

LÖYDÄ VOIMAVARASI

– TYÖTTÖMIEN RYHMÄ

Sirpa Vähäaho-Kuusisto
Opinnäytetyö, syksy 2013
Diakonia-ammattikorkeakoulu, Oulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Diakonisen sosiaalityön
suuntautumisvaihtoehto
Sosionomi (AMK) +
kirkon diakonin virkakelpoisuus

Aistien avaus



Sinun valostasi me saamme
valon, Satu Toukkari, i.a. a

Siunaa tänään, Jumala, ota omaksesi.
Siunaa tänään kaikki mitä näen.
Siunaa tänään, Jumala, vedä lähellesi.
Siunaa tänään kaikki mitä kuulen.
Siunaa tänään, Jumala, saata minua.
Siunaa tänään kaikki mitä kosketan.
Siunaa tänään, Jumala, anna iloa.
Siunaa tänään kaikki mikä tuoksuu.
Siunaa tänään, Jumala, pidä tallella.
Siunaa tänään kaikki mikä maistuu.
Siunaa tänään, Jumala, keitä kohtaankin,
Siunaa tänään, tule veljekseni.
Siunaa tänään, Jumala, mitä löydänkin.
Siunaa tänään kaikki rakkaikseni.
Siunaa tänään, Jumala, anna huomata,
miten olet läsnä kaikessa.

(Adam 1997, 32.)

TIIVISTELMÄ

Vähäaho-Kuusisto, Sirpa. Löydä voimavarasi – työttömien ryhmä.
Diakonia-ammattikorkeakoulu, Oulu, syksy 2013, 69 s., 5 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, Diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK) + kirkon diakonin virkakelpoisuus.

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää erityisesti Karjasillan seurakunnalle työttömien voimavararyhmätoimintaa. Tavoitteena on, että ryhmäläiset saavat työkaluja, joilla edistää omaa voimaantumistaan, osallisuuttaan ja terveyttään. Lisäksi ryhmäläiset saavat toisiltaan vertaistukea.

Suunnittelin ja toteutin seitsemän kertaa kokoontuneen suljetun Löydä voimavarasi – työttömien ryhmän keväällä 2013. Ryhmänohjaajaparina oli Karjasillan seurakunnan diakoniatyöntekijä. Kokoontumisten teemoja olivat muun muassa kulttuuri voimavarana, yksinäisyydestä yhteyteen ja hengellisyys voimavarana. Voimavararyhmässä oli tilaa ilmaista itseään sekä sanallisesti että erilaisten toiminnallisten menetelmien avulla.

Voimavararyhmää arvioitiin ryhmäläisten kirjallisen ja suullisen palautteen sekä ohjaajien itsearvioinnin perusteella. Voimavararyhmä oli onnistunut, koska palautteen mukaan ryhmäläiset kokivat löytäneensä voimavarojaan ryhmän teemojen ja vertaistuen avulla.

Jatkotutkimuksen aiheena on selvittää, miten olisi mahdollista tavoittaa laajemmin työttömiä myös seurakunnan järjestämään toimintaan.

Asiasanat: diakoniatyö, voimaantuminen, työttömyys, ryhmätoiminta

ABSTRACT

Vähäaho-Kuusisto, Sirpa.

Find Your Resources – Empowerment Group for the Unemployed.

Diaconia University of Applied Sciences, Oulu, Autumn 2013, 69 pages,
5 appendices.

Diaconia University of Applied Sciences, Oulu, Autumn 2013. Degree Programme in Social Services, Option in Diaconal Social Work. Degree: Bachelor of Social Services.

The purpose on this functional thesis was to plan and execute empowerment group activity for the unemployed especially for the Parish of Karjasilta. The aim was that group members would acquire means to promote their empowerment, participation and health. Furthermore, group members provided each other with peer support.

The closed Find Your Resources – Empowerment Group for Unemployed met seven times in spring 2013. The group was planned and carried out during the process of making this thesis. A deaconess from the Parish of Karjasilta acted as a co-leader in the empowerment group. Themes in group meetings were for example culture as a resource, from loneliness into communication and spirituality as a resource. It was possible for group members to express themselves both verbally and through various functional methods.

The empowerment group was evaluated through group members' written and oral feedback and group leaders' self-evaluation. The empowerment group was successful, because group members gave feedback that they had found their resources with the help of various themes and peer support in the group.

A topic for further research will be to find out how it would be possible to reach more unemployed into activities arranged by the church.

Keywords: Diaconal work, empowerment, unemployment, group work

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ.....	3
ABSTRACT.....	4
1 JOHDANTO.....	7
2 SEURAKUNTA TYÖTTÖMIEN VOIMAVARARYHMÄN TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ.....	9
2.1 Työttömyys ja taloudellinen tilanne	9
2.2 Kirkon diakonia.....	10
3 HYVINVOINNIN JA TERVEYDEN EDISTÄMINEN VOIMAANTUMISEN NÄKÖKULMASTA	13
3.1 Hyvinvointi ja osallisuus	13
3.2 Terveysten edistäminen	15
3.3 Voimaantuminen (empowerment).....	17
4 VOIMAANTUMISEN RAKENNUSPUITA.....	19
4.1 Ryhmästä voimaa ja vertaistukea	19
4.2 Terapeuttinen kuvien tekeminen.....	20
4.3 Kulttuuri voimavarana.....	22
4.4 Yhteisöllisyys voimavarana.....	24
4.5 Hengellisyys voimavarana.....	25
5 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN KUVAUS	27
5.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite.....	27
5.2 Karjasillan seurakunta	27
5.3 Voimavararyhmän suunnittelu.....	28
5.4 Ryhmäläisten valinta	30
6 VOIMAVARARYHMÄN TOTEUTUSKERRAT	32
6.1 Ystävänäpäivä, tutustelua	33
6.2 Kuvia ja elämänpuun värejä	35
6.3 Psyykkisten voimavarojen ja omien vahvuuksien löytäminen	37
6.4 Kulttuuri voimavarana.....	38
6.5 Yksinäisyydestä yhteyteen	40
6.6 Hengellisyys voimavarana.....	41

6.7 Uusia tuulia	43
7 VOIMAVARARYHMÄN ARVIOINTI.....	45
8 LUOTETTAVUUDEN ARVIOINTI.....	48
9 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS.....	50
10 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	52
11 POHDINTA	53
LÄHTEET	55
LIITE 1 Karjasillan seurakunnan syksyn 2011 ja syksyn 2012 voimavararyhmien ohjelmat.....	64
LIITE 2 Löydä voimavarasi –ryhmän mainos	65
LIITE 3 Löydä voimavarasi –ryhmän kutsu.....	66
LIITE 4 Löydä voimavarasi -ryhmän palautelomake.....	67
LIITE 5 Löydä voimavarasi -ryhmäläisten numeraalinen palaute	69

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä käsitellään sosiaalialan ja diakoniatyön ydinkysymyksiä. Sosiaalityön tavoitteena on tukea ja auttaa ihmisiä heidän ongelmissaan. Ihminen nähdään olemukseltaan toimivana, yhteisöllisenä ja yhteiskunnallisena. Hyvinvointi on ihmisen toiminnallisuuden tavoitteena. Sosiaalityössä halutaan lisätä ihmisten hyvinvointia, sosiaalista toimintakykyä ja turvallisuutta. Sosiaalityön tehtävänä on mahdollistaa vaikeissa elinoloissa olevien voimaantumisen sekä turvata heidän elämisen edellytyksiään. (Niemelä 2009, 209-212, 224.) Työttömien voimavararyhmä lähtee liikkeelle sosiaalityön perustehtävästä.

Diakoniatyössä halutaan palvella lähimmäisiä siellä, missä hätä on suurin, ja minne muu apu ei ulotu (Kirkkojärjestys 4 § 3). Oulun työttömyysaste on vuonna 2013 korkea, 14,3 %, ja työllisyystilanne jatkuu haastavana (Suomen virallinen tilasto, 05 / 2013; Pohjois-Pohjanmaan Ely-keskus, 05 / 2013). Työttömät ovat eräs yhteiskuntamme heikoimmassa asemassa oleva ryhmä, joten sosiaalialan ja diakonian on perusteltua tarjota heille voimaantumisen mahdollisuuksia. Tietyn ongelman, kuten työttömyyden, ympärille luotu toiminta saattaa olla liian ongelmakeskeistä. Voimavararyhmä-tyyppinen toiminta on vähemmän leimaavaa, ja näkökulma pitäytyy toivossa ja voimavarojen löytämisessä. Seurakuntaan tällainen ote sopii, koska diakoniatyön ytimessä on Kristuksen tuoma toivo.

Tämä opinnäytetyö on osa Diakonia-ammattikorkeakoulun ”Terve sielu terveessä ruumiissa - diakonissat terveyden edistämisen toimijoina” -hanketta (2011-2013). Hankkeessa selvitetään diakonian asiakkaiden terveyden edistämisen tarpeita. Asiakkaiden huono-osaisuus ja hätä halutaan huomioida ja toimintaa kehitetään asiakaslähtöisesti. Tavoitteena on myös tuottaa malleja kokonaisvaltaiseen terveyden edistämiseen lapsiperheille, työikäisille ja ikääntyneille. Tutkimus- ja kehittämishankkeessa halutaan lisäksi saada seurakunnille ja diakoniatyölle näkyvyyttä paikallisessa yhteistyössä. Hankkeessa ovat Diakin lisäksi mukana Karjasillan, Perhon, Muonion, Iisalmen, Keski-Porin ja Espoonlahden seurakunnat sekä Helsingin ja Oulun Diakonissalaitokset. Yhteistyötahoina on järjestöjä ja julkisen sektorin toimijoita. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) rahoittaa hankkeen. (Rättyä & Kotisalo 2011, 54-55; Terve sielu ter-

veessä ruumiissa – diakonissat terveyden edistämisen toimijoina. Diakonia-ammattikorkeakoulu i.a.)

Opinnäytetyöni on toiminnallinen kehittämishanke. Työelämän yhteistyötahona on Karjasillan seurakunta, joka on mukana Terve sielu terveessä ruumiissa -hankkeessa kehittämässä työikäisten terveyden edistämisen toimintamalleja. Opinnäytteeni tarkoituksena on kehittää Karjasillan seurakunnalle työttömien voimavararyhmätoimintaa. Suunnittelin ja ohjasin yhdessä Karjasillan diakonia-työntekijän kanssa seitsemän kertaa kokoontuneen Löydä voimavarasi - työttömien ryhmän. Tavoitteena oli, että ryhmään osallistuvat saisivat työkaluja, joilla edistää voimaantumistaan, osallisuuttaan ja terveyttään. Tavoitteet ovat tärkeitä, koska työttömyys lisää syrjäytymisen ja huono-osaisuuden riskiä (Juhila 2006, 55, 57).

2 SEURAKUNTA TYÖTTÖMIEN VOIMAVARARYHMÄN TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ

2.1 Työttömyys ja taloudellinen tilanne

Työttömyysaste on Suomessa kasvanut vuodesta 2012 vuoteen 2013 12,8 prosentilla, toukokuussa 2013 se on 10,8 %. Oulun työttömyysaste vuonna 2013 on vielä korkeampi, 14,3 %. Pitkäaikaistyöttömiä, yli vuoden työttömänä olleita, on koko maassa vuonna 2013 26 % työttömistä. Oulussa pitkäaikaistyöttömyys on samaa tasoa eli 25 %. Oulun työllisyys- ja taloustilanteeseen on viime vuosina vaikuttanut maailmanlaajuisen talouskriisin lisäksi tieto- ja viestintäteknologian rakennemuutos. Tieto- ja viestintäala on ollut yksi Oulun seudun talouden tukipilareita. Useiden alojen yrityksissä jatkuu tehostamistarve, ja edessä on uusia yt-neuvotteluja. Työttömyys Oulun seudun näyttää jatkuvan korkeana. Toisaalta muunto- ja täydennyskoulutus voi tarjota työttömille mahdollisuuksia uusilla aloilla. (Suomen virallinen tilasto, 05 / 2013; Pohjois-Pohjanmaan Ely-keskus, 05 / 2013; Nevalainen 2010, 9-10.)

Työttömyys ja erityisesti pitkäaikaistyöttömyys on syrjäytymisen suurin riskitekijä. Syrjäytyminen voidaan ymmärtää prosessina, jossa ihminen jää yhteiskunnassa tavoiteltavien ja normaaleina pidettyjen osallisuuksien ulkopuolelle. Näitä osallisuuksia ovat muun muassa palkkatyö, perhe ja muut verkostot sekä pahimmillaan erilaiset yhteiskunnan auttamisjärjestelmät. Syrjäytyminen voidaan käsittää myös kasautuvaksi huono-osaisuudeksi. Se on harrastamattomuutta, kouluttamattomuutta sekä kulttuurielämän ja yhteiskunnallisen vaikuttamisen ulkopuolelle jäämistä. Syrjäytymisprosessin syitä ovat työttömyyden ja köyhyyden lisäksi diskriminaatio, matala koulutustaso ja heikot elämysympäristöt. Pitkäaikaistyöttömyys voi johtaa taloudellisiin ongelmiin ja sosiaalisen toimintaympäristön kaventumiseen. Työllistyminen yksinkin voi ratkaista syrjäytymisen aiheuttamia ongelmia. On kuitenkin hyvä muistaa, että ihminen voi kuulua samanaikaisesti syrjäytyviin ja ei-syrjäytyviin ryhmiin. Esimerkiksi voi olla pitkäaikaistyötön ja samanaikaisesti toimia useissa sosiaalisen verkoston toimissa, kuten vapaaehtoistyössä. (Juhila 2006, 52-55, 57, 65.)

Työttömyyskeskustelussa käytetään valitettavan usein työnhakijaa leimaavia käsitteitä kuten vaikeasti työllistyvä, mikä tarkoittaa työnhakijaa, joka on saanut työmarkkinatukea vähintään 500 päivältä (Laki julkisesta työvoimapalvelusta annetun lain muuttamisesta 2005). Voimavararyhmässä puolestaan keskitytään vahvistamaan ihmisen identiteettiä positiivisessa hengessä.

2.2 Kirkon diakonia

Diakonian juuret ovat kristillisessä lähimmäisenrakkaudessa. Diakonian teologisista perusteista sosiaalinen yhteisvastuu näkyy tärkeänä jo Vanhassa testamentissa. Jumalalta saamansa sanoman mukaisesti profeetat (kuten 5. Moos. 6:5; Jes. 58:6-7, 3:13-15; Aam. 2:6-7, 3:9-10; Miika 3:2-3, 9-11) puolustivat köyhien ja syrjittyjen oikeuksia. Rakkautta ei rajoitettu vain samalla lailla uskoviin tai perheen piiriin, vaan koskemaan kaikkia. Jeesus korostaa Uudessa testamentissa useaan otteeseen lähimmäisenrakkautta ja hyvän tekemistä. Rakkauden kaksoiskäsky, jossa kehoitetaan rakastamaan Jumalaa ja lähimmäistä niin kuin itseään, on Kristukselle ”suurin käsky” (Matt. 22:37-49). Kultainen sääntö ”Kaikki, minkä tahdotte ihmisten tekevän teille, tehkää te heille” (Matt. 7:12; Luuk. 6:31) ohjaa huomioimaan lähimmäisiä. Jeesus samaistuu nälkäisiin, janoisiin, alastomiin, sairaisiin ja vangittuihin niin pitkälle, että sanoo: kaikki mikä tehdään näille, tehdään itse Kristukselle (Matt. 25). Jeesuksen esimerkki velvoittaa seuraajiaan. Laupiaan samarialaisen kertomuksessa Jeesus huomauttaa, että ihmisen ulkoinen ”hyvä” asema pappina tai hyväntekijänä ei ole arvokas ilman käytännössä toteutuvaa rakkautta. Sosiaalisesti halveksuttu, mutta pyyteettömästi auttava samarialainen nousee esimerkiksi meillekin (Luuk. 10:25-37). Tärkeä näkökulma diakoniaan on lisäksi se, miten vastataan ihmisten todellisiin tarpeisiin. Diakoniassa tulee kysyä ”Mitä haluat minun tekevän sinulle?”, kuten Jeesus kysyi sokealta Bartimaiokselta. (Mark. 10: 46-52),; (Räisänen 2007, 39, 45; Jolkkonen 2006, 121; Kopperi 2007, 144.)

Kreikankielinen *diakonia*-sana liittyy palvelutehtävän tai viran hoitamiseen. Diakonin määrittelystä käydään keskustelua. Yksi mielenkiintoinen näkemys on Erik Blannenbergin avara diakoniakäsitys, jossa kaikki historian kuluessa toteu-

tuneet hyvään tähtäävät teot käsitetään diakoniaksi. Jumalan hyvyyden nähdään olevan jatkuvasti aktiivisena läsnä joka paikassa. Ihminen voi olla Jumalan rakkauden välikappale tietoisesti tai tietämättään. Taustalla ovat Jumalan hyvyys ja rakkaus, jotka etsivät tiensä maailmaan keinolla tai toisella. (Latvus & Elenius 2007, 13, 25; Elenius 2007, 162.)

Jari Jolkkonen (2006, 118) rajaa avaraa diakoniakäsitystä enemmän kristinuskon piiriin:

[...] kaikki kristillinen lähimmäisen rakkaus – ja siten myös kirkon diakonia rakkauden organisoituna muotona – perustuu viime kädessä Jumalan olemukseen itsensä lahjoittavana rakkautena. Jumala ei vain rakasta, vaan hän itse on Rakkaus ja sellaisena kaiken aidon rakkauden lähde (vrt. esim. Gen. 1; 1. Joh. 3-4). (Jolkkonen 2006, 118.)

Tämän pohjalta kristillinen diakonia on Jumalan rakkauden vastaanottamista, kierrättämistä ja jakamista (Jolkkonen 2006, 118). Ansaitsemattoman armon ajatus on käymässä yhä harvinaisemmaksi kovenevassa yhteiskunnassamme. Diakonian tehtävänä on tuoda näkyväksi armoa ja toivon mahdollisuuksia.

Diakonia kuuluu kirkon perustehtäviin. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkkolaissa määritellään kirkon tehtäviksi Jumalan sanaa julistamisen ja sakramenttien jakamisen, sekä kristillisen sanoman levittämisen ja lähimmäisenrakkauden toteuttamisen (Kirkkolaki 1 § 2). Kirkkojärjestys täsmentää diakonian olevan kristilliseen rakkauteen perustuvaa avun antamista erityisesti niille, "joiden hätä on suurin, ja joita ei muulla tavoin auteta" (Kirkkojärjestys 4 § 3).

Kirkko terveyden edistäjänä on huomioitu hyvin Terveyden edistämisen keskuksen (Tekry) hahmottaessa terveyttä edistäviä rakenteita. Kirkko nostetaan omalla yksikkönään kuntatason, yksityisen sektorin ja järjestöjen rinnalle paikallisten terveyden edistäjien joukossa. (Aalto-Kallio & Mäkipää 2010, 17-21). Diakonia-työssä on tavoitteena ihmisen kokonaisvaltainen kohtaaminen ja auttaminen. Asiakkaan elämäntilanne pyritään huomioimaan kokonaisuutena, johon kuuluvat henkiset, hengelliset, fyysiset, sosiaaliset ja taloudelliset tekijät. Ihmisten vastuullisuutta ja voimaantumista halutaan edistää. Yhteiskunnallisen vaikutta-

misen ja diakoniakasvatuksen avulla voidaan osallistua yhteisöjen kehittämiseen. Diakonian tärkeä alue on yhteistyö eri toimijoiden, kuten sosiaali- ja terveysalan kanssa. Tarvittaessa myös puolustetaan asiakaan oikeuksia ja ajetaan hänen asioitaan. (Helin, Hiilamo & Jokela 2010, 37, 41; Rättyä 2009, 85, 88.)

Kirkon diakoniatyössä on sosiaalityöntekijän näkökulmasta löydetty eettistä asiakkaan kohtaamista, ” ’sitä oikeaa’, sosiaalityön ammattietiikan mukaista, asiakkaan kokonaisvaltaiseen auttamiseen tähtäävää sosiaalityötä”. Sosiaalityöntekijän verratessa omaa asiakastyötään diakoniatyöhön korostetaan seurakunnan diakoniatyöntekijöiden mahdollisuutta kuunnella ihmistä. Diakoniatyön asiakkaan tapaaminen nähdään keskustelevaksi ja kokonaisvaltaiseksi. Sosiaalityöntekijä kokee omaa työtään heikentävän kiireen, asiakaskohtaamisten rajallisuuden ja keskittymisen rahan jakamiseen. (Välimaa 2008, 189-190, 193.)

Diakonian ja yhteiskuntatyön linjauksessa 2015 (2010) kuvataan yhteisöllisyyden tukemista. Seurakunnassa ja lähiyhteisöissä vahvistetaan verkostoja, joissa toteutuvat osallisuus, lähimmäisenrakkaus ja luottamus. Tähän kuuluvat muun muassa vapaaehtoistoiminta ja vertaisryhmät. Diakoniaa toteuttavat diakoniatyöntekijöiden lisäksi myös muut seurakunnan työntekijät sekä seurakuntalaiset. Diakoniatyön perusta lepää rukouksessa ja työn tekemisessä, ”käsien evankeliumissa”:

Rukoilemme kolmiyhteistä Jumalaa, että hän uudistaisi meidät ja koko luomakunnan. Jeesuksen esimerkki ja opetukset innoittavat ja ohjaavat elämäämme. Kohtaamme Kristuksen erityisesti köyhissä, sairaissa ja sorretuissa. Pyhä Henki liittää meidät Kristukseen ja toisiimme sekä uudistaa meidät. Kristuksen ruumiin jäsenenä meillä jokaisella on oma paikkamme ja tehtävämme seurakunnassa. (Meidän kirkko – välittävä yhteisö. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon diakonian ja yhteiskuntatyön linjaus 2015.)

Diakoniatyöntekijöihin on vuonna 2012 otettu yhä enemmän yhteyttä taloudellisten huolten takia (27 % keskusteluista). Terveys ja sairaus (18 %), ihmissuhteet (16 %) sekä hengelliset kysymykset (11 %) olivat myös usein esillä keskusteluissa. Kirkon työmuodot tavoittavat satojatuhansia ihmisiä. Keskeistä yhteisöllisyyden vahvistamisessa on ryhmätoiminta. (Suomen ev.lut. kirkko 2012.) Etsivä työote olisi tärkeää, jotta saavutettaisiin juuri yksinäisyydestä kärsiviä.

3 HYVINVOINNIN JA TERVEYDEN EDISTÄMINEN VOIMAANTUMISEN NÄKÖKULMASTA

3.1 Hyvinvointi ja osallisuus

Sosiaalitieteissä hyvinvointia on tutkittu muun muassa elintaso-, elämäntapa- ja elämänlaadun näkökulmista. Elintasonäkökulmassa keskeistä ovat tulot, asuminen, koulutus ja terveys. Elämäntapanäkökulmassa lähestytään hyvinvointia inhimillisen toiminnan, kuten työnteon, opiskelun tai harrastusten kautta. Elämänlaadun näkökulmaa voidaan nimittää myös kokemukselliseksi eli subjektiiviseksi ulottuvuudeksi. (Erikson & Uusitalo 1987, 178-179.)

Pauli Niemelä (2009) lähestyy sosiaalityötä tämän opinnäytteen kannalta mielenkiintoisesta näkökulmasta eli toiminnallisuuden kautta. Sosiaalityössä tavoitteena on tukea ja auttaa ihmisiä heidän ongelmissaan. Ihminen nähdään olemukseltaan toimivana, yhteisöllisenä ja yhteiskunnallisena. Hyvinvointi on ihmisen toiminnallisuuden tavoitteena. Sosiaalityö puolestaan tahtoo lisätä ihmisten hyvinvointia. Positiivisesti määriteltynä sosiaalityössä halutaan edistää sosiaalista toimintakykyä ja turvallisuutta. Sosiaalityön ydinkysymyksiä ovat myös yhdessä olemisen (liittynään tarpeiden) ja itsenä / itsenäisenä olemisen (kasvun tarpeiden) turvaaminen. Sosiaalityön tehtävänä on mahdollistaa vaikeissa elinoloissa olevien voimaantuminen sekä turvata heidän inhimillisen elämisen ja kasvun edellytyksiään. (Niemelä 2009, 209-212, 224.)

Erik Allardt (1980) on klassisessa jaottelussaan määritellyt hyvinvoinnin ihmisen tarpeiden ja resurssien kautta. Allardtin hyvinvointitarpeet ilmenevät kolmena tasona. Elintasaan (*having*) sisältyvät tulot, asumistaso, työllisyys, koulutus ja terveys. Yhteisyyssuhteisiin (*loving*) kuuluvat paikallisyhteisyys, perheyhteisyys ja ystävyysuhteet. Itsensä toteuttaminen (*being*) muodostuu arvostuksesta eli statuksesta, korvaamattomuudesta, poliittisista resursseista ja mielenkiintoisesta vapaa-ajan toiminnasta. (Allardt 1980.) Pauli Niemelä (2009, 223) kritisoi Allardin luokittelua muun muassa siitä, että toiminnallisuus on sijoitettu itsensä toteuttamisen kategoriaan (*being*).

Opinnäytteessäni hahmotan hyvinvointia Pauli Niemelä (2009) jaottelun pohjalta. Sosiaalityön kohteena voivat olla kaikki ihmisen toiminnan ja hyvinvoinnin ulottuvuudet. Ihminen toimii kolmessa perusulottuvuudessa: fyysis-aineellisessa, sosiaalisessa ja psyykkis-henkisessä. Vastaavasti voidaan löytää kolme inhimillisen toiminnan tasoa: oleminen (*being*), tekeminen (*doing*) ja omistaminen (*having*). Olemisen perustasolla on kysymys fyysis-aineellisista seikoista, elossa säilymisestä. Sosiaalinen ulottuvuus koskee yhdessä olemista. Ihminen on sosiaalinen ja toisen yhteyteen hakeutuva persoona. Yhdessä olemisen tarpeen tyydyttäminen tuottaa hyvinvointia. Olemisen kolmas ulottuvuus merkitsee inhimillistä kasvua ja vapaaksi, omaksi itsekseen tulemistä. (Niemelä 2009, 213-216.)

Pauli Niemelä (2009, 218) tiivistää inhimillisen toiminnan tasot kaavioksi:

Inhimillisen toiminnan taso	Inhimillisen toiminnan ulottuvuudet		
3. Omistaminen / Pääoma (<i>having</i>) Hyvinvointi resurssina (<i>"well-having"/ welfare</i>)	Aineellinen (taloudellinen) aineellinen varmuus	Sosiaalinen (poliittinen) sosiaalinen varmuus	Henkinen (sivistyksellinen) henkinen varmuus
2. Tekeminen/ työ (<i>doing</i>) Hyvinvointi osallisuutena (<i>well-doing</i>)	Fyysinen tuotantotyö fyysinen itsensä toteutus ja osallisuus	Sosiaalinen palvelutyö sosiaalinen itsensä toteutus ja osallisuus	Henkinen tietotyö henkinen itsensä toteutus ja osallisuus
1. Oleminen / "Luonto" (<i>being</i>) Hyvinvointi tarpeen tyydyttämisenä (<i>well-being</i>)	Olemassa-oleminen fyysisesti hyvä olo	Yhdessä oleminen suhteissa hyvä olo	Itsenäisenä oleminen itsenä hyvä olo
TOIMINNALLISUUS JA HYVINVOINTI			

Kuvio 1. Inhimillisen toiminnan tasot ja ulottuvuudet – toiminnallisuuden teoria ja siihen perustuva hyvinvointikäsite. (Niemelä 2009, 218.)

Toiminnallisuus ja hyvinvointi –taulukosta (kuvio 1) löytyy tämän opinnäytetyön keskeinen osallisuuden eli osallistumisen käsite. Ihminen toteuttaa tekemisen

tasolla omaksumiaan arvoja ja tavoitteita. Hyvinvointi on hyvää itsensä toteuttamista sekä osallisuuden ja toiminnan aikaan saamaa menestymistä ja elämän tavoitteiden saavuttamista (*well-doing*). (Niemelä 2009, 218-219.) Rouvinen-Wilenius ja Koskinen-Ollonqvist puolestaan (2011, 50) määrittelevät osallisuuden ilmenevän jokapäiväisessä elämässä ”omakohtaisena ja voimaannuttavana kokemuksena”, eli ihminen on voimaantunut subjekti. Osallisuus on yhteisöön kuulumista ja sitoutumista, ja toiminnan mahdollisuus voimaannuttaa ihmisen. Osallisuus on yksi demokratian perusrakenteista. (Rouvinen-Wilenius & Koskinen-Ollonqvist 2011, 50, 121-123.)

Ihminen on läpikotaisin toiminnallinen olento, mikä tekee hänestä samalla yhteisöllisen ja yhteiskunnallisen toimijan. Jos ihminen ei voi toteuttaa itseään sopivalla toiminnalla, hän saattaa vieraantua itsestään, elämästään ja koko yhteiskunnasta. Tässä mielessä tekemisen puute ja erityisesti työttömyys voivat olla katastrofaalisia ihmisen elämässä – voidaan puhua syrjäytymisvaarasta ja / tai syrjäyttämisestä. Työttömyys voi saada ihmisen tuntemaan itsensä tarpeettomaksi. Elämästä voi puuttua mielekkyys, kun ei ole hyödyllistä tekemistä, yhteiskunnassa arvostettua osallisuutta ja osallistumista työelämään. Palkkatyön puuttuessa ihminen voi toteuttaa toiminnallisia tarpeitaan harrastusten ja erilaisten sosiaaliset ryhmien kautta (esimerkiksi yhdistykset ja järjestöt, vapaaehtoistyö ja vaikuttamistoiminta). Osallistuminen ja tekeminen tuo mukanaan hyvinvointia. (Niemelä 2009, 219-220.)

3.2 Terveysten edistäminen

Maailman terveysjärjestö WHO on vuonna 1948 määritellyt terveyden täydellisenä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilana, eikä vain sairauksien puuttumisena (WHO 2013 a). Tähän voidaan liittää myös hengellinen hyvinvointi (Steinmann 2010). Lääketiede on tuottanut runsaasti tietoa fyysisestä terveydestä. Sosiaalinen terveys ilmenee sosiaalisena pääomana, yhteisöllisyytenä ja osallisuutena. Psyykkinen terveys näkyy ennen kaikkea voimaantumisenä, johon liittyy hyvä itsetunto. Hengellistä terveyttä voidaan kuvata koherenssin

eli eheyden tunteen avulla. (Rouvinen-Wilenius & Koskinen-Ollonqvist 2011, 122.)

Koherenssin käsite on peräisin Aaron Antonovskyn (1996) salutogeenisestä ajattelusta. Se korostaa terveyttä ja voimavaroja, joilla stressaavia tilanteita voidaan käsitellä. Koherenssi ilmenee kolmena tekijänä. Ensiksi, elämän koetaan mielekkääksi, mikä motivoi selviytymään. Tähän liittyy kysymys ”Mikä tekee ihmisen elämästä mielekästä”? Vastaus saattaa löytyä hengellisestä ulottuvuudesta. Toiseksi, ihminen uskoo ymmärtävänsä haasteellisia tilanteita. Kolmanneksi, ihminen uskoo omaavansa onnistumiseen tarvittavat voimavarat. Ihmiselle on hyväksi, jos voimavarojen koetaan olevan jonkun ihmisen puolella olevan, kuten Jumalan tai ystävän hallussa. Koherenssin tunne kehittyy iän myötä, joten sitä voidaan vahvistaa terveyden edistämällä. (Antonovsky 1996, 15; Rouvinen-Wilenius & Koskinen-Ollonqvist 2011, 119.)

Hengellinen terveys ilmenee elämässä uskona, toivona ja sitoutumisena uskomusjärjestelmään, joka tarjoaa mielekkyyttä elämään. Tähän liittyy eettinen tie henkilökohtaiseen tyytyväisyyteen, johon kuulu yhteys itseensä, toisiin ja korkeampaan voimaan. Ihminen voi oppia kokemaan rakkautta, iloa ja rauhaa. Hengellinen terveys auttaa suojautumaan sairauksilta, joten se on tärkeä osa terveyden edistämistä. Hengellinen terveys on toimiva selviytymisstrategia, joka auttaa stressaavissa tilanteissa ja lopulta kuoleman kohtaamisessa. (Hawks, Hull, Thalman & Richins 1995, 372-373; Steinmann 2010.)

Terveyden edistäminen voidaan jakaa preventiiviseen ja promotiiviseen toimintaan. Preventiivinen terveyden edistäminen käsitteenä tarkoittaa ehkäisevää toimintaa yleensä. Promotiiviseen terveyden edistämiseen liittyy voimavaranäkökulma. Sen tehtävänä on vahvistaa terveyttä suojaavia tekijöitä. (Aalto-Kallio & Mäkipää 2010, 11.)

Terveyden edistämisen yleisiä arvoja ovat inhimillisyys, tasa-arvo, oikeudenmukaisuus, yhteisöllisyys, voimavaralähtöisyys, tarvelähtöisyys, osallistaminen, kulttuurisidonnaisuus ja kestävä kehitys (Vertio 2010, 44; Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 25-26). Maailman terveysjärjestön mukaan terveyden edistä-

minen edellytyksenä ovat myös seuraavat perusasiat: rauha, asuminen, koulutus, ruoka, toimeentulo, vakaa ekosysteemi ja kestävät voimavarat. Joten terveyden edistäminen on vaikuttamista yksilöön, yhteisöön, ympäristöön ja yhteiskuntaan kokonaisuutena. Voimavaralähtöisen terveyden edistämisen päämääränä on vahvistaa yksilöiden ja yhteisöjen voimavaroja, jotka auttavat ihmisiä aktiivisesti edistämään omaa terveyttään. Ihmisen on havahduttava tiedostamaan sekä omat että yhteisölliset voimavarat. Yksilön voimavaroja voidaan vahvistaa vaikkapa koulutuksen, harrastusten sekä vertaisryhmien avulla. (WHO 2013 b, The Ottawa Charter for Health Promotion; Rouvinen-Wilenius & Koskinen-Ollonqvist 2011, 10-11.)

Onnistuneen terveyden edistämisen tuloksena ihminen kokee elämänsä tarkoituksenmukaiseksi, hallittavaksi ja mielekkääksi. Voimaantuminen näkyy kykynä tehdä tietoisia valintoja ja tiedon kriittisenä arvioimisena. Sosiaalinen, taloudellinen ja kulttuurinen pääoma mahdollistavat ihmisen liittymisen osaksi yhteisöä ja yhteiskuntaa. Tähän liittyy koettu terveys, eli ihminen voi kokea oman terveytensä hyväksi mahdollisista sairauksista huolimatta. (Rouvinen-Wilenius & Koskinen-Ollonqvist 2011, 122.)

3.3 Voimaantuminen (empowerment)

Empowerment voidaan käsittää arvosidonnaiseksi ja poliittiseksi. Empowermentin juuret ovat lähihistorian sosiaalisissa liikkeissä kuten feminismi, mustien ja muiden vähemmistöryhmien oikeustaistelut sekä vammaisliike. 1990-luvulla empowerment levisi uudelleen laajasti, ja syntyi uusi yksilön tietoisuuden muutosta korostava tulkinta. Muutos liittyi individualisoituvaan ihmiskäsitykseen. (Hokkanen 2009, 323-325.)

Voimaantumisen (empowerment) käsite on levinnyt hyvin laajalle yhteiskuntaa ja ihmisiä käsitteleviin tieteisiin sekä myös yleiskieleen. Sosiaalityössä käytetään yleisesti Robert Adamsin (1996, 5) määritelmää: empowermentin avulla yksilöt, ryhmät ja yhteisöt voivat vaikuttaa elinolosuhteisiinsa ja muuttaa niitä. Voimaantuminen auttaa ihmisiä saavuttamaan toivomiaan asioita, parantamaan

elämänsä laatua ja auttamaan myös toisia näiden asioiden tavoittelemisessa. Määritelmä sisältää monia toimijatasoja: yksilön, ryhmät ja yhteisön. Empowerment nähdään prosessina, se on keino muutoksen aikaansaamiseksi. Voimaantumiseen kuuluu myös toimijoiden yhteisöllisyys ja omaehtoisuus. Joten voimaantumisessa on myös yhteiskunnallinen ulottuvuus ja mahdollisuus toimia toisten hyväksi. (Adams 1996, 5.) Määritelmä yhdistää empowermentin kaksi perinnettä, yksilölähtöisyyden ja poliittisuuden perinteen.

Voimavarasuuntautuneessa asiakastyössä on ideana auttaa ihmistä löytämään, saamaan käyttöön ja vahvistamaan sekä yksilöllisiä että sosiaalisia voimavarojaan. Asiakas itse asettaa työskentelyn tavoitteet ja ottaa vastuuta omasta kasvustaan. On kuitenkin hyvä muistaa, että perusteissaan voimaantuminen lähtee ihmisestä itsestään, eikä toiselle voi voimaa suoraan antaa. (Siitonen 1999, 13-14; Riikonen & Vataja 2011, 712.) Voimaantumisessa on tärkeää ihmisen mahdollisuus kontrolloida omaa kohtaloaan ja vaikuttaa omaa elämäänsä koskeviin päätöksiin. Tähän liittyy myös kriittinen tietoisuus omasta ympäristöstään ja aktiivinen liittyminen siihen. Ihmisen voimaantuminen kuuluu terveyden edistämisen kulmakiviin. (Rouvinen-Wilenius & Koskinen-Ollonqvist 2011, 124.)

Voimaantumisen prosessissa on kysymys ihmisen oman hyvinvoinnin, motivaation ja toimintakyvyn vahvistamisesta. Nämä löytyvät usein pienistä ja tavallisista arkielämän asioista. Omat elämykset, voimavarat, osallisuus ja vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa edesauttavat voimaantumista. Pääpaino on siinä, mikä toimii, eli myönteisessä kehityksessä ja onnistumisissa. (Riikonen & Vataja 2011, 712-713; Rouvinen-Wilenius & Koskinen-Ollonqvist 2011, 124.)

Terveystieteiden voimavarasuuntautuneissa malleissa on piirteitä Antonovskyn salutogeenisestä mallista, joka korostaa terveyttä ylläpitäviä ja synnyttäviä tekijöitä. Voimavarasuuntautuneella työskentelyllä on yhteyksiä myös ratkaisukeskeinen neuvontaan sekä kertomuksellinen eli narratiiviseen työskentelyyn. Voimavara- ja ratkaisusuuntautunut työote on levinnyt viimeisen kymmenen – viidentoista vuoden aikana sosiaalitieteistä kuntoutuksen, valmennuksen ja ohjauksen sekä työhyvinvoinnin edistämisen aloille. (Antonovsky 1996, 15; Riikonen & Vataja 2011, 713.)

4 VOIMAANTUMISEN RAKENNUSPUITA

4.1 Ryhmästä voimaa ja vertaistukea

Ryhmän jäsenillä on yhteinen tavoite ja keskinäistä vuorovaikutusta. Ryhmän tunnusmerkkejä ovat muun muassa koko, tarkoitus, rajat, säännöt, vuorovaikutus, työnjako, roolit ja johtajuus. (Kopakkala 2008, 36.) Ryhmällä on tunnetavoite, joka pitää ryhmää koossa. Ryhmissä voidaan tavata toisia ihmisiä ja kokea yhteyttä. Tämä auttaa löytämään oman paikkansa yhteisössä ja yhteiskunnassa. Ryhmien kautta etsitään myös muutosta, helpotusta ja virkistystä elämään. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 14-15.) Toisaalta ryhmät saattavat tuottaa ihmisille kärsimystä. Huono asema ryhmässä, kuten kiusaaminen, voi olla tuhoisaa. (Kopakkala 2008, 43.) Tämän takia on tärkeää, että ryhmäläiset ovat tasavertaisia ja kunnioittavat toisiaan, ryhmä on turvallinen ja ryhmäläisten voimaantumista edistävä.

Ryhmätoiminnalla on onnistuessaan tutkitusti useita terapeutisia vaikutuksia. Ryhmissä voidaan levittää toivoa, esimerkiksi AA-ryhmissä jäsenet kannustavat toisiaan. Ryhmän jäsenet oppivat kokemuksia jakaessaan, etteivät ole asioitensa ja ongelmiansa kanssa yksin. Tähän liittyy kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen, joka on voimaannuttavaa. Ryhmässä opitaan tehokkaasti toisilta ja jaetaan tietämystä. Ryhmän sisäinen toisen tukeminen vahvistaa myös avun antajan itsetuntoa ja -luottamusta. Ryhmissä voidaan oppia sosiaalisia taitoja. Ryhmäläiset saattavat mallioppimisen avulla löytää uusia toimintatapoja seuraamalla toisia ryhmäläisiä tai ohjaajaa. Yhteenkuuluvuus edesauttaa ryhmäläisten itseilmaisua. Vapaa tunteiden ilmaisu ryhmässä auttaa muutenkin tunteiden tunnistamisessa ja ilmaisussa. Tunteiden ilmaisu saattaa olla katartinen kokemus. Ryhmään kuuluminen on sinällään terapeutista, se tuo yhteisöllisyyden voimaa yksilön elämään. (Finlay 2001, 5-7.)

Työttömien voimavararyhmässä oli mahdollista jakaa asioita ja kokea vertaistukea. Vertaistuessa korostetaan jokaisen ihmisen asiantuntijuutta omaa elämänsä koskevissa asioissa. Vertaistuki on yksi sosiaalisen tuen muoto. Ver-

taistukea toisilleen antavilla on jokin samankaltainen elämän kriisi tai haastava elämäntilanne. (Jantunen 2010, 85-86; Hyväri 2009.) Työttömien voimavaryhmän palautteessa pidettiin hyvänä ryhmässä saatua vertaistukea ja ryhmän turvallisuutta:

En ole ainoa, joka on ilman työtä / tasavertaisena [ryhmän jäsenenä.]

Tunsin kuuluvani ryhmään omana itsenäni.

Ryhmän kehitysvaiheiden tunnistaminen auttaa ryhmän ohjaajaa vastaamaan paremmin ryhmäläisten tarpeisiin. Uuden ryhmän kokoontuessa ensimmäistä kertaa ryhmä alkaa muotoutua eli ryhmäytyä. Muotoutumisvaiheessa ryhmäläiset selvittävät ryhmän tehtäviä, ja laaditaan yhteiset säännöt. Kun ryhmässä päästään alkujäykkyydestä, ryhmäläiset alkavat keskustella enemmän ja avoimemmin. Kuherteluvaiheessa ihmiset ovat innostuneita ja vastaanottavaisia. Kuohuntavaiheessa ryhmässä alkaa nousta pintaan myös kielteisiä tunteita ja ajatuksia. Ryhmän ohjaajan on hyvä pitää ilmapiiri turvallisena. Yhteistoiminnan vaiheessa ryhmäläiset ovat jälleen innostuneita ja aktiivisia. Ryhmän voimavarat suuntautuvat ryhmän tavoitteiden saavuttamiseen. Luopumisvaiheessa tunteita nousee pintaan: ryhmäläiset voivat tuntea eroahdistusta ja haikeutta tai helpotusta. Lopettamisrituaalit, kuten viimeinen yhteinen harjoitus, ovat tärkeitä. Yhteinen jatkotapaaminen saattaa helpottaa ryhmäläisiä katsomaan eteenpäin. Ohjaaja voi helpottaa loppuahdistusta myös ottamalla nämä tunteet puheeksi. Ryhmän vaiheet saattavat mennä päällekkäin, ja toteutua eri tavoin eri ryhmissä. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 24-26; Finlay 2001, 69.)

4.2 Terapeuttinen kuvien tekeminen

Tavoitteena oli voimavararyhmä, jossa mahdollisimman monella olisi mahdollisuus uusiin kokemuksiin ja vuorovaikutukseen toisten ryhmäläisten kanssa. Osalle ihmisiä on luontevaa ilmaista ajatuksia sanoin, mutta on tärkeää saada ilmaista itseään myös laajemmin. Tämä auttaa saamaan kosketusta käsiteltävään aiheeseen ja itseensä. Toiminnalliset menetelmät herkistävät, virittävät ja syventävät aiheen sanallista käsittelyä. (Malmi 2003, 39-40.)

Kaikki taide musiikista kirjallisuuteen sekä kuvista draamaan ja tanssiin on kautta aikojen auttanut ihmisiä jaksamaan. Taide lohduttaa ja rauhoittaa, innoittaa ja lisää ymmärrystä, se myös luo parantavaa yhteisyyttä ihmisten välille. Taiteellinen toiminta sinänsä voidaan ymmärtää terapiana, taideterapiaa lähestytään prosessikeskeisesti. Taideterapiassa käytetyt materiaalit, työskentelyprosessi, valmis kuva ja jakaminen toimivat terapeuttisesti, kuntouttavasti ja voimaannuttavasti. Taide tuo terapiaan non-verbaalisen, kehollisen ja toiminnallisen tason, taiteen oman kielen. Taideterapia auttaa muuttuneiden elämäntilanteiden, kuten työttömyys, käsittelyssä sekä omien kokemusten ja ympäristön yhteyden eheyttämisessä. Tärkeää on lisäksi minäkäsityksen vahvistaminen kriisin keskellä. (Mantere 2007, 11; Hentinen 2007a, 23; Rankanen 2007a, 58-59.) Sosionimiakonina voin ohjata terapeuttista kuvan tekemistä, enkä käytä ryhmän ohjaamisestani käsitettä kuvataideterapia. Kuvataide terapiana -opintoni antoivat valmiuksia ohjata terapeuttista kuvan tekemistä.

Turvallisen ja kriitikittömän ilmapiirin luominen on ryhmän ohjaajan ensimmäinen tehtävä. Taiteellista suoritusta ei odoteta, vaan ”kaikki kuvat ovat hyviä”, ja kertovat jokaisen sisäisestä maailmasta. Kuvataideterapian aluksi siirrytään reaali maailmasta taiteen todellisuuteen, leikin ja luovuuden alueelle. Leikin tarkoituksena on toimia vastapainona arjen rajoitteille sekä löytää uusia mahdollisuuksia. Taideterapia aloitetaan lämmittelyllä: tarkoituksena on saada asiakas vapautumaan turhasta kontrollista ja antamaan tilaa luovuudelle. Taideterapiassa lämmittely voi tapahtua myös eri taidemuodon avulla kuin mihin varsinainen työskentely keskittyy. Tunnepitoiset mielikuvat liittyvät eri ihmisillä eri aisteihin. Kuvien tekeminen sisältää paljon liikettä, siinä on oma rytminsä ja se synnyttää monia ääniä, jotka tekijä tuntee, kuulee ja kokee. Ryhmätilanteessa voidaan tehdä jotain harjoituksia jäsenten välillä: tarkoituksena voi olla vaikkapa ryhmäläisten vuorovaikutuksen lisääminen tai ryhmädynamiikan tutkiminen. (Hentinen 2007 b, 105-107.)

Toimintajaksossa voidaan erottaa neljä vaihetta:

- *Virittäytyminen*: musiikki, runo, / tai teemaan sopiva virittäytymisharjoitus
- *Työskentelyvaihe*: työskennellään ja toimitaan yksin tai yhdessä
- *Jakamisvaihe*: ryhmäläiset keskustelevat ja jakavat kokemuksiaan
- *Lopetus*: lyhyet kommentit tunnelmista ryhmän päättyessä (Malmi 2003, 40.)

Osanottajille on tärkeää tarjota mahdollisuus purkaa kokemustaan sanoiksi. Omia töitä tehtäessä ja katsottaessa muiden töitä heränneitä ajatuksia ja tunteuksia jaetaan. Voidaan etsiä kuvien yhtymäkohtia omaan arkeen, itseen ja ihmissuhteisiin myös tietoisella tasolla. Tämä toimii siltana takaisin arkitodellisuuteen. Lopetuksessa pohditaan yhdessä, onko oma olotila tai näkökulma muuttunut työskentelyn aikana, ja etsitään keinoja, joilla siirtää koettua arkielämään. (Rankanen 2007b, 90-97.)

4.3 Kulttuuri voimavarana

Taide- ja kulttuuritoiminta voi lisätä ihmisen hyvinvointia löytämällä luovasti uusia resursseja ja käyttämätöntä kapasiteettia. Voimaantuminen voi tapahtua osallistumalla kulttuuritoimintaan. Tämä vahvistaa epäsuorasti elämänhallintaa ja kykyä selviytyä ongelmista. Osallistuminen taiteen tekemiseen saa ihmiset voimaan paremmin ja tuntemaan itsensä onnellisemmiksi ja terveemmiksi. Ryhmässä taiteen tekemisellä on myös sosiaalisia vaikutuksia: taiteen myötä saattaa löytyä ystäviä. Ihmiset voivat aktivoitua etsimään muitakin uusia kokemuksia ja tavoitteita elämälleen sekä osallistumaan enemmän. Onnellisuuden kokemuksesta on lyhyt askel hyvän terveyden kokemukseen. (Hyyppä & Liikainen, 2005, 124-126.)

Suomessa on viimeisen vuosikymmenen ajan yhä enemmän tutkittu ja tunnistettu kulttuurin terveyttä edistäviä vaikutuksia. Opetus- ja kulttuuriministeriössä sekä Sosiaali- ja terveysministeriössä on käynnissä laaja poikkihallinnollinen toimintaohjelma ”Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia 2010-2014”. Tavoitteena on terveyden edistäminen ja osallisuuden lisääminen kulttuurin ja taiteen keinoin yksilöiden, yhteisöjen ja yhteiskunnan tasoilla. Ohjelman kolme pääaluetta

ovat: 1) kulttuuri osallisuuden, yhteisöllisyyden, arjen toimintojen ja ympäristöjen edistäjänä, 2) taide ja kulttuuri osana sosiaali- ja terveydenhuoltoa ja 3) työhyvinvoinnin tukeminen taiteen ja kulttuurin keinoin. (Liikanen 2010, 3.)

Ruotsissa kahdeksan vuoden aikana tehty tutkimus (Konlaan 2001) osoitti, että kulttuurin edistää terveyttä yhtä merkittävästi kuin liikunta. Liikunta vähentää sydän- ja verisuonitauteja vaikuttamalla veren kolesterolitasapainoon, kun taas kulttuuri alentaa verenpainetta ja niin sanottujen stressihormonien tasoa. Kulttuurin harrastaminen auttaa elämän kriisien kohdatessa, joten se ehkäisee masennusta. Kulttuurin kuluttamattomuus on jopa yhtä suuri terveysriski kuin tupakoiminen. (Konlaan 2001, 7-8, 45-58.)

Kulttuuritoimintaan osallistuminen lisää tutkitusti ihmisten onnellisuutta ja elämän mielekkyyttä sekä vaikuttaa positiivisesti terveyteen ja pidentää elinikää. Kulttuuritoiminnasta voidaan erottaa neljä ihmisen hyvinvointiin vaikuttavaa osaa. Ensiksi, taide antaa elämyksiä ja taidenautintoja sekä tyydyttää inhimillisiä tarpeita, virkistää monien aistien kautta ja rikastuttaa elämää. Toiseksi, taiteella ja kulttuuritoiminnalla on yhteys parempaan koettuun terveyteen ja elämän kokemiseen hyvänä. Kolmanneksi, taide- ja kulttuuriharrastukset synnyttävät yhteisöllisyyttä ja verkostoja, jotka auttavat hallitsemaan elämää. Neljänneksi, taide lisää elin- ja työympäristöjen viihtyvyyttä ja kauneutta. Kulttuuriharrastukset vaikuttavan sekä fyysiseen että psyykkiseen terveyteen. Kulttuuritoimintaan osallistuneet kokevat itsensä vertailuryhmää terveemmiksi, heillä on vähemmän lääkärikäyntejä, he käyttävät vähemmän lääkkeitä ja heillä on vähemmän muita terveysongelmia. Kulttuuritoimintaan enemmän osallistuvilla terveysvaikutukset ovat suuremmat kuin vain vähän osallistuvilla. (Liikanen 2010, 58-66.)

Ihminen haluaa arjessaan kokea elämänsä mielekkääksi ja merkitykselliseksi. Tämä on henkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin perusta. Taide ja kulttuuritoiminta ovat tärkeitä hyvän elämän osia. Omat elämykset, luovat voimavarat, osallisuus ja vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa edesauttavat voimaantumista, itsensä kehittämistä ja toimintakyvyn ylläpitämistä. (Liikanen 2010, 25.)

Työttömien voimavararyhmän palautteessa kerrottiin, miten ryhmä oli auttanut lähtemään mukaan kulttuuritoimintaan:

Sain voimaa lähteä kulttuurierikoihin, esim. olen ollut 3 - 4 konsertissa Voimavararyhmän ideoitten pohjalta!!

4.4 Yhteisöllisyys voimavarana

Sosiaaliset suhteet liittyvät kiinteästi koettuun hyvinvointiin eli onnellisuuteen. Ihmiset pitävät sosiaalisia suhteita onnellisuuden lähteenä ja sosiaalisten suhteiden puutetta hyvinvointivajeena. Suomalaisten mielestä onnellisuutta tuottavat eniten perhe, terveys, rakkaus ja ystävät. Vasta näiden jälkeen arvostettiin tuloja. (Pessi 2008, 66.)

Yhteisöllisyyden voimaa voidaan lähestyä myös sen vastakohdan, yksinäisyyden käsitteen kautta. Sosiologiassa yksinäisyys nähdään sosiaalisten suhteiden koettuna puutteena, joka liittyy yhteiskunnalliseen muutokseen (Saari 2010, 47). Yksinäisyyden ja terveyden välillä on löydetty viisi suoraa. Ensiksi, läheisten ihmisten puuttuminen johtaa usein oman terveyden laiminlyöntiin, koska ei ole sosiaalista kontrollia, joka muistuttaisi oman terveyden ylläpitämisestä. Toiseksi, yksinäisillä on enemmän stressiä. Heillä on tavallista useammin ristiriitoja muun muassa perhesuhteissa, ja he tuntevat työnsä turhauttavaksi. Kolmanneksi, yksinäiset nauttivat elämästään vähemmän kuin muut, ja ovat tavallista passiivisempia. Neljänneksi, yksinäisillä on elimistössään keskimääräistä enemmän stressihormonia, ja he ovat passiivisempia ongelmia kohdatessa. Viidenneksi, yksinäiset nukkuvat tavallista huonommin, ja tästä seuraa kielteisiä vaikutuksia terveyteen. (Cacioppo & Patrick 2008, 99-108.) Yksinäisyyden vastapooli sosiaaliset suhteet ja yhteisöllisyys ovat puolestaan ihmisen elämää kantava voimavara.

Sosiaalinen pääoma näkyy me-henkenä, luottamuksena, osallistumisena yhteiskunnan toimintaan sekä kulttuuriharrastuksina. Suomalaisille tehdyn tutkimuksen mukaan osallistuminen sosiaaliseen, kulttuuriseen tai uskonnolliseen toimintaan vapaa-ajalla pidentää elinikää. Vähäinen sosiaalinen pääoma puo-

lestaan lisää todennäköisyyttä, että ihminen kokee terveytensä heikoksi. (Hyypä, Mäki, Impivaara & Aromaa 2006).

Yksi tapa selittää uskonnolliseen toimintaan osallistumisen terveyttä edistäviä vaikutuksia on sen yhteisöllisyys. Suomen evankelis-luterilainen kirkon diakonia- ja yhteiskuntatyön linjauksessa keskeisenä tavoitteena on juuri yhteisöllisyyden vahvistaminen: ”Vahvistamme seurakunnassa ja lähiyhteisöissä verkostoja, joissa toteutuvat osallisuus, lähimmäisenrakkaus ja luottamus” (Meidän kirkko – välittävä yhteisö. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon diakonian ja yhteiskuntatyön linjaus 2015).

4.5 Hengellisyys voimavarana

Sosiaalialan työssä ollaan kansainvälisesti havahtumassa ihmisen kokonaisvaltaiseen kohtaamiseen myös hengellisyyden alueella (Holloway 2007). Suomesakin on alettu käyttää mielenkiintoista käsitettä spirituaalinen sensitiivisyys (*spiritual social work*), joka on peräisin kansainvälisestä tieteellisesti suuntautuneesta keskustelusta. Spirituaalinen sensitiivisyys tarkoittaa ihmisen hengellisen vakaumuksen kunnioittamista ja ymmärtämistä osana asiakassuhdetta. Tässä yhteydessä spirituaalisuus ei rajoitu uskonnolliseen elämään, vaan siihen kuuluu myös erilaisia yliluonnollisen todellisuuden tunnustavia katsomuksia kuten new age ja ekofilosofiset näkökulmat. Spirituaalisuus nähdään voimavarana, joka voi kannatella ihmisen selviytymistä ja arjessa jaksamista. Spirituaalisuus saattaa ehkäistä syrjäytymistä, ja auttaa traumaattisista kokemuksista selviämistä. (Jokela 2010, 209-211.) Hodge, Andereck ja Montoya (2007, 211) huomauttavat, että perinteisesti käsitettä spiritualiteetti ja uskonto on käytetty kuvaamaan samaa asiaa. Nykyään spiritualiteetti määritellään yksilöllisillä, eksistentiaalisilla tai suhteellisilla termeillä, jotka viittaavat pyhyyteen tai transsendenttiin. Uskontoa puolestaan kuvataan yhteisöihin, organisaatioihin tai rakenteisiin liittyvillä termeillä. (Hodge, Andereck & Montoya 2007, 211-212.)

Diakonian ammattilaisena on hyvä pitää mielessä myös se, mitä luterilaisessa teologiassa käsitetään spiritualiteetilla. Spiritualiteetti määritellään tavaksi, jolla

omaksumme henkilökohtaisesti uskon totuudet ja ilmaisemme näitä, eli se tarkoittaa hengellistä elämää ja kokemuksen teologiaa. Spiritualiteetti voidaan myös ymmärtää Jumalan Pyhän Kolminaisuuden persoonien vuoropuheluksi, ja Hengen toiminnaksi ihmisissä. (Kotila 2003, 15-17.)

Uskonnolla, uskolla ja spirituaalisella hyvinvoinnilla on positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin. Hodge, Andereck ja Montoya (2007) ovat tutkimuksessaan osoittaneen spirituaalisuuden ja uskonnollisen aktiivisuuden ehkäisevät erilaisia ongelmia, kuten riippuvuuksia päihteistä, tupakasta ja pelaamisesta (Hodge ym. 2007). Spirituaalisuus antaa elämään mielekkyyttä ja välineen kokea elämä merkityksellisenä. Tämä auttaa myös selviämään vaikeista kokemuksista, koska asioilla ja kokemuksilla nähdään olevan oma merkityksensä, joka jäsentyy spirituaalisuuden kautta. Tuonpuoleisuus kuuluu spirituaalisuuteen, ja usko ihmeisiin ja mysteereihin on osa tätä aluetta. Tästä nousevat myös voimakkaat tunteet, luovuus sekä kunnioitus. Uskonnolliset kokemukset pystyvät antamaan voimaa ja kantamaan elämässä. (Jokela 2010, 212-214.)

Spirituaalisuus ja mielenterveys liittyvät toisiinsa. Parhaimmillaan spirituaalisuus voi rakentaa mielenterveyttä, mutta pahimmillaan se saattaa olla mielenterveyttä tuhoava voima. Sosiaalityön terapeuttisessa suuntauksessa spirituaalisuus liittyy elämän tarkoituksen jäsentämiseen. Tähän kuuluvat lisäksi tietoisuuden laajentaminen, itseymmärrys ja paraneminen. Paranemisen alueella spirituaalisuus voi edesauttaa anteeksiantamista sekä lisätä uskoa ja toivoa. Kun yksilön spirituaalinen ymmärrys kasvaa, sillä on yhteys yhteisöön ja yhteiskuntaan. Tietoisuus moraalista ja sosiaalisesta vastuusta sekä vaikutusmahdollisuuksista saattaa lisääntyä. Spirituaalisuus voidaan nähdä jopa yhteiskunnan muutosvoimana. (Jokela 2010, 217-219.)

Damianakis (2006) osoittaa, että spirituaalisuus ja syrjimättömyyden käytännöt vahvistavat toisiaan. Tällöin spirituaalisuuteen liittyvät erityisesti käsitteet voimaantuminen (empowerment) ja kriittinen tietoisuus osana syrjimättömiä sosiaalityön käytäntöjä. Sosiaalityössä tämä tarkoittaa sitoutumista ihmisarvoon, itsemääräämisoikeuteen, merkityksellisyyteen, yhteisöllisyyteen ja sosiaaliseen oikeudenmukaisuuteen. (Damianakis 2006.)

5 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN KUVAUS

5.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää erityisesti Karjasillan seurakunnalle työttömien voimavararyhmätoimintaa. Tavoitteena oli, että ryhmäläiset saisivat työkaluja, joilla edistää omaa voimaantumistaan, osallisuuttaan ja terveyttään.

5.2 Karjasillan seurakunta

Karjasillan seurakunta on yksi Oulun seurakuntayhtymän seitsemästä seurakunnasta. Karjasillan kuuluu 35 000 henkeä. Kirkosta on Oulussakin erottu 2000-luvulla yhä enemmän, mutta vuonna 2011 eroaminen kääntyi laskuun. Vuonna 2012 oululaisista 78,8 prosenttia kuului evankelis-luterilaiseen kirkkoon. Karjasillan seurakunnan perustehtävä on edistää muutosten keskellä elävän jäsenistönsä hengellistä hyvinvointia. Seurakunta tahtoo olla toiminnan mutta myös levon yhteisö. Se tarjoaa tilan kaikenikäisten avoimelle yhteisöllisyydelle, luovuudelle, etsinnälle, vastauksille, olemiselle ja vapaaehtoiselle vastuunkantamiselle. Karjasillalla on käytössä aluetyöpainotteinen toimintamalli: seurakunta on toiminnallisesti jaettu kolmeen alueeseen. Aluetyönsä kautta seurakunta tulee lähelle ihmisiä. Yhteistyötä tehdään aktiivisesti koulujen, päiväkotien, laitosten ja yritysten kanssa. Seurakuntaneuvosto valitsee jäsenet seurakuntatyötä kehittäviin alueneuvostoihin. (Oulun ev.-lut. seurakunnat, i.a. Tietoa Oulun seurakuntayhtymästä 2013.)

Terve sielu terveessä ruumiissa -hankkeessa Karjasillan seurakunnassa on keskitytty työikäisten terveyden edistämiseen ryhmä- ja muun kokoavan toiminnan avulla. Seurakunta on toteuttanut hankkeen aikana vuosina 2011-2013 muun muassa kolme voimavararyhmää ja kolme hyvinvointipäivää. Verkostotyötä on vahvistettu samoin kuin yhteistyötä eri toimijoiden, kuten mielenterveyspsykiatrien kanssa. (Rättyä & Kotisalo 2011, 54-55; Rättyä 2013.) Kar-

jasillan seurakunnassa ei ole erityisesti työttömille suunnattua toimintaa, vaan työttömät osallistuvat muiden mukana seurakunnan menoihin.

Terve sielu terveessä ruumiissa -hankkeeseen liittyviä opinnäytetöitä on valmistunut Karjasillan tämän opinnäytteen lisäksi kaksi. Antti Härkösen ja Mika Klingan opinnäytetyössä ”Pitkäaikaistyöttömien terveyden edistäminen Karjasillan seurakunnassa” (2012) kuvaillaan pitkäaikaistyöttömien kokemuksia terveydestä ja terveyden edistämisen ryhmästä. Miriam Igendian opinnäytetyössä ”Diakonian asiakkaiden kokemuksia Voimavara-ryhmästä terveyden edistäjänä” (2013) kuvaillaan diakonian asiakkaiden kokemuksia terveydestä ja voimavara-ryhmää terveyden edistäjänä.

5.3 Voimavararyhmän suunnittelu

Opinnäytetyöni on toiminnallinen kehittämishanke (Vilkka & Airaksinen, 2003, 9). Opinnäytetyön idea syntyi kesällä 2012, jolloin kiinnostuin Oulun Kriisikeskuksen voimavararyhmätoiminnasta mielenterveys- ja päihdetyön harjoittelussa. Seurakuntaharjoittelussa Karjasillan seurakunnassa tutustuin Terve sielu terveessä ruumiissa –hankkeeseen liittyvään voimavararyhmään. Olin hyvin iloinen, kun pääsin opinnäytetyöni osana suunnittelemaan ja toteuttamaan Karjasillan seurakunnan kevään 2013 voimavararyhmää. Ideoimme ryhmää syksyllä 2012 Terve sielu terveessä ruumiissa –hanketapaamisessa, jossa olivat läsnä hankkeen tutkija ja kehittäjä, Karjasillan seurakunnan diakoniatyöntekijöitä, diakoniatyön pastori sekä diakoniopiskelijoita. Sain vapaat kädet ryhmän suunnitteluun, ja kohderyhmäksi valittiin itseäni eniten kiinnostanut työttömät.

Löydä voimavarasi – työttömien ryhmän sisältö painottui yhteisiin keskusteluihin ja toiminnallisten menetelmien avulla asioiden jäsentämiseen. Karjasillan seurakunnan kahdessa edellisessä voimavararyhmässä oli useita vierailijoita, ja aiheet liittyivät enemmän ihmisen fyysisiin voimavaroihin, kuten terveellinen ruokavalio ja liikunta. Mukana oli myös psyykkisten voimavarojen pohtimista, kuten henkinen hyvinvointi, ja vierailu taidemuseossa, jonka ohjasin. (Härkönen & Klinga 2012; Igendia 2013, 59.)

Osallistuin opinnäytetyöprosessin aikana neljä kertaa Terve sielu terveessä ruumiissa –hanketapaamisiin. Niissä käsiteltiin hankkeen toteuttamista Karjasillan seurakunnassa. Kerroin myös yhdessä Karjasillan seurakunnan diakoniatyöntekijöiden kanssa seurakunnan voimavararyhmätoiminnasta hankkeen päätösseminaarissa Oulun Diakonia-ammattikorkeakoulussa syksyllä 2013.

Sovimme tapaamisissa, että opinnäytetyön toiminnallisena osana suunnittelen ja toteutan suljetun työttömien voimavararyhmän. Ryhmässä on helpompi rakentaa luottamuksellista ilmapiiriä ja yhteishenkeä, kun ryhmään osallistuvat samat jäsenet alusta loppuun (Howe & Schwarzberg 2001, 9-10).

Sain työpariksi ryhmää ohjaamaan Karjasillan seurakunnasta diakoniatyöntekijän. Oli turvallista työskennellä kokeneemman diakoniatyöntekijän kanssa. Hänen kanssaan oli antoisaa myös prosessoida ideoita ja saada näkökulmaa suunnitelmiin ja toteutukseen. Suunnittelin ryhmän suurimmaksi osaksi itse, ja tukea sain myös opinnäytetyön ohjaajilta. Hyvää taustamateriaalia löytyi Suomen Mielenterveysseuran Pohjois-Suomen aluekoordinaattori Sinikka Kähkösen opinnäytteestä ”Voimavarakeskeinen ryhmän ohjaaminen” (ylempi AMK, 2010).

Aloitin opinnäytetyön teoriaosuuden kirjoittamisen syksyllä 2012. Ryhmä toteutettiin keväällä 2013, ja kirjoitin opinnäytetyön raporttiosuutta kesällä ja syksyllä 2013. Kirjoittamista ja tapaamisten suunnittelua ohjasivat ryhmiin valitsemani aiheet. Taustalla olivat myös oma tietämykseni ja kokemus muun muassa kulttuuri- ja taidetoiminnasta, kuten työni taidemuseossa ja taidehistorian parissa. Mietin, mitkä olisivat ryhmäläisten kannalta voimaannuttavia ja toiminnallisia teemoja. Otin lisäksi huomioon seurakunnan toimintaympäristönä, ja siitä nousevat mahdollisuudet. Pohdimme ohjaajaparin kanssa, miten ryhmässä olisi hyvä tehdä näkyväksi hengellisyydestä nouseva voimaantumisen mahdollisuus. Hengellisyyden tietoinen esille tuominen sai tukea kahden edellisen Karjasillan seurakunnan voimavararyhmän palautteesta. Edellisiin ryhmiin toivottiin kokonaisvaltaisempaa hengellistä kohtaamista (Härkönen & Klinga 2012, 46; Igendia 2013, 37-38). Päädyimme ottamaan yhden kokoontumisen teemaksi hengelli-

syyden voimavarana. Lisäksi ryhmäkertojen alkupuolella toteutettiin hiljentymishetki kuvan, musiikin ja Raamatun tekstin avulla, sekä osallistuimme yhdessä kiirastorstain messuun.

Voimavararyhmän arvioimiseksi ja ryhmätoiminnan kehittämiseksi keräsin viimeisellä kerralla palautetta. Suunnittelin palautekyselyn (liite 4), ja sain opinäytteen ohjaajalta myönteisen arvion sen toimivuudesta. Tarkoituksena oli selvittää, oliko voimavararyhmä saavuttanut tavoitteensa. Toisin sanoen selvitin, olivatko ryhmäläiset saaneet työkaluja, joilla edistää omaa voimaantumistaan. Ryhmän tavoitteena oli myös mahdollistaa vertaistuki sekä luottamuksellinen ja turvallinen jakaminen.

5.4 Ryhmäläisten valinta

Suunnittelin voimavararyhmän kooksi 8-10 henkilöä. Ryhmän koolla on vaikutusta ryhmän vuorovaikutukseen, ja pienehkö ryhmä lisää luottamusta (Howe & Schwarzberg 2001, 9). Voimavararyhmää markkinoitiin Oulun alueen seurakuntalehti Rauhan Tervehdyksessä, Karjasillan seurakunnan diakoniatyöntekijät mainostivat sitä ja mainoksia (liite 2) levitettiin sähköpostitse sekä ilmoitustauluille esimerkiksi Oulun työ- ja elinkeinotoimistoon, Ytyä - Yhteistyötä työttömät yhdistykseen, Hyvän Mielen talolle, Oulun työvoiman palvelukeskukseen, Oulun Kriisikeskukseen ja oululaisiin vapaisiin seurakuntiin. Saimme kuusi ilmoittautumista määräaikaan mennessä, joten ilmoittautumisaikaa jatkettiin. Ryhmä aloitti kuuden hengen voimin eräiden työllistyttyä ja uusien ilmoittauduttua. Iältään ryhmäläiset olivat työikäisiä, ja melko samanikäisiä, kolmenkymmenen ja reilun viidenkymmenen vuoden välillä. Joukossa oli yksi mies.

Ennakoimme, että ryhmään ilmoittautuisi enemmän ihmisiä. Suunnittelimme valitsevamme diakoniatyöntekijän kanssa lyhyen teemahaastattelun avulla puhelimitse ryhmästä eniten hyötyvät. Teemahaastattelu etenee tiettyjen aihepiirien mukaan, mutta yksityiskohtaisia kysymyksiä ei etukäteen päätetä. Puhelinhaastattelussa ryhmäläiset voivat myös itse kysyä mielessään olevia asioita. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 47-48, 64.) Koska ilmoittautuneita oli odotettua vähemmän,

teemahaastattelussa tärkeintä ei ollut ryhmäläisten valinta. Haastattelu painottui ryhmäläisten elämäntilanteen ja iän kartoittamiseen. Osallisuuden toteutuminen otettiin huomioon kysymällä ryhmäläisten toiveita ja odotuksia. Näin myös ryhmäläisten sitoutuminen vahvistuisi. (Howe & Schwartzberg 2001, 10-11.) Ryhmäläisten päällimmäiset toiveet olivat omien voimavarojen löytyminen ja ryhmän sisällä tapahtuva asioiden jakaminen. Puhelinhaastattelussa kerrottiin lisäksi ryhmään suunnitellusta sisällöstä ja tavoitteista, sekä tästä opinnäytetyöstä ja siihen liittyvästä palautekyselystä.

6 VOIMAVARARYHMÄN TOTEUTUSKERRAT

Kokoontumispaikkana oli Oulun evankelis-luterilaisten seurakuntien Elohuone, joka on hyvien kulkuyhteyksien päässä keskustassa. Tila on maalattu värikäästi ja se on melko viihtyisä. Elohuoneella ei ollut muuta toimintaa, joten saimme kokoontua rauhassa ja keskustella keskeytyksettä. Vilkasliikenteiseltä kadulta kuului toisinaan hieman häiritsevää taustaaääntä, mutta asetuimme mahdollisimman hiljaiseen osaan tilaa. Fyysinen ympäristö on merkityksellinen ryhmälle: se voi viestiä odotuksia ja edistää turvallisuuden tunnetta (Finlay 2001, 106, 108). Valmistelimme etukäteen tilaa kokoamalla yhden suuren pöydän ryhmäläisiä varten, laittamalla tarjoilut valmiiksi sekä asettamalla tarvittavat apuvälineet ja materiaalit hyvin esille. Loimme tilaan tunnelmaa liinojen, pienten koristeiden, vaihtuvien tarjoilujen ja kynttilöiden avulla.

Kuuden hengen työttömien voimavararyhmä kokoontui seitsemän kertaa keväällä 2013. Lisäksi toteutimme ryhmäläisten toivoman vapaamuotoisen kahvilatapaamisen kesällä 2013. Aloitimme helmikuun puolivälissä, ja viimeinen varsinainen kokoontuminen oli huhtikuun puolivälissä. Osallistuminen oli ilmaista. Ryhmä kokoontui samana arkipäivänä yhdeltä ja tapaamiset kestivät kaksi tuntia. Ensimmäiset kolme kokoontumista olivat viikon välein, jotta ryhmäytymisprosessi pääsisi hyvin käyntiin. Neljän viimeisen tapaamisen välillä saattoi olla kaksikin viikkoa. Ryhmän palautteen mukaan säännölliset kokoontumiset antoivat kevääseen ryhtiä sekä toivat elämään tunnetta säännöllisyydestä ja rytmistä. Ryhmäläiset pitivät kokoontumistiheyttä ja ryhmäkertojen määrää hyvinä. (Palautetta luvussa 7 Voimavararyhmän arviointi sekä liitteessä 5.)

Voimavararyhmän tapaamisten runko muodostui löyhästi neljästä osasta. Ohjaajina halusimme huomioida ryhmäläisiä mahdollisimman hyvin. Tämä alkoi konkreettisesti ryhmäläisten tervehtimisellä kättelemällä. Vaihdoin seuraavaksi kahvi- tai teekupin ääressä kuulumisia; tuntemuksia voitiin kertoa myös vertauskuvallisesti esineen välityksellä. Työskentelyyn virittäydettiin kytkemällä ryhmäkerta edelliseen tapaamiseen, kun ohjaajat tekivät lyhyen yhteenvedon edellisistä teemoista. Varsinaiseen teemaan syventyminen oli kokoontumisen

pääaiheena. Lopuksi kävimme lyhyesti läpi tunnelmia ryhmän päättyessä. Ryhmäläisten osallisuutta vahvistettiin ottamalla ryhmäläisten ajatuksia huomioon seuraavan ryhmäkerran suunnittelussa. (Malmi 2003, 40, 57.) Ryhmän sisältö vastaa terapeutin ryhmän vaiheita, johon kuuluvat lämmittely-, toiminta- ja päätösvaihe (Finlay 2001, 16-17). Ryhmätapaamisten jälkeen jaoimme ajatuksia ohjaajapari diakoniatyöntekijän kanssa, ja keskustelimme tulevan koontumisen järjestelyistä ja ohjelmasta. Koin nämä purkutilaisuudet hyvinä ja opettavaisina. Ohjaajapari pääsi mukaan viiteen ryhmäkertaan seitsemästä.

6.1 Ystävänpäivä, tutustelua

Ystävänpäivään liittyen jokainen sai aluksi lahjaksi paperista taitellun kukkasen, jonka sisällä oli rohkaiseva Raamatun jae. Näin toimimme hengellisen ulottuvuuden näkyvällä, mutta hienovaraisella tavalla mukaan alusta alkaen. Ensimmäisten tapaamisten tärkeimpänä tavoitteena on luoda ryhmään turvallinen, luottamuksellinen ja rentouttava ilmapiiri. Lämmittely ja aiheeseen virittäytyminen kulkevat käsi kädessä. Tutustumisharjoitusten tarkoituksena on vahvistaa ryhmäläisten turvallisuuden tunnetta sekä edesauttaa heidän sitoutumistaan ryhmään ja sen tavoitteisiin. (Malmi 2003, 44-45.) Tutustuminen alkoi pareittain keskustelemalla. Parit haastattelivat toisiaan, ja lopuksi jokainen esitteli oman parinsa ryhmälle. (Leskinen 2009, 24.)

Toimintaa jatkettiin odotusten ja tavoitteiden kertomisella kuvien avulla. Odotusten ja tavoitteiden kartoittaminen edistää ryhmäläisten osallisuutta. Symbolien eli vertauskuvien avulla on helpompaa kertoa itsestään. (Malmi 2003, 51, 56.) Ryhmäläiset valitsivat mieleisensä kuvan. Tämän jälkeen he kertoivat miksi olivat valinneet sen, sekä odotuksiaan ja tunnelmiaan ryhmän alkaessa. Ryhmäläiset lähtivät kertomaan asioita rauhalliseen tyyliin: esille nousivat muun muassa vertaistuen ja yhteisöllisyyden kaipuu.

Ryhmää ohjattaessa otettiin huomioon ryhmäläisten tasavertainen asema sekä keskinäinen kunnioitus ja turvallisuus. Keskustelimme ensimmäisellä kokoon-

tumiskerralla ryhmämme säännöistä. Sovimme voimaantumista edistäviksi pelisäännöiksi:

- luottamuksellisuus (kerron ulkopuolisille vain omat kokemukseni, en toisten, ja ryhmässä puhutut asiat jäävät ryhmän sisälle)
- teemme pienen matkan yhdessä, voi olla hiljaa tai osallistua keskusteluun
- tasavertaisuus (kaikkia kuunnellaan - kunnioitetaan toisen totuutta ja mielipiteitä)
- kaikki tunteet ovat sallittuja, saa itkeä jos itkettää, ja nauraa jos naurattaa
- poissaoloista ilmoittaminen
- palautetta saa antaa mielellään

Keskustelimme vielä elämässä voimaa antavista asioista. Tämän jälkeen ryhmäläiset pohtivat omia voimavarojaan täyttämällä Mielenterveysseuran laatiman ”Suunnista hyvinvointisi rasteille: Hyvinvoivan mielen kartan” (Suunnista hyvinvointisi rasteille – Hyvinvoivan mielen kartta i.a.). Lopuksi oli vapaaehtoisien jakamisen vuoro, jolloin ryhmäläiset saivat kertoa voimavarojensa lähteistä ja muutenkin tunnelmiaan ensimmäisestä tapaamisesta. Pyysimme ottamaan voimavarakartan mukaan seuraavalle kerralle, jolloin jatkaisimme työskentelyä sen pohjalta. Ohjaajien itsearvion ja ryhmän suullisen palautteen mukaan ryhmäytyminen, voimavarojen kartoitus ja luottamuksen rakentuminen alkoivat hyvin.

6.2 Kuvia ja elämänpuun värejä

Sinun valostasi me saamme
valon, Satu Toukkari, i.a. a



Toisessa ryhmätapaamisessa jatkoimme edellisen kerran voimavarateeman syventelyä. Pyysin ottamaan mukaan edellisellä kerralla tehdyn ”Hyvinvoivan miehen kartan”. Ohjaajaparini diakoniatyöntekijä ei päässyt mukaan, joten sain kokemusta itsenäisestä ryhmän ohjaamisesta.

Kokoontumisen tavoitteena oli auttaa ryhmäläisiä huomaamaan voimavaransa, käyttämään niitä tietoisesti ja lisäämään niiden käyttöä. Uusia voimavaroja voidaan löytää myös muutostoiveiden avulla. Tällä kertaa työskenneltiin vertauskuvien avulla. Viitekehyksenä oli terapeutin kuvataidetyöskentely (ei kuvataideterapia). Toiminnalliset menetelmät herkistävät ja syventävät aiheen sanallista käsittelyä. Tämä auttaa saamaan kosketusta käsiteltävään aiheeseen ja itseensä. (Malmi 2003, 39-40.) Lisäksi ryhmäkerran tavoitteena on ryhmäytymisen jatkuminen ja mahdollisuus jakamiseen.

Ryhmässä toistuvien alkuosien jälkeen virittäydyimme kuvien tekemiseen hiljentymisen sekä musiikin, kuvan ja psalmimietiskelyn (Ps. 36) avulla. Ajatuksena oli siirtyä samalla reaali maailmasta luovuuden ja oman sisimmän alueille. Jaoin ensin monistetun värikopion yllä olevasta kuvasta (Toukkari i.a. a). Ryhmäläiset katsoivat kuvaa ja samalla kuuntelimme herkkää ja rauhallista Taize-laulua ”La ténèbre n'est point ténèbre” (Taizé 2003). Lämmittely toisen taidemuodon avulla voi auttaa yhteyden avaamista omiin tunteisiin (Hentinen 2007 b, 107). Seuraavaksi luin rentoutumisharjoituksena ja raamattumietiskelynä kuvan puuhun,

maisemaan ja kettuun liittyvän tekstin (lähteenä muokkaamalleni tekstille Toukari & Asikainen i.a.). Taustalla soi Taize-lauluja levyltä Resurrexit (Taize 2003). Ryhmäläiset pitivät raamattumietiskelystä suullisen palautteen mukaan tällä ja muillakin kerroilla.

Seuraavaksi palautimme mieliin edellisellä kerralla pohtimiamme omien voimavarojen osa-alueita ja ”Hyvinvoivan mielen kartan”. Tarkoituksena oli lähestyä voimavaroja luovasti ja leikillisesti taiteen maailmasta käsin. Kerroin hieman kuvallisesta työskentelystämme: emme tavoitelleet jotain hienoa tuotosta, vaan prosessi sekä matka omaan itseen ja voimavaroihin oli tärkeintä. (Hentinen 2007 b, 105.)

Työskentelyvaiheessa jokainen sai piirtää suurelle pahville oman voimavarapuunsa. Puuhun saattoi piirtää, värittää sekä leikata lehdistä kuvia ja symboleja. Puun juuret olivat asioita, joista sai voimavaroja. Lehvästään saattoi kuvata asioita, jotka arjessa veivät voimavaroja. Kuvaan liitettiin pilviin piirrettiin elämän haaveita ja unelmia. (Malmi 2003, 87-88.) Työskentelyn aikana jatkoin harmonisten Taize-laulujen soittamista levyltä Resurrexit (Taize 2003). Lopuksi oli mahdollisuus kertoa omasta puustaan ja näyttää kuvaa toisille. Kaikki halusivat jakaa voimavarapuunsa toisten kanssa. Ryhmäläiset tekivät ohjaajan havaintojen mukaan voimavarapuutaan innostuneina, ja myös alun raamattumietiskely näytti koskettavan heitä. Koin ryhmän ohjaamisen sujuneen mukavasti, vaikka vastasin ohjaamisesta tällä kertaa yksin. Ohjaajapari soitti ryhmätapaamisen jälkeen, joten sain jakaa ryhmässä syntyneitä ajatuksia hänen kanssaan tuoreeltaan.

6.3 Psyykkisten voimavarojen ja omien vahvuuksien löytäminen



Katso minä luon uutta, Satu Toukkari,
i.a. b

Kolmannessa voimavararyhmässä saimme vieraileviksi luennoitsijoiksi ratkaisuja ja voimavarakeskeisen psykoterapeutin ja psykologin. Voimavararyhmän mainoksen nähtyään he tarjoutuivat ohjaamaan ryhmää korvausta vastaan. Karjasillan seurakunta kustansi vierailuluennon. Ryhmänohjaajina olimme innostuneita saamaan psykologian asiantuntijoiden näkökulmaa ryhmään. Vierailijoiden aiheena olivat omien vahvuuksien tunnistaminen –harjoitus, menneisyys voimavarana, myönteinen ajattelu ja lyhyt rentoutumisharjoitus. Ryhmätapaamisen päätavoitteeksi muodostui lisätä tietoa voimavaroista sekä saada niitä käyttöön.

Diakoniatyöntekijä ohjaajaparin kanssa päätimme pitää ryhmän alkuosan kuulumisten vaihtamisineen ja hartauksineen sekä loppujakamisen samalla tavalla kuin yleensä. Näin ajattelimme luovamme jatkuvuutta, jos vierailijat hämmensivät ryhmän turvallisuutta. Raamattumietiskelynä käytimme Satu Toukkarin Jesajan kirjan (Jes. 43:18-19) Katso minä luon uutta –aiheista tekstiä ja yllä olevaa kuvaa (Toukkari i.a. b.). Taustamusiikkina soi iloisen pulppuileva, mutta harmoninen Johann Sebastian Bachin viulukonsertto (Bach 2001).

Ryhmätapaamisen alkuosa sujui tutun rytmin mukaan. Ohjaajien arvion mukaan vierailevien luennoitsijoiden läsnäolo kuitenkin vaikutti kokoontumisen ilmapii-

riin. Ryhmäläiset eivät lähteneet keskustelemaan yhtä avoimesti kuin aiemmin, ja tunnelma oli osalla ryhmäläisistä hieman varautunut. Ohjaajana opin, että kannattaa harkita vierailijoiden kutsumista suljettuun ryhmään. Ryhmäläisten suullisen ja kirjallisen palautteen mukaan he kokivat tämän ryhmätapaamisen vähiten antoisana (liite 5).

6.4 Kulttuuri voimavarana



Andrei Rublev, Pyhä kolminaisuus
n. 1425, Tretjakovin Galleria, Moskova

Neljännän ryhmätapaamisen teemana oli kulttuuri voimavarana. Taide- ja kulttuuritoimintaan osallistuminen lisää ihmisen hyvinvointia ja onnellisuuden kokemista. Ihmiset voivat kulttuuritoiminnan myötä aktivoitua etsimään uusia kokemuksia ja tavoitteita elämälleen sekä osallistumaan enemmän. (Hyypä & Liikanen 2005, 124-125.) Tutustuimme ryhmässä Oulun Taidemuseon näyttelyihin. Tavoitteena oli, että ryhmäläiset saisivat tietoja kulttuurin voimaantumista edistävästä vaikutuksesta, sekä omakohtaisen kulttuurikokemuksen. Vastasin ryhmän ohjaamisesta tällä kertaa yksin.

Aloitimme ryhmän tuttuun tapaan Elohuoneella kahvin ja kuulumisten vaihdon merkeissä. Tarkoituksena oli mahdollistaa ryhmän tavoitteisiin kuuluva ajatusten jakaminen vierailusta huolimatta. Alkuhiljentymisenä katsoimme yllä olevan "Pyhä kolminaisuus" -ikonin (Rublev, n. 1425) toisintoa, ja kuuntelimme Taizé-laulua "Me yössä kuljemme yössä" (Berthier 1995). Kerroin Pyhä kolminaisuus

–ikonista, sen symboliikasta ja aiheesta, joka pohjautuu 1. Mooseksen kirjan kertomukseen Abrahamin vieraanvaraisuudesta (1 Moos. 18:1-8). Lopuksi ruokailimme. Hiljentymishetken tarkoituksena oli hengellisen ulottuvuuden lisäksi virittää kuvien katsomiseen sekä niiden yksityiskohtien ja symboliikan havaitsemiseen.

Keskustelimme seuraavaksi ryhmäläisten omista kulttuuriharrastuksista, jotka olivat monenlaisia. Kerroin tutkimustuloksia kulttuuriin osallistumisen voimaannuttavista vaikutuksista (katso lukua 4.3 Kulttuuri voimavarana). Ryhmässä tuli ilmi, miten työttömyyden aiheuttama taloudellinen epävakaus saattaa rajoittaa kulttuuritoimintaan osallistumista. Tämän takia kokosin seuraavaan tapaamiseen erilaisia työttömien alennuksia kulttuurikohteiden pääsymaksuista. Useat ryhmäläiset kertoivat, etteivät olleet aiemmin tiedäneet näistä huomattavista eduista, ja tieto auttoi käyttämään kulttuuripalveluja enemmän.

Oulun Taidemuseo sijaitsee lähellä Elohuonetta, josta siirryimme joustavasti museolle. Opastan sivutyönä taidemuseon näyttelyitä, joten vierailun järjestäminen oli helppoa. Museoissa on tilattavissa kohtuuhintaisia opastuksia, joita voisi hyödyntää vastaavissa voimavararyhmissä. Kerroin hieman näyttelyistä. Esillä oli tekstiili- ja videotaidetta sekä maalauksia, kaikki nykytaidetta. Ryhmäläiset kyselivät ja keskustelivat teoksista. Vierailu oli silminnähden hyvä kokemus, ja parille ryhmäläiselle ensimmäinen käynti taidemuseolla. Halukkaat ryhmäläiset saivat ilmoittautua museon avajaisten kutsuvieraslistalle, ja näin jatkaa kulttuuriharrastustaan näyttelyavajaisten merkeissä.

6.5 Yksinäisyydestä yhteyteen

Viides voimavararyhmä kokoontui teemanaan yhteisöllisyys. Sosiaalisia suhteita pidetään tutkitusti onnellisuuden lähteenä ja sosiaalisten suhteiden puutteita hyvinvointivajeena (Pessi 2008, 66). Tavoitteena oli, että ryhmäläiset saisivat pohtia yksinäisyyttä ja yhteisöjä omalta kannaltaan sekä voimavarojen lähteenä. Teeman käsittelyssä käytettiin apuna oman verkostokartan tekemistä. Verkostokarttaan kuvataan yksilön ihmissuhteita ja tukiverkostoja.

Alkuhiljentymisessä yhteisöllisyys-teemaan virittäydettiin tarkastelemalla kristinuskon yhteisöllisyyden näkökulmasta. Lämmittelyssä kuuntelimme Exit-yhteen kappaletta ”Samanlaiset” (Exit 2007), jossa kerrotaan ihmisten yhteydestä ja samanlaisista unelmista elämäntilanteesta, kuten työttömyydestä huolimatta. Kerroin kristinuskon näkökulmasta yhteisöllisyyteen piispa Matti Revon (2011) ajatusten pohjalta. Kristinuskon yhteisöllisyyden perusta löytyy rakkauden kaksoiskäskystä: Jumalan rakkaus ihmisiä kohtaan virtaa Jeesuksen pelastustyön kautta, ja tämä rakkaus leviää ihmisten välillä muun muassa yhteisöllisyytenä (1 Joh. 4:17-20). Uuden testamentin kirkkoa kuvaavat kielikuvat ovat eläviä ja yhteisöllisiä, kuten viinipuu ja oksat (Joh. 15:5) sekä Kristuksen ruumis (Room. 12:5). Näissä on kysymys orgaanisesta kokonaisuudesta. Jokainen ihminen on tärkeä ja voi elää vain toisten yhteydessä. Voidaan sanoa, että kristinusko on yhteyttä. (Repo 2011.)

Keskustelimme seuraavaksi yksinäisyydestä ja yhteisöllisyydestä (katso taustaksi lukua 4.4 Yhteisöllisyys voimavarana). Huomioimme työttömyyden vaikutuksia, kuten työyhteisön puuttumisen. Pohdimme, mihin vaihtoehtoihin yhteisöihin ja verkostoihin työtön voi hakeutua. Keskustelu kävi vilkkaana, ja ryhmäläiset jakoivat keskenään kokemuksiaan ja tunteitaan. Ryhmäläisiltä saatiin kriittistä palautetta seurakuntaan päin: kirkon odotettiin luovan enemmän yhteisöllisyyttä. Keräsin tämä keskustelu mielessäni ryhmäläisille kirjallisen koosteen Oulun seurakuntien lähikuukausien ryhmistä ja tapahtumista.

Toimintavaiheessa ryhmäläiset tekivät oman verkostokarttansa. Verkostokartan avulla kuvataan yksilön ihmissuhdekokonaisuutta ja tukiverkostoja. Käyttämämme kartta oli yksinkertaistettu versio Helsingin Yliopiston SOSWEB – Sosiaalityön työmenetelmät -sivuston verkostokartasta (SOSWEB –Sosiaalityön työmenetelmät, Helsingin yliopisto, i.a.). Verkostokartassamme on keskellä tekijän nimi, ja ympyrässä on neljä viitteellistä sektoria: perhe / suku, yhteisöt, harrastukset ja muut tärkeät ihmissuhteet. Verkostokartasta jätettiin pois viivat, jotka kuvaavat ihmisten välisten suhteiden laatua, kuten vaikea tai tukea antava. Ryhmänohjaajaparini pohti, ettei meidän kannata mennä kovin syvälle ihmisten vaikeisiin ihmissuhteisiin. Näiden käsitteleminen voimavararyhmässä olisi liian haastavaa, eikä sopisi ryhmän voimavaroja korostavaan otteeseen.

Ryhmäläiset tekivät verkostokarttojaan keskittyneinä. Halukkaat saivat lopuksi kertoa verkostoistaan toisille. Ryhmän toimintapäiväkirjassa arvioin, että yhteisöllisyys-teeman käsittely näytti ryhmäläisistä antoisalta. Tapaamisessa korostui vertaistuki, ja työttömyyden kokemusten jakaminen.

6.6 Hengellisyys voimavarana



Kristus ja Isä Menas, Koptilainen ikoni
700-luvulta, Louvre, Pariisi

Kuudennen tapaamisen teemana oli hengellisyys voimavarana. Uskonnolla, uskolla ja spirituaalisella hyvinvoinnilla on positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin (Hodge ym. 2007). Ryhmä osallistui kokoontumisen aikana myös kiirastorstain

messuun läheisessä Oulun tuomiokirkossa. Tavoitteena oli, että ryhmäläiset saisivat tietoja hengellisyyden mahdollisuuksista edistää voimaantumista, sekä kokemuksen messuun osallistumisesta.

Kokoontumisen ensimmäinen tunti vietettiin Elohuoneella jakaen ajankohtaisia tuntemuksia sekä keskustellen hengellisyydestä. Edellisessä tapaamisessa ryhmäläiset esittivät kriittisiäkin pohdintoja seurakunnasta yhteisöllisyyden rakentajana. Ohjaajana otin tämän huomioon, ja tein monisivuisen koosteen Oulun seurakuntien ryhmä- ja tapahtumatarjonnasta. Tietoisuutta lisäämällä ryhmäläisten toivottiin löytävän enemmän kirkon yhteyteen. Tämä oli toiseksi viimeinen suunniteltu kokoontuminen. Keskustelussa nousi esille myös luopumisprosessi ryhmästä, jonka helpottamiseksi otimme esille jatkotapaamisen mahdollisuuden.

Ryhmän tapaamispäivä osui sopivasti kiirastorstaille. Tämän kokoontumisen alussa emme viettäneet yhteistä hiljentymishetkeä, koska lähdimme vierailemaan kiirastorstain messuun. Virikkeeksi ryhmäläisten oman hengellisen elämän hoitamiseen jaoimme Jussi Holopaisen raamattumietiskelyn ”Erämaan lähteillä”. Tekstissä kuvaillaan konkreettisesti, miten hiljentyä lyhyehkön Raamatun kohdan ääreen ja syventyä siihen. Tästä seuraa Raamatun tekstin kontekstualisoiminen omaan elämäntilanteeseen ja arjen keskelle. (Holopainen i.a).

Elohuoneen viereisessä Oulun tuomiokirkossa alkoi kiirastorstain messu kokoontumisemme toisella tunnilla. Päätimme vierailla messussa, joten saimme tuntumaa yhdessä koettuun jumalanpalvelukseen. Kiirastorstaina olemme uskon ytimessä, Jeesus asetti ehtoollisen sakramentin (Luuk. 22:14–20). Ehtoollisessa tulee syvästi ilmi uskon yhteisöllisyys: Jeesus antaa oman ruumiinsa ja verensä, ja tekee ihmiset osallisiksi lahjoistaan. Ehtoollinen yhdistää meidät Kristukseen ja toisiimme, ja sitä vietetään yhdessä taivaan joukon kanssa. (Repo 2011; Katekismus 1999, 36-39.) Ryhmäläisten suullisen palautteen mukaan kiirastorstain messuun osallistuminen koettiin hyvänä.

6.7 Uusia tuulia



Portilla, Satu Toukkari i.a. c.

Viimeisen varsinaisen ryhmätapaamisen aiheena oli virittäytyminen tulevaa kohti. Tavoitteena oli, että ryhmäläiset saisivat pohtia tulevaisuuttaan myönteisessä hengessä. Viimeisellä ryhmäkerralla on tärkeää prosessoida ryhmästä luopumista myös tunnetasolla. Luopumisvaiheessa jäsenet irrottautuvat ryhmästä ja ottavat ryhmän tuottamat kokemukset itsenäisesti käyttöönsä. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 26.) Ryhmätapaamisessa annettiin myös palautetta voimavararyhmästä ja kerrottiin tuntemuksia tähän liittyen.

Alkulämmittelynä ryhmäläiset kertoivat tunnelmistaan ryhmän loppuessa kuvan avulla. Ryhmäläiset valitsivat mieleisen kuvan, ja kertoivat miten se kuvasi heidän ajatuksiaan. Käytimme samoja kuvakortteja kuin ensimmäisellä kerralla; ryhmän alku ja loppu liittyivät näin toisiinsa. Ryhmäläiset kertoivat tunnelmistaan vilkkaasti. Lopettamisrituaalit, kuten viimeinen yhteinen harjoitus, ovat tärkeä osa ryhmän luopumisvaihetta (Finlay 2001, 69).

Raamattumietiskelyssä virittäydettiin tulevaan Satu Toukkarin Portilla-tekstin (Ilm. 3:8) ja kuvan avulla. Aiheena olivat Jumalan avaamat uudet ovet eli mahdollisuudet (Toukkari i.a. c.). Lämmittelynä kuunneltiin Exit-yhtyeen laulua Jos elää, jossa kehoitetaan uskaltautumaan hakemaan uutta ja kokemaan elämää täysillä: ”ilman haaveita lintu ei lennä” (Exit 2007).

Voimavararyhmän toimintajaksossa tehtiin Kristiina Harjun (2000) kehittämä aarrekartta. Virittäytymismusiikkina työskentelyn taustalla soitettiin kristillisen pop-musiikin genreen kuuluvan Exit-yhtyeen levyä Sateen kohinaa (Exit 2007). Harjoituksen tavoitteena oli auttaa ryhmäläisiä saamaan kosketuksen unelmiinsa. Aarrekartan avulla ihminen voi kannustaa itseään lähtemään liikkeelle ja jatkamaan liikkumista valitsemaansa suuntaan. Aluksi ryhmäläiset kysyivät itseltään, mistä todella unelmoivat. He selailivat lehtiä ja katselivat kuvia. Ryhmäläiset leikkasivat itseään puhutelleen kuvan irti ja liimasivat sen taustapahviin. Aarrekarttaan koottiin yhdestä viiteen unelmaa tai toivetta. Kartta on tarkoitus kiinnittää paikkaan, jossa sitä voi katsella usean kerran päivässä. Aarrekartan ideana on keskustella itsensä kanssa: toiveen toteutumista voidaan helpottaa luomalla siitä elävä mielikuva. Karttaan merkitään vielä tarkistuspäivämäärä noin parin kuukauden päähän, jolloin voidaan kysyä, mitä unelmille kuuluu? (Harju 2000, 12-22.)

Ryhmäläiset miettivät aihetta keskittyneesti, ja suurin osa tahtoi jakaa ajatuksiinsa harjoituksen jälkeen. Kun muutostoiveet jaetaan toisen ihmisen kanssa, ne vahvistuvat. Suuria henkilökohtaisia unelmia ei tarvitse jakaa. Ihminen voi tunnistaa ja tunnustaa itselleen salaisimmatkin unelmansa ilman toisten kommentteja. (Malmi 2003, 92-93.)

Lopuksi ryhmäläiset täyttivät kirjallisen palautelomakkeen (liite 4). Ryhmäläiset toivoivat vielä vapaamuotoista tapaamista alkukesällä. Näimme kerran kahvilassa, ja vaihdoimme kuulumisia. Yhteinen jatkotapaaminen saattaa helpottaa ryhmäläisiä katsomaan eteenpäin ja irrottautumaan ryhmästä (Finlay 2001, 69). Olen lisäksi suunnitellut muistavani ryhmäläisiä joulukortilla, jossa heidät kutsutaan mukaan seurakunnan joulujuhlaan.

7 VOIMAVARARYHMÄN ARVIOINTI

Arvioin voimavararyhmän tarkoituksen ja tavoitteiden saavuttamista itsearvioinnin sekä ryhmäläisten palautekyselyn avulla (liite 4). Itsearvioinnissa on tärkeää dokumentoida hankkeen toimintaa koskevat havainnot ja hankkia palautetietoa (Viirkorpi 2000, 40). Pidin ryhmätapaamisten jälkeen toimintapäiväkirjaa, johon kirjasin ryhmän tapahtumia, ilmapiiriä ja tunnelmia. Tämä auttoi itsereflektoinnissa. Keskustelimme ohjaajapari diakoniatyöntekijän kanssa ryhmäkertojen jälkeen, mikä oli myös antoisaa. Kohderyhmältä on tarpeellista kerätä jonkinlainen palaute oman arvioinnin tueksi, jotta arvio ei olisi subjektiivinen (Vilkkä & Airaksinen 2003, 157). Palautelomakkeen kysymykset käsittelivät tavoitteiden saavuttamista. Palautteessa ei kysytty yksilöityjä tietoja, kuten ikää tai sukupuolta ryhmäläisten anonymiteetin säilyttämiseksi. Palautetta saatiin kaikilta kuudelta ryhmäläiseltä. Ryhmäläiset täyttivät palautelomakkeet viimeisen tapaamisen lopulla. Yhteenveto numeraalisesta palautteesta löytyy liitteestä 5. Ryhmäläisten kirjoittamia tekstejä on *kursivoituna* tässä luvussa.

Ryhmän sisällön huolellinen suunnittelu ja valmistautuminen auttoivat voimavararyhmää saavuttamaan tavoitteensa. Ryhmäläisten palautteesta kävi ilmi, että ryhmään osallistuminen myötä he tunnistivat omia voimavarojaan, saivat ryhmän teemoista uusia ajatuksia, tulivat kuulluksi ja kokivat keskustelut ryhmässä samassa elämäntilanteessa olevien kanssa tärkeiksi. Ryhmä oli turvallinen ja ilmapiiriltään hyvä, sekä ohjaajien toiminta koettiin hyväksi. Palautteessa arvioitiin numeraalisesti tiettyjä väittämiä asteikolla 1 – 5, joista 1 tarkoitti huonoa, ja 5 erinomaista. Numeraalisen palautteen keskiarvo vaihteli muuten 3.5 – 4.5 välillä, mutta vähän heikompaa palautetta saatiin vierailevan psykologian asiantuntijaparin kokoontumiskerrasta, jonka keskiarvo oli 2.8. Ryhmänohjaajien arvion mukaan ryhmäläiset eivät lähteneet keskustelemaan vierailijoiden läsnä ollessa yhtä avoimesti kuin yleensä. Tämän tyyppisissä suljetuissa ryhmissä, joissa tarkoituksena on rakentaa turvallinen ilmapiiri jakamista varten, kannattaisi harkita vierailijoiden kutsumista. Yleensä ryhmä toimi hyvin, ja joukon ainoa mieskin löysi oman paikkansa ryhmän jäsenenä.

Palautekyselyssä en huomannut tiedustella avoimella kysymyksellä, miten osallistujat kokivat voimavararyhmän hengellisen sisällön, eivätkä ryhmäläiset sitä erikseen kommentoineet. Hengellisyys voimavarana –ryhmätapaaminen sai numeraalisen arvion 3.8 / 5 (liite 4). Ohjaajana kuitenkin koin, että ryhmän hengellinen sisältö sai hyvää vastakaikua. Hengellisyyden esillä pitäminen saa tukea myös Terve sielu terveessä ruumiissa -hankkeeseen Karjasillan seurakunnassa tehdyistä muista opinnäytetöistä. Kahdessa edellisissä Karjasillan seurakunnan voimavararyhmissä ei hengellisyyttä erikseen huomioitu tai otettu teemaksi. Miriam Igendian (2013, 37-38) syksyn 2012 voimavararyhmästä tehdyn opinnäytetyön mukaan osa ryhmäläisistä jäi kaipaamaan kokonaisvaltaisempaa hengellistä kohtaamista. Samanlaista palautetta saivat Antti Härkönen ja Mika Klinga (2012, 49) opinnäytetyössään, joka käsitteli pitkäaikaistyöttömien kokemuksia terveydestä Karjasillan seurakunnan ryhmässä syksyllä 2011.

Voimavararyhmäläiset kokivat palautteen mukaan tietoisuuden voimavaroistaan lisääntyneen ryhmän teemojen ja jakamisen avulla.

Tapaamiset antoivat voimia ja oli ilo tutustua samassa tilanteessa oleviin.

Muilta ryhmäläisiltä ja ohjaajilta sai voimavaroja tulevaisuuteen.

Antoi uskoa tulevaisuuteen ja uusia ajatuksia.

Sain voimaa lähteä kulttuuririentoihin, esim. olen ollut 3 - 4 konsertissa Voimavararyhmän ideoitten pohjalta!!

Voimavararyhmässä koettiin vertaistukea. Ryhmässä oleminen ja samassa elämäntilanteessa olevien kohtaaminen koettiin arvokkaaksi. Ryhmän pieni koko nähtiin myös positiivisena. Ohjaajien itsearvion mukaan ryhmässä käytiin usealla kerralla vilkasta keskustelua. Vertaistuki toteutui ryhmäläisten ottaessa kantaa toistensa tilanteisiin. He jakoivat tietämystään muun muassa työnhakupalveluista ja mahdollisuuksista tuettuun työhön.

En ole ainoa, joka on ilman työtä / tasavertaisena [ryhmän jäsenenä]

Hyvä, pieni ryhmä.

Tunsin kuuluvani ryhmään omana itsenäni.

Voimavararyhmä antoi palautteen mukaan työttömän arkeen rytmiä ja säännöllisyyttä elämään.

Oli kiva kun on jotain "säännöllistä" menoa arjessa.

Arjen melskeessä taukoa, jonne sai tulla omana itsenään.

Ryhmäläiset kokivat ohjaajat myönteisesti. Lisäksi ryhmätapaamisten tiheys sai hyvää palautetta, kuten myös mahdollisuus kokoontua vapaamuotoisesti ryhmän päättymisen jälkeen.

Rennon asiallisia ja valinneet hyvät aiheet tapaamisille.
[Ohjaajista]

Hyvä, että oli pari väliviikkoa ja pidetään vielä lopputapaaminen myöhemmin.

Ryhmäläisiltä ei tullut paljon kriittistä palautetta. Yksi ryhmäläinen toivoi enemmän vierailukäyntejä toteutuneiden kahden lisäksi, ja yksi totesi, että ryhmä olisi voinut kokoontua myös ilta-aikaan.

Voimavararyhmän merkityksestä ryhmäläisille kertoi heidän hyvä sitoutumisensa ryhmän toimintaan. Kaikki ryhmäläiset ilmoittivat etukäteen, jos heillä oli este osallistua ryhmään. Suurin osa ryhmäläisistä myös saapui kokoontumisiin reippaasti etuajassa kahvittelemaan ja vaihtamaan kuulumisia.

8 LUOTETTAVUUDEN ARVIOINTI

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tutkiva ote, vaikka työssä ei toteuteta selvitystä. Tutkiva ote tarkoittaa valintojen tarkastelemista ja perustelua aiheeseen liittyvän tiedon pohjalta. Tiedon tulee nousta oman alan kirjallisuudesta. Opinnäytetyön arviointi on osa oppimisprosessia, ja se tulisi toteuttaa kriittisesti tutkivalla asenteella. Arvioinnissa otetaan huomioon opinnäytteen tarkoituksen ja tavoitteen saavuttaminen sekä sisällön toimivuus kohderyhmän näkökulmasta. Hankkeet eivät aina onnistu suunnitelman mukaan, ja siksi on hyvä arvioida myös mahdollisia epäonnistumisia ja pohtia, mistä ne johtuvat. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154, 161.)

Aloitin aiheeseen tutustumisen syksyllä ennen keväällä ystävänpäivänä alkavaa voimavararyhmää. Keräsin monipuolisesti ja luotettavista lähteistä voimavararyhmän ohjaamiseen ja toteuttamiseen liittyviä tietoja. Taustani taidehistorian ammattilaisena ja edeltävät opinnot kuten kuvataide terapiana auttoivat syventämään tiettyjä asioita. Kokeilin myös itselleni uusia asioita, ja koin oppivani uutta sekä ryhmän ohjaajana että tiedollisesti. Suunnitteluvaihe oli hieman kiireinen ja olisi voinut olla pitempikin. Vaikka aikataulu oli tiukka, sain mielestäni tehtyä suunnitteluvaiheen laadukkaasti.

Solmimme sopimuksen opinnäytetyön tekemisestä Karjasillan seurakunnan kanssa marraskuussa 2012, joten aikaa kerätä tietoja ennen ryhmän alkuun oli kolme kuukautta. En kuitenkaan valmistellut kaikkia ryhmätapaamisia ennen ryhmän alkua. Joten kevään mittaan oli vielä aikaa muokata ohjelmaa, ottaa huomioon ryhmäläisten toiveita sekä hioa ajatuksia Karjasillan seurakunnan diakoniatyöntekijä-ohjaajaparin kanssa. Yhteistyö ohjaajaparin kanssa oli hedelmällistä. Sain peilata ajatuksia ryhmän suunnittelusta hänen kanssaan, ja purkaa ryhmätapaamisten jälkeen mielessä olleita asioita. Yhteistyö Terve sielu terveessä ruumiissa –hankkeeseen päin oli myös sujuvaa. Hanketapaamisissa pidettiin esillä voimavararyhmän toteutumisvaiheita.

Jäin ohjaajana miettimään sitä, miten tavoittaa kohderyhmä tehokkaammin. Parin peruuntumisen jälkeen ryhmän muodosti kuusi henkeä, vaikka tilaa olisi ollut kahdeksasta kymmeneen työttömälle. Voimavararyhmää markkinoitiin seurakuntalehdessä sekä ilmoituksina useilla tahoilla, kuten työ- ja elinkeinotoimistossa. Ilmoitukset voisivat tavoittaa suuremman joukon, jos ryhmää markkinoitaisiin myös alueen paikallislehdissä. Toisaalta sain kuulla, että seurakunta voimavararyhmän järjestäjänä karsi pois joitain mahdollisia osallistujia.

Ryhmäläisiä haastateltiin puhelimitse ennen ryhmän alkamista, ja näin voitiin ottaa huomioon heidän toiveitaan ryhmän suunnittelussa. Ryhmäläiset toivoivat lähinnä löytävänsä omia voimavarojaan sekä voivansa jakaa ryhmän sisällä asioita. Tämä otettiin huomioon antamalla aikaa ja tilaa keskustelulle.

Ryhmän toteutus keväällä onnistui suunnitelman mukaisesti. Kokoonantumisten teemat ja painotus toiminnallisuuteen toimivat hyvin myös palautteen mukaan. Ryhmänohjaajana koin, että ryhmän rakenteessa toistuvat alun tuntemusten jakaminen, hiljentyminen ja ryhmään virittäytyminen Raamatun tekstin ja kuvien ääressä sekä loppukoonti ryhmäkerran tunnelmista edistivät turvallisuuden ja luottamuksen muodostumista. Voimavararyhmän käytännön järjestelyt sujuivat hyvin. Oulun keskustassa sijaitseva Elohuone oli kokoontumispaikkana hyvien liikenneyhteyksien varrella, ja tilana melko viihtyisä. Karjasillan seurakunta kustansi kahvi / tee tarjoilut, ja Diakonia-ammattikorkeakoulu tarvittavat materiaalit.

Opinnäytetyön loppuvaiheessa luin ryhmäläisten palautteen ja kirjoitin loppuraportin kesän ja syksyn aikana. Työskentelyn intensiivisyys vaihteli prosessin aikana. Kesäajan menot ja työt hidastivat raportin valmistumista, joten tehostin opinnäytetyön kirjoittamista loppuvaiheessa. Valitsin opinnäytetyöhön korkeatasoisia lähteitä ja pyrin kirjoittamaan opinnäytetyön raporttia pohdiskelevasti. Opinnäytetyön pohjalta on mahdollista toteuttaa samanlainen voimavararyhmä.

9 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS

Sosiaalialan ammattilaisen eettisissä ohjeissa (2005) tiivistetään keskeisiksi eettisiksi ohjeiksi ihmisarvon kunnioitus, yhteiskunnallinen oikeudenmukaisuus sekä ammatin kehittäminen ja ammatissa kehittyminen. Ihmisarvon kunnioitus ilmenee itsemääräämisoikeutena, osallistumisoikeutena, oikeutena tulla kohdatuksi kokonaisvaltaisesti sekä oikeutena yksityisyyteen. (Arki, arvot, elämä, etiikka. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia 2005.)

Tutkimusetiikka tarkoittaa hyvien käytäntöjen noudattamista suhteessa kollegoihin, tutkimuskohteeseen, toimeksiantajiin ja suureen yleisöön (Vilkkä 2005, 30). Opinnäytetyön eettisyys toteutui noudattamalla hyvää tutkimusetiikkaa ja sosiaalialan eettisiä ohjeita. Pidin mielessä eettiset ohjeet koko prosessin ajan. Ryhmässä toteutui yksityisyyden periaate luottamuksellisuutena ja vaitiolovelvollisuuden toteutumisena. Opinnäytetyössä ei ole esimerkiksi yksilöityjä tietoja ryhmäläisistä. Oikeus tulla kohdatuksi kokonaisvaltaisesti näkyi voimavararyhmässä muun muassa siinä, miten ryhmäläisiä autettiin omien voimavarojen tunnistamisessa ja käyttöön ottamisessa. Ryhmäläisten osallisuutta lisättiin esimerkiksi ottamalla heidän toiveitaan huomioon ohjelman suunnittelussa sekä selvittelemällä keskusteluissa esille nousseita kysymyksiä.

Eettinen tutkimusote edellyttää, että tutkija noudattaa rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä (Vilkkä 2005, 30). Noudatin hyvää tutkimusetiikkaa opinnäytetyöprosessin ajan. Toimintani on ollut läpinäkyvää ja pohdiskelevaa. Olen perehtynyt opinnäytetyön aihealueeseen huolellisesti useasta näkökulmasta ja käyttänyt laadukkaita lähteitä. Olen säilyttänyt ryhmäläisten palautteen ja ryhmän toimintapäiväkirjat huolellisesti.

Yhteiskuntatutkimuksessa eettisinä arvoina korostuvat ihmisarvon kunnioittaminen, välittäminen ja sosiaalinen vastuu. Sosiaalialan tutkimuksessa vastuuta on paikannettu heikomman puolelle asettumisena ja huono-osaisuuteen liittyvien kysymysten näkyväksi tekemisenä. Tutkimuksen kriittisyydessä tärkeää on

omien tutkimuksellisten valintojen reflektointi koko tutkimusprosessin ajan. Tutkimus myös määrittelee todellisuutta, joten tutkimukselliset valinnat tuottavat samalla tutkimuskohdetta. Tutkimukselta edellytetään toiminnallista sensitiivisyyttä. Olennaista on tapa, millä kohdataan tutkimuksessa mukana olevat ihmiset. Esimerkiksi pitkäaikaistyöttömien saatetaan tutkimuksessa olettaa olevan passiivisia, avuttomia ja vailla elämänhallintaa. Käsitteiden valinta tutkimuksen tekemisessä on myös tärkeää. Ihmistä katsotaan usein hänen vaikeuksiensa kautta, ja hänen muu todellisuutensa katoaa näkyvistä. Rakentavampaa olisi kohdata ihminen ymmärtävänä oman elämänsä toimijana. (Pohjola 2003, 56-59, 62-63.)

Opinnäytetyön lähtökohtana oli tarjota työttömille myönteistä ja voimaantumiseen keskittyvää ryhmätoimintaa. Tämä edisti yhteisöllisyyttä. Opinnäytteessä on käsitelty ja kuvattu kohderyhmää työttömiä arvostavasti ja myönteisessä hengessä, pitäen esillä toivon näkökulmaa. Voimavararyhmätoiminnan mallia voidaan käyttää jatkossa samantyyppisten ryhmien runkona, joten opinnäyte antaa lisää mahdollisuuksia työttömien ryhmätoimintaan sosiaali-, terveys- ja kirkon alalla. Opinnäytteen tutkimuksellisia valintoja on reflektoitu opinnäytteen ohjaajien, Terve sielu terveessä ruumiissa –terveyden edistämishankkeen toimijoiden, ohjaajaparin Karjasillan seurakunnan diakoniatyöntekijän sekä Karjasillan diakoniatimin kanssa. Viimeisellä ryhmätapaamisella kerättiin kirjallista palautetta ryhmätoiminnan kehittämistä varten. Olen myös kirjallisesti itsereflektoinut voimavararyhmän kokoontumisia pitämällä toimintapäiväkirjaa.

Ryhmän ohjaajana pidin mielessä tasapuolisuuden sekä kohtasin ryhmäläisiä arvostaen. Pidin yllä voimaannuttavaa otetta: diakonian näkökulmasta ei ole toivottomia tilanteita, ja kaikkia ihmisiä kohdataan arvokkaina Jumalan luomina yksilöinä. Voimavararyhmän toimintaa leimasi avoimuus. Kävimme eettisiä perusteita läpi jo ensimmäisessä ryhmätapaamisessa, jolloin sovimme yhteisistä pelisäännöistä. Sovimme ryhmän säännöiksi luottamuksellisuuden, vapauden osallistua tai olla osallistumatta keskusteluun, tasavertaisuuden, tunteiden ilmaisunvapauden, poissaoloista ilmoittamisen ja vapauden antaa palautetta. Ryhmäläisille kerrottiin voimavararyhmään liittyvästä opinnäytetyöstä ja palautekyselystä jo alkuhaastatteluissa.

10 JOHTOPÄÄTÖKSET

1. Voimavararyhmä oli onnistunut. Ryhmäläiset kertoivat kirjallisessa ja suullisessa arvioinnissa löytäneensä voimavarojaan ryhmän teemojen avulla.
2. Voimavararyhmäläiset kokivat vertaistuen tärkeänä.

11 POHDINTA

Työttömyyden aiheuttama syrjäytymisvaara on ajankohtainen yhteiskunnallinen huolen aihe. Elämästä voi puuttua mielekkyys, kun ei ole hyödyllistä tekemistä, yhteiskunnassa arvostettua osallisuutta ja osallistumista työelämään (Niemelä 2009, 219). Jos ihmisellä ei ole palkkatyötä, toiminnallisia tarpeita voi toteuttaa esimerkiksi sosiaalisten ryhmien kautta. Sosionomit sosiaali- ja kirkonalalla voisivat ehkäistä työttömien ongelmia tarjoamalla heille enemmän toimintaa, joka edistää voimaantumista ja mahdollistaa vertaistuen saamisen. Yhtenä esimerkkinä on Karjasillan seurakunnassa hyvin toimiva avoin aamupuuro, joka kokoaa työttömiä sekä vapaaehtoistyöntekijöiksi että ruokailemaan yhdessä. Sosiaalinen kanssakäyminen ja vertaistuki ovat tärkeä osa ruokahetkeä.

Tartuin opinnäytteessäni ajankohtaiseen työttömien voimavararyhmätoiminnan aiheeseen. Olin hieman yllättynyt, että ryhmään ilmoittautui kahdeksan ihmistä, joista kaksi jäi pois työllistyttyään. Ennakoin, että ryhmä kiinnostaisi useampia, onhan työttömyys tällä hetkellä valitettavan yleistä. Toisaalta, ryhmäläiset pitivät pientä kokoa hyvänä asiana. Sain suullista palautetta, jonka mukaan seurakunta ryhmän järjestäjänä oli karsinut mahdollisia osallistujia. Jatkotutkimuksen aiheena on selvittää, miten olisi mahdollista tavoittaa laajemmin työttömiä seurakunnan järjestämään toimintaan. Eräs keino voisi olla seurakunnan tiiviimpi yhteistyö esimerkiksi työttömien järjestöjen kanssa: voimavararyhmiä voitaisiin toteuttaa järjestöjen tai kaupungin tiloissa.

Suunnittelin ja toteutin Löydä voimavarasi – työttömien ryhmän yhteistyössä Karjasillan seurakunnan kanssa. Ryhmänohjaajana kanssani toimi Karjasillan seurakunnan diakoniatyöntekijä. Yhteistyö sujui erinomaisesti: ohjaajaparin kanssa oli antoisaa prosessoida ideoita sekä jakaa ryhmän ohjaamiseen liittyviä tuntemuksia. Opinnäytteeni tarkoituksena oli myös lisätä ammattiryhmäni tietoisuutta työttömien voimavararyhmätoiminnasta. Sain esitellä Karjasillan seurakunnan voimavararyhmätoimintaa yhdessä ryhmänohjaajaparin kanssa ”Terve sielu terveessä ruumiissa – diakonissat terveyden edistämisen toimijoina” -hankkeen päätösseminaarissa syksyllä 2013. Seminaari oli suunnattu diakonia-

alan ammattilaisille, yhteistyökumppaneille ja Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoille.

Terve sielu terveessä ruumiissa –hankkeessa on Karjasillan seurakunnassa saavutettu mielestäni hyviä tuloksia, joita voitaisiin ottaa laajemminkin käyttöön. Moniammatillisen yhteistyön tekeminen sosiaali- ja kirkonalalla on yhä tärkeämpää resurssien vähetessä sekä julkisella että kolmannella sektorilla. Vapaaehtoisten toimijoiden rooli on myös merkittävä. Hankkeen aikana on Karjasillan seurakunnassa vahvistettu työikäisten voimavarojen ja osallisuuden tukemisesta yksilö-, ryhmä- ja yhteisö sekä yhteistyön tasoilla. Yksilötasolla on käynnistetty työparityöskentelyä psykiatristen sairaanhoitajien ja diakoniatyöntekijöiden kesken; voimavararyhmässä osallistetaan ja tuetaan voimavaroja; yhteistyötasolla huomioidaan kulttuuri ja moniammatillinen yhteistyö, joka on vahvistunut mielenterveyden edistämisen toimijoiden kanssa. Lisäksi asiakaslähtöisiä käytäntöjä on kehitetty. (Kotisalo 2013.)

Opinnäytetyöni on kolmas Karjasillan seurakunnassa Terve sielu terveessä ruumiissa –hankkeessa toteutunut voimavararyhmä. Voimavararyhmätoiminta on juurtumassa seurakuntaan osana työikäisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä. Voimavararyhmiä suunnitellaan jatkettavan kohdennettuina ja määräaikaikaisina (8-10 kokoontumista vuoden aikana). (Kotisalo 2013.)

Oli mielenkiintoista toteuttaa lisäksi Löydä voimavarasi -ryhmän suunnitelman pohjalta hieman muokattu mielenterveyskuntoutujien voimavararyhmä. Poistin ryhmätapaamisista suoranaiset hengelliset aiheet, kuten alkuhiljentymisien Raamatun tekstit. Ohjasin viisi kertaa kokoontuneen mielenterveyskuntoutujien ryhmän Työyhteisöt ja kehittäminen -harjoittelun aikana. Mielenterveyskuntoutujien voimavararyhmä sai erittäin hyvää palautetta. Ryhmän toteuttaminen vahvisti, että opinnäytteen ryhmäsuunnitelma voidaan hyvin muokata erilaisille kohderyhmille sopivaksi. Voimavararyhmätoiminnan ajankohtaisuudesta kertoo myös muualta Suomesta tullut tiedustelu ryhmän sisällöstä.

LÄHTEET

- Aalto-Kallio, Mervi ja Mäkipää Erica 2010. Käytäntöjä terveyden edistämiseksi: katsaus terveyden edistämisen rakenteiden kehittämistyöhön. Helsinki: Terveyden edistämisen keskus. Viitattu 10.1.2013.
http://www.tekry.fi/timage.php?i=101024&f=1&name=Tekry_k%E4yt%E4nt%E4F6j%E4.pdf
- Adams, Robert 1996. Social Work and Empowerment. Basingstoke: Macmillan.
- Adam, David 1997. Maja erämaassa. Helsinki: Kirjaneliö.
- Allardt, Erik 1980. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: WSOY.
- Antonovsky, Aaron 1996. The Salutogenic Model as a Theory to Guide Health Promotion. Health Promotion International 11 (1), 11-18.
- Arki, arvot, elämä, etiikka. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia 2005. Helsinki. Viitattu 9.9.2013.
http://www.talentia.fi/files/558/1649_Etiikkaopas2005_1_.pdf
- Bach, Johann Sebastian (säveltäjä). Violin concertos CD 2001. Esittäjä English Chamber Orchestra, orkesterinjohtaja Daniel Barenboim, viulu Itzhak Perlman. [S.I.]: EMI Records.
- Berthier, Jacques (säveltäjä). "Me yössä kuljemme yössä". Te kaikki kansat tulkaa CD 1995. Esittäjä Kirkkonummen kamarikuoro, kuoronjohtaja Tarja Viitanen, baritoni Kai Huopanen. [S.I.]: Jubal-tuotanto.
- Cacioppo John T. & Patrick, William 2008. Loneliness. Human Nature and the Need for Social Connection. New York: W.W. Norton & Company.
- Damianakis, Thecla 2006. Seeking the Spiritual in Anti-Oppressive Organizational Change, Critical Social Work 7 (1). Viitattu 2.2.2013. Saatavissa <http://nelliportaali.fi>, Free e-journals.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu i.a. Terve sielu terveessä ruumiissa – diakonissat terveyden edistämisen toimijoina. Viitattu 20.11.2012.
<http://www.diaktutkii.fi/default.asp?category=4&parent=120&pageid=83>
- Elenius, Antti 2007. Avaran diakonian puolustus. Teoksessa Kari Latvus ja Antti Elenius (toim.) Auttamisen teologia. Helsinki: Kirjapaja, 158-176.

- Erikson, Robert & Uusitalo, Hannu 1987. Welfare Research: The Scandinavian Approach to Welfare Research. Teoksessa Robert Erikson, Erik Jörgen Hanse, Stein Ringen ja Hannu Uusitalo (toim.) The Scandinavian Model: Welfare States and Welfare Research. New York: Sharpe.
- Exit (yhtye). "Jos elää". Sateen kohinaa CD 2007. [S.l.]: Jiffel Music.
- Finlay, Linda 2001. Groupwork in Occupational Therapy. Cheltenham: Nelson Thornes Ltd.
- Hawks, Steven R.; Hull, Melisa L.; Thalman, Rebecca L. & Richins, Paul M. 1995. Review of Spiritual Health: Definition, Role, and Intervention Strategies in Health Promotion. American Journal of Health Promotion 9 (5), 371-378.
- Harju, Kristiina 2000. Valmiina muutokseen. Aarrekartan avulla kohti uutta. Helsinki:WSOY:
- Helin, Matti; Hiilamo, Heikki & Jokela, Ulla 2010. Diakoniatyö. Asiakkaan palveluksessa. Helsinki: Edita.
- Hentinen, Hanna 2007a. Taideterapian erilaiset suuntaukset ja lähestymistavat. Teoksessa Mimmu Rankanen, Hanna Hentinen & Meri-Helga Mantere (toim.) Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim, 21-25.
- Hentinen, Hanna 2007b. Virittäytyminen taidetyöskentelyyn. Teoksessa Mimmu Rankanen, Hanna Hentinen & Meri-Helga Mantere (toim.) Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim, 105-111.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena, 2010. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hodge, David R, Andereck, Kathleen & Montoya, Harry 2007. The Protective Influence of Spiritual-Religious Lifestyle Profiles on Tobacco Use, Alcohol Use, and Gambling. Social Work Research. A journal of the National Association of Social Workers 31 (4), 211-219.
- Hokkanen, Liisa 2009. Empowerment valtaistumisen ja voimaantumisen dialogina. Teoksessa Mikko Mäntysaari, Anneli Pohjola, Tarja Pösö (toim.) Sosiaalityö ja teoria. Jyväskylä: PS-kustannus, 315-337.
- Holloway, Margaret 2007. Spiritual Need and the Core Business of Social Work. British Journal of Social Work 37, 265–280.

- Holopainen, Jussi i.a. Erämaan lähteillä. Raamattumietiskelyt.
Suomen Pipliaseura. Viitattu 8.2.2012.
<http://www.piplia.fi/fi/seurakunnille/raamattumietiskelyt/eramaanlahteilla>
- Howe, Margot C. & Schwartzberg, Sharan L. 2001. A Functional Approach to Group Work in Occupational Therapy. Philadelphia: Lippincott.
- Hyväri, Susanna 2009. Vertaisryhmät syrjäytymisen voittamisen näyttämöinä. Ryhmätyö 38 (4), 2-12.
- Hyypä, Markku T. & Liikanen, Hanna-Liisa 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita.
- Hyypä, Markku T.; Mäki, Juhani; Impivaara, Olli & Aromaa, Arpo 2006. Leisure participation predicts survival: a population-based study in Finland. Health Promotion International 21 (1), 5–11.
- Härkönen, Antti & Klinga, Mika 2012. ”Pitkäaikaistyöttömien terveyden edistäminen Karjasillan seurakunnassa”. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Oulun toimipaikka. Hoitotyön koulutusohjelma. Diakonisen hoitotyön suuntautumisvaihtoehto. Opinnäytetyö.
- Igandia, Miriam 2013. ”Diakonian asiakkaiden kokemuksia Voimavara-ryhmästä terveyden edistäjänä”. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Diakonisen hoitotyön suuntautumisvaihtoehto. Opinnäytetyö.
- Jantunen, Eila 2010. Vertaistuki masentuneiden osallisuuden vahvistajana. Teoksessa Terhi Laine, Susanna Hyväri & Päivi Vuokila-Oinonen (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi, 85-98.
- Jokela, Ulla 2010. Spirituaalinen sensitiivisyys – muutosvoima sosiaalialan työssä. Teoksessa Terhi Laine, Susanna Hyväri & Päivi Vuokila-Oinonen (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi, 209-222.
- Jolkkonen, Jari 2006. Onko köyhyys kohtalo vai valinta? Diakonia teologisia perusteita. Diakonian tutkimus 3 (2), 112–132.
- Juhila, Kirsi 2006. Sosiaalityöntekijöinä ja asiakkaina, sosiaalityön yhteiskunnalliset tehtävät ja paikat. Tampere: Vastapaino.

- Katekismus. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kristinoppi. Hyväksytty kirkolliskokouksessa vuonna 1999. Helsinki: Edita.
- Kaukkila, Veli & Lehtonen, Elisa 2007. Ryhmästä enemmän. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura-Tuotanto Oy.
- Kirkkojärjestys 1055 / 1993, 4 § 3. Viitattu 29.11.2012.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1993/19931055>
- Kirkkolaki 1054 / 26.11.1993, 1 § 2. Viitattu 29.11.2012.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1993/19931054>
- Konlaan, Boinkum Benson 2001. Cultural Experience and Health: the coherence of health and leisure time activities. Umeå University Medical Dissertations. New series No.706.
- Kopakkala, Aku 2008. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita.
- Kopperi, Kari 2007. Miksi rakastaa lähimmäistä? Teoksessa Kari Latvus & Antti Elenius (toim.) Auttamisen teologia. Helsinki: Kirjapaja, 143-157.
- Kotila, Heikki 2003. Spiritualiteetti – ajankohtainen näkökulma. Teoksessa Seppo Häyrynen, Heikki Kotila & Osmo Vatanen (toim.) Spiritualiteetin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja, 13-23.
- Kotisalo, Helena 2013. Muistio Karjasillan seurakunnan Terve sielu terveessä ruumiissa -hankepalaverista 14.10.2013.
- Kristus ja Isä Menas, Koptilainen ikoni 700-luvulta, Louvre, Pariisi. Viitattu 8.2.2013.
http://www.louvre.fr/en/moteur-de-recherche-oeuvres?f_search_art=+menas
- Kähkönen, Sinikka 2010. Voimavarakeskeinen ryhmän ohjaaminen. Kemi-Tornion Ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Ylempi ammattikorkeakoulututkinto. Terveysten edistämisen koulutusohjelman opinnäytetyö. Sairaanhoidaja (ylempi AMK). Kemi.
- Laki julkisesta työvoimapalvelusta annetun lain muuttamisesta. 1216/2005, 1.luku, 7§.) 29.12.2005. Viitattu 27.6.2013.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2005/20051216>
- Latvus, Kari & Elenius, Antti 2007. Auttaminen, diakonia ja teologia. Teoksessa Kari Latvus ja Antti Elenius (toim.) Auttamisen teologia. Helsinki: Kirjapaja, 11-33.

- Leskinen, Eija 2009. Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Liikanen, Hanna-Liisa 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia - ehdotus toimintaohjelmaksi 2010–2014. Opetusministeriön julkaisuja 2010:1. Viitattu 10.1.2013.
http://www.minedu.fi/OPM/Julkaisut/2010/Taiteesta_ja_kulttuurista_hyvinvointia.html
- Malmi, Maria (toim.) 2003. Voimapuun versoja. Helsinki: Omaishoitajat ja Läheiset –liitto ry:n koulutusjulkaisuja 4/2003.
- Mantere, Meri-Helga 2007. Taiteen ja terapian yhteinen kuva. Teoksessa Mimmu Rankanen, Hanna Hentinen & Meri-Helga Mantere (toim.) Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim, 11-19.
- Meidän kirkko – välittävä yhteisö. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon diakonian ja yhteiskuntatyön linjaus 2015. Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2010. Viitattu 10.12.2012.
<http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=Content401510>
- Nevalainen, Pirjo 2010. Oulun kaupunki, Työttömien terveydenhuollon kehittämishanke. Loppuraportti 15.8.2007-31.10.2010. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 29.11.2012.
http://www.stakes.fi/ptt/pdf/ptt_oulu_loppuraportti.pdf.
- Niemelä, Pauli 2009. Ihmisen toiminnallisuus ja hyvinvointi sosiaalityön teoreettisen ymmärryksen perustana. Teoksessa Mikko Mäntysaari, Anneli Pohjola, Tarja Pösö (toim.) Sosiaalityö ja teoria. Jyväskylä: PS-kustannus, 209-236.
- Nummelin, Sanna 2011. Kulttuurin hyvinvointivaikutukset: onnea, elämyksiä, terveyttä. Tutkimuskatsaus 1 / 2011. Turku: Kaupunkitutkimus- ja tietoyksikkö. Viitattu 11.12.2012.
<https://www.turku.fi/Public/download.aspx?ID=123254&GUID=%7BAF0CC12F-094E-45E3-9255-49F20C377E55%7D>
- Oulun ev.-lut. seurakunnat i.a. Tietoa Oulun seurakuntayhtymästä 1.1.2013. Viitattu 27.6.2013. <http://www.oulunseurakunnat.fi/faktat>
- Oulun ev.-lut. seurakunnat i.a. Karjasillan seurakunta. Viitattu 12.12.2012.
<http://www.oulunseurakunnat.fi/karjasilta>

- Pessi, Anna Birgitta 2008. What Constitutes Experiences of Happiness and the Good Life – Building a Novel Model on the Everyday Experiences. Teoksessa Heli Tissari, Anne Birgitta Pessi & Mikko Salmela (toim.) COLLeGIUM - Studies across Disciplines in the Humanities and Social Sciences 3, 59–78. Viitattu 3.2.2013.
http://www.helsinki.fi/collegium/e-series/volumes/volume_3/06_Pessi_2008_3.pdf
- Pohjois-Pohjanmaan Ely-keskus i.a. Talous- ja elinkeinoelämä - Pohjois-Pohjanmaa 05/2013. Viitattu 27.6.2013.
http://www.ely-keskus.fi/web/ely/ely-pohjois-pohjanmaa-talous-ja-elinkeinoela-ma?p_p_id=122_INSTANCE_aluevalinta&p_p_lifecycle=0&p_p_state=normal&p_p_mode=view&p_r_p_564233524_resetCur=true&p_r_p_564233524_categoryId=14404#.Ucv4Vdj4WSo
- Pohjois-Pohjanmaan Ely-keskus. Työllisyyskatsaus 05 / 2013. Viitattu 26.6.2013. <http://www.ely-keskus.fi/web/ely/-/pohjois-pohjanmaan-tyollisyyskatsaus-toukokuu-2013-pohjois-pohjanmaan-ely-keskus-#.UcqkD9j4WSo>
- Pohjola, Anneli 2003. Tutkijan eettiset sitoumukset. Teoksessa Anneli Pohjola (toim.) Eettisesti kestävä sosiaalitutkimus. Lapin Yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja C. Työpapereita. Rovaniemi: Lapin yliopisto, 53-68.
- Raamattu. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Helsinki: Kirjapaja.
- Rankanen, Mimmu 2007a. Taideterapeutin työ ja asiakkaat. Teoksessa Mimmu Rankanen, Hanna Hentinen & Meri-Helga Mantere (toim.) Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim, 51-63.
- Rankanen, Mimmu 2007b. Työskentelyn eteneminen taideterapiassa. Teoksessa Mimmu Rankanen, Hanna Hentinen & Meri-Helga Mantere (toim.) Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim, 90-97.

- Repo, Matti 2011. Kristinuskon yksilöllisyys ja yhteisöllisyys. Suomen ekumeeninen neuvosto. Viitattu 28.1.2013.
http://www.ekumenia.fi/sen_toimii/paikallinen_ekumenia/paikallisekumeeninen_foorumi/uskon_ja_puolustan_paikallisekumeeninen_foorumi_tampereella_3102011/matti_repo_kristinuskon_yksilollisyys_ja_yhteisollisyys/
- Riikonen, Eero & Vataja, Sara 2011. Voimavarasuuntautuneet neuvonta-, ohjaus- ja terapiamuodot. Teoksessa Jouko Lönnqvist, Markus Henriksson, Mauri Marttunen ja Timo Partanen (toim.) Psykiatria. Helsinki: Duodecim.
- Rouvinen-Wilenius, Päivi & Koskinen-Ollonqvist, Pirjo 2011. Tasa-arvo ja osallisuus väylä terveyteen. Järjestöt suunnan näyttäjinä. Terveysten edistämisen keskuksen julkaisuja 9/2011. Helsinki: Terveysten edistämisen keskus.
- Rublev, Andrei n. 1425-27. Pyhä kolminaisuus –ikoni. Tretjakovin Galleria, Moskova. Viitattu 12.1.2013.
http://www.tretyakovgallery.ru/en/collection/_show/image/_id/70
- Räisänen, Heikki 2007. Raamattu, varhaiskirkko ja diakonia. Teoksessa Kari Latvus & Antti Elenius (toim.) Auttamisen teologia. Helsinki: Kirjapaja, 37-51.
- Rättyä, Lea 2009: Diakoniatyö yksilöllisenä ja yhteisöllisenä auttamisena yhteiskunnallisessa murroksessa. Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 179. Väitöskirja. Hoitotieteen laitos. Kuopion yliopisto.
- Rättyä, Lea 2013. Muistio Karjasillan seurakunnan Terve sielu terveessä ruumiissa -hankepalaverista 12.6.2013.
- Rättyä, Lea & Kotisalo, Helena 2011. Terveysten ja hyvinvoinnin edistäminen diakoniatyössä. Diakonia 5-6 / 2011, 54-55.
- Saari, Juho 2010. Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOY.
- Savola, Elina & Koskinen-Ollonqvist, Pirjo 2005, Terveysten edistäminen esimerkein. Käsitteitä ja selityksiä. Helsinki: Terveysten edistämisen keskus.
- Siitonen, Juha 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun yliopiston Kasvatustieteiden tiedekunta. Väitöskirja.

- SOSWEB –Sosiaalityön työmenetelmät, Helsingin yliopisto,
Yhteiskuntapolitiikan laitos. Viitattu 28.1.2013.
<http://www.helsinki.fi/sosiaalityo/tietoa/sosweb/sivut/verkostokartta.htm>
- Steinmann, Ralph M. 2010. Spirituality – The Fourth Dimension of Health. An Evidence-Based Definition. Health Promoting Theory: Missing Elements and New Approaches. 20th IUHPE World Conference on Health Promotion 11-15 July 2010, Geneva, Switzerland. Konferenssiesitelmä.
- Suomen ev.lut. kirkko 2012. Diakonia vuonna 2012. Viitattu 4.7.2013.
[http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/36F995A398A68CE5C225785E004131AA/\\$FILE/Sakastin%20Tekstit%20A5%202012.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/36F995A398A68CE5C225785E004131AA/$FILE/Sakastin%20Tekstit%20A5%202012.pdf)
- Suomen virallinen tilasto (SVT). Työvoimatutkimus. Toukokuu 2013. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 26.6.2013.
http://www.stat.fi/til/tyti/2013/05/tyti_2013_05_2013-06-25_tie_001_fi.html
- Suunnista hyvinvointisi rasteille – Hyvinvoivan mielen kartta i.a. Suomen Mielenterveysseura. Viitattu 15.12.2012.
http://www.mielenterveysseura.fi/files/71/suunnista_hyvinvointisi_rasteille.pdf
- Taizé. Resurrexit CD 2003. Pariisi: Naïve Records.
- Toukkari, Satu i.a. a. Sinun valostasi me saamme valon. Raamattumietiskelyt. Suomen Pipliaseura. Viitattu 15.12.2012.
<http://www.piplia.fi/fi/seurakunnille/raamattumietiskelyt/valostasi>
- Toukkari, Satu i.a. b. Portilla. Raamattumietiskelyt. Suomen Pipliaseura. Viitattu 15.12.2012.
<http://www.piplia.fi/fi/seurakunnille/raamattumietiskelyt/portilla>
- Toukkari, Satu i.a. c. Katso minä luon uutta. Raamattumietiskelyt. Suomen Pipliaseura. Viitattu 15.12.2012.
<http://www.piplia.fi/fi/seurakunnille/raamattumietiskelyt/katso>
- Toukkari, Satu & Asikainen, Martti i.a. Sinun valostasi me saamme valon. Raamattumietiskelyt. Suomen Pipliaseura. Viitattu 15.12.2012.
<http://www.piplia.fi/fi/seurakunnille/raamattumietiskelyt/valostasi>

- Vaarama, Marja; Moisio, Pasi & Karvonen, Sakari (toim.) 2010. Suomalaisten hyvinvointi 2010. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Vertio, Harri 2010. Terveyden edistämisen arvot ja talous. Teoksessa Päivi Rouvinen-Wilenius & Pirjo Koskinen-Ollonqvist (toim.) Vastine rahalle – kannanottoja terveyden edistämisen kustannusvaikuttavuuteen. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisuja 7 / 2010, 42-50.
- Vilkka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.
- Vilkka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Viirkorpi, Paavo 2000. Onnistunut projekti: opas kunta-alan projektityöskentelyyn. Helsinki: Suomen kuntaliitto.
- Välimaa, Outi 2008. Kunnallisen aikuissosiaalityön rajat ja ammattietiikka pitkäaikaistyöttömien kohtaamisessa. Teoksessa Arja Jokinen & Kirsi Juhila (toim.) Sosiaalityö aikuisten parissa. Tampere: Vastapaino, 175-195.
- WHO – Maailman terveysjärjestö 2013 a. Health systems. Viitattu 1.12.2012.
http://www.who.int/healthsystems/hss_glossary/en/index5.html
- WHO – Maailman terveysjärjestö 2013 b. First International Conference on Health Promotion, Ottawa, 21 November 1986. Viitattu 1.12.2012.
<http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/WHO>

LIITE 1 Karjasillan seurakunnan syksyn 2011 ja syksyn 2012 voimavararyhmien ohjelmat

Karjasillan seurakunnan syksyn 2011 voimavararyhmän ohjelma

- 29.9. Tutustuminen, tavoitteet
- 6.10. Ravitsemus
- 13.10. Henkinen hyvinvointi, tutustuminen Hyvän mielen talon toimintaan
- 20.10. Liikuntaneuvonta, Oulun kaupunki liikuntatoimi
- 27.10. Harrastukset, ihmissuhteet
- 3.10. Fyysinen terveys, terveystarkastukset, Oulun kaupunki
- 10.11. Päihdeasiaa
- 17.11. Yhteinen päätös

Karjasillan seurakunnan syksyn 2012 voimavararyhmän ohjelma

- 11.10. Tutustuminen kahvin merkeissä
- 18.10. Liikunnan iloa, tutustumme Maikkulan asukastuvalla kuntosalitoimintaan
- 25.10. Tutustuminen Hyvän Mielen Taloon, kahvihetki ja vierailu Oulun taidemuseoon
- 1.11. Päihdeasiaa
- 8.11. Terveellinen ruokavalio ja tarkan sentin talous
- 22.11. Ruoanlaitto
- 12.12. Yhteinen päätös joulutunnelmissa

LIITE 2 Löydä voimavarasi –ryhmän mainos

Loppuivatko työt?

Tuntuuko tylsältä tai yksinäiseltä?

Tule mukaan



LÖYDÄ VOIMAVARASI

- TYÖTTÖMIEN RYHMÄÄN

14.2. – 11.4.2013

Elohuoneella (Isokatu 11 B, Oulu)

Voimavararyhmässä on tarkoituksena yhdessä löytää ja saada käyttöön omia voimavaroja. Kokoonantumisten aiheita ovat mm. yksinäisyydestä yhteyteen, hyvinvointi, luovuus, kulttuuri ja liikkuminen. Yhteisten keskustelujen lisäksi käytämme esimerkiksi kuvaa, kirjoittamista ja tutustumiskäyntejä.

Kokoonnumme Elohuoneella (Isokatu 11 B, Oulu) klo 13 – 15 torstaisin alkaen ystävänpäivänä 14.2., 21.2., 28.2., 14.3., 21.3., 28.3. ja 11.4.

Voimavararyhmään otetaan 8 – 10 henkeä, jotka ovat työttömiä. Juttelemme ilmoittautuneiden kanssa etukäteen puhelimitse, jotta saisimme kokoon ryhmästä eniten hyötyvät. Ryhmä on suljettu ja maksuton, ja siihen valittujen tulisi sitoutua osallistumaan tapaamisiin.

Ryhmää ohjaavat diakoniatyöntekijä xxx ja diakoniopiskelija

Sirpa Vähäaho-Kuusisto. Voit kysyä lisätietoja ja ilmoittautua 8.2.2013

mennessä s-postitse xxx tai puhelimitse xxx.

Tervetuloa mukaan!



LIITE 3 Löydä voimavarasi –ryhmän kutsu



28.1.2013

Keväinen Tervehdys täältä Karjasillan seurakunnasta!

Olet lämpimästi tervetullut kevään Löydä voimavarasi -ryhmään. Kokoonnumme Elohuoneella (Isokatu 11 B, Oulu) klo 13 – 15 torstaisin alkaen ystävänpäivänä 14.2. Aloitamme kahvin / teekupin äärellä.

Alustava aikataulu ja ohjelma

1. 14.2. Ystävänpäivä, tutustelua

2. 21.2. Kuvia ja elämänpuun värejä

3. 28.2. Psyykkisten voimavarojen ja omien vahvuuksien löytäminen

- vierailevat luennoitsijat (ratkaisu- ja voimavarakeskeinen psykoterapeutti sekä psykologi)

Hiihtoloma

4. 14.3. Kulttuuri voimavarana

- aloitamme ryhmän Elohuoneella, vierailemme Oulun Taidemuseossa

5. 21.3. Yksinäisyydestä yhteyteen

6. 28.3. Kiirastorstai: Hengellisyys voimavarana

- mahdollisuus osallistua kiirastorstain iltamessuun

7. 11.4. Uusia tuulia

Mikäli olet estynyt osallistumasta, otathan yhteyttä mahdollisimman pian.

Toivomme, että ryhmä auttaa Sinua löytämään arjessa entistä enemmän omat voimavarasi!

Ystävällisin terveisin

diakoniopiskelija Sirpa Vähäaho-Kuusisto puh xxx, s-posti xxx

Karjasillan seurakunnan diakoniatyöntekijä, puh. xxx, s-posti xxx

LIITE 4 Löydä voimavarasi -ryhmän palautelomake

Kiitos osallistumisestasi Löydä voimavarasi -ryhmän toimintaan!

Ryhmätoiminnan kehittämisen kannalta antamasi palaute on tärkeää.

Pyydän sinua ystävällisesti vastaamaan oheisiin kysymyksiin.

Arvioi seuraavia ryhmään liittyviä asioita

arvoasteikolla 1–5 (1 = Huono, 5 = Erinomainen).

Ympyröi sopiva vaihtoehto.

- | | |
|---|-----------|
| 1. Ryhmän kesto (9 viikkoa / 7 kerta / 2 tuntia kerrallaan) | 1 2 3 4 5 |
| 2. Ryhmä vastasi odotuksiini | 1 2 3 4 5 |
| 3. Ryhmään osallistuminen lisäsi tietoisuuttani voimavaroistani | 1 2 3 4 5 |
| 4. Sain ryhmän teemoista uusia ajatuksia | 1 2 3 4 5 |
| 5. Ryhmäkertojen sisältö itsesi kannalta (jos osallistuit) | |
| ☐ Ystävänpäivä, tutustelua | 1 2 3 4 5 |
| ☐ Kuvia ja elämänpuun värejä | 1 2 3 4 5 |
| ☐ Psyykkisten voimavarojen ja omien vahvuuksien löytäminen | 1 2 3 4 5 |
| ☐ Kulttuuri voimavarana, museovierailu | 1 2 3 4 5 |
| ☐ Yksinäisyydestä yhteyteen | 1 2 3 4 5 |
| ☐ Kiirastorstai: Hengellisyys voimavarana | 1 2 3 4 5 |
| ☐ Uusia tuulia | 1 2 3 4 5 |
| 6. Ryhmän ilmapiiri | 1 2 3 4 5 |
| 7. Minulla on ollut turvallinen olo ryhmässä | 1 2 3 4 5 |
| 8. Minulle on annettu riittävästi aikaa ja tilaa ryhmässä | 1 2 3 4 5 |
| 9. Ryhmänohjaajien toiminta ja kannustavuus | 1 2 3 4 5 |
| 10. Minua on kuunneltu, olen tullut kuulluksi | 1 2 3 4 5 |
| 11. Koin keskustelut ryhmässä samassa elämäntilanteessa
olevien kanssa tärkeiksi | 1 2 3 4 5 |

Kerro vapaamuotoisesti, mitä Löydä voimavarasi -ryhmä merkitsi sinulle?

Miten koit itsesi osana ryhmää / muut ryhmäläiset?

Palautteeni ryhmänohjaajille?

Kehittämisehdotuksia voimavararyhmätoimintaan?

Vapaa sana (risuja ja ruusuja)

Kiitos palautteesta:)

LIITE 5 Löydä voimavarasi -ryhmäläisten numeraalinen palaute

	1=huono	2	3	4	5=erinomainen	Vastausten keskiarvo
Ryhmän kesto			1	4	1	4
Ryhmä vastasi odotuksiini			1	5		3.8
Ryhmään osallistuminen lisäsi tietoisuuttani voimavaroistani			1	5		3.8
Sain ryhmän teemoista uusia ajatuksia			1	3	2	4.2
Ryhmäkertojen sisältö						
Ystävänpäivä, tutustelua			1	4	2*	4.1
*Kuvia ja elämänpuun värejä			2	2	2	4
*Psyykkisten voimavarojen ja omien vahvuuksien löytäminen (<i>vierailevat luennoitsijat</i>)		2	2			2.8
*Kulttuuri voimavarana, museovierailu			1	1		3.5 / (vierailijoita 3, palautetta kahdelta)
*Yksinäisyydestä yhteyteen			1	4		3.8
*Kiirastorstai: Hengellisyys voimavarana			2	3		3.6
*Uusia tuulia			1	3	1	4
Ryhmän ilmapiiiri			1	3	2	4.2
Minulla on ollut turvallinen olo ryhmässä			1	1	4	4.5
Minulle on annettu riittävästi aikaa ja tilaa ryhmässä			1	2	3	4.4
Ryhmänohjaajien toiminta ja kannustavuus			1	3	2	4.2
Minua on kuunneltu, olen tullut kuulluksi			1	1	4	4.5
Koin keskustelut ryhmässä samassa elämäntilanteessa olevien kanssa tärkeiksi			2	2	2	4.2

*Eräs ryhmäläinen antoi Ystävänpäivä –ryhmästä arviot 4 ja 5; keskiarvo laskettiin luvulla 4.5.