseen, omiin tunteisiin ja ajatuksiin.”

On ollut ihanaa tunnustella, mitä kehotuntemuksia, ajatuksia ja tunteita tähän julkaisuun kootut kortit ja tekstit ovat minussa herättäneet. Olen rauhassa pysähtynyt jokaisen tekstin ja sen ainutlaatuisuuden äärelle. Olen tutkinut, mitä vahvuuksia ja voimavaroja niissä voin nähdä ja kuulla, ja miten nuo voimavarat voisivat olla matkaeväänä mahdollisilla uusilla Some-

Body-matkoilla. Monia matkahaaveita nimittäin on jo heitelty tunnustellen ilmaan! Matkan järjestäjiltä onkin alustavasti kyselty uutta matkakohdetta, joka voisi olla vaikkapa ”SomeBody ja ruoka ikääntyneiden yhteisöllisyyden edistäjänä”.

Haluan vielä palata takaisin vahvuuksiin ja voimavaroihin. Kirjeenne avavat, miten monenlaisia voimavaroja olette poimineet paitsi SomeBody-ohjaajuuteen ja SomeBody-ohjaajien kouluttamiseen, myös omaan henkilökohtaiseen elämään. Samalla olette oivaltaneet, kuinka monitasoinen ja haastava SomeBodyn koulutusprosessi lopulta on: SomeBody-ohjaajana on ratkaistava, mitä haluan opettaa ja samalla on tunnistettava, mitä kehitettävää itsellä on opettamisessaan taidoissa kuten kehotietoisuus-, tunne- ja sosiaalisissa taidoissa. Ilokseni olette myös huomanneet, miten innostavaa on kehittää itseä niin, että se heijastuu omaan ihmisyyteen ja itselle tärkeisiin ihmissuhteisiin. Sanalla sanoen todennatte SomeBodyn kokonaisvaltaisuuden hyvin ytimekkäästi: SomeBody on matka, joka jatkuu.

Mistä sitten on hyvä SomeBody-ohjaajuus ja hyvä SomeBody-ohjaajakoulutus tehty? Kaikista kirjoituksistanne yhdessä on löydettävissä vastaus tähän. Kysymys saakin kynäni iloisesti sauhuamaan, vaikka tila postikortistani on loppumassa. Nyt haluan vielä kiteyttää tärkeimpiä oivalluksianne:

Minäkäsitys. Pysähtyminen minää eheyttävään työskentelyyn omia voimavaroja tunnistaen, löytäen ja sanoittaen.

Ajan antaminen. Lupa pysähtyä, rentoutua ja orientoitua rauhassa. Hitautelle ja maltille antautuminen ja luottaminen prosessin kantamiseen.

Kehollisuuteen havahtuminen. Tiedostava ja suunnitelmallinen huomiointi, mitä minulle ja keholleni kuuluu. Kehon ja keholisuuden äärelle pysähtyminen ja kosketukseen uskaltautuminen.

Vuorovaikutus. Reflektiivisten taitojen mallintaminen ja dialogin mahdollistavat rakenteet tuottavat yhteistä aitoa pohdintaa, yhdessä oppimista, antamisen ja saamisen vastavuoroisuutta, kuulluksi ja kohdatuksi tulemisen tunnetta.

Taidot. Kehotietoisuus-, tunne- ja sosiaalisten taitojen syventyminen kehotuntemusten, ajatusten ja tunteiden erittelyn oivaltamisen kautta.

Kohtaaminen. Turvallisuuden merkitys, myötätuntoinen katsominen, henkinen koskettaminen, ainutlaatuisuuden näkeminen, jonka kautta aidon kunnioituksen mahdollistaminen.

Tutkiva oppiminen. Utelias kokeileminen ja siihen liittyvä neutraali tutkiva voima. Erilaisten ja uusien kokemusten mahdollisuus, joissa voi palata kehollisten tuntemusten kautta vaikka aikaisempiin muistoihin tai saada uutta perspektiiviä tulevaan. Arvottamisesta vapaa olemisen tapa suhteessa kehotuntemuksiin, ajatuksiin, tunteisiin, siihen että ne menevät ja tulevat ja se kuuluu ihmisyyteen.

Näistä kaikista voimavaroista on hyvä Somebody ja Somebody-ohjaajakoulutus tehty. Kouluttajan kiitolliset terveiset teille: näillä esiin nostamillanne Somebodyn voimavaroilla kiteytätte Somebodyssa keskeisen kysymyksen: Olenko yksilö vai suhdelo? Entä olenko kehoineni maailmassa vai

onko maailma minussa ja kehossani? Näihin ajatuksiin, tunteisiin ja keho-
tuntemuksiin pysähdyn kiitollisena tästä matkasta.

Lämpöisin terveisin, Satu



**Postikortteja
matkalta:**

Matka jatkuu:

*SomeBody-koulutus kaikkien
ammattilaisten saataville*

Eija Noppari ja Marjo Keckman

Matkanteon muisteluun liittyy vahvasti toivo ja toiveikkuus. SomeBody-menetelmän avulla vahvistetaan lapsen ja nuoren toiveikkuutta, mikä voi vapauttaa voimavaroja ja tuottaa halua ja motivaatiota muutokseen. Tämä puolestaan voi sysätä eteenpäin ja vahvistaa lapsen tai nuoren kokonaisvaltaista kehitystä ja voimaannuttaa myös vanhemmuutta. Uteliaisuus tulevaan ja herääminen muutokseen on vastavuoroinen ja voimaannuttava kokemus niin asiakkaalle kuin työntekijälle ja jopa laajalle työntekijäverkostollekin.

Jatkossa SomeBody-menetelmään kouluttautuminen voisi toimia väylänä ammatilliseen kehittymiseen. Ammattilaisten tulisi huomioida kehollisuuden ja toiminnallisuuden positiiviset mahdollisuudet vuorovaikutuksellisessa ohjaustyössä. SomeBodyn kautta on mahdollista vahvistaa

ohjattavan itsetuntoa, toimijuutta ja osallisuutta. Tavoitteena on tarjota ammattilaisille välineitä kehotietoisuuden ja tietoisuustaitojen edistämiseen niin, että kehollisuudessa painottuu kokonaisvaltaisesti eletty elämä ja sen kehollisuus – ei niinkään keho objektina. Eläminen suhteessa toisiin ihmisiin sekä toimiminen yhteiskunnassa on aina myös kehollinen kokemus. Tämän äärelle pysähtyminen auttaa ihmistä tunnistamaan vuorovaikutuksellisen suhteensa muihin.

SomeBody-kouluttajien tulevaisuuden muistelu voisi näyttää tällaiselta: SomeBody-koulutuksia on toteutettu useampia sekä organisaatioiden sisäisinä koulutuksina että avoimina koulutuksina. Mukana SomeBody-koulutuksissa on ollut ammattilaisia hyvin erilaisista työtehtävistä. SomeBody-kouluttajille koulutuskäytänteet ovat tulleet tutuiksi, kouluttajat tekevät keskenään yhteistyötä ja kouluttajaparit ovat vaihtuneet jo useamman kerran. Kouluttajilla on oma verkostonsa, jossa vaihdetaan kokemuksia ja kehitetään SomeBody-koulutusta. Kouluttajat ovat nähneet, kuinka SomeBodyn ajatusmaailma ja henki ovat tulleet joissakin organisaatiossa kaikille tutuiksi: myös niille, jotka eivät itse ole Somebody-ohjaajia. SomeBody-kouluttajat ovat myös havainneet, että SomeBody on muotoutunut organisaatioiden käytäntöihin niin, että eri ikäiset asiakkaat hyötyvät siitä parhaalla mahdollisella tavalla. Eri organisaatioissa ollaan hakemassa tai on jo meneillään uusia hankkeita, joissa SomeBody-menetelmää hyödynnetään. On myös nähty, kuinka SomeBody-työskentely on lisännyt ja sujuvoittanut ammattilaisten yhteistyötä ja toisten ammattilaisten osaamista pystytään hyödyntämään aiempaa monipuolisemmin.

Nyt on aika päättää tämä matka ja tulevaisuuden muistelu. Pysähdytään vielä hetkeksi nauttimaan parhaimmista muistoista. Tärkein ja merkityksellisin kokemus, mikä tällä matkalla on noussut esiin, on ollut uskallus. Tulevaisuus näyttää siltä, että lapset ja nuoret tarvitsevat entistä enemmän valmiuksia ja taitoja tunnistaa itsensä siitä, mitä heille ulkopuolelta tarjotaan. Tärkeää on erottaa oma tahto ja motivaatio algoritmien sekä digitalisaation tarjoamista ehdotuksista, niistä ulkopuolisista vaateista, jotka kertovat meille kovaan ääneen, mitä kuuluisi tehdä, miten toimia ja millaiseksi minun tulisi kasvaa ja muotoutua. Uskallus olla oma itsensä vaatii taitoja ja vahvoja voimavaroja. Uskallusta on myös sanoitettu ja todennettu koulutajakoulutuksessa ja tuoreiden Somebody-kouluttajien itse järjestämissä ohjaajakoulutuksissa, kun ammattilaiset eri puolella Suomea ovat heittäytyneet ja muuttaneet omaa työtään ja ohjaustapaansa Somebodyn tavoitteiden mukaiseksi.

Tällä postikortilla haluamme myös kiittää teitä, jotka olette olleet matkakumppaneita Satakunnan ammattikorkeakoulun (SAMK) hallinnoimassa Somebody-hanketoiminnassa vuosien varrella. Merkityksellisiä matkakumppaneita Somebody-toimintamallia kehitettäessä ovat olleet lukuisat tahot ja toimijat, kuten työyhteisöjen ja eri koulutussektorien (mm. Diak, Sataedu, Porin ja Ulvilan sivistystoimet) ammattilaiset ja opiskelijat unohdettamatta ennaltaehkäisevässä ja kuntouttavassa sosiaali-, terveys- ja kasvatustalan työssä kohdattuja lapsia, nuoria ja perheitä.

Terveisin Marjo ja Eija



**Lapset ja nuoret janoavat nähdä ja kuulla
tulemista. He kaipaavat turvaa ja luottamusta. Samalla
he tarvitsevat tilan ilmaista itseään ja tutustua
kehollisuuteensa. Tätä me aikuisetkin kaipaamme.
Olemme kuitenkin saattaneet unohtaa, kuinka voi vain
olla ja pysähtyä kuuntelemaan itseään.**

SomeBody® tarjoaa kaiken ikäisille mahdollisuuden edistää
omia kehotietoisuus-, tunne- ja vuorovaikutustaitoja.
SomeBodyn maailmassa saa luvan keskittyä itseensä sekä
omiin tarpeisiinsa. Tähän matkapäiväkirjaan on koottu
SomeBody®-kouluttajakoulutuksen matkamuistoja.

Erilaisten matkapäiväkirjojen kautta pääset lukemaan,
millaisesta matkasta lopulta oli kysymys ja millaisia reittejä
kukin koulutukseen osallistuneista valitsi. Erään matkan
päätepisteenä hämmötti yrittäjäyys, toinen puolestaan
tavoitteli matkaa itseensä. Kaikkia matkoja yhdistää
kuitenkin uskallus lähteä kohti jotakin uutta, kohti itseä.