

Elina Aaltonen

**HYVINVOINTIA
KIRJALLISUUSTERAPIASTA JA
TULEVAISUUSAJATTELUSTA**
Työn ja opintojen ulkopuolella olevien
hyvinvoinnin tukeminen

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Hyvinvoinnin edistämisen koulutus (ylempi amk)



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sosionomi (ylempi amk)
Tekijä/Tekijät	Elina Aaltonen
Työn nimi	Hyvinvointia kirjallisuusterapiasta ja tulevaisuusajattelusta. Työn ja opintojen ulkopuolella olevien hyvinvoinnin tukeminen
Toimeksiantaja	Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Peliklaani-hanke
Vuosi	2022
Sivut	99 sivua, joista liitteitä 28 sivua
Työn ohjaaja(t)	Tuija Suikkanen-Malin, Kirsi Purhonen

TIIVISTELMÄ

Työttömyyttä voidaan pitää riskinä ihmiselle, ja erilaiset puutteet hyvinvoinnissa, kuten masennus ja yksinäisyys, ovat siihen yhteydessä. Taiteeseen perustuvat luovat menetelmät antavat ihmiselle keinoja ja mahdollisuuksia tavoitella hyvinvointiaan ja tyydyttää kasvutarpeitaan.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää työn ja opintojen ulkopuolella olevien hyvinvointia tukeva, kirjallisuusterapiaan ja tulevaisuusajatteluun perustuva ryhmämenetelmä osaksi Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun PeliKlaani-hanketta. Tavoitteena oli monipuolistaa luovien menetelmien kirjoa, jolloin ihmisten mahdollisuus oman hyvinvointinsa tavoitteluun lisääntyy.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää tuotekehityksellä ryhmämenetelmä, joka pilotoitiin Peliklaanin hankkeessa. Tarkoituksena oli tuottaa mallinnus, jolla ryhmä voidaan toteuttaa uudestaan ilman, että ryhmän ohjaajan tarvitsee opiskella kirjoittamista ja kirjallisuusterapiaa erikseen. Näin ollen kynnys ryhmän toteuttamiseen on matala.

Kehittämiskysymyksinä oli seuraavat:

Millainen ryhmä tukee työn ja opintojen ulkopuolella olevien hyvinvointia?

Kuinka työn ja opintojen ulkopuolella olevien hyvinvointia tukeva ryhmä voidaan toteuttaa?

Ryhmämenetelmä kehitettiin tuotekehityksellä, ja se pilotoitiin Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun PeliKlaani-hankkeessa. Verkossa hybridimallilla toteutetussa pilotissa kerättiin palautetta osallistujilta, ja sen avulla arvioitiin ryhmämenetelmän onnistumista.

Sekä teorian tiedon että osallistujille toteutetun alku- ja loppukartoituksen mukaan ryhmä, jossa jokaisella on turvallinen olo tuoda ajatuksiaan julki ja keskustella niistä muiden kanssa, tukee osallistujien hyvinvointia. Osallistujien mukaan oli tärkeää, että jokaista kuunneltiin ja että jokainen sai positiivista palautetta. Muiden ihmisten seuran ja mielekkään tekemisen saaminen korostui osallistujien palautteissa.

Työn ja opintojen ulkopuolella olevien hyvinvointia tukeva ryhmä voidaan toteuttaa hybridimallilla internetalustalla toimivana verkkopedagogiikkana.

Asiasanat: kirjallisuusterapia, tulevaisuusajattelu, hyvinvointi, työn ja opintojen ulkopuolella olevat

Degree	Master of Social Services
Author (authors)	Elina Aaltonen
Thesis title	Welfare from bibliotherapy and planning for the future: How to support the welfare of people who do not work or study
Commissioned by	South-Eastern Finland University of Applied Sciences, project PeliKlaani
Time	2022
Pages	99 pages, including 28 pages of appendices
Supervisor	Tuija Suikkanen-Malin, Kirsi Purhonen

ABSTRACT

Unemployment can be a threat for people's welfare. There is a connection between unemployment and loneliness or depression. It is important to support the welfare of people who have not job or do not study.

The objective of this thesis was to design a group for people without a job or education place. This group used bibliotherapy and planning for the future to increase people's welfare. The objective of the thesis was to expand the selection of creative methods and to make using writing to support people's welfare easier.

For designing the group, product development was used. The group method was piloted as a part of the project PeliKlaani at the South-Eastern Finland University of Applied Sciences. To design tasks for the participants, a questionnaire was used. The purpose of the questionnaire was to examine participants' feelings about their own welfare and about what they want and need to improve their welfare.

The final result was a group, that offers a safe place to share thoughts and feelings with other participants to, support the participants' welfare. It was important to the participants that everybody was listened to and encouraged. The company and friendship with other people were important too.

By using network pedagogy, it is possible to establish a group online that uses bibliotherapy and planning for the future.

Keywords: bibliotherapy, planning for the future, welfare, people who have not job or study

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TOIMINTAYMPÄRISTÖ.....	7
2.1	Kehittämisympäristönä PeliKlaani-hanke	7
2.2	Kohderyhmänä työn ja opintojen ulkopuolella olevat.....	8
3	TYÖN JA OPINTOJEN ULKOPUOLELLA OLEVIEN HYVINVOINNIN TUKEMINEN	10
3.1	Digitaaliset palvelut	12
3.2	Luovat menetelmät.....	15
3.2.1	Kulttuurihyvinvoinnin asema kunnan palveluissa	16
3.2.2	Kirjallisuusterapia	17
3.2.3	Tulevaisuusajattelu.....	21
3.2.4	Työkaluna Tulevaisuustaajuus	24
4	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS.....	25
5	KEHITTÄMISMENETELMÄNÄ TUOTEKEHITYSPROSESSI.....	26
6	TOTEUTUS.....	29
6.1	Kehittämistarpeen selvittäminen	30
6.2	Käynnistämisyvaihe	32
6.3	Luonnosteluvaihe	34
6.3.1	Tehtävän analysointi.....	34
6.3.2	Palvelupolku.....	35
6.3.3	Asiakasymmärrys	37
6.3.4	Tavoitteet ja vaatimukset	39
6.3.5	Tehtävän yleistäminen.....	40
6.3.6	Ideointimenetelmien valinta.....	40
6.4	Kehittelyvaihe ja pilotointi	41
6.5	Tutkimusmenetelmät ja pilotin palaute	54
6.6	Viimeistelyvaihe	59
7	MALLINNUS	59

8	LOPUKSI.....	64
8.1	Eettisyys opinnäytetyössäni.....	64
8.2	Arviointi.....	67
8.3	Jatkokehitys	68
	LÄHTEET	69

LIITTEET

Liite 1. Sähköpostihaastattelut

Liite 2. Pilottiryhmän tehtävät

Liite 3. Alkukartoituslomake

Liite 4. Loppukartoituslomake

1 JOHDANTO

Hyvinvointi on monimerkityksinen ilmaus, jolla tarkoitetaan tutkijakielessä ja puhekielessä eri asioita. Arjessa se usein liitetään mielihyvään, kun taas tutkijakielessä sen katsotaan kattavan aineellisten tarpeiden lisäksi muun muassa terveyden, sosiaaliset suhteet ja sosiaalisen identiteetin. (Kestilä & Karvonen 2019.)

Työllä on merkittävä rooli hyvinvoinnille. Sen lisäksi, että se tuottaa toimeentuloa, mahdollistaa se itsensä toteuttamisen ja sosiaaliset kontaktit. Työttömyys on yhteydessä monenlaisiin hyvinvoinnin puutteisiin, kuten masennukseen ja yksinäisyyteen. (Koponen ym. 2018; Kestilä & Karvonen 2019.) Koska työttömyys voidaan nähdä uhkana niin ihmisen toimeentulon kuin hänen elämänhallintansakin kannalta (Niemi & Saari 2013), valikoitui työn ja opintojen ulkopuolella olevat opinnäytetyöni kohderyhmäksi. Heidän hyvinvointinsa lisääminen vaatii kehittämistä niin kauan, kunnes jokainen työn ja opintojen ulkopuolella oleva voi sanoa koetun hyvinvointinsa olevan hyvällä tasolla.

Yhteiskunnassa vallitseva kiire ja epävarmuus ovat lisänneet voimattomuuden tunteita. Ihmiset ovat alkaneet etsiä keinoja osallistua ja tyydyttää sosiaalisia tarpeitaan mielekkäästi. Näihin tarpeisiin voidaan vastata muun muassa taiteeseen perustuvilla luovilla menetelmillä. Taiteella voidaan lisätä inhimillisyyttä eri prosesseihin. Varsinkin silloin kun ihminen on syrjäytymisvaarassa tai hän tarvitsee kulttuuriin integroitumista ja merkityksellisyyttä elämäänsä, tarvitsee hän sosiaalista ja kulttuurista pääomaa lisääviä palveluja. Taiteella voidaan muun muassa ennaltaehkäistä psyykkisiä ja fyysisiä sairauksia sekä hoitaa ja kuntouttaa akuuteissa ja kroonistuneissa sairauksissa. (Hämäläinen 2013; Hakoköngäs ym. 2021; Houni ym. 2020.)

Ajatus kestävästä hyvinvoinnista kuuluu opinnäytetyöhöni. Kestävä hyvinvointi on sitä, että yhteiskunnassa on pyrittävä huolehtimaan nykyisen sukupolven hyvinvointitarpeista ilman, että tulevien sukupolvien hyvinvointitarpeiden tyydyttäminen vaarantuu (Hämäläinen 2013). Luovat menetelmät, kuten opinnäytetyössäni käyttämäni kirjallisuusterapia, mahdollistavat osallistujilleen kestä-

vän hyvinvoinnin tavoittelun, sillä kulttuurisella harrastustoiminnalla ja kulttuuripalveluiden käytöllä on todettu yhteys hyvään koettuun terveyteen ja elämänlaatuun sekä alhaiseen masennukseen ja ahdistukseen (Houni ym. 2020), eivätkä ne vaaranna tulevaisuuden hyvinvointitarpeita esimerkiksi runsaalla luonnonvarojen kuluttamisella.

Yhden hyvinvointinäkemyspäämääränä on, että ihminen kasvaa täyteen potentiaaliinsa. Näin ollen hyvinvoinnissa ei voida ajatella olevan kyse vain välittömien tarpeiden tyydyttämisestä, vaan se pyrkii täyttämään ihmisen kasvutarpeet. (Hirvilammi 2015.) Taide, johon kirjallisuus lukeutuu, antaa ihmiselle keinoja ja mahdollisuuksia tavoitella hyvinvointiaan ja tyydyttää kasvutarpeitaan. Hirvilammin (2015) mukaan ihminen on hyvinvointia tavoitellessaan yhtäaikaisesti se, kuka hän on, ja se, miksi hän haluaa tulla.

2 TOIMINTAYMPÄRISTÖ

2.1 Kehittämissympäristönä PeliKlaani-hanke

Päätoteuttaja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun ja sen yhteistyökumppaneiden Vaalijalan kuntayhtymän sekä Mikkelin nuorten työpajojen kehittämishanke **PeliKlaani – osallisuutta luovilla ja pelillisillä menetelmillä** on Euroopan sosiaalirahaston (ESR) rahoittama hanke. Hanke käynnistettiin 1.9.2019 ja se päättyi 31.8.2021. Hankkeessa pyrittiin lieventämään työ- ja koulutusurien sukupuolen mukaista eriytymistä lisäämällä työn ja opintojen ulkopuolella olevien, erityisesti miesten elämänhallintaa ja voimaantumista. Hankkeessa myös edistettiin työnhakijaryhmien fyysisiä ja henkisiä valmiuksia työelämässä toimimiseen. Tavoitteiden saavuttamiseksi hankkeessa kehitettiin ja kokeiltiin erilaisia luovia toimintamalleja, kuten soveltavaa taidetta, pelisuunnittelua ja simulaatiopajoja. Hankkeessa tavoitettiin 74 osallistujaa, ja siinä kehitettiin ja pilotoitiin erilaisia ohjaukskokeiluja, jotka pohjautuivat digitaalisiin, pelillisiin ja luoviin menetelmiin. (Euroopan... s.a.)

Hankkeen kohderyhmänä olivat muun muassa työn ja opintojen ulkopuolella olevat, osatyökykyiset, vammaiset tai maahanmuuttajataustaiset miehet ja naiset, sekä miehet, jotka ovat vaarassa syrjäytyä. Hankkeen tuloksena tavoiteltiin muun muassa asennemuutosta, yrittäjyyttä, ja voimaantumisen, terveyden ja hyvinvoinnin lisääntymistä. Hanke toteutti kaksi julkaisua. Toinen

niistä oli artikkelikokoelma hankkeen yhteistyökumppaneiden näkemyksistä ja harjoitteista digitaalisessa ympäristössä, ja siinä määriteltiin Discordin pedagogista luonnetta. Toisessa julkaisussa oli koottuna hankkeessa kehitetyt valmennuskokonaisuudet. (Euroopan... s.a.)

Hankkeessa toteutettujen kehittämiskokeilujen lopputuloksena todettiin, että nuorilla on runsaasti tietoa tasa-arvosta, eikä sukupuoli ole heidän ajatustensa mukaan este uravalinnalle. Esteenä vaikuttaisi pikemminkin olevan kokonaisvaltainen hyvinvointi. (Euroopan... s.a.)

2.2 Kohderyhmänä työn ja opintojen ulkopuolella olevat

Työtä voidaan sanoa elämän kokonaisuuden hahmottamisen ja hallinnan kivi-jalaksi. Se tarjoaa toimeentulon, antaa tavoitteellista toimintaa ja mahdollisuuksia kehittymiseen, jäsentää ajankäyttöä ja kiinnittää yhteisöön. Näin ajateltaessa työttömyys voidaan nähdä uhkana niin ihmisen toimeentulon kuin hänen elämänhallintansakin kannalta. (Niemelä & Saari 2013.)

Työttömyys on yhteydessä monenlaisiin hyvinvoinnin puutteisiin, kuten masennukseen, heikkoon terveyteen, heikkoon koettuun elämänlaatuun ja yksinäisyyteen. Työttömyyden pitkittyessä heikkenee työttömien hyvinvoinnin taso entisestään. Pitkään työttömänä olleilla kasaantuvat puutteet hyvinvoinnissa selvästi työllisiä ja lyhyen aikaa työttömänä olleita yleisemmin. Joidenkin tutkimusten mukaan kaksi vuotta vaikuttaisi olevan kriittinen aika, jonka täytyessä työkyky lähtee heikkenemään rajusti. Pitkittyessään työttömyydellä on laaja-alaista vaikutusta sosiaalisiin ja psyykkisiin tekijöihin. (Niemelä & Saari 2013; Karjalainen & Keskitalo 2013; Kestilä & Karvonen 2019.)

Verrattaessa työmarkkinatuen saajia työssäkäyviin tai keskimääräiseen väestöön, on heidän köyhyysriskinsä huomattavasti suurempi. Useammassa köyhyystutkimuksissa on pystytty osoittamaan, että 2000-luvun Suomessa on työttömyys yksi merkittävimmistä selittävästä tekijöistä huono-osaisuudelle. Työttömien muita ryhmiä korkeamman köyhyysriskin lisäksi on heidän elintonsa muutenkin matalampi. Kun työttömiä verrataan työllisiin, esiintyy työttömillä useammin muun muassa koulutuksesta tinkimistä. Maailman terveysjärjestön kehittämän elämänlaatua mittaavan mittariston mukaan työttömien riski

heikkoon yleiseen elämänlaatuun on yli kaksinkertainen työllisiin verrattuna. Lisäksi työttömien riski heikentyneeseen psyykkiseen elämänlaatuun on lähes kaksinkertainen, ja riski heikkoon ympäristölliseen ja fyysiseen elämänlaatuun yli puolitoistakertainen verrattuna työllisiin. (Niemelä & Saari 2013.)

Työikäistä väestöä arvioitaessa on työkyky tärkeä mittari. Se kuvaa ihmisen mahdollisuuksia työelämässä pysymiseen ja uudelleen työllistymiseen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (Kestilä & Karvonen 2019) mukaan kaikilla tarkastelluilla mittareilla työttömien koettu työkyky on heikompi kuin työelämässä mukana olevilla. Tämä ero korostuu erityisesti iäkkäämpien työttömien ja työllisten välillä, ja työttömien usko siihen, että he kykenisivät työhön vanhuuseläkeikänsä saakka, on huomattavasti alhaisempi. (Kestilä & Karvonen 2019.)

Usein tutkimuksissa työkyvyn ajatellaan muodostuvan ihmisen omasta työkykyarviostaan sekä hänen sairautensa määrästä. Työttömien heikentyneen työkyvyn taustalla voi olla monenlaisia tekijöitä. Työttömät ovat keskimääräisesti työllisiä sairaampia ja voivat heitä huonommin. Huonoa terveyttä voidaan pitää yhtenä työttömyyden ja sen pitkittymisen syynä, mutta samalla työttömyys voi itsessään alentaa terveyttä. Terveiden ja työttömyyden suhde on moninainen. Terveiden ja sitä kautta heikompaan työkykyyn vaikuttavat monet taloudelliset, sosiaaliset ja psyykkiset tekijät. (Karjalainen & Keskitalo 2013.)

Työllisten ja työttömien välillä esiintyville hyvinvointieroille löydetään selittäviä tekijöitä niin yksilötasolla kuin myös yhteisö- ja yhteiskunnankin tasolla. Muun muassa toimeentulovaikeuksia, yksinäisyyttä ja masennusta on todettu työttömien keskuudessa enemmän kuin työllisten joukossa. Työttömien terveys ja elämänlaatu on keskimääräisesti heikompa. Heikentynyt työkyky on yleisempää sekä työllisten että työttömien keskuudessa niillä, joilla on huono koettu terveys, lyhyempi koulutus tai jotka kokevat toimeentulovaikeuksia tai elävät yksin. Nuoret, jotka ovat jääneet ainoastaan peruskoulutuksen varaan, ovat kohonneessa riskissä päätyä työn ja opintojen ulkopuolelle. Erilaisia hyvinvointiin liittyviä ongelmia, kuten mielenterveyden vaikeuksia ja toimeentulo-ongelmia, kasaantuu heille muita useammin. (Kestilä & Karvonen 2019; Valtioneuvosto 2019.)

Työn mukana tuleva yhteisö ja myönteiset vaikutukset voivat selittää osaltaan eroja työttömien ja työllisten välillä. Parhaimmillaan työ tarjoaa mahdollisuuksia itsensä toteuttamiseen ja onnistumisen kokemusten saamiseen sekä sosiaalisen yhteisön, josta työttömät voivat jäädä paitsi. Myös palvelujärjestelmän erilaisuus voi olla selittävänä tekijänä etenkin terveystaloudessa, sillä maksuttomat ja saavutettavat työterveyspalvelut eivät toteudu perusterveydenhuollossa, joka työttömällä on käytössään. (Kestilä & Karvonen 2019.)

Useissa tutkimuksissa on huomattu, että erilaisten taustatekijöiden vakioiminen ei poista työllisten ja työttömien välistä eroa koetussa työkyvyssä ja hyvinvoinnissa. Näin ollen voidaan olettaa, että työttömyyteen sisältyvät tekijät vaikuttavat hyvinvointiin. Työttömyyden ja heikentyneen työkyvyn yhteys on monimutkainen, ja siinä on runsaasti yksilöllistä vaihtelua. (Kestilä & Karvonen 2019.)

3 TYÖN JA OPINTOJEN ULKOPUOLELLA OLEVIEN HYVINVOINNIN TUKEMINEN

Kun palvelujärjestelmää kehitetään tukemaan entistä paremmin työttömien hyvinvointia, edistää se myös heidän työkykyään ja sitä myöten heidän työllistymistään. Tärkeää on myös kuntoutus- ja koulutuspalveluiden riittävyyden varmistaminen. Kun pyritään tukemaan ihmisen koettua hyvinvointia sekä työkykyä, ovat riittävän toimeentulon turvaaminen ja varhainen tuki olennaisia, sillä varhaisilla työttömille suunnatuilla toimilla voitaisiin estää työkykyyn liittyvien ongelmien kasaantumista. Riittävä toimeentulo on tärkeässä roolissa sekä hyvinvoinnissa että koetussa työkyvyssä. On tärkeä huolehtia siitä, että työttömien toimeentulolle ei asetettaisi vielä suurempaa painetta, ja ettei työmarkkinoiden kehitys etene suuntaan, jossa työstä ei saada riittävää toimeentuloa. (Kestilä & Karvonen 2019.)

Vaikka vapaita työpaikkoja olisi olemassa, tarvitsee ihminen työllistyäkseen riittävästi koulutuksen kautta saatua osaamista. On kiinnitettävä huomiota erityisesti nuorten oikeuteen saada opintojen etenemiseen tarvittavia edellytyksiä, kuten kyllin hyvää terveyttä ja elämänhallintaa, riittävää toimeentuloa ja

tarpeeksi opiskeluvalmiuksia. Tarvittavaa tukea ja ohjausta on oltava tarjolla. Palvelujen saatavuus ja tavoitettavuus korostuvat, kun yhä useammat asiakkaat tarvitsevat monialaista tukea. Tehostetussa yksilötyössä tärkeinä pidetään tiiviitä tapaamisia ja oikea-aikaista, intensiivistä tukea. Perustana työssä on luottamukseen ja vuorovaikutukseen pohjautuva suhde. Asiakas tulee kuuluksi silloin, kun hän kokee takapakkeja tai toivotunlaista etenemistä ei tapahtu. (Valtioneuvosto 2019; Karjalainen ym. 2021.)

Työikäiselle väestölle suunnattu kuntoutus jaotellaan yleisimmin lääkinälliseen, ammatilliseen ja sosiaaliseen kuntoutukseen. Kuntoutusta tuottavat työeläkelaitokset, Kansaneläkelaitos, työ- ja elinkeinohallinto ja kuntien sosiaali- ja terveystoimi. Kun huomioidaan se, että työttömien terveys ja työkyky on keskimääräisesti heikompaa kuin työllisillä, osallistuvat työttömät suhteellisen harvoin kuntoutuksiin. Syinä tähän ovat muun muassa vaikeus työttömien työkyvyn uhan arvioimisessa ja heikko terveystalouden saatavuus. Tutkimuksissa on todettu, että työttömien kuntoutushakemukset hylätään työllisiä useammin. Pitkäaikaistyöttömien kuntoutus toteutuu usein muualla kuin virallisissa kuntoutusjärjestelmissä, esimerkiksi kuntouttavassa työtoiminnassa tai projekteissa. Kuntouttava työtoiminta on kuitenkin aktivointia eikä lähtökohtaisesti kuntoutusta. (Karjalainen & Keskitalo 2013.)

Vaikka työn ja opintojen ulkopuolella oleva ihminen saattaa olla ollut monenlaisissa kontakteissa palvelujärjestelmään työttömyytensä aikana, voi hän silti kokea, ettei häntä ole todella kuunneltu ja autettu. Yksilön oma kokemus täytyy ottaa todesta ja on varmistettava, että hän todella on tullut kuulluksi. Ihmisen on saatava kokea, että hänellä on kykeneväisyyttä vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa. Kohtaamisessa asiakkaan on voitava arvioida omia mahdollisuuksiaan ilman ulkopuolisia pakotteita. Ihmisen on saatava tuntee olevansa arvokas ja hyödyllinen jäsen yhteiskunnassaan. Hänen on voitava kokea olevansa aktiivinen toimija passiivisen toimenpiteiden kohteena olemisen sijaan. (Karjalainen & Keskitalo 2013.)

Ihmisen on saatava todellisia mahdollisuuksia omaan elämäänsä. Kun asiakas voi tuntee, että häntä arvostetaan ja hänellä on voimavaroja, joita hän voi käyttää oman yhteisönsä hyväksi, syntyy hänessä toimijuutta. Jos ihminen toimii ulkoisten pakotteiden tai sanktion pelossa, ei hänessä muodostu käsitystä

itsestään omaehtoisena ja hyödyllisenä toimijana. Tässä tapauksessa hän saattaa passivoitua elämään tukien varassa ja toimenpiteiden kohteena, sillä hän ei usko voivansa osallistua yhteiskunnan toimintaan. Häneltä puuttuu usko siihen, että hänen oma toimintansa edistää hänen hyvinvointiaan. (Karjalainen & Keskitalo 2013.)

Ihmisen intressien huomioiminen ja eettisesti kestävä aktivointi ovat mahdollisia saavuttaa jopa pienillä teoilla. Kun työntekijä kohtaa asiakkaan aidosti ja luottamuksellisesti, voi aktivointi onnistua niin, että työttömän omanarvontunto palautuu tai lisääntyy niin, että hän kykenee ryhtymään aktiiviseen hyvinvointinsa ja työllistymisensä edistämiseen. Kun yhteiskuntapoliittisia toimenpiteitä katsotaan työttömyydestä selviytymisen näkökulmasta, voisi olla kannattavaa suunnata toimenpiteitä sanktioiden asemasta sellaiseen toimintaan, joka lisää ihmisen hyvinvointia. Muun muassa toimet jotka tähtäävät ihmisten hyvään terveyteen, terveystalouden saatavuuteen ja psykologiseen hyvinvointiin, vahvistavat heidän tulevaisuususkooaan ja sitä kautta heidän hyvinvointiaan. (Karjalainen & Keskitalo 2013; Niemelä & Saari 2013.)

3.1 Digitaaliset palvelut

Sosiaali- ja terveysministeriön sekä työ- ja elinkeinoministeriön asettaman työryhmän arvion mukaan alkuvuodesta 2020 alkaneen koronapandemian aikana asetetut rajoitustoimenpiteet onnistuivat hidastamaan epidemian leviämistä, mutta toimenpiteiden kääntöpuolena oli vakavia taloudellisia sekä sosiaalisia vaikutuksia. Työryhmän raportissa (Hyvinvoinnin ja tasa-arvon... 2020) arvioitiin, millaisia seurauksia rajoituksilla ja niiden purkamisella on inhimilliselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille sekä tasa-arvolle.

Raportin mukaan työmarkkina-aseman suhteen riskiryhmässä ovat erityisesti ihmiset, joiden katsotaan kuuluvan erityisryhmiin. Sen lisäksi että pyritään estämään työttömäksi jäämistä heidän osaltaan, on varmistettava, etteivät he siirry kokonaan työmarkkinoiden ulkopuolelle. Heidät on tunnistettava nopeasti, jotta tuki olisi oikeanlaista ja oikea-aikaista. Ihmisen taustatiedot auttavat hänen työttömäksi ja työmarkkinoiden ulkopuolelle joutumisen riskin tunnistamisessa. Ongelmana on kuitenkin se, että koska työttömien määrä on lisää-

tynyt runsaasti, eivät TE-palvelut ole riittävän kattavat. Yhteiskunta on jo alkanut tarjota digitaalisia palveluja korvaamaan puuttuvia lähitapaamisia. (Hyvinvoinnin ja tasa-arvon... 2020.)

Kun tuki on räätälöity yksilön tarpeisiin, jää hänen työttömyysjaksonsa lyhyemmäksi. Sen vuoksi yhteiskunnan on tarjottava laajemmin palveluja, jotka aidosti vastaavat yksilöiden erilaisiin tarpeisiin. Hyvinvointiin kuuluu kokemus merkityksellisyydestä ja ryhmän osana olemisesta, ja ihmiset pyrkivät löytämään keinoja osallistua aktiivisesti. Ihmisille tarjottujen mahdollisuuksien täytyy olla todellisia, ja sen vuoksi syrjimättömyyden periaatetta on vahvistettava. Monet sähköiset palvelut antavat näitä mahdollisuuksia. Teknologialla voidaan parantaa saavutettavuutta. (Hyvinvoinnin ja tasa-arvon... 2020; Eheä yhteiskunta ja kestävä hyvinvointi 2018.)

Koska on todennäköistä, että koronakriisin jälkeen yhteiskuntaa kohtaa taloudellinen taantuma, asettaa se työmarkkinoiden suhteen heikoimmilla olevat riskiin vielä vaikeammasta tilanteesta. Koska pandemia on rajoittanut ihmisten kohtaamista, on läheisten antama tuki vähentynyt tai jopa loppunut kokonaan. Kasvokkain tapahtuvat palvelut ovat vähentyneet runsaasti, eivätkä ihmiset ole uskaltaneet käyttää jäljelle jääneitä lähitapaamisia koronaviruksen pelossa. Tästä syystä sellaiset henkilöt, jotka tarvitsisivat tukea työttömyyteen ja hyvinvointiin liittyvissä ongelmissa, ovat jääneet vaille tarpeellista tukea. Erityisesti maahanmuuttajien ja kantaväestön vähentynyt vuorovaikutus herättää huolta. (Hyvinvoinnin ja tasa-arvon... 2020.)

Työryhmän arvion mukaan on todennäköistä, että pandemian päättymisen jälkeen yhteiskunta tuskin tulee palaamaan enää aikaisemmin normaalina pidettyyn tilaan. Jatkossa yhteiskuntaa tulee kohtaamaan erilaisia talouteen ja terveyteen liittyviä kriisejä, ja jotta niistä selvitäisiin, on yhteiskunnan kykyä sopeutua parannettava. Erityisen tärkeää on se, että toimiviksi osoittautuvia palvelukokonaisuuksia ja toimintamalleja levitetään laajemmalle. (Hyvinvoinnin ja tasa-arvon... 2020.)

Digitalisaation hyödyntäminen ja palvelujen viisas kehittäminen parantavat yhteisön ja sen jäsenten hyvinvointia. Terveysmenoja voidaan pienentää ja uusia markkinoita muodostaa. Koronapandemia on nopeuttanut digiloikkaa, ja

sen aikana ihmisten kulutustottumukset ovat muuttuneet. Yritykset ovat alkaneet löytää uutta arvoa digitaalisten palveluiden avulla. (Hyvinvoinnin ja tasa-arvon... 2020.)

Digitaalisia palveluja kohtaan on myös esitetty kritiikkiä. Nuorisobarometri 2020 -tutkimuksessa 12 prosenttia nuorista koki, että sähköiset palvelut ovat vaikeita käyttää ja löytää. 10 prosentin mielestä digitaaliset palvelut eivät ole saatavilla silloin, kun he haluaisivat niitä käyttää. Yli puolet, eli jopa 60 prosenttia vastaajista koki, etteivät sähköiset palvelut korvanneet kasvokkaisia tapamisia. Tietoturva huolestutti monia. Mutta vaikka sähköiset palvelut herättivät kritiikkiä, ei tämä Barometrin mukaan tarkoita, että nuoret suhtautuisivat kielteisesti sähköisiin palveluihin. Digitaalisten palveluiden kehittämisessä on kuitenkin huomioitava, että näin isolla osalla nuoria ihmisiä on haasteita verkossa toimimisen kanssa. (Berg & Myllyniemi 2021.)

Erilaiset taustatekijät ovat yhteydessä siihen, että ihmiset kokevat digitaaliset palvelut haastaviksi. Varsinkin vieraskieliset ovat kokeneet digitaalisten palveluiden löytämisen ja käyttämisen hankalana. Myös lastensuojelutausta, mielenterveyteen ja fyysiseen terveyteen liittyvät haasteet sekä vähemmistöön kuulumisen kokemus ovat yhteydessä digitaalisten palveluiden käytön vaikeuksiin. Kun digitaalisia palveluja kehitetään, on nämä taustatekijät huomioitava, jotta palveluiden saatavuutta voitaisiin parantaa. (Berg & Myllyniemi 2021.)

Koska digitaalisilla palveluilla ei ole kyetty vastaamaan palvelutarpeeseen riittävän hyvin, voisi varsinkin erityisryhmien kohdalla toimia hybridimalli, jossa henkilökohtainen palvelu yhdistyy digitaalisiin muotoihin. Tämä mahdollistaisi laajemman osaamisen hyödyntämisen ja paremman saavutettavuuden esimerkiksi pienillä paikkakunnilla, joissa osaavan henkilöstön löytäminen on haasteellista. Kun osaaminen leviää kuntarajojen yli digitaalisia alustoja hyödynnettäessä, laajenee palveluvalikoima. Se mahdollistaa ihmisille tasa-arvon ja osallisuuden kokemukset yhteiskunnassa. Etuna verkkototeutuksissa on myös kustannustehokkuus, ja ne säästävät aikaa. Verkkototeutukset tarvitsevat kuitenkin yhä toiminnallisuuden ja pedagogisen työtteen kehittämistä. (Hyvinvoinnin ja tasa-arvon... 2020; Purhonen 2021.)

Verkossa toteutettavassa ohjauksessa ja opetuksessa hyödynnetään erilaisia viestintään liittyviä tekniikoita, ja ohjauksellinen elementti liitetään digitaaliseen alustaan. Verkkopedagogiikalla ei tarkoiteta sivustoa, josta oppija hakee tietoa, vaan se on kokonaisuus, jossa ohjauksellinen työ ja pedagogisesti rakennettu sisältö toteutuvat digitaalisella alustalla. Siinä hyödynnetään monenlaisia oppimista tukevia menetelmiä. Oppiminen ja vuorovaikutus pääsevät tapahtumaan, kun pedagogiikka yhdistyy tekniikkaan ja tietoon. (Purhonen 2021.)

3.2 Luovat menetelmät

Aikanaan positivistinen tutkimusparadigma hallitsi yhteiskuntatieteellistä tutkimusta. Se pohjautui filosofi Auguste Comten ajatteluun. Luonnontieteet olivat hänen ajatustensa pohjana, ja niissä vaalittiin ihanteita tiedon objektiivisuudesta ja neutraaliudesta. 1960-luvulla tätä haastavat tutkimusparadigmat alkoivat nousta esiin, ja ne raivasivat tilaa luoville, toiminnallisille ja osallistuville tutkimusmenetelmille muodostuen osaksi yhteiskuntatieteellistä tutkimuskeinokalikoimaa. 1900-luvun loppupuolella alettiin kiinnittää huomiota siihen, että tutkimusmenetelmät eivät olekaan suoria ikkunoita todellisuuteen. Kun tutkija tekee havaintoja, eivät ne olekaan objektiivisia faktoja, vaan ne ovat tulkintoja, jotka ovat suodattuneet tutkijan läpi. Tämän niin sanotun representaation kriisin myötä alettiin myös akateemisessa tutkimuksessa arvostaa estetiikkaa, narratiivisuutta, tunteita ja kehollisuutta. (Hakoköngäs ym. 2021.)

Luovia menetelmiä ovat sellaiset menetelmät, jotka edellyttävät heittäytymistä. Ne voivat perustua taiteeseen tai hyödyntää teknologiaa. Kaikki sellainen mikä hyödyntää vakiintuneita menetelmiä uusilla ja yllättävillä keinoilla, voi kuulua luoviin menetelmiin. Luovat tutkimusmenetelmät hyödyntävät ilmaisullisuutta ja mielikuvitusta. Niiden avulla voidaan tavoittaa sellaisia kokemuksia, joita on vaikea sanallistaa, tai ne ovat ristiriitaisia. Eri aistien hyödyntäminen on luoville tutkimusmenetelmille tunnusomaisempaa, kuin muille menetelmille. Mielikuvituksen hyödyntämisen lisäksi luovat menetelmät myös kehittävät sitä. Mielikuvituksen käyttäminen on merkityksellistä ihmisen hyvinvoinnille, sillä kuvittelu on yksi keskeisimmistä kyvyistä ihmisten eläessä yhdessä, sillä sen avulla ihmisen on mahdollista asettua toisen henkilön asemaan ja kuvitella toisenlaisia, toivottavia tulevaisuuksia. (Hakoköngäs ym. 2021.)

3.2.1 Kulttuurihyvinvoinnin asema kunnan palveluissa

2010-luvulla *kulttuurihyvinvoinnista* muodostui kattotermi, joka käsitti taiteen ja kulttuurin hyvinvointi- ja terveysvaikutukset sekä ihmisten kulttuuriset oikeudet. Termillä viitataan siihen, että taiteella ja kulttuurilla on yhteys ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen. Taidetta ja kulttuuria ei kuitenkaan tunneta kovin hyvin hyvinvoinnin edistämiseksi, vaikka niiden käytöstä hoitoprosesseissa ja hyödyistä on saatu jo paljon näyttöä. Kulttuurin harrastaminen on yhteydessä hyvään koettuun elämänlaatuun ja terveyteen, sekä alhaiseen ahdistukseen ja masennukseen. Tutkimuksissa on todettu, että ihmisillä, joiden kulttuuriharrastaminen ylittää 100 tuntia vuodessa, on parempi psyykinen vointi kuin niillä, joiden taideharrastustoiminta jää sen alle. Yhteys hyvinvoinnin ja taiteen välillä on erityisesti miehillä vahva. (Houni ym. 2020.)

Taide ja kulttuuri mahdollistaa inhimillisen kohtaamisen ihmisten kanssa työskenneltäessä. Sen avulla voidaan avata yksinäisyyteen, elämänlaatuun ja toivoon liittyviä haasteita. Varsinkin silloin tarvitaan sosiaalista ja kulttuurista pääomaa lisääviä palveluja, kun ihmisen on saatava lisättyä merkityksellisyyden tunteita elämässään, hän on vaarassa syrjäytyä sosiaalisesti, tai hänen tarvitsee integroitua kulttuuriin. (Houni ym. 2020.)

Taidetta voidaan hyödyntää sekä akuuttien että kroonistuneiden sairauksien hoidossa ja kuntoutuksessa, ja sillä voidaan lisätä terveyttä ja hyvinvointia. Taiteella ja kulttuuritoiminnalla voidaan ennaltaehkäistä psyykkisiä ja fyysisiä sairauksia sekä vaikuttaa syrjäytymiseen. Koko yhteiskunta hyötyy taiteeseen pohjautuvien luovien menetelmien käytöstä sosiaali- ja terveydenhuollossa, sillä niiden avulla voidaan hillitä kustannusten kasvua. (Houni ym. 2020.)

Niin YK:n ihmisoikeuksien julistus, Suomen perustuslaki, kuin kuntien kulttuuritoimintalaki takavat kansalaisille kulttuurilliset oikeudet. Kulttuuriin osallistumista eivät saa rajoittaa yksilön asuinpaikka, sukupuoli, varallisuus, toimintakyky, ikä tai etninen tausta. Esimerkiksi terveydenhuoltolaki määrää, että kuntien on otettava asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen huomioon. Taide on menetelmä, jonka käyttö hyvinvoinnin edistämiseksi voidaan liittää kunnan strategiaan. (Houni ym. 2020.)

Laki kuntien kulttuuritoiminnasta (166/2019) vahvistaa kulttuurin asemaa kunnan toiminnassa yhtenä sen peruspalveluista. Laki tuli voimaan 1.3.2019, ja se velvoittaa kunnat edistämään taiteen ja kulttuurin käyttöä monipuolisesti. Lain mukaan kunnan on luotava edellytyksiä ammattimaiselle taiteelliselle toiminnalle ja edistettävä kulttuurin ja taiteen asemaa ihmisten hyvinvoinnin, osallisuuden ja yhteisöllisyyden lisäämisessä. Asiakkaan kulttuurillisten oikeuksien toteutumisen valvominen on tärkeää sosiaali- ja terveysalalla, sillä se liittyy tiiviisti syrjäytymisen ehkäisyyn ja hyvinvoinnin lisäämiseen. Taiteen käytön ja kulttuuritoiminnan on juurruttava kunnan sosiaali- ja terveydenhuoltoon, sillä vain näin voidaan tunnistaa ihmisten yksilöllisiä haasteita, joita voidaan taiteen avulla tukea. (Houni ym. 2020.)

3.2.2 Kirjallisuusterapia

Vaikka kirjoittaminen ja lukeminen eivät sinällään ole terapiaa, voi niillä olla terapeuttinen vaikutus. Taidemuotona ajatellen runoutta ja kirjallisuutta ei ole tarkoitettu terapiaksi, vaan ne ovat taiteellisia luomuksia, mutta se ei estä niitä olemasta yksilön näkökulmasta terapeuttisia, muutosta ja kasvua edistäviä. Sanojen ja kuvien jakaminen voi antaa oivalluksia ja tukea muutoksessa. Abstrakteja asioita voidaan tehdä konkreettisiksi ja eläviksi runouden avulla, kun erilaiset vertauskuvat saavat muodon ihmisen kokemuksina. Runojen tai tarinoiden lukemisen ja kuulemisen tiedetään vaikuttavan tunteiden fysiologiaan ihmisen keskushermostossa limbisen systeemin kautta. Limbinen systeemi vaikuttaa käyttäytymiseen ja siihen, mihin ihminen kiinnittää huomiota. (Mäki & Linnainmaa 2005; Karges-Bone 2015.)

Juuret kirjallisuuden käyttämiselle hyvinvoinnin välineenä ovat syvällä historiassa. Jo muinaiset kansanperinteet tunsivat parantavan sanan. Suomalaiseen kulttuuriin kuuluva Kalevala on yksi esimerkki tästä. Siinä käytettiin runonlaulanta rukousten ja parantavien loitsujen kanavana. Antiikissa taas Aristoteleen runousoppi kertoi katharsiksesta, eli parantavasta ja puhdistavasta oivalluksesta, joka voidaan saada syntymään tragedian kautta. Nykyaikaisen kirjallisuusterapeuttisen ajattelun lähtökohdat ovatkin 1800- ja 1900-luvulla, jolloin

eurooppalaiset filosofiset suuntaukset pohtivat ihmisen tietoisuuteen ja toimintaan liittyviä piirteitä. (Mäki & Linnainmaa 2005.)

1800-luvun Yhdysvalloissa runoutta käytettiin mielenterveyshoitotyössä. Luku-terapiaa hyödynnettiin sotainvalidien hoidossa ensimmäisen maailmansodan aikana, ja vuonna 1959 psykiatrit Jack J. Leedy ja Eli Greifer aloittivat runoterapiaryhmän järjestämisen amerikkalaisella psykiatrian klinikalla. Suomessa kiinnostus kirjallisuusterapiaan heräsi vasta 1970-luvulla. Kuten muuallakin, myös Suomessa kirjallisuusterapia levisi hiljaksen kliiniseltä puolelta muuhunkin käyttöön. Nykyään sitä toteutetaan esimerkiksi harrastuspiireissä, oppilaitoksissa ja kirjastoissa. Suomen kirjallisuusterapiayhdistys ry perustettiin vuonna 1981, ja se julkaisee aiheeseen liittyvää lehteä ja kirjallisuutta. Yhdistyksen jäsenet ohjaavat kirjallisuusterapiaryhmiä ympäri Suomen. (Mäki & Linnainmaa 2005.)

Kirjallisuusterapialla ei voida sanoa olevan selkeää, yksilöityä teoriataustaa, vaan siihen on kytkeytynyt osia erilaisista teoriasuuntauksista. Koska käytännön kirjallisuusterapiassa ei ajatella teoreettista viitekehystä lainkaan eikä kirjallisuusterapialla ole guruja, voi kirjallisuusterapiaohjaaja toteuttaa kirjallisuusterapiaa niin, että se palvelee osallistujiaan parhaalla tavalla. Näin ohjaajalla on mahdollisuus valita runoja ja tarinoita, jotka sopivat kyseisen ryhmän tai yksilön tarpeisiin ja kulttuuriseen kontekstiin. Tunteita ja ajatuksia, joita kirjallinen aineisto tuo esiin, voidaan tulkita tilannekohtaisesti yksilön kautta, eikä jonkin määrätyn viitekehysten näkökulmasta. (Mäki & Linnainmaa 2005.)

Kirjallisuusterapia on luovuusterapeuttista toimintaa, ja sille on useita rinnakkaisia nimityksiä. Kirjallisuusterapien muita nimiä ovat muun muassa *runoterapia*, *lukemisterapia*, *kirjoittamisterapia*, *sanataideterapia* ja *biblioterapia*. Suomessa ei ole kirjallisuusterapeutin tutkintoon johtavaa koulutusta, eikä kirjallisuusterapeutti ole suojattu ammattinimike. Kirjallisuusterapeutti – nimikettä käytettäessä olisi kuitenkin suotavaa, että kokemusta terapeuttisten ryhmien ohjaamisesta ja tarvittavaa perehtyneisyyttä kirjallisuuteen olisi kertynyt. Sen vuoksi nimike *kirjallisuusterapiaohjaaja* on suositeltavampi. (Mäki & Linnainmaa 2005.)

Kirjallisuusterapiassa hyödynnetään kirjoittamista tai lukemista ryhmässä, ja olennaisena osana siinä käydään vuorovaikutuksellisia keskusteluja. Tekstit ovat usein kaunokirjallisuutta, mutta ne voivat olla mitä tahansa muutakin tilanteeseen sopivaa, esimerkiksi tietokirjallisuutta, elokuvia tai sanomalehtiä. Aineisto voi olla niin laajaa kuin ohjaajan mielikuvitus antaa myöten, mutta ainoana rajauksena on, että sen on oltava eettistä. (Mäki & Linnainmaa 2005.)

Terapeuttisen kirjoittamisen erottaminen luovasta kirjoittamisesta voi olla joskus hankalaa, sillä raja niiden välillä on häilyvä. Yleisesti ottaen niiden erottajana voidaan ajatella olevan se, että terapeuttisella kirjoittamisella on terapeuttisia tavoitteita, kun taas luovassa kirjoittamisessa niitä ei välttämättä ole. Kirjallisuusterapeuttisessa työskentelyssä kirjoittamisen laatua ei pyritä parantamaan, eikä aineiston sisältöä analysoida, vaan tekstin tunnelmaa, teemoja ja sen herättämiä tunteita pohditaan. Osallistujassa pyritään herättämään tiedostus omia tunteita ja vaikuttimia kohtaan. Osallistujan ei tarvitse olla kirjoittajana lahjakas, jotta hän voisi osallistua kirjallisuusterapiaan, vaan riittää, että häntä kiinnostaa kirjallisuuden käyttäminen muutoksen apuvälineenä. Jokaisessa ihmisessä on luovuutta, ja tämä luovuus voidaan herättää ja nostaa esiin kirjallisuusterapian avulla. (Mäki & Linnainmaa 2005.)

Kirjallisuusterapiaa toteutetaan yleisimmin ryhmässä. Sitä voidaan käyttää myös yksilöterapiassa, jolloin terapeutti pääsee työstämään syvällisemmin tekstien esiin nostamia ajatuksia ja aiheita, mutta silloin muun ryhmän palaute jää puuttumaan. ”Kotitehtäviä” eli tapaamiskertojen ulkopuolisia harjoitteita voidaan hyödyntää sekä yksilö- että ryhmätyöskentelyssä. (Mäki & Linnainmaa 2005.)

Kirjallisuusterapeuttiset ryhmät ovat yleensä niin sanottuja ”suljettuja ryhmiä”, jolloin osallistujat ovat samoja jokaisella tapaamisella koko ryhmän elinajan. Näin edesautetaan kirjallisuusterapeuttiselle ryhmälle tärkeää luottamuksen ja turvallisuuden tunteen syntymistä. Kirjallisuusterapiaryhmässä on kolme vaikuttavaa tekijää, jotka ovat ohjaaja, osallistuja ja muut ryhmän osallistujat. Jokaiselle heistä on vaatimuksia ryhmän toiminnan kannalta. Ohjaajan ominaisuuksina on oltava empaattisuus. Hänen täytyy pystyä tunnistamaan osallistujien mielialoja ilman, että hän yrittää hallita niitä. Ohjaaja ei voi olla ennakkoluuloinen mitään ihmisryhmää kohtaan, ja hänen on kyettävä havaitsemaan

jännitteitä, joita osallistujien välille syntyy. Ohjaajan on huolehdittava, että jokainen saa vuoron ilmaista ajatuksiaan turvallisesti ilman pelkoa epäasiallisesta tai loukkaavasta palautteesta. Keskustelu ei saa mennä psykologisten tulkintojen puolelle, vaan jokaisella on oikeus saada rakentavaa ja kannustavaa palautetta. Ryhmään osallistuvilta edellytetäänkin rohkeutta ja halua jakaa ajatuksiaan muiden kanssa ja antaa palautetta muille heidän teksteistään. Ryhmän jäsenten on kyettävä keskittymään tehtäviin tapaamisen ajan ja kuuntelemaan muita riittävällä mielenkiinnolla. (Mäki & Linnainmaa 2005.)

Kirjallisuusterapiaryhmä toteuttaa prosessin, joka voi alkaa ryhmän ohjaajan vetämällä alkuhaastattelulla. Haastattelussa voidaan käydä ryhmän säännöt läpi ja keskustella siitä, mitä osallistujat odottavat ryhmältä. Vaikka säännöt voivat olla erilaisia ryhmästä riippuen, on niissä kuitenkin aina tiettyjä yhteisiä sopimuksia. Tällaisia yleispäteviä sääntöjä on esimerkiksi se, että ryhmässä täytyy keskittyä tehtävään ja noudattaa aikatauluja. Kaikista tärkeintä on kuitenkin luottamuksellisuus. Kaikki, mitä osallistujat jakavat ryhmässä toisilleen, on luottamuksellista, eikä sitä saa kertoa ryhmän ulkopuolisille. (Mäki & Linnainmaa 2005.)

Usein ryhmätapaamisen alussa ohjaaja antaa osallistujille lämmittelytehtävän. Osallistujat voivat esimerkiksi kertoa itsestään kuvien tai korttien avulla. Sen jälkeen aloitetaan varsinainen tehtävä, jonka lopussa luetaan se muille ryhmäläisille. Tämä palautteen antaminen ja saaminen on keskeistä kirjallisuusterapiassa. Kun ryhmä tutustuu toisiinsa kunnolla, voi se alkaa itse tuottaa kehitysehdotuksia. Ryhmän päättyessä osallistujat tekevät loppuyhteenvedon ryhmän merkityksestä heille. (Mäki & Linnainmaa 2005.)

Kirjallisuusterapiassa ihmisessä tapahtuu prosessi, jossa on neljä vaihetta. Ensimmäisenä niistä tulee tunnistaminen, kun osallistuja kiinnittää huomionsa johonkin tekstissä. Toisena vaiheena on tarkastelu, jolloin ihminen tutkii tekstin aikaansaamaa tunnevastetta ja miettii sen merkitystä itselleen. Kolmanneksi tulee liittäminen eli rinnakkain asettaminen. Silloin osallistuja havaitsee, että asioita on mahdollista katsoa yhtä aikaa eri suunnista. Neljäntenä, eli viimeisenä vaiheena, tulee omakohtainen soveltaminen. Tässä kohtaa osallistuja käsittelee niitä tunteita, joita teksti on nostanut esiin, ja hän miettii, kuinka keskustelussa ollut tilannetta voidaan soveltaa häneen itseensä. Nämä neljä

vaihetta ei aina tule kronologisessa järjestyksessä, vaan ne voivat limittyä päällekkäin. Erityisesti silloin kun teksti on osallistujan itsensä tuottamaa, tapahtuvat tunnevasteet jo tekstin kirjoituksen aikana. (Mäki & Linnainmaa 2005.)

Tavoitteena kirjallisuusterapiassa on kehittää itseilmaisua ja lisätä osallistujan itsetuntemusta. Sen tavoitteina on myös edistää vuorovaikutustaitoja ja auttaa ihmistä löytämään keinoja ilmaista vaikeita tunteita ja asioita, sillä ongelmia on usein helpompi käsitellä kirjoittamisen kautta kuin suoraan. Kuten muissakin terapioissa, tavoitellaan myös kirjallisuusterapiassa muutosta. (Mäki & Linnainmaa 2005.)

3.2.3 Tulevaisuusajattelu

Tulevaisuusajattelulla tarkoitetaan vaihtoehtoisten tulevaisuuksien näkemistä ja niiden peilaamista nykyhetkessä tehtäviin valintoihin. Erityisesti silloin, kun tilanne maailmassa on epävarma, korostuu tulevaisuusajattelun rooli. Jotta ihmiset voisivat uudistua ja uudistaa yhteiskuntaa, tarvitaan tulevaisuusajattelun lisäksi näkökulmia avartavaa keskustelua. Monenlaiset uhkakuvat, kuten haasteet demokratiassa, ilmastonmuutoksen kiihtyminen ja työn tekemisen tapojen muuttuminen vaativat rinnalleen myönteisiä ja hyviä kuvia tulevaisuudesta. Ihmiskunta tarvitsee toimia niiden saavuttamiseksi. Mitä enemmän ympäristö muuttuu, sitä useampia vaihtoehtoisia tulevaisuuksia tarvitaan. (Dufva ym. 2021.)

Asiantuntijat esittävät nykytilanteen ongelmiin perustuvia näkemyksiään tulevaisuudesta, ja usein ne rajoittuvat siihen, mikä on mahdollista. Nämä tulevaisuuskuvat jatkavat yleensä nykyhetkeen perustuvia ennusteita, ja ne painottuvat uhkakuviiin. Tulevaisuusajattelun avulla voidaan pyrkiä lieventämään uhkakuvien tuottamaa ahdistusta kuvittelemalla toivottavia tulevaisuuksia, jotka innostavat tavoittelemaan parempaa. Näin ihmisten oma ymmärrys kaikille suo- duista mahdollisuuksista vaikuttaa asioihin lisääntyä. (Dufva ym. 2021.)

Tulevaisuuksia ei ole vain yhtä, vaan niitä on monia, vaihtoehtoisia, ja osa niistä vaikuttaa olevan todennäköisiä, osa toivottavia, ja osa jopa naurettavia,

mahdottomiakin. Ihmisillä on toivoa siitä, että vaikka kaikki muuttuu jatkuvasti, voi tulevaisuudesta tulla hyvä. Toisenlaisten tulevaisuuksien kuvittelemisen ja niiden eteen toimiminen voi tuntua hankalalta, mutta vielä hankalampaa on toteuttaa sellaista, mitä ei kykene edes kuvittelemaan. Juuri tämän takia ihmiset tarvitsevat toiveikkaita näkemyksiä tulevaisuudesta. Jotta näitä tulevaisuuksia kyetään kuvittelemaan ja jopa toteuttamaan, tarvitaan tulevaisuusajattelun sekä muutostaidon harjoittamista niin yksilö-, organisaatio- kuin yhteiskuntatasollakin. (Dufva ym. 2021.)

Yksilötasolla tulevaisuusajattelu tarkoittaa esimerkiksi tulevaisuustietoisuutta tai tulevaisuuslukutaitoa, ja niillä on runsaasti yhteisiä tekijöitä. Ne kummatkin perustuvat ajatukseen, jonka mukaan toiveita, uskomuksia ja kuvia, jotka liittyvät tulevaisuuteen, voidaan jäsentää tietoisien ajattelun avulla. Arjen valintojen ja systeemijattelun tärkeys korostuu niissä. Sinä yksilön rooli ja valinnanvapaus on merkittävä, ja yksilö ymmärtää oman toimijuutensa ja näkee sekä valitsee omat vaihtoehdonsa. (Dufva ym. 2021.)

Tulevaisuustietoisuus kuvastaa tapaa, jolla suhtaudutaan tulevaisuuteen. Siinä voidaan erottaa viisi ulottuvuutta: aikakäsitys, toimijuus, avoimuus, systeemisyys ja vastuullisuus. Niihin peilaten voi mitata omaa tulevaisuustietämystä ja mietiskellä oman tulevaisuusajattelunsa kehittämistä. (Dufva ym. 2021.)

Aikakäsityksellä tarkoitetaan sitä, kuinka menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus ja niiden välillä vallitsevat suhteet ymmärretään. Toimijuus taas käsittää sen, millaisiin asioihin uskotaan pystyttävän vaikuttamaan. Avoimuudella tarkoitetaan sitä, miten herkästi erilaiset tulevaisuudennäkymät otetaan vastaan ja kyseenalaistetaan. Millainen on ihmisen kyky havaita erilaisia vaihtoehtoja ja näkökulmia? Systeemisyys taas on sitä, kuinka hyvin eri asioiden välisiä kytköksiä sekä välittömiä ja välillisiä seurauksia ymmärretään. Vastuullisuudessa pohditaan ympäristön ja muiden ihmisten huomioimista omien tekojen kautta, sekä sitä, kuinka paremman tulevaisuuden tekemiseen sitoudutaan. (Dufva ym. 2021.)

Tulevaisuuslukutaidosta puhuttaessa tarkoitetaan sitä, millainen kyky ihmisellä on tulevaisuuden hyödyntämiseen nykyhetkessä. Tulevaisuuslukutaito on siis

sitä, että yksilö ymmärtää sen, kuinka hänen päätöksensä nykyhetkessä vaikuttavat hänen tulevaisuuteensa sekä myös toisin päin, eli kuinka hänen näkemyksensä tulevasta vaikuttavat hänen nykyisiin päätöksiinsä. (Dufva ym. 2021.)

Tulevaisuuslukutaito jaetaan kolmeen osa-alueeseen, eli tulevaisuuteen varautumiseen, sen suunnitteluun ja sen avartamiseen. Tulevaisuuteen voidaan varautua erilaisten mahdollisten kehityskulkujen tutkimisen avulla sekä miettimällä, kuinka itse tulisi reagoimaan niihin. Tulevaisuuteen on mahdollista vaikuttaa, joten ihmiset voivat tehdä suunnitelmia pyrkiäkseen tiettyyn, toivomaansa tulevaisuuteen. Nämä kaksi osa-aluetta ovat tärkeitä mutta kolmatta, eli tulevaisuuden avartamista, tulevaisuuslukutaito korostaa. Silloin suunnataan ennusteista ja suunnitelmista analysoimaan nousevia ilmiöitä, haastamaan ajatuksia ja keskustelemaan yhdessä toivottavista tulevaisuuksista. Huomio kiinnitetään tulevaisuuksien avartamiseen ja yllätyksiin. Tulevaisuuslukutaito ei ole vain tulevaisuuksien analysointia vaan todellisia toimenpiteitä rakentaa toivottua tulevaisuutta. (Dufva ym. 2021.)

Olennainen osa tulevaisuusajattelua on se, että haastetaan tulevaisuuteen liittyviä oletuksia ja kuvitellaan toisenlaisia tulevaisuuksia. Kun ymmärtää tapahtuvia muutoksia ja tuntee erilaisia taitoja vaikuttaa ja kykenee toimimaan näiden pohjalta aktiivisesti toivotunlaisen tulevaisuuden hyväksi, on muutoksen tekeminen mahdollista. Nämä eivät ole uusia taitoja, ja ihmiset käyttävätkin niitä arjessaan, mutta harjoittelemalla siitä voi tehdä tietoisempaa ja kehittyneempää. Nämä taidot kuuluvat kaikille, niitä voisi sanoa murrosajan kansalaistaidoiksi. Niissä on kyse jokaisen ihmisen osallisuudesta ja toimijuudesta. (Dufva ym. 2021.)

Tulevaisuuteen vaikuttamisen voikin jakaa kolmeen osaan, eli haastamiseen, kuvitteluun ja toimimiseen. Haastamisessa tiedostetaan muutostarve ja oletukset, jotka ihmisellä on tulevaisuudesta. Kuvitteluvaiheessa kuvitellaan erilaisia, vaihtoehtoisia tulevaisuuksia ja keskustellaan niistä yhdessä toisten kanssa. Toimiminen tarkoittaa sitä, että hahmotetaan tarvittavia keinoja vaikuttaa ja toimitaan niiden mukaisesti. (Dufva ym. 2021.)

3.2.4 Työkaluna Tulevaisuustaajuus

Sitran kehittämä Tulevaisuustaajuus on aikataulutettu ja ennalta suunniteltu työpajamenetelmä 8–20 hengen ryhmille. Se on tarkoitettu käytettäväksi kenelle tahansa, ja sitä voi vapaasti soveltaa niin, että se vastaa parhaiten ryhmän tarpeita. Sen tarkoituksena on vahvistaa osallistujien kykyä erilaisten tulevaisuuksien kuvitteluun ja toimien keksimiseen, joilla näitä tulevaisuuksia voitaisiin saavuttaa. (Mistä on kyse s.a.; Poussa ym. 2021.)

Tulevaisuustaajuus-työpaja on pituudeltaan noin kolme tuntia, eikä se vaadi aikaisempaa ennakkointiosaamista. Se virittelee osallistujansa miettimään kuvittelemisen ja tavoittelemisen arvoista tulevaisuutta. Tulevaisuustaajuuden tavoitteena on innostaminen uusien näkökulmien havaitsemiseen ja uusien keinojen tunnistamiseen, jotta osallistuja saavuttaa toivomansa tulevaisuuden. (Poussa ym. 2021.)

Tulevaisuustaajuus-työpajan taustana oli ajatus siitä, että nykyhetkessä tehdyt valinnat ja teot sekä myös se, mitä ei tehdä, vaikuttavat siihen, millaiseksi tulevaisuus muodostuu. Tausta-ajatuksena Tulevaisuustaajuudessa on tulevaisuusajatteluun tutustuminen ja tulevaisuusajattelun taitojen helpompi lähesyttävyyys, eli niiden niin sanottu popularisointi. (Poussa ym. 2021.)

Kiinnostus tulevaisuusajatteluun lisääntyy jatkuvasti niin ihmisten kuin organisaatioidenkin keskuudessa. Sitrassa heräsi kiinnostus siihen, kuinka pystyttäisiin vahvistamaan tulevaisuusajattelun ja toiminnan välistä kytköstä sekä miten tulevaisuustaitoja pystyttäisiin kehittämään helposti. Näistä kysymyksistä käynnistyi kehittämisprosessi, jonka tuloksena muodostui Tulevaisuustaajuus-työpajamenetelmä, jonka tavoitteena oli innostaa yhä suurempaa ihmisjoukkoa miettimään erilaisia tulevaisuuksia sekä vahvistaa yksilöiden toimijuutta ja tulevaisuususkkoa. Tavoitteena ei ole löytää yhtä, kaikkien mielestä oikeaa tulevaisuuskuvausta, vaan rohkaista osallistujia erilaisten, toivottavien tulevaisuuksien kuvitteluun ja löytämään keinoja sen toteuttamiseksi. Kehitystyössä hyödynnettiin muun muassa tulevaisuudentutkimuksen metodeja, asiantuntijaryhmiä ja erityisesti monien testiryhmien palautteita ja ideoita. (Poussa ym. 2021.)

Kansainvälisten kyselytutkimusten mukaan tulevaisuususkon on etenkin länsimaissa koetuksella tällä hetkellä. Sekä nykyisyys että tulevaisuus tuntuvat epävarmoilta muun muassa ilmastonmuutoksen, demokratian haasteiden ja COVID-19-pandemian vuoksi. Uhkakuvien tekeminen on nykytilanteessa paljon helpompaa kuin toiveikkaiden tulevaisuuskuviin kuvittelemiseen. Tulevaisuususkon todella siis tarvitaan. (Poussa ym. 2021.)

Tulevaisuustaaajuus rakentuu kolmen elementin, eli haastamisen, kuvittelemisen ja toimimisen varaan. Ensimmäisessä haastetaan omia, olemassa olevia oletuksia siitä, millaiselta tulevaisuus näyttää. Sen jälkeen kuvitellaan vaihtoehtoisia tulevaisuuksia ja keskustellaan niistä yhdessä muiden osallistujien kanssa, ja lopuksi mietitään toimenpiteitä, joilla haluttu tulevaisuus voidaan saavuttaa. Tulevaisuustaaajuus-työpajan voidaan katsoa onnistuneen silloin, kun kiinnostus tulevaisuusajatteluun on osallistujilla herännyt, ja keinoja tulevaisuuteen vaikuttamiseksi on tunnistettu. (Poussa ym. 2021.)

4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Jotta ihminen kykenisi toimimaan työelämässä, tarvitsee hän riittävästi muun muassa terveyttä ja elämänhallintaa. Kun työttömyydestä selviytymistä tarkastellaan, voi olla kannattavaa suunnata toimenpiteet tekijöihin, jotka lisäävät työttömien hyvinvointia. (Valtioneuvosto 2019; Niemelä & Saari 2013.)

Opinnäytetyöni tavoitteena on kehittää tuotekehityksellä työn ja opintojen ulkopuolella olevien hyvinvoinnin tukemiseen tähtäävä, kirjallisuusterapiaan ja tulevaisuusajatteluun perustuva ryhmämenetelmä osaksi Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun PeliKlaani-hankkeen valmennuksia. Hankkeen tavoitteena oli muun muassa lisätä työn ja opintojen ulkopuolella olevien hyvinvointia. Saavuttaakseen tavoitteet hankkeessa kehitettiin ja kokeiltiin erilaisia luovia toimintamalleja. (Euroopan... s.a.)

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää kirjallisuusterapiaan ja tulevaisuusajatteluun perustuva ryhmämenetelmä, jonka Peliklaani-hankkeen lisäksi jokainen halukas sosiaalialan työntekijä voi ottaa käyttöön sellaisenaan. Näin luovien

menetelmien valikko monipuolistuu, ja sosiaaliala pystyy hyödyntämään kirjoittamista menetelmänä aiempaa paremmin. Näin ollen asiakkaiden mahdollisuus oman hyvinvointinsa lisäämiseen kirjoittamisen avulla mahdollistuu todennäköisemmin.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on kehittää tuotekehityksellä ryhmämenetelmä, jonka pilotoin Peliklaanin hankkeessa. Tarkoituksena on tuottaa mallinnus, jolla ryhmä voidaan toteuttaa uudestaan ilman, että ryhmän ohjaajan tarvitsee opiskella kirjoittamista ja kirjallisuusterapiaa erikseen. Näin ollen kynnys ryhmän toteuttamiseen on matala.

Kehittämiskysymyksinäni on:

1. Millainen ryhmä tukee työn ja opintojen ulkopuolella olevien hyvinvointia?
2. Kuinka työn ja opintojen ulkopuolella olevien hyvinvointia tukeva ryhmä voidaan toteuttaa?

5 KEHITTÄMISMENETELMÄNÄ TUOTEKEHITYSPROSESSI

Toteutan opinnäytetyöni kehittämistehtävän, eli kirjallisuusterapiaan ja tulevaisuusajatteluun perustuvan ryhmämenetelmän kehittämisen tuotekehitysprosessina. Tuotekehityksen avulla voidaan kehittää joko uusi tuote, tai parantaa olemassa olevia tuotteita. Yksi tuotekehityksen mahdollisuuksista on myös tunnetun järjestelmän sovittaminen johonkin uuteen tarkoitukseen. (Jokinen 2010.)

Tuotekehitysprosessissani hyödynnän palvelumuotoilun menetelmistä palvelupolkua hahmottaakseni nykyisen palvelun ongelmakohtia, ja luon asiakasprofiilin osatakseni kohdentaa tuotteen potentiaaliselle osallistujalle. Pilotoin ryhmämenetelmäni PeliKlaanin hankkeessa toteuttamalla ryhmän todelliselle asiakasryhmälle. Pilotissa kerään tietoa kehittämistyöhöni lomakehaastattelulla ja havainnoinnilla.

Tuotekehityksessä on neljä vaihetta, jotka ovat käynnistäminen, luonnostelu, kehittäminen ja viimeistely. (Jokinen 2010.) Toteutan opinnäytetyöni kehittämisprosessin tuotekehityksen vaiheiden mukaan (Kuva 1).

Käynnistämisen vaihe

Selvitetään kehittämiskustannukset, markkinointinäkömät, tuotteesta saatavat tuotot ja ympäristönsuojelulliset sekä työterveydelliset asiat.

Luonnosteluvaihe

Tehtävän analysointi (palvelupolun selvittäminen, asiakasymmärryksen lisääminen ryhmähaastattelulla ja asiakasprofiililla) → vaatimukset ja tavoitteet → ratkaisumahdollisuudet (Yleistäminen → jaetaan osatoimintoihin → ideointimenetelmät → yhdistellään parhaita) = ratkaisuluonnos

Kehittelyvaihe

Kokoonpanoluonnos → Ideointi → vaatimukset täyttävä suunnitelma (Pilotointi)

Viimeistelyvaihe

Osaluettelot, työpiirustukset, käyttöohjeet → prototyyppi

Kuva 1 Tuotekehityksen vaiheet opinnäytetyössäni

Käynnistämisen vaiheessa selvitetään kehittämiskustannukset, markkinointinäkömät, tuotteesta saatavat tuotot ja ympäristönsuojelulliset sekä työterveydelliset asiat. Vasta niiden jälkeen voidaan tehdä päätös tuotekehityshankkeen toteuttamisesta. (Jokinen 2010.)

Luonnosteluvaiheen alussa suoritetaan *tehtävän analysointi*, sillä korkeintaan vain osa kehityspäätöksen tehneistä ihmisistä osallistuu varsinaiseen kehitystyöhön. Luonnosteluvaiheessa laaditaan *vaatimukset ja tavoitteet*, ja tässä vaiheessa voi tulla ilmi asioita, joita ei ole kyetty ottamaan huomioon tehdessä kehityspäätöstä. Kun vaatimuslista on saatu valmiiksi, etsitään *ratkaisumahdollisuuksia*. Se on hyvä aloittaa *tehtävän yleistämisellä*, sillä siinä pyritään pääsemään irti mahdollisista ennakkokäsityksistä. Siinä pyritään ir-

tautumaan varsinaisesta tehtävästä ja selvittämään, mitkä ovat olennaisia ongelmia ja kokonaistoiminto kyseisessä tehtävässä. Sen jälkeen *kokonaistoiminto jaetaan osatoimintoihin* ja hyödynnetään *ideointimenetelmiä* ratkaisujen löytämiseksi näiden ongelmille. Osatoimintojen ratkaisusta valitaan parhaat ja yhdistellään niitä, jotta saataisiin *ratkaisuperiaatteita* kokonaistoiminnolle. Vaatimus- ja toivelistaa hyödynnetään, kun vaihtoehtoisia ratkaisuja arvostellaan. Vähintään yksi ratkaisuvaihtoehto *kehitetään konkreettiseksi luonnokseksi*, ja tuloksena syntyy vähintään yksi *ratkaisuluonnos*. (Jokinen 2010.)

Luonnosteluvaiheessa päädyin hyödyntämään palvelumuotoilun keinoista tehtävän analysoinnin tukena palvelupolkuja, sillä se kuvaa palvelun kokonaisuutta ja sitä, miten asiakas kokee kyseisen palvelun. Kun palvelu kuvataan vaiheittain, voidaan sitä analysoida ja päästä siihen käsiksi suunnittelussa. (Tuulaniemi 2011.)

Palvelumuotoilun keinoista hyödynnän myös asiakasymmärryksen lisäämistä haastatteluilla, sillä koska palvelujen on vastattava käyttäjien toiveisiin ja tarpeisiin, on erityisen tärkeää tunnistaa loppukäyttäjien todelliset tarpeet sekä motiivit. Asiakasymmärryksen lisäämisessä kerätään tietoa ja analysoidaan sitä suunnittelun ohjenuoraksi. Käyttäjätietoa voidaan kerätä muun muassa valmiista lähteistä, haastatteluista ja erilaisista kyselyistä, havainnoimalla passiivisesti tai osallistumalla asiakkaan elämään, ja osallistamalla kohderyhmää suunnitteluun. Asiakasymmärrystä lisättäessä analysoidaan kaikki tausta-aineisto, mitä kohderyhmästä on saatavilla. Koska palvelussa on keskiössä sekä asiakas että palveluntuottaja, on erityisen tärkeää ymmärtää myös henkilöstön tarpeet ja odotukset. Tämä on ainut keino varmistua kehitettävän palvelun menestyksekkäästä tuottamisesta asiakkaalle. (Tuulaniemi 2011.)

Kerätty asiakastieto analysoidaan ja siitä etsitään laajemmalle joukolle merkitykselliset asiat. Olennaista on, kuinka saatua tietoa hyödynnetään ja jalostetaan, kun asiakkaalle luodaan arvoa. Yksi keskeinen menetelmä kiteyttää saatua asiakastietoa on luoda asiakasprofiileja. Niissä kiteytetään toimintamallit ja motiivit, jotka ovat nousseet esiin tutkimuksissa. Asiakasprofiili kuvaa tutkimusryhmästä nousutta tiettyä ryhmää. Kun suuremmasta ryhmästä löydetään yhteinen toimintamalli, voidaan sen pohjalta ryhtyä rakentamaan palveluja sekä ratkaisuja. (Tuulaniemi 2011.)

Tuotteen kehittelyvaiheen alussa laaditaan kokoonpanoluonnos valitusta ratkaisusta. Tässä vaiheessa usein havaitaan sekä taloudellisesti että teknisesti heikkoja kohtia, ja ne pyritään poistamaan ideoinnilla. Sillä tavalla saadaan vähintään yksi parannettu suunnitelma. Kun suunnitelma täyttää kaikki asetetut vaatimukset, päättyy kehitysvaihe. Mikäli suunnitelma ei täytä vaatimuksia, on valittava toinen ratkaisuluonnos ja aloitettava alusta. (Jokinen 2010.)

Minä käytän kehittämisvaiheessa menetelmänä pilotointia. Sanakirjan mukaan pilotointi tarkoittaa kokeilua, testijaksoa, testiä tai testausta (Pilotointi s.a). Pilotointi eroaa kokeilusta siinä, että kokeilun epäonnistuminen on jopa ”sallittua”, mutta pilotin odotetaan onnistuvan. Jos pilotti kuitenkin epäonnistuu, voidaan sen kanssa joka tapauksessa edetä loppuun saakka, sillä siihen on jo uhrattu suuri määrä aikaa ja resursseja. Tavoitteena pilotoinnissa on varmistua siitä, että suunniteltu toimii niin kuin sen on odotettu toimivan. Onnistuneena pilottia pidetään silloin, kun alkuperäiset oletukset osoittautuvat siinä todeksi. (Paju 2016.)

Tuotekehitysprosessin viimeisessä vaiheessa **viimeistellään suunnitelma**. Siinä laaditaan osaluettelot, tehdään työpiirustukset ja valmistetaan esimerkiksi käyttöohjeet. Tässä viimeisessä vaiheessa yksityiskohdat saavuttavat lopullisen muotonsa. Tuotteesta valmistetaan koekappale eli prototyyppi. Viimeistelyvaiheen jälkeen voidaan tehdä päätös tuotannon käynnistämisestä. (Jokinen 2010.)

6 TOTEUTUS

Toteutin kehittämistyöni tuotekehitysprosessina, sillä tuotekehityksellä voidaan luoda joko täysin uusi tuote tai kehittää jo olemassa olevaa (Jokinen 2010). Koska ryhmäni on uusi tuote, mutta se toimii osittain samoin kuin olemassa olevat tuotteet, sopi tuotekehitysprosessi hyvin. Hyödynsin palvelumuotoilun keinoja kartoittaakseni nykyisten tuotteiden palvelupolkua ja lisätäkseni asiakasymmärrystäni, jotta pystyin kehittämään uudesta tuotteestani parhaimmalla mahdollisella tavalla tehtävään soveltuvan. Pilotoinnista työstin kirjallisen opastuksen ryhmän toteuttamiseksi.

Keräsin asiakkaiden mielipiteitä ja kokemuksia ryhmähaastattelulla, lomakehaastattelulla ja havainnoinnilla pilottiryhmässä. Hyödynsin saamaani tietoa ryhmämenetelmän kehittämisessä.

6.1 Kehittämistarpeen selvittäminen

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun PeliKlaani – hankkeessa kehitettiin ja toteutettiin valmennuksia, joiden tarkoituksena oli vähentää sukupuolen mukaisista eriytymistä urapoluilla ja tukea ihmisryhmien kohtaamisia ja osallisuutta, sekä tasa-arvoa lisäävää tapaa ajatella. Merkittävää oli myös hyvinvoinnin tukeminen, sillä ihmisen hyvinvoinnin ollessa hyvä, on hänen kykynsä suunnitella työuraansa ja tulevaisuuttaan parempi. (Purhonen 2021.)

Valmennukset perustuivat luoviin menetelmiin, mutta kirjoittamiseen pohjautuvaa valmennusta ei ollut valikoimissa, sillä valmennukset valikoituivat toteuttajiansa osaamisen perusteella, eikä hankkeessa mukana olevilla ollut osaamista sen käyttämiseen. Koska osa hankkeessa aiemmin hankitun palautteen keräämiseen osallistuneista nuorista koki kirjoittamisen paremmin itselleen soveltuvana toimintatapana, kuin paikan päällä osallistumisen (Purhonen 2021), nousi kirjoittamiseen perustuvan menetelmän käyttäminen esiin PeliKlaanin keskuudessa. Kun minä aloitin opinnäytetyöni hankkeen parissa ja nostin esiin kiinnostukseni kirjoittamisen hyödyntämiseen työn ja opintojen ulkopuolella olevien tukemisessa, vastasi se hankkeen tarpeeseen.

Etelä-Savossa tarve luovien menetelmien käytölle ja kehittämiselle on havaittu. Siellä sekä työllisyysaste että koulutus ovat keskimääräistä matalampaa, ja nuorisotyöttömyys on korkea. Sekä sairastavuus että ennenaikainen kuolleisuus ovat maan keskitasoa korkeampia. Psykkisten sairauksien ja mielenterveyshäiriöiden, sekä niihin liittyvän työkyvyttömyyden esiintyvyys on korkea. (PeliKlaanin hankesuunnitelma.)

Savon alueellisessa hyvinvointikertomuksessa ja -suunnitelmassa vuosille 2018-2020 sanotaan, että kun tunnistetaan ja puututaan riskitekijöihin varhain, voidaan vähentää sairastavuutta tai myöhentää sairauksien ilmaantuvuutta.

Hyvinvointikertomuksen ja -suunnitelman mukaan taiteen ja kulttuurin merkitys hyvinvoinnin tuottamisessa näkyy vielä vähän, ja että erilaisten kulttuurihyvinvointiin liittyvien kokeilujen ja hankkeiden avulla voidaan mahdollistaa yhä laajempaa hyvinvointinäkemystä maakunnassa. (PeliKlaanin hankesuunnitelma.)

Tutustuin kirjallisuuteen liittyen työn ja opintojen ulkopuolella olevien hyvinvointiin sekä luovien menetelmien käyttöön heidän hyvinvointinsa tukemisessa. Se osoitti minulle, että PeliKlaanin sekä monen muun havaitsema aukko luovien menetelmien käyttämisessä työn ja opintojen ulkopuolella olevien tukemisessa on todella olemassa. Niitä käytetään aivan liian vähän, joten niiden käyttöä on syytä kehittää.

Toteuttamani haastattelu Mikkelin kaupungin työpajakoordinaattorille Sippo Seurujärvelle sekä Juvan työllisyyskoordinaattorille Sanna Skönille osoittivat, että kirjoittaminen luovana menetelmänä on vaikeasti saavutettavissa juuri osaamisen puutteen vuoksi, (Seurujärvi 2021; Skön 2021) ja siksi kirjoittamista ei voida hyödyntää riittävästi työn ja opintojen ulkopuolella olevien tukemisessa. Heillä kuitenkin oli halua sen käyttämiseen. Tämän vuoksi kirjoittamiseen pohjautuvan menetelmän kehittäminen on tarpeen. Sillä voidaan vastata puutteeseen luovien menetelmien käytössä kirjoittamisen hyödyntämisen osalta. Pilottiryhmäni palaute on yksi keino tutkia luovien menetelmien vaikuttavuutta.

Valitsin verkossa toimivan ryhmämenetelmän kehittämistyöhöni, sillä Suomea vuonna 2020 kohdannut pandemia osoitti, että verkossa toimiminen tarvitsee kehittämistä. Digitaalisten ratkaisujen kehittäminen ei ole vastannut palvelutarvetta. Esimerkiksi Nuorisobarometri 2020 – tutkimuksessa 12 prosenttia nuorista koki sähköisten palveluiden olevan vaikeita löytää ja käyttää. Erityisesti vieraskieliset kokivat suhteellisen usein digitaalisten palveluiden käytön haastavaksi. (Berg & Myllyniemi 2021.) Koska on todennäköistä, että yhteiskunta ei tule palaamaan aiemmin normaalina pidettyyn tilaan koronapandemian päättymisen jälkeen, on yhteiskunnan kykyä sopeutua parannettava tulevien kriisien varalta. On tärkeää, että palvelukokonaisuuksia ja toimintamalleja, jotka osoittautuvat toimiviksi, kyetään levittämään laajemmalle

alueelle. (Hyvinvoinnin ja tasa-arvon vahvistaminen koronakriisin aikana ja sen jälkeen 2020.)

Myös Peliklaanin hankkeessa kohdattiin vuonna 2020 uudenlainen tilanne Koronapandemian alkaessa. Toiminta täytyi muotoilla uudestaan niin, että kasvokkain toteutetut tapaamiset siirrettiin verkkoon pienimuotoisiksi työpajakokeiluiksi. Vaikka verkossa toimimista hybridimallilla jatketaan hankkeessa tulevaisuudessakin, on hankkeen keskuudessa todettu, että verkossa toteutettavat ohjaukset tarvitsevat yhä enemmän kehittämistä toiminnallisuuden ja pedagogisen työtteen suhteen. (Purhonen 2021.)

6.2 Käynnistämisvaihe

Opinnäytetyöni käynnistämisvaihe alkoi, kun otin yhteyttä Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun PeliKlaani-hankkeeseen, ja kysyin, olisiko minun mahdollista suorittaa opinnäytetyöni hankkeessa. Minua pyydettiin miettimään jotain luovaa menetelmää yhdeksi hankkeessa toteutettavaksi valmennukseksi.

Keräsin taustatietoa tutustumalla hankkeesta saataviin asiakirjoihin ja osallistamalla viikoittaisiin palavereihin hanketta koskien. Tutustuin hankkeen tavoitteisiin ja kohderyhmään, ja nostin sieltä omaksi tavoitteekseni työn ja opintojen ulkopuolella olevien hyvinvoinnin tukemisen, sillä on tärkeää tiedostaa hyvinvoinnin merkitys opinto- ja uraohjauksen, sekä työpajojen valmennusten osana. Hyvinvointi vaikuttaa siihen, kuinka ihminen kykenee päätöksentekoon omien valinnanmahdollisuuksiensa suhteen. Kun hyvinvointia tuetaan, tarkoittaa se myös lisääntyvää tietoisuutta omasta itsestään ja erilaisista tavoista ilmaista itseään. (Purhonen ym. 2021.)

Muodostin käsityksen siitä, millaisia valmennuksia hankkeessa on jo toteutumassa. Valikoimissa oli esimerkiksi elämäntapavalmennusta, jossa hyödynnettiin muun muassa liikuntaa ja hyvään ravintoon liittyviä harjoitteita, urasuunnittelua soveltavan taiteen avulla, TET-harjoittelua pelillisyyteen liittyen, ja Discord-alustalla internetissä toteutettavaa työpajavalmennusta muun muassa musiikkia ja pelillisyyttä hyödyntäen (Purhonen ym. 2021). Aloin selvittää, millaista luovaa menetelmää työn ja opintojen ulkopuolella olevien tukemiseksi hankkeessa ei vielä ollut. Huomasin, että luovaan kirjoittamiseen

pohjautuvaa valmennusta ei ollut vielä valikoimissa, ja se herätti kiinnostukseni tutkia asiaa tarkemmin.

Hain tietoa kohderyhmästä tutustumalla kirjallisuuteen työn ja opintojen ulkopuolella olevien hyvinvoinnista. Tutustuin kirjoittamisen käyttämiseen hyvinvoinnin tukemisessa ja huomasin, että on olemassa kirjallisuusterapiaa, jonka tavoitteena on saada aikaan muutosta osallistujissa, lisätä heidän itse-tuntemustaan ja kehittää heidän itseilmaisuaan (Mäki & Linnainmaa 2005).

Koska perusedellytyksenä uuden tuotekehitysprojektin käynnistämiseksi on se, että tuotteelle on olemassa tarve (Jokinen 2010), aloin selvittää, onko kirjoittamiseen pohjautuvalle ryhmävalmennukselle tarvetta. Otin yhteyttä hankkeen projektipäällikköön ja otin ehdotukseni puheeksi. Sain selville, että hankkeessa oli havaittu tarve kirjoittamisen käyttämiselle valmennuksena, sillä hankkeessa aiemmin kerätyssä palautteessa oli osa osallistuneista nuorista kokenut kirjoittamisen itselleen luontevana tapana toimia. Kirjoittaminen luovana menetelmänä ei sisällynyt hankkeen valmennuksiin, sillä valmennukset perustuvat toteuttajiensa osaamiseen, eikä hankkeessa mukana olevilla ollut osaamista sen käyttämiseen. Tarve kirjoittamiseen pohjautuvalle luovalle menetelmälle oli siis olemassa.

Selvittääkseni, olisiko kirjoittamiseen pohjautuvalle ryhmämenetelmälle tarvetta laajemminkin, kuin vain hankkeen parissa, haastattelin sähköpostilla Mikkelin ja Juvan työttömien kanssa työskenteleviä ihmisiä sähköpostitse (Liite 1). Sain tietää, että sekä Mikkelissä että Juvalla oli tämä tarve olemassa. Kummassakaan ei kirjoittamista käytetty kuin osana muita luovia menetelmiä, sillä osaamista siihen ei löytynyt. Tarve siis oli. Joskus tarve ja toteuttamismahdollisuudet havaitaan sattumalta (Jokinen 2010), ja niin kävi tässäkin tapauksessa, sillä tarpeen selvittäminen lähti siitä, mitä hankkeessa ei vielä ollut, ja millainen luova menetelmä minun olisi mahdollista toteuttaa.

Pelkkä tarve kehittämiselle ei riitä, vaan suunnittelijalla on oltava mielikuva tuotteen toteuttamisesta (Jokinen 2010), joten aloin pohtia, kuinka voisin kehittää menetelmän, jota työn ja opintojen ulkopuolella olevien kanssa työskentel-

evät voisivat hyödyntää tulevaisuudessakin. Tiesin, että oma harrastuneisuuseni kirjoittamiseen mahdollisti minulle menetelmän kehittämisen, ja minulle alkoi syntyä mielikuvia toteutuksesta. Idea oli mahdollista toteuttaa.

Kun aloin ideoida luovaan kirjoittamiseen pohjautuvaa ryhmämenetelmää, pohdin tuotekehityksessä tarvittavia asioita. Minun oli selvitettävä, millaista tutkimus- suunnittelu- ja markkinointihenkilöstöä minun oli mahdollista saada tuekseni, ja millaisia tiloja ja valmistusmahdollisuuksia minulla oli hankkeen puitteissa. Hankkeella oli jo hyvät yhteistyötahot, joten heidän avullaan minun oli mahdollista saada osallistujat pilottiini, ja he pystyivät auttamaan minua tuotekehitysprojektissani monella tapaa.

6.3 Luonnosteluvaihe

Tuotekehitysprosessissa luonnosteluvaiheessa pyritään löytämään useampia vaihtoehtoja, joilla tuote voidaan kehittää. Vaihe aloitetaan analysoinnilla, ja siinä haetaan vastauksia tiettyihin kysymyksiin. (Jokinen 2010.)

6.3.1 Tehtävän analysointi

Analysoinnissa päädyin siihen, että ongelman ytimenä oli, ettei työn ja opintojen ulkopuolella olevien kanssa työskentelevillä työntekijöillä ollut osaamista kirjoittamisen hyödyntämiseen, ja sen vuoksi he eivät voineet hyödyntää kirjoittamista luovana menetelmänä riittävän hyvin. Koska valmennukset perustuvat toteuttajiensa osaamiseen, saattoi kirjoittamattomina toiveina olla se, että joku kirjoittamiseen perehtynyt toteuttaisi valmennuksen tai mahdollistaisi sen toteuttamisen muillekin. Etukäteen asetettuja rajoituksia pohtiessani ymmärsin, että Covid 19 – pandemia saattaisi rajoittaa ryhmän tapaamisia. Myös valmennuksen järjestäjien osaaminen rajoittaisi menetelmän käyttöä.

Minun oli päätettävä, suunnittelisinko menetelmän lähitapaamisina vai etätapaamisina toteutettavaksi. Kumpikin vaihtoehto vaikutti toimivalta. Toteutustavan valinta vaikutti myös siihen, miten toteuttaisin pilotoinnin ryhmämenetelmälleni. Minun oli arvioitava resursseja ja riskejä. Koska hanke toteutettiin Etelä-Savossa, olisivat matkustuskustannukseni olleet suuret, ja kulkeminen vienyt runsaasti aikaa. Koska elimme Covid 19 -pandemian aikaa,

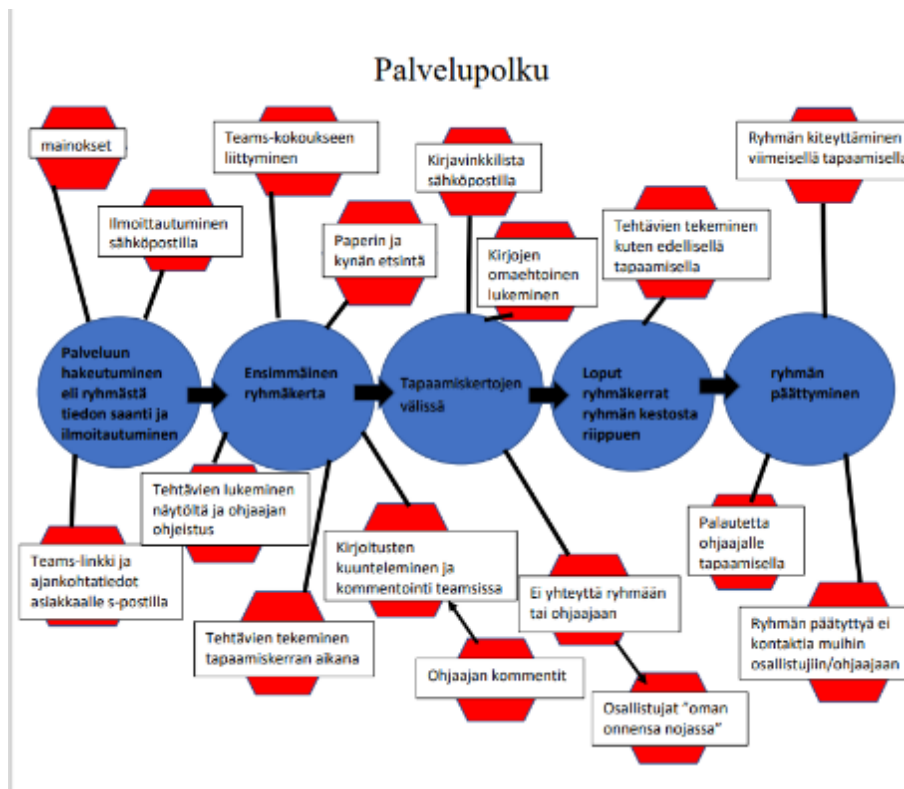
elimme jatkuvassa epävarmuudessa siitä, oliko lähitapaamisia luvallista järjestää. Arvioin riskiksi myös mahdolliset altistumiset, sillä ne peruisivat sovitut tapaamiset, ja se olisi ollut todellinen riski ryhmälleni.

PeliKlaani-hankkeessa oli jo siirrytty verkkotapaamisiin ja niiden edut oli huomattu, joten päädyin itsekin samaan. Päätin hyödyntää internetiä ja toimia verkossa hybridimallilla, eli toteuttaa tapaamiset etänä ja hyödyntää etäyhteyksiä aikaansaadakseni reaaliaikaisen vuorovaikutuksen osallistujien ja ohjaajan välille. Purhosen (2021) mukaan hybridimallia hyödyntämällä voidaan mahdollistaa resurssien parempi käyttäminen ja lisätä saavutettavuutta sekä laajempaa osaamis pohjaa myös pienillä paikkakunnille, joissa ei ole työpajatoimintaa ja henkilöstöä on vaikea saada riittävästi. Hankkeessa minun oli myös mahdollista saada asiantuntevaa apua verkkopedagogiikan toteuttamiseen.

Kehitystyössä vaadittavia alku- ja reunaehtoja pohtiessani päädyin siihen, että ongelman ratkaisun ominaisuuksina oli oltava helppous. Ryhmämenetelmän täytyi olla kyllin helppo ja ohjeistuksen riittävän selkeä ja kattava, jotta kirjoittamiseen vähemmän perehtyneet pystyisivät hyödyntämään sitä. Ratkaisu ei saanut olla sekava tai vaikeaselkoinen, koska siinä tapauksessa se jäisi käyttämättä.

6.3.2 Palvelupolku

Hyödynsin palvelumuotoilun keinoista palvelupolkua selvittäessäni nykyisten kirjoitusryhmien heikkoja kohtia. Hahmottelin olemassaolevien kirjoitusryhmien palvelupolun tutustumalla kirjaston järjestämän kirjoitusryhmän runkoon ja toimintatapoihin (Kuva 2).



Kuva 2 Palvelupolkukuvaus

Tutustuin Teams-yhteydellä toteutettavaan kirjallisuusterapiaryhmään. Ryhmää mainostettiin internetissä, ja siihen liityttiin ottamalla sähköpostitse yhteyttä järjestäjään. Tapaamisiin liityttiin linkin avulla, jonka järjestävä taho lähetti sähköpostiin aina ennen tapaamiskertaa.

Huomasin, että kirjoitustehtävän muistaminen oli minulle haastavaa, sillä ohjaaja ohjeisti tehtävän suullisesti ja näytti jakamaltaan näytöltä esimerkin. Ohjeistus ja esimerkki eivät jääneet näkyviin, joten niihin ei voinut palata itsenäisesti, vaikka tehtävänanto jäi epäselväksi. Minulla oli myös korkea kynnys pyytää lisäohjeita, sillä muut kirjoittivat teksejään ja saattoivat häiriintyä puheesta. Huomasin olevani vaikeuksissa, kun kynäni lakkasi toimimasta ja paperini loppui, ja tehtävään tuli lisää ohjeistusta. Kun olin löytänyt uuden kynän, olivat muut menneet eteenpäin, enkä minä tiennyt, mitä tehtävässä oli tarkoitus tehdä. En myöskään meinannut aina ymmärtää runokaavaohjeistusta, ja minua hävetti pyytää lisäohjeita useampaan kertaan. Kaipasin kirjallista ohjeistusta, mutta se ei onnistunut Teamsin kautta.

Välillä oma teksti kirjoitettiin vain omaan vihkoon, ja välillä se kirjoitettiin Padlettiin. Padlettiin johtava linkki oli hankala löytää Teamsista, ja huomasin,

että monet eivät onnistuneet siinä. Muiden tekstien kommentointi oli haastavaa, sillä välillä yhteydet räätisivät, tai huomasin vaipuneeni omiin ajatuksiini, enkä näin ollen muistanut tai tiennyt tekstin sisältöä. Koska muut osallistujat olivat minulle vieraita, en tunnistanut heidän ääniään, enkä tiennyt, kuka luki tekstiään parhaillaan. Se sai minut kiusaantumaan.

Kun tapaamiskerta oli ohi, sain sähköpostitse kirjavinkkilistan. En ehtinyt katsoomaan sitä heti, ja pian se oli peittynyt mainossähköposteihin. Unohdin listan olemassaolon. Tapaamiskertojen välissä minulla ei ollut kanavaa ottaa yhteyttä ohjaajaan, mikäli olisin halunnut lisää kirjoitettavaa tai kysyä jotain. Myöskään muihin ryhmäläisiin ei ollut yhteyttä, joten he jäivät minulle täysin vieraiksi, eikä ryhmäytymistä tapahtunut. Tapaamiset toteutettiin vain kerran kuukaudessa, ja hektisen elämäntilanteen vuoksi unohdin joka kerralla tapaamisajan. Ehdin mukaan vain edellisenä päivänä saapuvan muistutusviestin ansiosta. Kun ryhmä päättyi, päättyi myös kaikki yhteys muihin ryhmäläisiin ja ohjaajaan.

Palvelupolkukuvauksesta löysin ongelmakohtia ryhmän toteutuksesta. Nämä kohdat vaativat kehittämistä, joten pohdin keinoja vastata löytämiini tarpeisiin.

6.3.3 Asiakasymmärrys

Hyödynsin palvelumuotoilun keinoja lisätäkseni asiakasymmärrystäni, eli sitä, millaisia tarpeita, odotuksia ja tavoitteita kohderyhmällä on.

Ryhmähaastattelu

Pyysin kanssani samaan kirjallisuusterapiaryhmään osallistuneita ihmisiä osallistumaan ryhmähaastatteluuni Teamsin kautta. Kolme heistä suostui, joten toteutin ryhmähaastattelun saadakseni selville, mitä potentiaaliset osallistujat toivovat netissä toteutettavalta ryhmältä, ja mitä he eivät siltä halua. Myös yksi kirjallisuusterapeuttisia ryhmiä ohjannut ihminen osallistui haastatteluuni omasta tahdostaan.

Haastatteluiden avulla saadaan tietoa asiakkaiden elämästä ja ajatuksista, kun he käyttävät palveluita. Teemahaastattelu rakentuu etukäteen suunnitellusta aihepiiristä, antaen kysymysten muodostua puolistrukturoidusti haastattelutilanteen aikana. Teemahaastattelun tavoitteena on löytää asiakkaiden toiminnan todellisia motiiveja ja kerätä taustatietoa haastatteluun osallistujista. (Tuulaniemi 2011.)

Teemahaastatteluni toteutin Teamsissa kirjallisuusterapiaryhmälle tapaamisen jälkeen. Kolme loppukäyttäjää ja yksi ohjaaja (sidosryhmäläinen) osallistui haastatteluuni. Valitsin teemoja, joita olin arvioinut tärkeiksi havainnointini aikana. Haastattelu oli puolistrukturoitu, eli minulla oli teemoja ja apukysymyksiä osallistujille, ja he keskustelivat vapaasti aiheesta. Menetelmä toimi hyvin, sillä se syvensi havainnoinnista saamaani tietoa loppukäyttäjien käyttäytymisestä ja valintojen syistä. Sain myös hyviä mielipiteitä ja ehdotuksia kehittämistyöni tueksi.

Asiakasprofiili

Ryhmähaastattelun pohjalta rakensin asiakasprofiilin, jota hyödynsin kehittäessäni ryhmääni. Asiakasprofiili Kukka Hahtuvainen kuvastaa ikääntyvää naista, joka on joutunut opettelemaan internetin käyttöä osallistuakseen kirjallisuusterapeuttiseen ryhmään (Kuva 3). Asiakasprofiili Kukka Hahtuvainen haluaa nähdä muiden tekstit ja saada yhteyden ryhmäläisiin, ja kaiken on oltava hänelle tietoteknisesti mahdollisimman helppoa. Hän ei pidä kasvottoman verkkotoiminnan tunneköyhyydestä ja tietoteknisistä haasteista. Hän häiriintyy, kun muut puhuvat mikrofoneihin pyytääkseen lisätietoa samalla, kun hän itse kirjoittaa tekstiään.

Kukka Hahtuvainen

Ikä: 65 vuotta
 Elämäntilanne: Eläkkeellä
 Perhe: Puoliso. Aikuiset lapset ja lapsenlapset

Kukka Hahtuvainen on jäänyt eläkkeelle pari vuotta sitten. Hänellä on aviomies, jonka omaishoitajana hän toimii. Kukan lapset ovat jo aikuisia, ja he vierailivat omien lastensa kanssa Kukan luona muutaman kerran kuukaudessa. Kukan päivät kuluvat totuttua rataa pääosin kotona. Hän siivoaa ja laittaa ruokaa ja pitää huolta aviomiehestään. Iltaisin hän käy kävelyllä lähellä asuvan ystävänsä kanssa. Kukka lukee paljon kirjoja.

Korona-aika on rajannut Kukan harrastukset ja menot minimiin. Hän on käynyt aikaisemmin kirjallisuuspiirissä kirjastolla, mutta pandemian vuoksi kirjallisuuspiiri on siirtynyt verkkoon. Kukka kokee olevansa huono tietotekniikan kanssa, joten verkkotapaamiset tuntuvat aluksi hänestä hyvin hankalilta. Hän oppii osallistumaan Teams-kokoukseen ja osallistuu kirjallisuuspiirin tapaamisiin. Kaikki tietotekniset ongelmat, kuten Padletin linkin etsintä ja chat-ketjun löytäminen saavat Kukan kuitenkin hätäntymään ja turhautumaan. Hän haluaa kaiken olevan korkeintaan yhden klikkauksen päässä. Kukan keskittyminen kirjoittamiseen häiriintyy, kun muut puhuvat mikrofoneihin pyytäkseen tarkennusta ohjeistukseen. Haasteista huolimatta Kukka näkee myös hyviä puolia nettiryhmässä, sillä ajomatka tapaamiseen jää pois. Myös mahdollisuus nähdä muiden osallistujien kirjoittamat runot miellyttää häntä. Kaikesta huolimatta Kukka kaipaa lähitapaamisia, koska kokee etätapaamisen olevan tunneköyhempää, sillä siinä kuulee vain muiden osallistujien äänen, muttei näe heitä. Teamsissa kaista ei riitä niin monen video-yhteyden pyörittämiseen, joten kameroita ei käytetä. Kukka on kuitenkin onnellinen siitä, että ryhmä toteutuu edes jollakin tavalla. Hänestä etätapaaminen on hyvä korvike.

Kuva 3 Asiakasprofiili Kukka Hahtuvainen

Asiakasprofiili kokosi haastateltujen kokemukset, toiveet ja pelot yhteen, ja toi ne minulle näkyväksi visuaalisessa muodossa. Asiakasprofiilin avulla pystyin suunnittelemaan ryhmän verkkototeutusta sopivaksi ja huomioimaan heidät, joiden tietotekniset taitonsa eivät ole vahvoja.

6.3.4 Tavoitteet ja vaatimukset

Jotta tuotekehityksessä saavutettavat tulokset olisivat hyviä, täytyy tavoitteet asettaa korkealle. Minä asetin kehittämistehtäväni tavoitteeksi vaikuttavuuden, helpon käytettävyyden sekä palvelun tuottajalle että asiakkaalle, ja palvelun

tuottamisen edullisuuden tai jopa ilmaisuuden, jotta kustannukset eivät muodostuisi tuotteen käyttämisen esteeksi.

Vaatimukset ryhmittelin kolmeen luokkaan, eli 1. Kiinteisiin vaatimuksiin, jotka ratkaisun tulee ehdottomasti täyttää (vaikuttavuus, edullisuus, selkeys, mahdollisuus sosiaaliseen kontaktiin) 2. Vähimmäisvaatimuksiin, joilla on raja-arvo, joka on saavutettava (helppokäyttöisyys, muokattavuus, mahdollisuus nähdä toisten tekstit) ja 3. Toivomuksiin, jotka huomioidaan mahdollisuuksien mukaan (kaikki yhden klikkauksen päässä, pitkäaikaisen yhteyden muodostuminen ryhmäläisten välille).

6.3.5 Tehtävän yleistäminen

Kun kehittämistehtävä on analysoitu huolellisesti ja sen vaatimukset ja tavoitteet on asetettu, on suunnittelijalle muodostunut mielikuva siitä, millainen tuotteen täytyy olla. Välttääkseen ideoiden vapautta rajaavia liian tarkkoja ennakkokäsityksiä, suoritetaan tehtävän yleistäminen. Kun ongelmaa katsotaan kauempaa, voidaan sen kokonaisuus hahmottaa ja löytää epätavallisia ratkaisuja. Yleistämisen jälkeen tehtävä jaetaan toiminnoiksi, jotka voidaan ilmaista kahdella tai kolmella sanalla. Se helpottaa uusien ratkaisujen löytymistä. (Jokinen 2010.)

Yleistin kehittämistehtäväni internetissä järjestettäväksi ryhmäksi. Näin pystyin ideoimaan sitä vapaasti ilman rajoitteita. Sen jälkeen jaoin tehtäväni seuraaviksi toiminnoiksi: 1. Tehtävien saaminen verkossa 2. Tehtävien tekeminen verkossa 3. Keskustelu verkossa 4. Vuorovaikutteisuus verkossa 5. Menetelmien valinta 6. Ohjausmateriaalin valmistus.

6.3.6 Ideointimenetelmien valinta

Ideointimenetelmät voidaan jakaa kahteen pääryhmään, eli pääasiassa intuition perustuviin ja systemaattisiin menetelmiin. Intuitiivisissa menetelmissä hyödynnetään muissa samankaltaisissa ilmiöissä olevia yhtäläisyyksiä ja alitajunnasta tulevia mielikuvia, kun taas systemaattisissa menetelmissä

analysoidaan asioita tietoisesti ja yhdistellään ideoita, käyden läpi tietyn ajatusketjun esimerkiksi kaavioita hyödyntäen. (Jokinen 2010.)

Minä käytin intuitiivisia menetelmiä ryhmämenetelmäni kehittämässä. Tähän mennessä olin lukenut teoretietoaa työn ja opintojen ulkopuolella olevien hyvinvoinnin tukemisesta ja tutustunut kirjallisuusterapeuttisen ryhmän toimintaan. Käytin niitä pohjatietonani ja annoin ideoiden pulpahdella mieleeni. Keskustelin ideoistani PeliKlaanin palavereissa ja otin vastaan kehitysehdotuksia

Ensin minun oli valittava menetelmät, joilla ryhmämenetelmä tukisi hyvinvointia. Kirjallisuusterapian soveltaminen oli jo valittu, mutta pohdin sen lisäksi toista näkökulmaa ryhmälleni. Intuitiivisesti mieleeni nousi ajatus siitä, että tulevaisuuteen katsominen lisää hyvinvointia. Halusin perehtyä siihen tarkemmin, ja löysin tulevaisuusajattelun. Löysin tulevaisuusajattelusta yhteyden PeliKlaani-hankkeen arvoihin, sillä hankkeen ajattelumalleihin kytkeytyy tiiviisti tulevaisuusohjaus. Tulevaisuusohjaus muun muassa sisältää runsaasti elämässä eteenpäin vievää toivoa. (Purhonen & Porvari 2021.) Tutkin tulevaisuusajattelua lisää, ja löysin Sitran kehittämän Tulevaisuustaaajuus – työpajamenetelmän. Sitä saa vapaasti soveltaa niin, että se vastaa parhaiten ryhmän tarpeita. Sen tarkoituksena on vahvistaa osallistujien kykyä erilaisten tulevaisuuksien kuvitteluun ja toimien keksimiseen, joilla näitä tulevaisuuksia voitaisiin saavuttaa. (Mistä on kyse s.a; Poussa ym 2021.) Päädyin siis hyödyntämään Sitran Tulevaisuustaaajuuden ”Haasta-kuvittele-toimi” – rakennetta ryhmässäni, ja pohjaamaan ryhmäni kirjallisuusterapeuttisiin menetelmiin sekä tulevaisuusajatteluun.

6.4 Kehittelyvaihe ja pilotointi

Kehittelyssä on aluksi hyvä läpikäydä tuotteen tavoitteet ja vaatimukset. Suunnittelun tulos arvostellaan, ja tarvittaessa tehdään lisätutkimusta ja poistetaan heikkoja kohtia. Lopputuloksena muodostuu paranneltu versio. Sen jälkeen jatketaan suunnittelemalla yksityiskohtia. (Jokinen 2010.)

Ryhmämenetelmäni kehittäminen käynnistyi pohjalta, jolla olin teorian tiedon kautta tietoinen kohderyhmästä sekä kirjoittamisen ja tulevaisuusajattelun keinoista tukea kohderyhmän hyvinvointia. Olin määritellyt tavoitteet ja vaatimukset ryhmälle. Olin päättänyt, että ryhmä toteutetaan verkon välityksellä etäyhteyksiä hyödyntäen.

Kehittelyni aloitin pohtimalla, mikä verkkoalusta täyttäisi vaatimukset käyttöominaisuuksiensa ja ilmaisuutensa kannalta. Halusin, että käyttämäni alusta on ilmainen, jotta menetelmää myöhemmin hyödyntävät saisivat sen myös käyttöönsä helposti. Vaihtoehtoisiksi nousi Microsoft Teams ja PeliKlaanin muissa valmennuksissa hyödynnetty Discord. Microsoft Teamsin hylkäsin välittömästi, sillä hahmottelemani palvelupolku paljasti minulle monia heikkoja kohtia sen käytössä. Tutkin siis Discordia tarkemmin, ja päädyin käyttämään sitä, koska se sisälsi monia ominaisuuksia, jotka mahdollistivat muun muassa tehtävien toteuttamisen ja osallistujien yhteyden. Se vaati hieman opettelua, jotta käyttö olisi sujuvaa, mutta PeliKlaanissa oli työntekijä, joka neuvoi minua. Hänen avustuksellaan loin itselleni tunnukset Discordiin ja rakensin ryhmälleni oman paikan Discord-alustalle.

Minua mietitytti, oliko Discord liian haastavasti käyttöön otettava asiakkaille ja sosiaalialan työntekijöille, jotka haluaisivat hyödyntää ryhmämenetelmäni, mutta päätin ratkaista sen tekemällä opaskirjaani kyllin selkeän ohjeistuksen sen käyttöönotosta ja käytöstä. Tutkin myös erilaisia internetpalveluja, joihin osallistujat pääsisivät kirjoittamaan tekstejään, sillä Discordissa se ei tuntunut toimivan täydellisesti. Päädyin käyttämään Padletia, johon loin itselleni tunnukset ja linkitin haluamani sivun Discordiin tehtävänannon perään. Näin osallistujat pääsisivät yhdellä klikkauksella kirjoitusalueelle, eikä heillä olisi mahdollisuutta eksyä väärälle sivustolle tai kirjoitusalueen jäädä heiltä löytymättä.

Tein poimintoja palvelupolusta ja kirjasin ylös ajatuksiani siinä havaitsemiini haasteisiin vastaamiseksi (Kuva 4) ja pidin ne mielessäni, kun suunnittelin toteutusta ryhmälleni.

Kehitettävää palvelupolussa:

- Tehtävät luetaan näytöltä ja ohjaaja selittää niitä suullisesti. Tehtävänantoon ei voi kuitenkaan itsenäisesti palata, vaikka se jäisi epäselväksi, mikäli ohjaaja menee jo aiheessa eteenpäin. Tehtävä pitäisi saada näkymään pysyvästi ryhmän alustalla.
- Kun tehtävät tehdään tapaamiskerran aikana teamsin välityksellä, ei osallistujalla ole tekemistä tai paikkaa mihin mennä, mikäli hän on valmis tehtävän kanssa nopeammin kuin minkä ajan ohjaaja on tehtävälle antanut. Tähän tarvitsisi luoda ratkaisu esimerkiksi tehtävän palautuspaikan ja kommentointimahdollisuuden sekä yleisen jutustelualueen avulla.
- Kun kirjavinkkilista tulee sähköpostilla osallistujalle tapaamiskerran jälkeen, jää se helposti huomiotta ja suoranaisesti unohtuu. Kirjavinkit voisi olla koko ajan alustalla nähtävissä.
- Tapaamiskertojen välissä osallistujilla ei ole keinoja olla yhteydessä toisiinsa tai ohjaajaan. Alustan vapaan keskustelun viestittelyalueen avulla osallistujat voisivat halutessaan käydä kommentoimassa toisilleen ja tekemässä valinnaisia lisätehtäviä tai valmistautumassa seuraavaan tapaamiskertaan.
- Kun ryhmä päättyy, päättyy myös yhteys muihin osallistujiin. Se voi jättää tyhjän aukon ihmisen elämään. Keskustelukentässä osallistujat voivat vaihtaa yhteystietojaan halutessaan, tai he voivat lisätä toisensa kavereiksi discordissa, mikäli niin haluavat. Siten he voivat viestitellä keskenään jatkossakin.
- Ryhmän päättyttyä kaikki osallistujien kirjoittamat tekstit ja muu vuorovaikutus katoaa. Ne saisi säilymään alustalla, jolloin ohjaaja ja osallistujat voisivat palata niihin viimeisellä kerralla ja sen jälkeenkin halutessaan.

Kuva 4 Poimintoja palvelupolusta ja ideoita haasteisiin vastaamiseksi

Nyt minulla oli kohderyhmä, menetelmät ja soveltuva alusta. Keskustelin Pe-liKlaanin hanketyöntekijöiden kanssa siitä, minkä pituinen ryhmä olisi kohderyhmälle paras. Päädyimme siihen, että kuusi tapaamiskertaa olisi sopiva, jotta vaikuttavuutta olisi mahdollista ehtiä tapahtumaan. Kun tapaamiset olisivat kerran viikossa, olisi edellisen viikon keskustelut aina tuoreessa muistissa, mutta niihin olisi ehtinyt ottaa riittävästi etäisyyttä.

Olin pohtinut mahdollisten osallistujien toiveita ryhmän toteutuksen suhteen, ja yhdistelemällä niitä teorian tietoon kirjallisuusterapiasta ja tulevaisuusajattelusta, hahmottelin rungon ryhmälleni. Suunnittelin ryhmän koostuvan kuudesta tunnin mittaisesta tapaamisesta. Ensimmäisellä kerralla osallistujat ja ohjaaja tutustuisivat sekä itseensä että toisiinsa ja käytäisiin läpi ryhmän säännöt. Toisella kerralla pohdittaisiin nykytilannetta. Ryhmän kolme keskimmäistä

kertaa muodostaisivat Tulevaisuustajuuden “haasta-kuvittele-toimi” – rakenteen. Viimeisillä kerroilla tehtäisiin yhteenvetoa ryhmästä ja toteutettaisiin osallistujien toiveita. Näin ryhmän rakenne tukisi kirjallisuusterapeutista ajattelua prosessista ja saisi tulevaisuusajattelun käyttöön.

Hahmottelin tapaamiskerroille nimet ja mietin kuvailua pilottiryhmän mainosta varten. Sen jälkeen PeliKlaanin markkinoinnista vastaava hanketyöntekijä toteutti mainoksen ja ryhtyi mainostamaan ryhmää hankkeen yhteistyökumppaneille ja suoraan mahdollisille osallistujille löytääkseen osallistujia pilottiini. Kiinnostuneet osallistujat ilmoittautuivat hanketyöntekijälle, ja ennen pilottiryhmän alkua minä sain listan ilmoittautuneista. Toimitin Discordiin johtavan osallistumislinkin sekä yhteistyökumppanille että suoraan osalle osallistujista, riippuen siitä, olivatko osallistujat ilmoittautuneet sähköpostitse vaiko yhteistyökumppanin kautta.

Aloin pohtia kirjoitustehtäviä ryhmäkertoja varten. En kuitenkaan tehnyt niistä lopullista päätöstä tai tarkkaa suunnitelmaa, sillä halusin voida muokata ja vaihtaa tehtäviä sen mukaan, minkälaiset tarpeet ja teemat nousisivat osallistujien vastauksista alkukyselyssä, jonka aion toteuttaa osallistujille ensimmäisen tapaamiskerran alussa.

Suunnittelin ensimmäisen tapaamiskerran tehtävät valmiiksi ja sommittelin ne Discord-alustalle. Linkitin Padletin tehtävien palautusalustaksi tehtävien yhteyteen. Näin sain testattua ryhmäkerran toimivuutta ja pyydettyä siitä palautetta PeliKlaanin hanketyöntekijöiltä. Linkitin Discordiin myös hankkeen tarvitsemat yhteystietolomakkeet, sekä oman Webropolilla toteuttamani alkukyselyn ja osallistujien antaman luvan osallistumiseen opinnäytetyöhöni.

Tarkastelin ensimmäisen tapaamiskerran tehtäviä ja suunnittelin ryhmäkerran toimintaa. Pohdin mahdollisia riskejä sekä tekniikan toimimattomuuden kannalta, että osallistujien toiminnan näkökulmasta. Pohdin mahdollisuutta, että osallistujat jättäisivät ryhmän kesken jostakin syystä, eikä minulla olisi osallistujia pilotin loppuun saattamiseksi. Arvioin, että kohderyhmäni kohdalla ryhmän keskeyttäminen on aina mahdollista, mutta voisin silti viedä pilotin loppuun toteuttamalla loppukyselyn mukana olleille, ja tarvittaessa toistamalla pilotin uuden ryhmän kanssa. Jätin tarkoituksella pilotille liikkumisvaraa, jotta

voisin reagoida muutokseen reaaliajassa ja löytää hyviä ratkaisuja mahdollisiin ongelmiin ilman, että liian tiukka ennakkosuunnittelu rajaisi sitä.

Pilotointi

Pilotin toteutin keväällä 2021. Tapaamisia oli kuusi. Osallistujia pilotissa aloitti 8, joista kaksi tuli mukaan ensimmäisen virallisen tapaamisen jälkeen. Pilot-tiryhmässä toteutetut tehtävät ovat liitteessä 2.

1. tapaaminen *“Tutustutaan itseemme ja toisiimme”*

Pilottikokeilun ensimmäinen kerta oli niin sanottu maistiaistapaaminen, jonka jälkeen osallistujat saivat päättää ryhmään osallistumisestaan.

Ensimmäisellä tapaamiskerralla sovittiin yhdessä säännöt ryhmälle. Näitä olivat: 1. Aikatauluja noudatetaan, 2. Meneillään olevaan tehtävään keskitytään ja 3. Ehdoton luottamuksellisuus. Muiden kertomia asioita tai jakamia tekstejä ei koskaan saa jakaa ulos ryhmästä.

Ensimmäisellä kerralla osallistujat tutustuivat itseensä ja muihin ryhmäläisiin kertomalla itsestään kirjoitustehtävien avulla. Tehtävinä oli esimerkiksi itsestä kertominen 10 – 20 adjektiivin avulla, itsensä kuvailu viidellä virkkeellä kolmannessa persoonassa, sekä omien “aarteiden” esittely. Lopuksi etsittiin itselle “onnellinen paikka” mielikuvaharjoituksen avulla, ja siitä kirjoitettiin vapaalla tyylillä. Jokaisen tehtävän jälkeen kirjoituksista keskusteltiin yhdessä. Viimeisenä tehtävänä annoin osallistujille vapaaehtoisena kotitehtävänä päiväkirjan kirjoittamisen. Tehtävät ovat kokonaisuudessaan liitteessä 2.

Lopuksi pyysin palautetta ensimmäisestä ryhmäkerrasta. Osallistujat pitivät tehtävistä, mutta he kokivat tunnin olevan liian lyhyt aika. He kokivat, että heille tuli kiire tehtävien tekemisessä. He esittivät toiveen tapaamisen pidentämisestä kahden tunnin mittaiseksi. Sovimme siis, että loput viisi kertaa tapaamisemme ovat kahden tunnin pituisia.

Tapaamisen lopussa keräsin heiltä, jotka aikoivat jatkaa ryhmässä, lomakehaastattelulla (Liite 3) palautetta heidän koetusta hyvinvoinnistaan ja toiveistaan ryhmälle. Otin Webropolista perusraportin ja analysoin sitä. Hyödynsin analyysia loppujen viiden ryhmäkerran suunnittelun pohjana.

Koska kaksi ryhmään ilmoittautunutta ei päässyt ensimmäiselle tapaamiselle, pidin heille oman tapaamisen jossa ohjeistin tehtävät heille. Myös he halusivat jatkaa ryhmässä, joten pyysin heitä täyttämään alkukartoituksen ja suostumuksen opinnäytetyöhöni osallistumiseksi.

Alkukyselyyn vastanneita oli 8, eli jokainen maistiaisikerralle sekä korvaavalle kerralle osallistunut henkilö aikoi jatkaa ryhmässä pilottikokeilun loppuun saakka.

Alkukyselyssä puolet vastaajista oli 26-35 – vuotiaita, sen jälkeen eniten oli 18-25 - vuotiaita ja vähiten yli 46 – vuotiaita.

5 vastaajaa kertoi, että heillä oli säännöllinen päivärytmi, 2 vastasi, että heillä ei ole säännöllistä päivärytmiä, ja 1 vastasi, että ei tiedä. 5 vastasi nukkuvansa yöt vaihtelevasti, 3 vastasi nukkuvansa yöt hyvin. Syömisestä säännöllisyyttä ja monipuolisuutta kartoittavaan kysymykseen vastasi yhtä suuri osa "kyllä" ja "ei". Yksi vastasi, että ei osaa sanoa.

Kysymykseen "onko sinulla riittävästi ystäviä tai muita läheisiä" 4 vastasi kyllä, 2 ei ja 2 että ei osaa sanoa. Viimeisen puolen vuoden aikana koettua yksinäisyyttä kartoittavaan kysymykseen 4 vastasi kokeneensa yksinäisyyttä välillä, 3 vastasi kokeneensa yksinäisyyttä usein, ja vain yksi vastasi, että ei ole kokenut yksinäisyyttä.

4 vastaajista kertoi heillä olevan harrastus, joka tuottaa heille hyvinvointia. 2 vastasi, että harrastusta ei ole, ja 2, että ei osaa sanoa. 3 vastaajaa vastasi harrastavansa harrastustaan useamman kerran viikossa, 2 vastaajaa lähes päivittäin ja 1 harvemmin kuin viikoittain.

6 vastasi, että heillä on haaveita tulevaisuuteen liittyen. 2 vastasi, että ei tiedä. Mainitut haaveet olivat työelämään pääsemiseen liittyviä, ja työn toivottiin

olevan sellaista, joka ei aiheuta ahdistusta. Myös haaveammatin toteutumisesta esimerkiksi taiteilijana haaveiltiin.

4 vastaajaa kertoi, että heillä oli keinoja tai suunnitelmia haaveidensa toteuttamiseksi. 2 vastasi, että niitä ei ollut, ja 2 että ei osannut vastata. Avoimeen tekstikenttään näitä suunnitelmia ja keinoja mainittiin olevan muun muassa työkokeilut, kuntouttava työtoiminta, opiskeluihin pyrkiminen, työn hakeminen ja kovasti yrittäminen.

5 vastaajista vastasi kokevansa hyvinvointinsa tällä hetkellä kohtalaiseksi. 2 vastasi hyvinvointinsa olevan hyvä, ja 1 vastaajista vastasi sen olevan huono. Koetut haasteet hyvinvointiin liittyen liittyivät muun muassa sekä fyysiseen että psyykkiseen terveyteen.

Lopuksi kysyin, mitä osallistujat toivovat ryhmältä. Vastauksina tuli muun muassa toive ystävien ja mielekkään tekemisen löytämisestä. Uusia ideoita ja omien ajatusten jäsentymistä myös toivottiin.

Alkukartoituksen perusteella nostin esiin ryhmän tavoitteiksi:

- mielekkään tekemisen saamisen
- ystävien tai muiden ihmisten seurauksen saamisen
- yksinäisyyden kokemuksen lievittymisen
- oman elämän pohtimisen
- omien haaveiden ja tulevaisuuden sekä niihin liittyvien keinojen pohtimisen
- kirjoittamiseen liittyvän inspiraation lisääntymisen
- hyvinvoinnin lisääntymisen

Hyödynsin palvelumuotoilun asiakasymmärryksen menetelmää ja loin pilottiryhmääni osallistuvista työn ja opintojen ulkopuolella olevista ihmisistä asiakasprofiiliin auttamaan minua kohdentamaan oikeanlaisia tehtäviä ryhmälle heidän toiveidensa ja tarpeidensa perusteella. Asiakasprofiili Runo Raapustelija (Kuva 5) kuvastaa työn ja opintojen ulkopuolella olevaa nuorta aikuista, joka hakeutuu kirjoittamiseen perustuvaan ryhmään tuen tarpeidensa vuoksi. Runo viettää pääosin päivänsä kotona, hänellä on suhteellisen säännöllinen päivärytmi, mutta hänen nukkumisensa ja ruokavalionsa on koh-

talaista. Hän kokee yksinäisyyttä, ja hänen koettu hyvinvointinsa on kohtalainen. Hän haaveilee työn tai opiskelupaikan saamisesta, ja hän on miettinyt, kuinka saavuttaa unelmansa. Ryhmältä hän toivoo saavansa mielekästä tekemistä ja muiden seuraa, ja hän haluaa pohtia elämäänsä ja tulevaisuuttaan. Hän haluaa myös saada inspiraatiota kirjoittamiseen.

Runo Raapustelija

Ikä: 28 vuotta

Elämäntilanne: Ei työtä eikä opiskelupaikkaa. Asuu yksin.

Runo Raapustelija on 28 – vuotias. Hänellä ei ole työtä eikä opiskelupaikkaa, sillä henkilökohtaisista tarpeistaan johtuen hän ei ole kyennyt opiskelemaan tai työllistymään.

Runo viettää paljon aikaa kotona. Hänen päivärutinsä on pääosin säännöllinen, mutta ruokavalionsa jossain määrin yksipuolinen ja epäsäännöllinen, eikä hän koe nukkuvansa öitään aina hyvin. Hänen vointinsa on kohtalainen. Korona-aika on vaikuttanut negatiivisesti hänen mielenterveyteensä.

Runo Raapustelija tuntee itsensä välillä yksinäiseksi, eikä hänellä ole oman kokemuksensa mukaan riittävästi ystäviä tai läheisiä.

Hän haaveilee työ- tai opiskelupaikan saamisesta, ja hän on miettinyt, kuinka voisi saavuttaa unelmansa.

Runo Raapustelija toivoo saavansa ryhmästä ystäviä ja muiden ihmisten tukea. Hän haluaa pohtia elämäänsä ja jäsentää ajatuksiaan kirjoittamisen avulla.

Haluaa:

Ystäviä ja seuraa

Mielekästä tekemistä

Hyvinvoinnin lisääntyminen

Kirjoittamiseen inspiraatiota

Oman elämän pohtimista

haaveiden ja tulevaisuuden pohtimista

Kuva 5 Asiakasprofiili Runo Raapustelija

Ensimmäisen tapaamisen jälkeen mietin, millaiset tehtävät tukisivat parhaiten juuri tämän ryhmän jäsenten hyvinvointia. Valmistelin toisen kerran tehtävät aikaisemmin suunnittelemani rungon mukaisesti, hyödyntäen ensimmäisellä

kerralla tekemiäni havaintoja ja kyselylomakkeen analyysistä saamiani tietoja. Rakensin toisen tapaamiskerran tehtävät Discordiin.

Toinen tapaaminen *“Mikä minua kantaa?”*

(Voimavarani)

Ihminen voi edistyä hyvinä pitämiensä asioiden tavoittelussa silloin, kun hänen omat ajatuksensa, vahvuutensa ja voimavaransa selkenevät hänelle itselleen, ja kun hän tunnistaa omat arvonsa ja asenteensa, ja ymmärtää millaisia esteitä hänen on kohdattava. (Peavy 2001, 13-14.)

Toisella tapaamiskerralla pohditaan omia voimavaroja. Tehtävinä tässä oli muun muassa tajunnanvirran kirjoittaminen jostakin positiivisesta tai negatiivisesta asiasta tämänhetkisestä elämästä, ykstoistanen – runon tekeminen, kirjoittaminen “elämäni hedelmistä”, sekä kirjoittaminen siitä, “mikä minua kantaa”.

Jokaisen tehtävän jälkeen keskustelimme yhdessä siitä, millaisia tunteita ja ajatuksia toisten tehtävät herättivät. Huomasin, että osallistujille oli tärkeää kertoa ajatuksesta, mikä heidän oman tekstinsä taustalla oli. Tämä sai aikaan syvälistäkin keskustelua, minkä aikana osallistujat jakoivat toisilleen tunteitaan ja kokemuksiaan, ja tukivat toisiaan.

Kolmas tapaaminen *“Toivomani tulevaisuus ja mahdolliset tulevaisuudet”*

(Haasta)

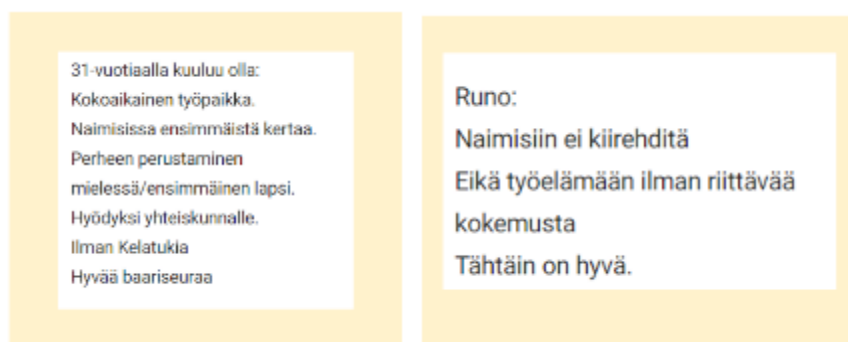
Ihminen voi toteuttaa vain sellaisia tulevaisuuksia, joita hän kykenee kuvittelemaan. Mutta pelkkä kuvittelu ja toteuttaminen ei riitä, vaan sitä ennen täytyy olla rohkeutta haastaa niin nykytilannetta, kuin tämän hetkisiä oletuksia tulevaisuudesta. Haastaminen on erityisen tärkeää, sillä se, mitä tulevaisuudesta oletetaan, ohjaa ihmisen ajattelua, toimintaa ja päätöksentekoa. (Poussa ym. 2021. 3, 20.)

Kolmannella tapaamiskerralla tavoitteena on huomata, että tulevaisuutta suunniteltaessa ihmiset ovat usein nykyisten ajatustensa vankeja. Nämä ajatukset

vaikuttavat merkittävästi siihen, millaisia toimenpiteitä he toteuttavat tässä hetkessä. Juuri tästä syystä on tärkeää haastaa ajatuksiaan. (Poussa ym. 2021. 20.)

Tapaamiskerran aluksi katsoimme lyhyen videon. Sen tarkoituksena oli herättää huomaamaan mielikuvia ja stereotypioita, joita kaikilla on eri ikäisiin ihmisiin liittyen.

Ensimmäisenä tehtävänä oli ajatella omaa ikäänsä ja lisätä siihen 10 vuotta. Sen jälkeen pohdittiin, millaisia stereotypioita itsellä on sen ikäisen ihmisen elämästä. Tästä kirjoitettiin lyhyt kuvaus. Sen jälkeen haastettiin tämä stereotypia. Tarkoitus oli miettiä, onko tämä stereotypia sellainen elämä, jollaisen itse haluaa, vai voisiko olla muunkinlaisia tulevaisuuksia? Aiheesta kirjoitettiin tajunnanvirtaa, josta muodostettiin runo runokaavalla Lune (Kuva 6).



Kuva 6 Esimerkkiteksti runokaavasta Lune

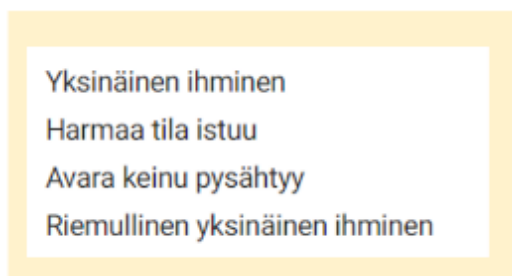
Neljäs tapaaminen “Keskeneräinen tarina”

(Kuvittele)

Kun tulevaisuusoletuksia haastetaan, raivataan sille tilaa kuvittelulle. Sellaisen tulevaisuuden toteuttaminen, jota ei edes pysty kuvittelemaan, on todella vaikeaa. Jollei kuvittele toivottavia tulevaisuuksia, ei pysty löytämään ja toteuttamaan tekoja, jotka johtavat haluttuun lopputulokseen. Kuvittelun on tarkoitus vahvistaa mahdollisuuksiin pohjautuvaa ajattelua, ja sen vuoksi kuvittelemine on todella tarpeellista. (Poussa ym. 2021. 3, 23, 25.)

Ensimmäisen lämmittelytehtävän tarkoituksena oli virittää osallistujat kuvittelemaan tulevaisuutta. Siinä valittiin yksi kolmesta kuvasta. Kun kuvaa oli

tutkittu hetken aikaa, kirjoitettiin siitä runo kaavan mukaan keksimällä kuvasta muun muassa adjektiiveja, substantiiveja ja verbejä (Kuva 7.)



Kuva 7 Esimerkkiruno lämmittelytehtävästä

Toisena tehtävänä mielikuvamatkattiin Englantiin toivomuskaivolle. Tarkoituksena oli unelmoida ja haaveilla tulevaisuuttaan. Tekstin sai kirjoittaa haluamassaan muodossa. Tehtävä kirjoitti hyvin mielikuvituksellisia tekstejä, joista tuli todella pitkiä tarinoita. Tämän tehtävän kohdalla huomasin, että osallistujat saattoivat käyttää taiteellista vapauttaan hyvin laveasti, eikä lopputulos välttämättä ollut kovinkaan lähellä odotuksiani. Tehtävästä käyty keskustelu osoittautui tehtävän suolaksi, ja ryhmän toisilleen antama palaute ja tuki olivat hyvin runsasta.

Kolmantena tehtävänä luin osallistujille tarinan, joka päättyi kesken. Osallistujien tehtävänä oli kirjoittaa tarina valmiiksi kahdella eri tavalla. Toisessa lopputuloksessa päähenkilö tarttuu tarjoutuneeseen tilaisuuteen, toisessa hän torjuu sen. Lopuksi keskustelimme tarinasta ja siitä, miten päähenkilölle kävi kenenkin tarinassa. Keskustelu osoittautui merkitykselliseksi, ja ohjaajasta vaikutti siltä, että osallistujat saivat toisiltaan paljon ajattelemisen aihetta.

Viides tapaaminen “*Yli kivien ja kantojen*”

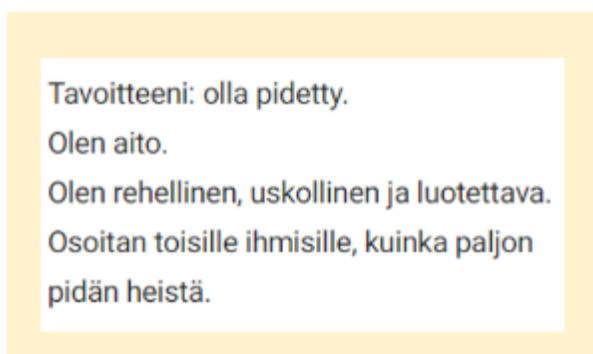
(Toimi)

Viidennellä tapaamisellamme otamme ensimmäiset askeleemme kohti toivomaamme tulevaisuutta, kun kytkemme tekemisemme yhteen tulevaisuusajattelumme kanssa. Tulevaisuuteen vaikuttaminen tapahtuu nykyhetkessä, joten pohdimme tekoja, joiden tekeminen tällä hetkellä johtaa meitä kohti toi-

vomaamme tulevaisuutta. Tulevaisuusajattelu on sitä, että ryhdymme vaikuttamaan tulevaisuuteemme kuvittelemalla toivottavia tulevaisuuksia ja keinoja, joilla ne voidaan toteuttaa. (Poussa ym. 2021. 3, 17, 26.)

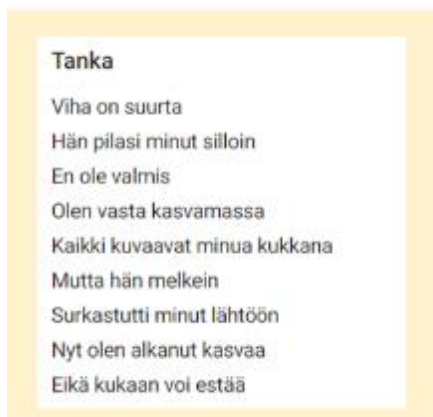
Ensimmäiseksi kuuntelimme laulun, joka kertoi siitä, että me jokainen riitämme omana itsenämme. Sen jälkeen mietimme jonkin haaveen tai tavoitteen itsellemme, ja kirjoitimme dialogin riittämättömyyden ja riittävyyden välillä tätä haavetta koskien. Tärkeää oli, että riittämättömyys aloitti ja riittävyys lopetti tämän dialogin. Yksi osallistujista kertoi, että hänestä tuntui aluksi, ettei hän halua tehdä tehtävää omien riittämättömyyden tunteidensa vuoksi. Ohjaajana korostin, että mitään ei tarvitse tehdä, mikä ei tunnu hyvältä. Tehtävää oli lupa soveltaa haluamallaan tavalla, tai jättää se kokonaan väliin. Osallistuja halusi kuitenkin kirjoittaa jotain, ja lopulta hän kirjoitti pitkän dialogin, jonka hän luki muille keskusteluvaiheessa. Tehtävä herätti runsaasti keskustelua, ja osallistujat antoivat toisilleen hyvin luontevasti kannustavaa palautetta.

Toisena tehtävänä keksimme keinoja saavuttaa tavoitteemme. Keinot sai kirjoittaa haluamallaan tavalla (Kuva 8).



Kuva 8 Esimerkki omista tavoitteista

Kolmannessa tehtävässä mietittiin tilannetta, missä joku on vähätellyt tai kohdellut itseä väärin tai epäoikeudenmukaisesti. Sen jälkeen kirjoitimme kirjeen tälle meitä väärin kohdelleelle tai vähätelleelle ihmiselle. Lopuksi kirjettä hyödynnettiin runon kirjoittamisessa Tanka – runokaavan mukaan (Kuva 9).



Kuva 9 Esimerkki Tanka-runokaavalla kirjeestä

Kuudes tapaaminen “Aplodit mulle”

(Minkä ajatuksen vien mukani?)

Viimeiselle tapaamiselle voi pyytää toivomuksia ryhmäläisiltä siitä, mitä he haluaisivat tehdä. Silloin voidaan palata johonkin aiempaan tehtävään ja tehdä se uudestaan, katsoen, onko lopputulos jotenkin erilainen kuin aiemmin. Harjoitukset voivat myös olla puhtaasti kirjoittamista. Siinä voidaan esimerkiksi luoda fiktiivinen maailma tai hahmo, tai toteuttaa ”sanasukellus”.

Viimeisellä tapaamisella on hyvä varata runsaasti aikaa keskustelulle. Osallistujia voi pyytää poimimaan tehtävistä parhaiten mieleen jääneen tai mukavimman tehtävän, ja palauttamaan mieleen, millaisia tunteita se herätti. Viimeisellä tapaamisella on hyvä täyttää palautekaavakkeet, jotta mahdollisimman moni palauttaisi ne. Lopuksi ryhmä voi pohtia yhdessä, minkä ajatuksen he vievät mukanaan tästä ryhmästä. Se voi olla yksi sana tai lause, pyyntö, tai jokin suurempi ajatus. Mitä vain.

Koska ryhmässä oli toivottu inspiraatiota kirjoittamiseen ja jotkut osallistujista selvästi nauttivat luovasta kirjoittamisesta, kirjoitimme viimeisellä tapaamisellamme oman tarinan. Aloitimme valitsemalla genren eli tyylilajin tarinallamme oman kiinnostuksemme mukaan. Sen jälkeen loimme sanasukelluksen avulla mailman, missä tarinamme tapahtuu. Tämän jälkeen loimme henkilöhahmot tarinallamme, ja hahmottelimme tiivistelmän juonesta. Tarinan sai kirjoittaa valmiiksi, mikäli siihen oli aikaa ja halua.

Lopuksi luimme tarinamme toisillemme ja keskustelimme niistä. Sen jälkeen keskustelimme kuluneista kuudesta viikosta, ja mietimme ryhmän merkitystä itsellemme. Pyysin suullista palautetta ryhmästä, ja osallistujat täyttivät loppukartoituslomakkeeni (Liite 4).

Ryhmän päätyttyä

On mahdollista, että osallistujat kokevat jäävänsä ”tyhjän päälle”, kun viikoittain toistuva rutiini loppuu. Silloin heitä saattaa auttaa se, jos jätät alustan toistaiseksi toimintaan, ja kannustat osallistujia käymään kirjoittamassa sinne ja kommentoimassa toistensa kirjoituksia, mikäli niin haluavat tehdä. Voit myös luvata käydä itse välillä vilkaisemassa, onko keskustelu jatkunut, ja kommentoimassa tulleet tekstejä. On erityisen tärkeää, että mikäli näin lupaat, muistat pitää lupauksesi.

Oman ryhmäni kohdalla kävi niin, että alustalle tuli vielä yksittäisiä tekstejä hetken aikaa. Kävin kommentoimassa niitä aktiivisesti. Discord-sovellus puhelimesta osoittautui käteväksi, sillä aina kun alustallani tapahtui jotain, tuli siitä minulle ilmoitus kännykkääni. Näin pystyin seuraamaan tapahtumia. Hiljalleen alusta hiljeni kokonaan, joten arvelen ryhmän olleen valmis luopumaan siitä.

6.5 Tutkimusmenetelmät ja pilotin palaute

Osallistuva ja osallistumiseen kutsuva tutkimus on sateenvarjokäsite tutkimukselle, joka ottaa tutkittavat mukaan jotenkin enemmän, kuin esimerkiksi perinteisessä haastattelussa. Tutkimuksessa voidaan hyödyntää esimerkiksi valokuva- ja piirrosmenetelmiä, tai vaikka osallistavaa teatteria. Tässä tapauksessa tutkijalla on usein valmiiksi pohdittuna tehtävä, jonka hän esittelee tutkimuksen osanottajille. (Hakoköngäs ym. 2021.)

Kun puhutaan osallistuvasta tutkimuksesta, pyritään tutkimustiedon tuottamiseen liittyviä, kiinteiksi muodostuneita roolijakoja aina jossain määrin sekoittamaan. Perinteistä tutkija/tutkittava – asetelmaa pyritään siis rikkomaan. Osallistuvaan tutkimukseen liittyy usein myös jonkinlaisia, yhteiskunnalliseen muutokseen laajemmin tähtääviä tavoitteita. Kun ihmisiä kannustetaan

osallistumaan, pyritään edistämään heidän toimijuuttaan. Osallistumaan kutsuvan tutkimuksen määritelmänä on erityisesti muutoksen tavoittelemisen tutkimuksen rinnalla. (Hakoköngäs ym. 2021.)

Aikojen saatossa kaksi erillistä tutkimustyyliä, eli osallistuva tutkimus ja toimintatutkimus, ovat lähentyneet toisiaan. Työyhteisöistä alkunsa saanutta toimintatutkimusta pidetään yhteisöllisenä tutkimuksena, jonka pyrkimyksenä on käytänteiden kehittäminen, uuden tiedon tuottaminen ja toiminnan kehittämisen analysointi. Osallistuminen menetelmällisenä määreenä viittaa kuitenkin prosesseihin, joissa tietoa tuotetaan yhdessä. Tutkimuksellisen toiminnan tarkoituksena on jo tutkimuksen aikana aikaansaada jotain muuta kuin tiedon tuottamista. Nykyään toiminnallisella tutkimuksella ja osallistumaan kutsuvalla tutkimuksella saatetaan viitata samankaltaiseen asetelmaan tutkimuksessa. (Hakoköngäs ym. 2021.)

Minun tutkimukseni kehittämistyössäni on sekä osallistuvaa tutkimusta, että toimintatutkimusta. Osallistumaan kutsutut eli pilottiryhmääni osallistuvat henkilöt toimivat yhteiskehittäjinä siltä osin, että he vaikuttivat ryhmäkertojen rakenteen muodostumiseen sekä tehtävien valintaan antamalla palautetta reaaliajassa jokaisen tapaamisen aikana ja päätteeksi. Näin osasin kehittää toimintaa vastaamaan mahdollisimman hyvin heidän tarpeitaan.

Havainnoimalla koko ryhmän sekä sen jäsenten toimintaa sain arvokasta tietoa siitä, millaisia riskitekijöitä ryhmämenetelmän onnistumiselle on, ja millaiset elementit taas tukevat sen toimintaa. Havainnoin muun muassa sitä, kuinka helposti osallistujat jättivät osallistumiskertoja välistä ja mistä syistä, ja auttoiko esimerkiksi ryhmäkerroista muistuttaminen vähentämään osallistujakatoa.

Kvalitatiivinen tutkimus valitaan usein silloin, kun halutaan nostaa tutkittavien omia tulkintoja esiin. Erityisesti silloin, kun halutaan antaa ääni ihmisjoukolle, jolla on vaikeuksia saada ääntään esiin, valitaan kvalitatiivinen tutkimus. Tällaisen tutkimuksen tekijän ajatellaan usein olevan jonkinlainen tarkkailija, joka on soluttautunut sisäpiiriin. (Valli & Aarnos 2018.)

Kun pyrin selvittämään, millaisena työn ja opintojen ulkopuolella olevat kokivat hyvinvointinsa eri osa-alueilla, ja mitkä teemat heidän vastauksistaan nousivat

esiin, tuottivat pilottiryhmäni osallistujat tietoa siitä kvalitatiivisilla menetelmillä alkukyselyn avulla. Loppukyselyn avulla he tuottivat tietoa siitä, kokivatko he toteutuneen toiminnan tukeneen heidän hyvinvointiaan.

Tutkimuksen aineistonkeruun on mahdollistettava sekä yleisen tilanteen, että yksittäistapausten tarkastelun (Valli & Aarnos 2018), joten aineistonkeruutavaksi valikoitui sähköinen kyselylomake. Kun kyselylomake toteutetaan sähköisenä, ei sitä tarvitse litteroida tai syöttää tietokantaan. Näin lomakkeen luotettavuus on entistä parempi, sillä mahdolliset lyöntivirheet puuttuvat. Kyselylomakkeessa hyödynsin avoimia kysymyksiä, sillä avoimilla kysymyksillä voidaan saada tutkittavilta hyviä ideoita, ja ne mahdollistavat vastaajan perustellun mielipiteen esille samisen (Valli & Aarnos 2018.)

Kyselylomaketta varten minun oli tehtävä mittaristo itse, sillä ei ole olemassa valmista mittaria, joka mittaisi työn ja opintojen ulkopuolella olevien koettua hyvinvointia minun kehittämistyöni näkökulmasta. Kyselyssä halusin saada tietoa siitä, kokivatko osallistujat esimerkiksi yksinäisyyttä ja mielekkään tekemisen puutetta, ja oliko heillä haaveita tulevaisuudelleen. Loppukartoituksessa halusin selvittää, kokivatko osallistujat ryhmän tarjonnan näitä asioita heille. Halusin saada selville, mitä osallistujat odottivat ryhmältä, ja kokivatko he ryhmän tukeneen heidän hyvinvointiaan sekä kannustaneen heitä pohtimaan tulevaisuuttaan ja keinojaan saavuttaa toivomansa tulevaisuus. Tämän vuoksi en voinut käyttää valmista mittaristoa, vaan minun oli kehitettävä oma.

Samalla kun osallistuvat henkilöt tuottivat tietoa kehittämisprosessiini, oli tavoitteena heidän hyvinvointinsa ja toimijuutensa lisääntyminen, ja osallistuvan tutkimuksen määrittelyn mukaisesti (Valli & Aarnos 2018) tavoitteena oli tiedon tuottamisen rinnalla saada aikaiseksi muutosta osallistumaan kutsuissa.

Pilottikokeilussa kyselymenetelmällä kerätyn tiedon, eli alku- ja loppukyselyn tulokset analysoin Webropolin avulla. Alkukartoituksessa saadut vastaukset hyödynsin erityisesti ryhmän tehtävien suunnittelemiseksi, ja loppuraportista analysoin, olivatko osallistujat kokeneet ryhmän tukeneen heidän hyvinvointiansa, mistä he erityisesti kokivat olleen hyötyä, ja millaisia muutoksia he

olisivat toivoneet ryhmään. Webropolin työkaluilla sain yhteenvedon tuloksista, ja pystyin arvioimaan, kuvastivatko vastaukset alku- ja loppukartoituksessa koetun hyvinvoinnin lisääntymistä.

Havainnoinnin keinoilla keräsin tietoa ryhmän toiminnasta ja osallistujien henkilökohtaisesta toiminnasta sekä kuulon- että näönvaraisesti. Tieteellisessä tutkimuksessa havaintojen tekemisen tulee olla suunnitelmallista, johdonmukaista, luokiteltua ja eriteltyä, ennakolta rajattua ja tietoisesti valikoitunutta. Tutkijan kuuluu olla kriittinen ja noudattaa tieteellisiä periaatteita. Laadullinen tutkimus on tehokas keino löytämään havaintoja, jotka voidaan ymmärtää vain asiayhteydessään. (Valli & Aarnos 2018.)

Ryhmätapaamisissa tekemäni havainnot kirjasin ylös mahdollisimman tarkasti, ja sen jälkeen teemoittelin ne. Näin sain kattavan havaintomateriaalin ryhmän ja sen jäsenten toiminnasta. Lopuksi analysoin materiaalia peilaten sitä loppukartoituksessa keräämäni palautteeseen, opinnäytetyöni tavoitteeseen ja tarkoitukseen, sekä kehittämiskysymykseeni.

Loppukartoitus

Pilottikokeilun viimeisellä tapaamiskerralla keräsin Webropol-lomakkeella palautetta osallistujilta. Lomakkeen kysymykset olin koostanut alkukyselystä nousseista teemoista, sillä pilottikokeilun onnistumisen arvioimiseksi minun oli saatava tietää, oliko ryhmä onnistunut tukemaan heidän koettua hyvinvointiaan vastaamalla haasteisiin, joita osallistujilla oli alkukyselyn mukaan.

Loppukyselyyn vastanneita oli 4, sillä yksi ei palauttanut loppukyselyä ja kolme ensimmäiselle kokeilukerralle osallistunutta eivät jatkaneet ryhmässä henkilökohtaisista syistään. Aineisto oli pieni, eikä siitä sen vuoksi voi vetää johtopäätöksiä tai varsinaisia tutkimustuloksia, mutta se osoittaa pilottiryhmään osallistuneiden kokemuksen.

Palautuneiden loppukartoitusten mukaan 3 vastaajaa koki hyvinvointinsa kohtalaisena ja 1 koki sen hyvänä. Kukaan vastanneista ei kokenut hyvinvointiaan huonoksi, kuten alkukartoituksessa yksi oli kokenut, mutta tämä voi johtua pois jääneiden kokemasta huonosta hyvinvoinnista. Heikko hyvinvointi voi

myös olla syy siihen, miksi osallistuja ei ole kyennyt olemaan mukana ryhmässä halustaan huolimatta.

Jokainen loppukartoitukseen vastannut osallistuja oli sitä mieltä, että ryhmän viikoittaiset tapaamiset olivat antaneet heille mielekästä tekemistä. 3 vastaajaa koki myös saaneensa ryhmästä muiden ihmisten seuraa tai ystävyyttä. Myös 3 vastaajaa vastasi, että ryhmä oli lievittänyt heidän yksinäisyyden kokemustaan.

3 vastaajaa koki ryhmän tehtäviä tehdessään ja keskusteluja käydessään pohtineensa itseään ja/tai elämäänsä. Myös 3 vastaajaa koki pohtineensa tehtävien ja keskustelujen aikana haaveitaan sekä keinoja niiden saavuttamiseksi. 3 vastasi ryhmän kannustaneen heitä jonkin verran pohtimaan tulevaisuuttaan. 2 vastaajaa koki ryhmän kannustaneen heitä pohtimaan keinoja saavuttaa toivomansa tulevaisuus.

3 vastaajaa koki saaneensa ryhmässä ideoita ja inspiraatiota kirjoittamiseen. Jokainen vastaaja vastasi kokevansa ryhmän antaneen hänelle jotain positiivista. Avoimeen tekstikenttään annettiin vastauksia, kuten esimerkiksi "oivalluksia kirjalliseen maailmaan sukeltamiseen ja maan pinnalla pysymiseen", "uusia ideoita kirjoittamiseen ja positiivista palautetta", sekä "tekemistä".

3 vastaajaa koki ryhmän tukeneen hänen hyvinvointiaan jollakin tavalla. Avoimeen tekstikenttään tulleita vastauksia olivat: "tavoite ja arjen jaksamisen miettimistä" sekä "positiivisen palautteen saamisen ja asioiden jäsentämisen kirjoittamalla kautta".

Ryhmän toteutuksessa hyviksi asioiksi mainittiin "vertailevat tekstit, toisten tuotosten miettiminen", "tehtävät ja keskustelu niistä olivat hyviä", ja "se, että kaikkia kuunneltiin".

Kehitysehdotuksina vastaajilta tuli, että ryhmä olisi voinut kestää kauemmin, esimerkiksi 8 kertaa. Myös se, että jokainen osallistuja ei päässyt paikalle jokaisella kerralla, harmitti joitakin. Tehtävien sanottiin olevan selkeitä ja hyviä.

Yksi toivoi enemmän luovaa kirjoittamista, sillä ryhmän tehtävät käsittelivät paljon tunteita ja ajatuksia.

6.6 Viimeistelyvaihe

Viimeistelyvaiheessa viimeistellään yksityiskohdat ja tehdään muun muassa ohjeet, joita tarvitaan, jotta tuotetta voidaan valmistaa ja käyttää. Silloin päätetään lopullisista materiaaleista ja valmistustavoista. (Jokinen 2010.)

Viimeistelyvaiheessa hyödynsin pilottiryhmässä tekemiäni havaintoja ja osallistujilta saamaani palautetta. Niiden avulla suunnittelin opasvihkon, jonka avulla tuotetta voidaan käyttää.

7 MALLINNUS

Hyvinvointia kirjoittamisesta ja tulevaisuusajattelusta – ryhmä on kehitetty tukemaan erityisesti työn ja opintojen ulkopuolella olevien ihmisten osallisuutta ja hyvinvointia. Sitä voi kuitenkin hyödyntää sosiaalialalla kaikkien sellaisten asiakkaiden kanssa, joiden hyvinvointia halutaan tukea luovilla menetelmillä. Tavoitteena on tarjota osallistujalle paikka ja yhteisö, jossa hän voi käsitellä ajatuksiaan, tunteitaan, pelkojaan ja tulevaisuudenhaaveitaan turvallisesti sekä kirjoittamisen kautta, että keskustelemalla kirjoituksiensa pohjalta muiden ryhmäläisten kanssa ohjatuissa tilanteissa. Ryhmässä toteutetut kirjoitus-tehtävät ovat liitteessä 2.

Internetalustan valinta ja käyttöönotto

Ennen ryhmän aloitusta ohjaajan on päätettävä, millä internetalustalla hän toteuttaa ryhmänsä. Ohjaajan on myös opetettava riittävä alustan käyttö ja rakennettava vähintään ensimmäisen tapaamiskerran tehtävät alustalle valmiiksi

Tehtävien palautusalusta

Tehtävistä käytyjen keskustelujen kannalta on tärkeää, että osallistujat näkevät sekä omat että toisten kirjoittamat tekstit niistä keskustellessaan. Tehtävät voidaan palauttaa joko erilliselle palautusalustalle, tai kirjoittaa suoraan ryhmäalustalle, mikäli alusta sen mahdollistaa. Esimerkiksi Padlet on ilmainen ja

hyväksi havaittu alusta, johon ohjaaja voi luoda palautusseinän googletunnuksillaan.

Osallistujien kutsuminen

Ohjaajalla todennäköisesti on jo tiedossa ryhmä, jolle hän aikoo vetää tämän Hyvinvointia kirjoittamisesta ja tulevaisuusajattelusta – ryhmän. Silloin riittää, että osallistujat kutsutaan alustalle esimerkiksi sähköpostilinkillä.

Alkukartoitus, osallistujien toiveet ja loppupalaute

Voi olla hyödyllistä kerätä osallistujilta arviota heidän koetusta hyvinvoinnistaan ryhmän alussa ja lopussa. Näin ohjaaja kykenee suunnittelemaan tapaa-miskertojen tehtävät sellaisiksi, että ne tukevat juuri tätä ryhmää parhaiten.

Kun alkukartoituslomakkeessa kysytään lisäksi osallistujien toiveita ja odotuksia ryhmälle, pystyy vetäjä paremmin vastaamaan heidän toiveisiinsa. Ohjaaja saa myös arvokasta tietoa esimerkiksi siitä, onko osallistujilla pelkoja tai rajoituksia, jotka vaikuttavat tehtävien valintaan tai niiden tekemishalukkuuteen.

Loppukartoituksen myötä ohjaaja voi arvioida, onko ryhmä onnistunut tukemaan osallistujien koettua hyvinvointia. Lopussa annettu palaute on arvokasta ohjaajalle, sillä se auttaa kehittämään ohjaustaan ja tätä menetelmää vielä paremmaksi. Ohjaaja voi kerätä alku- ja loppukartoituksen sekä palautteen esimerkiksi lomakkeella tai Webropolilla, johon ohjaavan linkin voi liittää ryhmäalustalle, tai toimittaa esimerkiksi sähköpostitse.

Ryhmän runko

Ryhmä koostuu kuudesta tapaamiskerrasta. Tapaamiset toteutetaan kerran viikossa, tai muuten ryhmälle parhaiten soveltuvalla aikajaksolla. Joskus voi olla tarpeen tavata hyvinkin tiheästi, mikäli kyseessä on ennestään tuttu ryhmä, joka toivoo ja hyötyy intensiivisestä työskentelystä. Kerran viikossa on kuitenkin yleensä hyvä tapaamistahti, sillä silloin edellisen viikon tehtävät ja

keskustelut ovat vielä mielessä, mutta niihin on ehtinyt ottaa jo hieman etäisyyttä. Liian pitkä tapaamisväli saattaa heikentää ryhmäläisten sitoutuneisuutta ryhmään, ja siten poissaoloja saattaa tulla enemmän.

Ryhmä käy olemassaolonsa aikana läpi kaaren, joka alkaa tutustumisesta itseensä ja muihin osallistujiin, ja päättyy loppuyhteenvetoon. Ryhmän kolme keskimmäistä kertaa muodostavat Sitran tulevaisuusajattelua vahvistavan Tulevaisuustaaajuuden ”Haasta, Kuvittele, Toimi” - rakenteen.

Ryhmätapaamisen rakenne

Ryhmätapaamisen on hyvä kestää 1,5–2 tuntia kerrallaan, osallistujamäärästä ja tehtävien määrästä riippuen. Tapaaminen koostuu kirjoitusharjoituksista, jotka ryhmä purkaa yhdessä keskusteluissa. Tehtäviin sopiva kirjoittamisaika on yleensä 10–20 minuuttia, sillä tekstejä ei ole tarkoitus hioa.

Tapaamisen alussa ohjaaja kysyy osallistujien kuulumisia ja antaa heille tilaisuuden kertoa, mikäli heillä on jotain mielensä päällä, minkä haluaa jakaa muille.

Tapaamiskerran aihetta on hyvä alustaa jollakin mielikuvitusta herättelevällä, kuten videolla tai runolla. Ohjaaja lukee tehtävän ääneen ja antaa osallistujien kysyä lisäohjeita, mikäli niitä tarvitaan. Sen jälkeen hän kellottaa tehtävään sovitun ajan ja pysyy kuulolla, mikäli osallistujilla on tarvetta lisäavulle. Kun kaikki osallistajat ovat saaneet palautettua tekstinsä palautusalustalle, pyytää ohjaaja ensimmäistä osallistujaa lukemaan oman tekstinsä ääneen. Mikäli osallistuja ei halua itse lukea, voi ohjaaja lukea sen hänen puolestaan. Sen jälkeen muut saavat yksi kerrallaan kertoa, mitä tunteita ja ajatuksia teksti heissä herätti. Ohjaaja antaa palautetta vasta viimeisenä.

On erityisen tärkeää, että ohjaaja ohjeistaa ensimmäisellä tapaamisella ryhmän sääntöjä luodessa, että muiden tekstejä ei saa arvostella. Ei ole olemassa ”oikeita vastauksia”, vaan tarkoitus on ilmaista tunteita ja mielipiteitä. Muiden tekstejä kommentoidaan ajatuksella ”mitä ajattelisin, jos olisin itse tämän kirjoittanut? Mitä tunteita minulle herää?”

Kun jokainen on saanut kertoa omat ajatuksensa, on hyvä antaa hetki aikaa vapaalle keskustelulle kyseisestä tehtävästä tai sen tuotoksista. Kun keskustelua on käyty riittävästi, ohjaa ohjaaja osallistujat siirtymään seuraavaan tehtävään. Tapaamisen lopussa on hyvä kysyä osallistujilta palautetta kerrasta ja toiveita seuraavaa kertaa varten. Näin ryhmä muodostuu osallistujia parhaiten palvelevaksi.

Ohjaajan on tärkeää muistaa kiittää osallistujia osallistumisesta ja muistuttaa seuraavasta tapaamisesta.

Ohjaajan tehtävät

Ohjaaja valitsee toteutettavat tehtävät ryhmän tarpeiden mukaan. Liitteessä 2 olevia tehtäviä voi halutessaan käyttää sellaisenaan, tai niitä voi soveltaa halumallaan tavalla.

Ohjaajan tärkein tehtävä on pitää huolta, että jokaisella osallistujalla on turvallinen olo ryhmässä. Kukaan ei saa joutua arvostelun kohteeksi tai joutua kokemaan, että hänen ajatuksensa aiheesta eivät ole oikeita tai arvokkaita. Kenenkään tekstejä ei saa arvostella. Ohjaajan on seurattava kelloa, jotta tehtävien loppuun saattamiselle on riittävästi aikaa.

Jos osallistujat eivät uskaltaudu puhumaan tai tiedä mitä sanoa, on ohjaajan mahdollistettava heille itseilmaisu esimerkiksi kirjoittamalla kommenttinsa, ja johdettava keskustelua. Ohjaaja ei kuitenkaan saa viedä liikaa tilaa ryhmässä, vaan ryhmän on saatava muodostua osallistujiensa näköiseksi. Ohjaaja pitää huolen siitä, että jokainen saa äänensä kuuluviin ja pääsee halutessaan esiin.

Empatiakyky on tärkeä ominaisuus ryhmän ohjaajalle. Ohjaajan on tiedostettava osallistujien mielenliikkeitä, pyrkimättä kuitenkaan hallitsemaan niitä. Ohjaajalla ei saa olla ennakkoluuloja mitään ihmisryhmiä kohtaan.

Mahdollisia haasteita

Nettialustan käyttö voi osoittautua hankalaksi osalle osallistujista, sekä myös ohjaajalle. Esimerkiksi Discordissa osallistujat saattavat poistua kokonaan palvelimelta, kun eivät osaa kirjautua ulos. Ohjaajan on hyvä opastaa kaikkia tässä esimerkiksi kirjallisesti heti alkutervehdyksessään.

Joskus voi käydä niin, että osallistujat eivät motivoitu jonkun tehtävän tekemiseen lainkaan. Ohjaajalla on hyvä olla varasuunnitelma valmiina, jotta hän voi muokata tehtävää, tai jopa vaihtaa sen kokonaan toiseen tehtävään. Osallistujat eivät myöskään aina noudata tehtävänantoa tehtävissään. Ohjaajan on hyvä pohtia, kuinka hän toimii siinä tilanteessa. Kuinka hän palauttaa osallistujat tehtävänannon pariin, vai salliiko hän vapaan tulkinnan tehtävästä? Tässä tapauksessa yhteisessä purkukeskustelussa voi olla hyvä johdatella keskustelua sen verran, että tehtävä täyttää tarkoituksensa.

Yhteisessä purkukeskustelussa joku osallistujista saattaa tuoda itseään liikaa esille muiden osallistujien kustannuksella. Hän saattaa esimerkiksi kyseenalaistaa muiden näkemyksiä tai ylittää ne omilla mielipiteillään. Tällöin ohjaajan rooli on ensisijaisen tärkeä, sillä jokaisella on oikeus turvallisuuteen ja mielipiteeseensä. Kenenkään näkemystä ei saa kyseenalaistaa eikä kirjoituksia saa arvostella.

Osallistujien odotukset tehtäville voivat poiketa toisistaan merkittävästi. Jotkut voivat odottaa ryhmältä enemmän luovaa kirjoittamista, kun taas toiset voivat nauttia nimenomaan yhteisistä purkukeskusteluista ja itsensä tutkimisesta kirjoittamisen kautta. Jokaisen toivetta ei kuitenkaan voida toteuttaa, ja ohjaajan on suunniteltava tehtävät sellaisiksi, että niillä saavutetaan tavoitteet mahdollisimman hyvin. Osallistujilta voidaan pyytää toiveita esimerkiksi viimeistä kertaa varten, ja silloin voidaan tehdä enemmän sitä, mitä joku sellainen toivoo, jonka toiveet eivät täysin vastaa ryhmän tarkoitusta tai rakennetta.

8 LOPUKSI

8.1 Eettisyys opinnäytetyössäni

Luovia menetelmiä hyödyntävässä, osallistumaan kutsuvassa tutkimus- tai kehittämistyössä, on eettisyyteen kiinnitettävä huomiota. Tutkijan tai kehittäjän täytyy tarkastella valtasuhteita kriittisesti ja miettiä, kuinka hän itse paikantuu tutkimuskentällä. On pohdittava, miksi tutkimusta tehdään ja mitä sillä halutaan saada aikaiseksi. Mietinnän arvoista on muun muassa, kenelle tuotetut tarinat kuuluvat, ja millainen tieto on oikeaa. (Hakoköngäs ym. 2021.)

Opinnäytetyötäni tehdessä pohdin paljon omaa rooliani yhtäaikaisesti kehittäjänä, tutkijana ja ryhmän ohjaajana. Koska kehitin hyvinvointia tukevaa ryhmämenetelmää, oli minulla mielikuva siitä, millaiseksi ryhmän oli tarkoitus muodostua ja mitkä sen tavoitteet olivat. Samalla minun oli pysyttävä objektiivisena ja kerättävä tietoa haastatteluista ja havainnoimalla niin, että tieto pysyi mahdollisimman oikeana ja luotettavana. Koska luovissa menetelmissä tieto suodattuu tutkijan läpi (Hakoköngäs ym. 2021), oli minun huomioitava asia, jotta saamani tieto ei muuttuisi ennako-odotusteni mukaiseksi. Tämän vuoksi ryhmäläisten alkua- ja loppukartoituslomake oli arvokas. Se osoitti osallistujien mielipiteen muuttumattomana. Tärkeää on kuitenkin pohtia sitä, onnistuinko asettelemaan kysymykset kyllin neutraalisti, niin että osallistujat vastasivat siihen rehellisesti. Pyrin objektiivisuuteen, eli olin parhaan kykyni mukaan johdattelematta vastaajia kysymyksen asettelulla. Koska tavoitteenani oli kehittää ryhmämenetelmä, joka tukee osallistujiensa hyvinvointia, olisi vääristyneet tulokset johtaneet minua harhaan ja saaneet kehittämistyöni epäonnistumaan. Mutta vaikka olen toiminut mielestäni eettisesti asian suhteen, on tärkeää muistaa, että luovissa menetelmissä tieto koostuu aina tutkijan tulkinnoista.

Osallistavassa tutkimuksessa roolijaon kyseenalaistamisen voisi sanoa olevan kaikista ilmeisin tutkimuseettinen näkökulma. Jotta tutkimus olisi eettisesti kestävä, on lähdettävä liikkeelle eriarvoisten asetelmien purkamisesta. Oma roolia tutkijana ja osallistujien osallistumismahdollisuuksia koko prosessiin on tarkasteltava. On mietittävä, millaista hyötyä osallistujat saavat tutkimuksesta ja vastineeksi ajastaan, jota he ovat antaneet. Jos tutkimukseen osallistuvat kuuluvat niin sanottuihin ”vaiennettuihin ryhmiin”, täytyy subjektiiviseen kunni-

oittamiseen kiinnittää huomiota. On vältettävä ajatusmalleja, joissa heistä tehdään objekteja, kuten ”voimaannuttamisessa” tai ”äänen antamisessa”. Kehtään ei voi voimaannuttaa ulkoapäin, ja jokaisella on jo ääni. On parempi lähestyä asiaa niin, että mahdollistetaan äänen esiin tuleminen tai voimaantuminen silloin, kun jokin, esimerkiksi yhteiskunnalliset rakenteet, estävät heitä. (Hakoköngäs ym. 2021.)

Pilottiryhmäni aikana kyseenalaistin roolini tutkijana, kehittäjänä ja ohjaajana. Epäroin, voinko tehdä objektiivisia tulkintoja ryhmästä ja sen toiminnasta, kun itse olen sen ohjaajana. Ratkaisin tämän siten, että ensisijaisesti olin yksi ryhmäläisistä, enkä nostanut itseäni muita suurempaan rooliin. Annoin tehtävät ja tarvittaessa ohjasin keskustelua, mutta tein itsekin samat tehtävät kuin muut, joten olin yhtä haavoittuvaisena ryhmän edessä, kuin siihen osallistujat. Tämä oli minulle luontevaa, sillä oma harrastuneisuuteni kirjoittamiseen antoi minulle hyvät lähtökohdat ryhmään osallistumiseksi ja sen ohjaamiseksi.

Suoritin hiljaista tarkkailua taustalla, ja jotta se olisi eettistä, informoin osallistujia ryhmän alussa asiasta. Kerroin heille, että ryhmä on osa opinnäytetyötäni, ja haastattelen ja havainnoin sen osallistujia kehittääkseni ryhmää paremmaksi. Osallistujat antoivatkin mielellään minulle palautetta ja kehittämisehdotuksia.

Toisena tutkimuseettisenä kysymyksenä voidaan pitää osallistujien antamaa suostumusta tutkimukseen osallistumiseksi. Kertaalleen annettua ja allekirjoitettua lupaa ei voida pitää riittävänä, vaan luvasta on neuvoteltava jatkuvasti uudestaan. (Hakoköngäs ym. 2021.) Minun ryhmässäni osallistujat antoivat luvan tutkimukseen osallistumiseen sekä kirjallisesti, että suullisesti. Kerroin heille tutkimuksen tarkoituksesta ja vastasin heidän kysymyksiinsä avoimesti. Lupa osallistumiseen neuvoteltiin joka tapaamisella uudestaan siten, että osallistujat saapuivat ryhmätapaamiselle. Heillä oli mahdollisuus vetäytyä ryhmästä koska tahansa, ilman perusteluja. Kun ryhmätapaamisilla syntyi tekstejä, joita halusin käyttää esimerkkeinä opinnäytetyössäni, pyysin luvan jokaiselta kyseisen tekstin kirjoittaneelta henkilökohtaisesti. Erittelin, mitkä tekstit kuuluivat luvan piiriin.

Kaikki ryhmääni osallistuneet olivat täysi-ikäisiä ja täysivaltaisia, ja he pystyivät antamaan itse suostumuksensa tutkimukseen osallistumiseksi. Myös palvelupolun selvittämiseksi toteutettuun haastatteluun osallistuneet olivat täysi-ikäisiä ja täysivaltaisia, eivätkä he tulleet minkään organisaation kautta, vaan he osallistuivat yksityishenkilöinä omasta tahdostaan. Jokainen heistä antoi suostumuksensa haastatteluun osallistumiseksi, ja heillä oli mahdollisuus poistua haastattelusta koska tahansa, ilman selitystä. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun PeliKlaani-hankkeella oli tutkimuslupa, jonka piiriin hankkeeseen osallistuvat opiskelijat kuuluivat. Näin ollen en tarvinnut erillistä tutkimuslupaa esimerkiksi Seurujärvelle ja Skönille toteutetuille haastatteluille, tai muille tutkimusluvan piiriin kuuluneille yhteistyökumppaneille.

Osallistujien anonymiteetti ja tietosuojat ovat tärkeitä tutkimuseettisiä asioita. Tutkimukseen osallistuvan tietosuojat on ehdoton, ja se sitoo tutkijaa. (Hakoköngäs ym. 2021). Koska jo pelkkä tunnistenumero saa aikaiseksi henkilötietorekisterin, oli minunkin huolehdittava ryhmään osallistuneiden anonymiteetistä ja tietosuojasta. Discord-alustalla osallistujat toimivat halutessaan pelkillä etunimillään, eivätkä muut osallistujat nähneet heidän henkilötietojaan mistään. Ryhmäalusta oli suljettu, eli ryhmään kuulumattomat eivät päässeet näkemään mitään tietoa ryhmästä ja sen osallistujista. Lupakaavake sekä alku- ja loppukartoitukset toteutin webropolin kautta, enkä tuonut vastanneiden henkilötietoja ulos webropolista. Heidän nimensä ja sähköpostiosoitteensa pysyivät salasanan takana webropolissa, ja kun opinto-oikeuteni päättyy, tuhoutuvat osallistujien tiedot webropol-oikeuteni päättyessä. Webropolilla tehdyissä yhteenvedoissa ei näkynyt henkilötietoja. Koska otanta oli pieni ja osallistujilla olisi teoriassa mahdollisuus tunnistaa toisiaan vastauksista, en maininnut analyysissäni osallistujien kertomia arkaluontoisia asioita ja terveystietoja, tai eritellyt vastauksia niin, että avoimista vastauksista voisi päätellä, kuka vastajista oli kyseessä. Otin vastauksista yhteenvedon.

Tutkimuseettisistä syistä varmistin parhaan kykyni mukaan, että osallistujat tiesivät, mihin he osallistuivat ja mihin tutkimusta tullaan käyttämään. Varmistin, että jokainen osallistuja oli antanut luvan tutkimukseen osallistumiselle, ennen kuin analysoin vastauksia. Pohdin omaa rooliani ja toimintaani sekä ohjaajana että tutkijana koko kehittämistyön ajan. Eettisyys on erityisen merkityk-

sellistä silloin, kun tutkimus osallistuu ihmisiin ja heidän hyvinvointiinsa, ja kiinnitin erityistä huomiota siihen, etten vahingoita tutkittavia toiminnallani. Korostin joka tapaamisella sitä, että mikäli tehtävä tuntuu epämiellyttävältä tai se voi aiheuttaa haittaa osallistujalle, tehtävän saa jättää tekemättä tai sitä saa soveltaa oman tahtonsa mukaisesti. Jokaisella osallistujalla oli myös oikeus vetäytyä tapaamiselta tai kieltäytyä jakamasta tekstiään tai ajatuksiaan muiden kanssa, mikäli osallistujasta siltä tuntui. Huolehdin, että muut eivät painostaneet ketään, ja että jokainen sai vain positiivista palautetta. Tämän varmistin muistuttamalla jokaista ryhmän säännöistä. Otin eettisyyden tutkimuksessani vakavasti, ja tein parhaani sen toteuttamiseksi.

8.2 Arviointi

Pilotoin ryhmämenetelmäni PeliKlaanin hankkeessa. Ryhmän heikoiksi kohdiksi muodostui sen koon ja osallistujien taustan aiheuttama haavoittuvaisuus. Ryhmä ei saanut muodostua liian suureksi, koska muuten sen luottamus, yhteys ja hallittavuus olisivat kärsineet. Kahdeksan osallistujaa oli sopiva määrä, mutta koska ryhmistä usein osa keskeyttää, oli vaarana, että ryhmä kutistuisi liian pieneksi. Koska osallistujilla saattoi olla taustallaan heikkoa hyvinvointia, epäsäännöllistä elämänrytmiä tai vaikeutta sitoutua toimintaan, lisäsi se riskiä osallistujien pois jäämisestä kesken pilotin. Pilotti onnistui kuitenkin odotusteni mukaisesti, ja tutkimuksen kannalta riittävän monta osallistujaa jatkoi sen loppuun saakka. Sain pilotista havaintomateriaalia sekä alku- ja loppukartoituksen, joten pystyin kehittämään ryhmämenetelmäni ja vetämään suuntaa antavia johtopäätöksiä siitä, onnistuiko ryhmä tukemaan osallistujien hyvinvointia. Pilotti onnistui mielestäni hyvin, ja tuotekehityksellä kehittämäni Hyvinvointia kirjallisuusterapiasta sekä tulevaisuusajattelusta – ryhmä täytti toiveeni ja odotukseni.

Kehittämiskysymyksinäni oli:

1. Millainen ryhmä tukee työn ja opintojen ulkopuolella olevien hyvinvointia?
2. Kuinka työn ja opintojen ulkopuolella olevien hyvinvointia tukeva ryhmä voidaan toteuttaa?

Teoriatiedon ja pilotissa keräämäni palautteen perusteella päädyin siihen, että ryhmä, jossa jokaista kuunnellaan ja jossa jokaisella on turvallinen olo tuoda ajatuksensa ja tunteensa julki, tukee osallistujien hyvinvointia. Hyvinvointia tukevan kirjallisuusterapiaan ja tulevaisuusajatteluun perustuvan ryhmän elementteinä on mahdollisuus purkaa tunteitaan ja ajatuksiaan kirjoittamalla ja jakamalla tekstinsä vertaisryhmäläisten kanssa. Osallistujan on saatava positiivista palautetta ja kannustusta, sekä muiden ihmisten seuraa tai ystävyyttä. Ryhmän on tarjottava mielekästä tekemistä ja mahdollistettava uusien oivallusten syntyminen osallistujilleen. Sen on heräteltävä osallistujien tulevaisuusajattelua ja tuettava osallistujia kuvittelemaan toivotunlaisia tulevaisuuksia. Ryhmän on annettava osallistujilleen onnistumisen kokemuksia ja mahdollistettava osallistujan kokemus itsestään aktiivisena toimijana.

Työn ja opintojen ulkopuolella olevien hyvinvointia tukeva ryhmä voidaan toteuttaa hybridimallilla internetalustalla toimivana verkkopedagogiikkana. Mallinnukseni on yksi keino toteuttaa kyseinen ryhmä.

8.3 Jatkokehitys

Koska Mikkelissä luovien menetelmien käyttöä rajoittaa se, ettei niistä ole haastattelun perusteella saatavissa selkeää palvelutarjontaa, jossa palvelut olisivat koottuina ja sieltä voisi niitä ostaa, olisi jatkokehitysehdotuksena luovien menetelmien palvelutarjottimen rakentaminen.

LÄHTEET

- Berg, P. & Myllyniemi, S. 2021. Palvelu pelaa!: Nuorisobarometri 2020. Helsinki: Valtion nuorisoneuvosto. E-kirja. Saatavissa: <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2021/03/nuorisobarometri-2020-web-1.pdf> [Viitattu 5.8.2021].
- Karges-Bone, L. 2015. Julkaisija: Bibliotherapy. Lorenz Educational Press. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [Viitattu 20.12.2021].
- Dufva, M., Grabtchak, A., Ikäheimo, H.-P., Lähdemäki-Pekkinen, J. & Poussa, L. 2021. Vaikuta tulevaisuuteen: Haasta, kuvitele ja toimi. Helsinki: Sitra. E-kirja. Saatavissa: <https://media.sitra.fi/2021/01/08163817/vaikuta-tulevaisuuteen.pdf> [Viitattu 22.10.2021].
- Eheä yhteiskunta ja kestävä hyvinvointi. 2018. Sosiaali- ja terveysministeriön tulevaisuuskauppa. Helsinki: Valtioneuvosto. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160904/22_TUKA_STM_WEB.pdf?sequence=4&isAllowed=y [Viitattu 2.8.2021].
- Euroopan sosiaalirahaston (ESR) rahoittaman hankkeen kuvaus s.a. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.eura2014.fi/rrtiepa/projekti.php?projekti-koodi=S21713> [Viitattu 13.12.2021].
- Hakoköngäs, E., Hohenthal, J., Hänninen, V., Hätilä, J., Korhonen, H., Käyhkö, M., Martikainen, Jari., Mönkkönen, K., Nortio, E., Pohjola, H., Pyyhtinen, O., Rannikko, A., Rannikko, P., Rapo, P., Rovamo, H., Ryyänen, S., Sools, A., Sotkasiira, T., Suoranta, J., Tarvainen, M. & Varjonen, S. 2021. Tutkiva mielikuvitus: Luovat, osallistuvat ja toiminnalliset tutkimusmenetelmät yhteiskuntatieteissä. Helsinki: Gaudeamus. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [Viitattu 19.10.2021].
- Hirvilampi, T. 2015. Kestävän hyvinvoinnin jäljillä. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/154175/Tutkimuksia136.pdf?sequence=4&isAllowed=y> [Viitattu 23.11.2021].
- Houni, P., Turpeinen, I. & Vuolasto, J. 2020. Taidetta!: Kulttuurihyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Taiteen edistämiskeskus (TAIKE). E-kirja. Saatavissa: <https://www.taike.fi/documents/10921/1332027/Kulttuurihyvinvoinnin+k%C3%A4sikirja/00390626-4ee5-c833-3a72-28f388ce5781> [Viitattu 25.9.2021].
- Hyvinvoinnin ja tasa-arvon vahvistaminen koronakriisin aikana ja sen jälkeen. 2020. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, työ- ja elinkeinoministeriö. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162283/VN_2020_19.pdf?sequence=1&isAllowed=y [Viitattu 3.9.2021].
- Hämäläinen, T. 2013. Kohti kestävästä hyvinvointia: Uuden sosioekonomisen yhteiskuntamallin rakennuspuita. Sitran julkaisu. Helsinki: Erweco. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://media.sitra.fi/2017/02/23225247/Kohti_kestavaa_hyvinvointia.pdf [Viitattu 23.11.2021].

Jokinen, T. 2010. Tuotekehitys. 6. painos. Helsinki: Aalto-yliopisto. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.221292> [Viitattu 5.9.2021].

Karjalainen, P., Kivipelto, M., Liukko, E. & Muurinen, H. 2021. Osallisuutta ja toimintakykyä vahvistava aikuissosiaalityö: Opas ammattilaisille. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. E-kirja. Saatavissa: www.julkari.fi [Viitattu 30.6.2021].

Karjalainen, V. & Keskitalo, E. 2013. Kaikki työuralle! Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. E-kirja. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104433/URN_ISBN_978-952-245-888-9.pdf?sequence=1 [Viitattu 2.7.2021].

Kestilä, L. & Karvonen, S. 2019. Suomalaisten hyvinvointi 2018. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. E-kirja. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137498/THL_Suomalaisten%20hyvinvointi%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y [Viitattu 24.9.2021].

Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa: FinTerveys 2017 -tutkimus. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Raportti. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y [Viitattu 13.7.2021].

Laki kuntien kulttuuritoiminnasta 166/2019.

Mistä on kyse s.a. Sitra. WWW-julkaisu. Saatavissa: <https://www.sitra.fi/hankkeet/tulevaisuustajaajuus/#mista-on-kyse> [Viitattu 22.10.2021].

Mäki, S. & Linnainmaa, T. 2005. Hoitavat sanat: Opas kirjallisuusterapiaan. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Niemelä, M. & Saari, J. 2013. Huono-osaisten hyvinvointi Suomessa. Kelan tutkimusosasto: Helsinki. E-kirja. Saatavissa: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/40230/Huono-osaisten_hyvinvointi.pdf?sequence=1&isAllowed=y [Viitattu 1.8.2021].

Paju, S. 2016. Mitä eroa on kokeilulla ja pilotilla? Julkaistu 14.3.2016. Filosofian akatemia. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://filosofianakatemia.fi/blogi/mita-eroa-on-kokeilulla-ja-pilotilla/> [Viitattu 15.9.2021].

PeliKlaanin hankesuunnitelma s.a. PDF-dokumentti. [Viitattu 29.11.2021].

Pilotointi s.a. Sanakirja. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.suomisanakirja.fi/pilotointi> [Viitattu 15.9.2021].

Poussa, L., Lähdemäki-Pekkinen, J., Ikäheimo, H-P. & Dufva, M. 2021. Käsi-kirja työpajan vetäjälle. 4.painos. Sitran selvityksiä. E-kirja. Saatavissa: <https://media.sitra.fi/2021/01/08120951/sitra-tulevaisuustajaajuus-kasikirja-tyopajan-vetajalle-v4.pdf> [Viitattu 22.10.2021].

Purhonen, K. 2021. Discord-pedagogiikkaa ja digitaalista ohjausta kehittämässä: Tasa-arvoa, luovia ja pelillisiä menetelmiä verkossa tapahtuvaan työpajavalmennukseen. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. E-kirja. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-344-349-5> [Viitattu 18.10.2021].

Purhonen, K., Porvari, M., Gurevitsch, S., Hammar, E., Ikonen, P-E., Isotalus, M., Jussila, M., Lindström, M., Lehtinen, J., Makkonen, A., Myöhänen, P., Nojonen, M. & Seppä, A. 2021. Vinkkejä valmennukseen: Luovia ja pelillisiä menetelmiä hyvinvointiin ja urasuunnitteluun. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. E-kirja. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-344-368-6> [Viitattu 18.11.2021].

Seurujärvi, S. 2021. Työpajakoordinaattori. Sähköpostihaastattelu 11.10.2021. Mikkelin kaupungin Nuorten työpaja.

Skön, S. 2021. Työllisyyskoordinaattori. Sähköpostihaastattelu 23.9.2021. Juvan kunta / Työelämäpalvelut.

Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. Helsinki: Talentum Media Oy. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [Viitattu 17.8.2021].

Valli, R. & Aarnos, E. 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 1, Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [Viitattu 3.6.2021].

Valtioneuvosto 2019. Koulutuksen ja työn ulkopuolella olevat (NEET) nuoret, katsaus tilanteeseen ja toimenpiteisiin. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://minedu.fi/documents/1410845/4449678/Koulutuksen+ja+ty%C3%B6n+ulkopuolella+olevat+%28NEET%29+nuoret%2C+katsaus+tilanteeseen+ja+toimenpiteisiin/51231944-1fc0-ef0b-fc7a-afc6c975b010/Koulutuksen+ja+ty%C3%B6n+ulkopuolella+olevat+%28NEET%29+nuoret%2C+katsaus+tilanteeseen+ja+toimenpiteisiin.pdf> [Viitattu 4.7.2021].

Sippo Seurujärvi
Työpajakoordinaattori, Mikkelin kaupungin Nuorten työpaja
Haastattelupäivämäärä: 11.10.2021

1. Käytättekö luovia menetelmiä asiakastyössänne? Miten?

- ✓ Meillä on tehty yhteisötaideprojekteja nuorten työpajan tiloihin sekä ollaan ollut mukana mm. graffitipajoissa. Valokuvaukseen liittyviä menetelmiä, joissa kuvaan piti liittää tarina.

2. Käytättekö kirjoittamiseen perustuvaa menetelmää työssänne asiakkaiden tukemiseksi ja heidän hyvinvointinsa lisäämiseksi?

- ✓ Satunnaisesti on ollut runo "workshop" toimintaa.

3. Mikäli hyödynnätte kirjoittamista asiakkaiden tukemisessa ja heidän hyvinvointinsa lisäämisessä, kertoisitteko tarkemmin siitä? Miten hyödynnätte kirjoittamista? Kuinka laajasti kirjoittaminen on käytössä luovissa menetelmissänne? Tai miksi ei ole?

- ✓ Kirjoittamisen hyödyntäminen valmennustoiminnassa ei ole säännöllistä. Tekemisen sisältö rakentuu aika pitkälti sen mukaan minkälainen tausta työpajan valmentajilla on ja toisaalta onko esim. ryhmävalmentaja käytössä.

4. Olisitteko halukkaita ottamaan käyttöönne kirjoittamiseen ja tulevaisuusajatteluun pohjautuvan ryhmämenetelmän?

- ✓ Olisimme.

5. Haluaisitteko kertoa jotain luovien menetelmien käytöstä tai niiden puutteesta alueellanne? Haluaisitteko sanoa jotain muuta?

- ✓ Onhan niitä menetelmiä varmasti olemassa, mutta ei ehkä ole koottuna palvelutarjontaa, joista niitä voisi valita/ ostaa palveluita.

Sanna Skön
Työllisyyskoordinaattori, Juvan kunta / Työelämäpalvelut
Haastattelupäivämäärä: 23.9.2021

1. Käytättekö luovia menetelmiä asiakastyössänne? Miten?

- ✓ Toimimme työnhakijoiden kanssa ja käytämme tietoisesti työmenetelminä luovuutta koko ajan. Käytämme sitä niin yksilöohjaustyössä asiakastapaamistilanteissa kuin toteuttamalla työnhakijoille heitä voimavaraistavia, aktivoivia luovia ryhmiä. Yksilötyössä olemme käyttäneet mm. kuvataideterapeuttisia työmenetelmiä (voimavarapuu, aarrekartta, kollaasitaiteen tekemistä) kuin kuvakortteja, vahvistavia voimavarakortteja, itsetutkiskelun ja myönteisen ajattelun tehtäviä, voimauttavaa valokuvausta työnhakuasiakirjoja varten. Ryhmätoimintoina olemme järjestäneet hyvin erilaisia ryhmiä, joissa on käytetty kuvataideterapian, kirjoittamisen tehtäviä, valokuvausta, voimavaratehtävien tekoa luovien menetelmiä, kehollista ilmaisua, korujen tekoa, puutöitä yms. Meille on tulossa mm. osallistava budjetti, jossa työnhakijat saavat itse päättää mitä luovia menetelmiä tahtovat ja toteutamme toiveen.

2. Käytättekö kirjoittamiseen perustuvaa menetelmää työssänne asiakkaiden tukemiseksi ja heidän hyvinvointinsa lisäämiseksi?

- ✓ Emme käytä, koska osaamisemme ei siihen riitä. Hankimme ryhmätoimintoja, joissa hyödynnetään kirjoittamista hyvin voinnin lisääjänä.

3. Mikäli hyödynnätte kirjoittamista asiakkaiden tukemisessa ja heidän hyvinvointinsa lisäämisessä, kertoisitteko tarkemmin siitä? Miten hyödynnätte kirjoittamista? Kuinka laajasti kirjoittaminen on käytössä luovissa menetelmissänne? Tai miksi ei ole?

- ✓ Olemme ostaneet ryhmätoimintoja, joissa on hyödynnetty kirjoittamisen menetelmiä vähissä määrin muiden luovien toimintojen ohella. Jatkossa on tulossa kylläkin omakuvan, minäkäsityksen työskentelyä niin kirjoittamisen, kuvataiteen kuin voimauttavan valokuvan keinoin yhdistettynä. Kirjoittamisen tehtävät ryhmissä ovat vaihdelleet ja en osaa sanoa sisällöistä tarkemmin muuta kuin, että monet niistä ovat palvelleet ihmisten irti päästämisen opetteluun, itsetuntoa ja minäkäsitystä vahvistavia asioita. Ihmiset ovat kirjoittaneet erilaisia runoja, kirjeitä, tehneet mainoksia ja kerran myös leikki treffi-ilmoituksia, jotka olivat todella hupaisia ja tempaisivat ryhmän mukaan. Monet työnhakijat vierastavat kirjoittamista ja kokevat, etteivät osaa. Lähes jokaiseen luovaan ryhmään sisältyy aina myös kirjoittamista, mutta sellaista tietoista terapiakirjoittamista ei ole hankittu. Viimeisin ryhmä, jossa kirjoittamista käytettiin paljon, oli nuorille työnhakijoille suunnattu pakopelihuone. Osallistuneet nuoret suunnittelivat Juvan ensimmäisen museopakopelihuoneen Gottlundin kirkon. Tässä ryhmässä nuoret tutustuivat Gottlundin ja Juvan

historiaan ja lopulta loivat itse tarinan pakopelihuoneeseen. He myös hoitivat osaltaan pakopelihuoneen markkinointia eli kirjoittivat somepäivityksiä, tekivät esitteet ja mainokset.

4. Olisitteko halukkaita ottamaan käyttöönne kirjoittamiseen ja tulevaisuusajatteluun pohjautuvan ryhmämenetelmän?

- ✓ Kyllä ehdottomasti.

5. Haluaisitteko kertoa jotain luovien menetelmien käytöstä tai niiden puutteesta alueellanne? Haluaisitteko sanoa jotain muuta?

- ✓ Olemme tietoisesti käyttäneet luovia menetelmiä syksystä 2018 lähtien. Työllisyyden kuntakokeilun alkamisen jälkeen 3/2021 meillä on ollut myös mahdollisuus tarjota luovia ryhmiä tietoisemmin laajemmalle työnhakijajoukolle, jotka eivät olleet aiemmin ennen kuntakokeilua tiedossamme. Työnhakijat eivät saa osallistumisesta mitään kulukorvauksia yms., mutta olemme saaneet ihmisiä kaikkiin toimintoihimme osallistumaan vapaaehtoisesti. Se on osittain myös yllättänyt, koska paljon on puhetta siitä, kuinka työttömiä ei saa liikkeelle mihinkään jne. Meillä se ei tässä ainakaan näy, vaan tilanne on päinvastoin. Vaikka ihmisiä on pelottanut lähteä mukaan uusiin juttuihin, niin he ovat antaneet itselleen mahdollisuuden ja uskaltaneet ja voimaantuneet. He ovat tykänneet ryhmistä todella paljon ja voimaantuneet ja saaneet uusia näkökulmia elämään. Kaikki eivät koe luovia työmenetelmiä omaksensa ja se tulee aina huomioida, toimintoja ei tuputeta nyt, eikä jatkossa. Kaikki tulee perustumaan vapaaehtoisuuteen. Yksilötyössä luovien menetelmien käyttö on ollut todella toimivaa. Ihmiset ovat saaneet uusia vaihtoehtoja ajattelunsa ja vahvistuneet. He ovat laittaneet myöhemminkin aina viestiä ja ottaneet yhteyttä, kertoneet, mitä heille on tapahtunut ja mitä ovat saavuttaneet jne. Heistä on kummunnut aina suuri innostus. Luulen, että olemme saaneet heräteltyä tulevaisuususkoa!
- ✓ Haasteen luovien työmenetelmien hankkimiseen tuo kunnan talous. Kunnassa ei ole erillisiä varoja tällaiseen toimintaan, vaan meidän on tullut hankkia yhteistyökumppaneita, rahoituksen lähteitä monista eri kanavista. Tämä on ollut työn ohella työlästä. Rahoitukset ovat aina järjestyneet ja se on vahvistanut uskoa, että oikeita juttuja tehdään.

- ✓ Tällaisella pienellä paikkakunnalla luovia työmenetelmiä ei ole tietoisesti aiemmin käytetty ja alussa verkostolta kuului epäilystä niihin liittyen. Alussa tuntui, että valintojamme toimia näin piti perustella, mutta jätimme perustelemisen ja selittelyn, ja nyt toiminnot ovat löytäneet oman paikkansa. Tiedämme tekevämme oikeita juttuja ja tällä jatketaan!

1 TAPAAMISKERTA 1: TUTUSTUTAAN ITSEEMME JA TOISIIMME

(Ryhmän säännöt ja tutustuminen)

Ensimmäisellä tapaamiskerralla sovitaan yhdessä säännöt ryhmälle. Säännöt voivat vaihdella ryhmissä, mutta on olemassa tiettyjä sääntöjä, joita jokaisessa ryhmässä on hyvä noudattaa.

1. Aikatauluja noudatetaan
2. Meneillään olevaan tehtävään keskitytään
3. Ehdoton luottamuksellisuus. Muiden kertomia asioita tai jakamia tekstejä ei koskaan saa jakaa ulos ryhmästä.

Ryhmäkeskustelujen kannalta on tärkeää sopia jo säännöissä, ettei toisten kirjoittamia tekstejä arvioida. Tarkoituksena on luoda luottamuksen ilmapiiri. On tärkeää, että jokainen saa kirjoittaa ilman pelkoa arvostelusta tai muiden tuominnasta. Ei ole olemassa oikeita vastauksia, vaan tarkoitus on ilmaista tunteita ja mielipiteitä.

Ensimmäisellä kerralla myös tutustutaan itseensä ja muihin ryhmäläisiin kertomalla itsestä kirjoitustehtävien avulla.

Ensimmäisellä kerralla alustan käytön harjoittelu saattaa viedä aikaa.

Voit kokeilla, miten ryhmä suhtautuu kotitehtäviin. Voi olla, että kotitehtävät eivät saa osallistujia motivoitumaan niiden tekoon, ja silloin on hyvä osata jättää ne pois. Jos taas ryhmäläiset tekevät mielellään kotitehtäviä, voit antaa joka kerta yhden extratehtävän kotitehtäväksi.



1.1 10 - 20 vastausta:

Listaa 10-20 adjektiivia (vastaa kysymykseen "millainen", esimerkiksi iloinen, nopea, ahkera, surullinen, väsynyt, kiltti...), joiden uskot kuvaavan jotakin puolta itsestäsi tai jotakin ominaisuuttasi.

Kirjoita adjektiivit itsellesi vihkoon muistiin. Tarvitset niitä seuraavassa tehtävässä.



Esimerkki: Sinnikäs, tunnollinen, luova, toiveikas, toisinaan lyhytpinnainen, väsynyt, vastuuntuntoinen, huolehtiva, eläinrakas...



1.1 Minun tarinani, tai ainakin jotakin minusta!

Kirjoita 5-10 virkettä, joissa kuvailet, millaisena näet itsesi.

Käytä kolmatta persoonaa, ei minä-muotoa.

Tämä auttaa sinua olemaan suurempi ja avoimempi.

Saat kertoa itsestäsi niin paljon tai vähän kuin sinusta tuntuu hyvältä.

Voit hyödyntää edellisen tehtävän adjektiivejasi, jos haluat.



Elli on luova ihminen, joka rakastaa kirjoittamista. Hän pitää eläimistä todella paljon, ja hänellä on hevonen ja koira. Hän työskentelee lasten parissa. Hänen lempiväriinsä on Kreikan meren turkoosi. Elli on pienestä asti rakastanut kaikkea kimaltavaa.

**** on ahkera ja ystävällinen. Kielitaitoisena hän seuraa post crossingin postikortteja ja lähettelee niitä silloin tällöin. Hän on rehellinen ja mukautuva, sopeutuu yleensä uusiin tilanteisiin kohtuullisesti. Eläinrakas ja kiltti ihminen uhrautuu usein sukulaisten ja ystävien hyväksi tavalla ja toisella. Hän on vaihtelutaitoinen, ymmärtäväinen ja hyvä kuuntelemaan toisten asioita ja mielipiteitä. Harrastaa frisbeegolfia, pyöräilyä, hiihtoa ja sauvakavelyä. Espanjanvesikoira 10v saa kohta uuden kampauksen, ja **** odottaa innolla millä koiraneiti näyttää torstaina ajokoiralook-yllään turkki ajeltuna.



1.1 Elämäni aarteita

Ihmisillä on esineitä, jotka merkitsevät heille paljon. Joskus joku kuva on sellainen, tai huonekalu, työväline, puutarha, vaate,

kirja tai maalaus. Nämä arvokkaat asiat ovat ihmisille aarteita, joihin liittyy paljon merkitystä.

Kirjoita sinulle tärkeimpien aarteidesi nimet. Selitä muutamalla sanalla, miksi ne ovat sinulle merkityksellisiä. Mitä haluaisit lisätä aarteisiisi?



1. Valokuvat ulkomaanmatkoiltani ja sukulaisistani
2. Tekemäni käsityöt
3. Ystävät joilla on aikaa minulle

1. ****-koiran ja pikku-****:n taulu. Se on merkittävä muisto lapsuuden parhaasta ystävästä, joka oli tädin koira.
2. Neil deGrasse Tyson -tähtitiedettä kiireisille -kirja. Se on kirja lempi astrofysikoltani, joka lämmitti suhteitani vanhempiini vaikeassa paikassa, kun riidat olivat vahvimpia.

Onnellinen paikkasi:

Asioiden kasitteleminen saattaa joskus aiheuttaa ahdistusta. Silloin voi olla hyväksi, että osallistujalla on etsittyä turvapaikka, jonne hän voi mielessään palata. Onnellista paikkaa voi hyödyntää myös silloin, kun jokin asia jännittää.

Tehtävä

Ohjaaja lukee ääneen, pitäen taukoja sopivissa kohdissa.

Ota hyvä asento. Anna vartalosi levätä. Purista kadet nyrkkiin ja päästä ne rennoiksi. Tee tämä omassa tahdissasi muutamia kertoja. Purista varpaat kipurään ja päästä ne rennoiksi. Tee tämä muutamia kertoja.

Anna mielesi vaeltaa paikkaan, jossa sinulla on turvallinen ja hyvä olo. Se voi olla todellinen paikka, tai jokin paikka mielikuvituksessasi. Etsi rauhassa itsellesi onnellinen paikka. Ei ole kiirettä.

Millaista onnellisessa paikassasi on? Mitä siellä näytaa? Millaaisia aania kuulet? Mitä haistat? Mitä maistat? Millaisolta siellä tuntuu?

Viivy vielä hetki omassa onnellisessa paikassasi. Kirjoita nyt paperille kuvaus omasta paikastasi. Tähän paikkaan voit aina mielessäsi palata, kun sinua pelottaa tai tunnet tarvitsevasi sitä. Halutessasi voit kirjoittaa onnellisen paikkasi kuvauksen Padletiin, tai voit yhtä hyvin pitää paikan vain itselläsi. Se on sinun päätöksesi.

Esimerkkejä.

Mökkiranta, hiekkaa, kaisloja, järven aallojen liplatus.
Aurinkoa, kevyt, lämmin tuulenvire. Vain lokin kirkaisuja.

Lämmintä lunta, vallava kartano ja kuusimetsä, jonka siimeksessä on useita majapaikka mahdollisuuksia. Ulkona on lampi, johon laskee vesiputous, jonka takana on kristallinen luola. Jostain kuuluu aarnikotkien kajaista ja lohikäärmeen huudot, sekä yksisarvisten keuhkojen kopse. Jostain kuuluu vallavien siipien isku. Katson niitä, näen kultaiset enkelin siivet. Mies niiden keskellä lentäen taivaalla, jossa tähtikuviot on yhdistetty. Tunnen lumen jalkojen alla.

Vapaaehtoinen kotitehtävä: Päiväkirja

Kirjoita kolme tunnesanaa, jotka vastaavat kysymykseen "mitä minusta tuntuu juuri nyt?"

Sulje silmäsi ja mene hetkeksi Onnelliseen paikkaasi, jonka löysit tämän taapaamiskerran viimeisessä tehtävässä.

Ajattele "mitä minä haluan? Mistä minun pitää kirjoittaa?" Keskity sitten kirjoittamiseen. Kirjoita vapaasti, ajattelematta mitään (se tarkoittaa tajunnanvirtaa).

Kirjoita sen verran kuin sinusta kumpuaa tekstiä.

Tämä teksti on vain sinua varten, sinun ei tarvitse näyttää sitä kenellekään, eikä kukaan saa tietää, mitä olet kirjoittanut. Se on sinun omaisuuttasi, sinun aarteesi.

1.1 Alustus: Mitä tarkoittaa tajunnanvirta?

Kuvittele kaksi toimistoa. Toinen niistä tuottaa ehtymättömästi uusia ideoita. Toinen taas torppaa niistä huonot ja palauttaa ne takaisin muokattavaksi.

Jokaisessa meissä on nuo kaksi toimistoa, eli Luovuus ja Kriitikko. Joskus ne ovat kuitenkin epätasapainossa, ja Kriitikko on aivan liian ankara. Se saattaa torpata kaikki ideat, jolloin luovuutemme tyrehtyy. Voimme kuitenkin löytää sisäisen luovuutemme ja antaa ideoiden pulputa esiin villinä virtana mm. tajunnanvirtaharjoituksen avulla.

Istu alas ja ala kirjoittaa. Ihan mitä vain. Kirjoita kaikki, mikä kumpuaa sinusta. Ne voivat olla lyhyitä lausahduksia, toteamisia. Ne voivat olla pitkiä, rönsoyleviä virkkeitä. Sanoja. Tavuja. Anna tekstin kummuta sinusta ulos sensuroimatta sitä mitenkään. Kirjoita pysähtymättä. Jos et keksi mitään, kirjoita sekin, ja kuvaile tuota tunnetta. Tärkeintä on antaa sanojen virrata vapaasti.

Tunne, kuinka sisäinen kriitikko pyrkii sensuroimaan kirjoitustasi. Päästä irti tästä arvostelusta. Opettele höllentämään otettasi ja antamaan sanojen virrata ulos.

1.2 Ykstoistanen: Tanaan

Tehtävä

Mieti jokin hetki tämänhetkisestä elämästäsi. Onko se positiivinen vai negatiivinen hetki? Mitä siinä tapahtuu?

Kirjoita 10 minuuttia tajunnanvirtaa.

Tee sen jälkeen ykstoistanen – runo tajunnanvirrastasi löytyvästä mielestäsi tärkeimmästä/olennaisimmasta sanasta

Ykstoistanen kaava: (Aloita 5. riviltä ja siirry 1.)

1. riville yksi sana, joka määrittelee viimeistä sanaa. Se voi olla mm. ajatus, olotila, väri, ääni, asia
2. riville kaksi sanaa: mitä 1. rivin sana tekee tai aiheuttaa
3. riville kolme sanaa: millainen 1. rivin sana on. Kaikkien sanojen ei tarvitse olla adjektiveja
4. riville neljä sanaa (lause): mitä sinä ajattelet asiasta, eli suora mielipide
5. riville yksi sana: Tekstin merkittävin sana; yhteenvedo, mikä on lopputulos

Esimarkkija

Mielen hajoaminen
saa ahdistumaan.
Pelko, voimattomuus, itku.
Minullahan oli panikkohäiriö
Sekavuus.

1. Olet itse
2. oma tahditon olentosi
3. pieni, pyöreä, Pinkki Pösiö
4. Täytyyhän jossain saada olla:
5. Kotona!

1. Sydämen läpätys
2. saa väreilemään
3. Hento, arka, voimistuva
4. Se on kantava voima:
5. Toiveikkuus

1.3 Elämäni hedelmät

Lue osallistujille tarina "Elämäni hedelmät".

"Tulkaa maistamaan! Ne ovat ihanan kypsiä!" valkoiseen essuun pukeutunut vanha torikauppias hehkutti kutsuen luokseen.

Lindan katse pyyhkäisi loputtomalta tuntuvan Heijosaston ylitse: banaaneja, mandariineja, omenoita, papaijoja, ananaksia, vesimeloneja... Niin kauniita, niin värikkäitä. Suuria ja uhkeita. Makeita, kirpeitä, jotkut jopa suolaisia. Vesi aivan herahdi kielelle.

"Maistakaa ihmeessä", valkopukuinen vanha mies houkutteli.

Lindan teki niin mieli maistaa. Sormia kihelmöi. Mutta minkä hän ottaisi? Tummanpunaisen, pehmeän mansikan? Se oli jo lähes ylikypsiä, aivan kuten Lindan oma suhautuminen työhönsä. Niin, hän oli totaalisen kyllästynyt siihen. Mutta entäpä sitten banaani? Se oli yllätyksellinen, kuin hänen opintonsa. Kauniin värinen kuori lupaili makeutta. Se oli kuitenkin vielä hivenen raaka, se tarvitsisi valoa ja lämpöä kypsyäkseen. Kenties jotain kehitteainettakin. No, jospa sitten pirteän punainen vesimeloni? Se oli aivan kuin hänen perheensä, mehukas ja täyteläinen. Eläväinen. Hyvin sotkuinen. Se tahraisi joka paikan, aivan kuten pienet lapset. Ja nuo siemenet! Kovia hampaissa. Mutta silti se oli ihana. Sen voisi valita.

Mutta valinnanvaraa oli liikaakin! Oli myös omenoita. Punaisia ja vihreitä, kirpeitä, hiukan kovia, vahapintaisia. Kuin hänen liikuntaharrastuksensa. Se ei oikein ollut otanuttu tuulta alleen. Se oli oikeastaan lopahtanut jo ennen kuin oli alkanutkaan. Niin, jotain sille pitäisi tehdä. Saada rutiinia ja säännöllisyyttä. Sitä nuo omenatkin kaipasivat. Mutta tuo vihreä avokado! Se oli varsinainen arvoitus. Mistä ihmeestä siltä voisi tietää, että oliko se vielä kypsä vai ei?

Linda hymähti huvittuneena. Avokadohan sopi täydellisesti hänen työelämäänsä. Hän ei millään tiennyt, osasiko jo riittävästi pärjätäkseen työelämässä, vai tarvitsisiko hän vielä jotain lisäoppia. Millaista? Ja mistä sitä saisi?

Linda teki valintansa. Hän tarttui avokadoon ja pysyi myyjää halkaisemaan sen. Ja se oli lähes kypsä, mutta vielä se kaipasi hitusen aurinkoa, vettä ja rakkautta. Ja kun sitä katsoi tarkemmin, oli se oikeastaan aika pieni. Sen Linda halusi kasvavan ja kypsyvän. Hän halusi kehittyä paremmaksi työssään ja oppia uutta niin, että varmasti pärjäisi haasteiden edessä.

Hän otti myös yhden omenan, koska sekin oli puoliraaka. Nekin tarvitsisivat aikaa kypsyäkseen. Hänen liikunnan harrastamisensa ja terveellinen ruokailurytminsä, ne tarvitsivat aikaa ja ymmärrystä. Ja tukea sekä motiivointia. Mutta miten ne saisi kasvamaan? Auttaisiko asiaan perehtynyt lääkäri? Siihen Linda aikoi luottaa. Hän ottaisi kaiken avun vastaan, mitä terveydenhuolloilta vain voisi saada.

Tehtävä

Kirjoita sen jälkeen luettelo tai tarina omista "elämäsi hedelmistä"



- Mitkä niistä ovat täysin kypsiä? Mitkä ovat vasta kypsyssä? Mitkä eivät ole enää sinulle tärkeitä?
- Kun miett tulevaisuutta, mitkä hedelmät kiinnostavat sinua eniten?
- Minkä haluat kasvavan tulevaisuudessa? Mita sinun pitää tehdä, jotta hedelmäsi kypsyvät?
- Mikä voisi olla esteenä? Kuka voi auttaa sinua?

Esimerkki:

Astelin tumman hedelmäkorin luoakse ja katsoin valikoimaa. Näin kaikenlaisia hedelmiä, mutta osa pisti silmään raakoina tai yli kypsinä. Siellä oli Appelsiini, tai omenasynti, joksi niitä kutsuin. Se vaikutti hyvältä, juuri kuten luovuuteni. Suurin pirtein kypsänä, mutta kaipaisi yhä hieman parantelua. Sitten otin banaanin. Sen kuori oli hieman elämää nähnyt, mutta otin sen silli. Se oli kuin ikuinen viisauteni, jolla pärjäsin ja vältin täpäriä tilanteita iske-mällä jonkin viisauden pöytään ja sain kaikki hämilleen. Sitten katsahdin granaattimenaan. Sitä en ottanut, mutta jain miettimaan. Sen sisältä oli useita siemeniä, jotka yhdessä loivat kirpeän, josta isäni piti. Päätin siis kuitenkin ottaa yhden hantä varten. Samalla aloin miettiä ystävällisyyttä. Siemenet sen sisältä olivat aina yhdessä... Sitten katsahdin yhteen veri-greippiin. Äitini piti niistä, mutta se oli hieman raaka, kuten ymmärykseni ihmisten tunkeisiin ja tunne tuihoihin. En ymmärtänyt niitä lainkaan... Sitten katsoin persimonia. Se oli toinen, mistä äitini piti, mutta se oli myös raaka. Aloin miettiä. Milen paljon kutenkaan uskoin itseeni? Oliko sekkin yhtä raaka, kuin tuo persimoni? Kirsiikka. Yksi isäni suosikeista osui sit-tan silmään. Luulin niitä aina marjoiksi, mutta ne ovat hedelmiä. Se muistutti minua optimis-tisuudestani, joka minulla joskus oli, jonka kadotin. Jatkoin astelua ja näin yli kypsän limen. Siitä tulisi hyvä drinkkidin, joten otin sen. Samalla muistin, ettei masentuneena saisi juoda. Se vain tuli päähäni. Kai se symboloi siis masentunutta ajattelutapaani, joka yhä piinasi mi-nua... Katsoin sitten mandariinia ja murahdin. Se muistutti minua vanhoista sidoksista, joista halusin päästä eroon, mutta samalla mietin passionhedelman ostamista. Sanottiin, että ne olivat kärsimys hedelmiä. Mietin, mistäköhän minä kärsin. Loputtomasta vihasta niitä kohtaan, jotka ovat tehneet väärin minua kohtaan. Niistä pitäisi päästä irti...

Tehtävä

1.4 Mikä minua kantaa?

Kirjoita tarina, runo, lauseita, ajatuksia tai tajunnanvirtaa, jossa kuvailet:

- Omia voimavarojasi ja sitä, mitkä ominaisuudet, luonteenpiirteet tai ul-koiset tekijät (kuten ympärillä olevat ihmiset, työ tai asiat) kantavat si-nua.
- Mikä tukee sinua?
- Mikä vie sinua eteenpäin elämässä?

Missä tulevaisuus on?

"Tulevaisuus ei ole "siellä jossain" – jossain edelläni, paikassa johon olen menossa. Se ei ole paikka, jota varten minun täytyy valmistautua, tai jonka löytämiseen minun pitää varautua. Tulevaisuutta ei löydetä, se tehdään.

Tulevaisuus on paikka, jonka luon. Synnyttän tulevaisuuden ennen kaikkea mielikuvituksessani. Minun pitää kyetä kuvittelemaan sellainen tulevaisuus, jonka haluan. Sitten suuntaudun siihen tulevaisuuteen siten, että haluan tehdä siitä todellisuutta. Tällaisen tulevaisuuden mahdollisuus on minulle tärkeää, sillä on minulle merkitystä. Lopulta minun täytyy toimia niin, että voin luoda toivomaani tulevaisuutta. Toiminnan ja vuorovaikutuksen avulla muutan tulevaisuuden mahdollisuudesta todellisuudeksi.

Tulevaisuuden luomisen kaava kuuluu: **Kuvittele, halua, toimi!"**

(Peavy 2001, 10.)

Voimme toteuttaa vain sellaisia tulevaisuuksia, joita me pystymme kuvittelemaan. Mutta pelkästään kuvitteleminen ja toteuttaminen eivät riitä, vaan sitä ennen me tarvitsemme rohkeutta haastaa niin nykytilannetta, kuin nykyisiä oletuksiamme tulevaisuudestamme. Haastaminen on erityisen tärkeää, sillä oletuksemme tulevaisuudesta ohjaavat ajatteluamme, toimintaamme ja päätöksentekoamme. (Poussa, Lähdemäki-Pekkinen, Ikäheimo & Dufva 2021. 3, 20.)

Kolmannella tapaamiskerralla tavoitteena on huomata, että olemme usein nykyisten näkemystemme vankeja, kun ajattelemme tulevaisuuttamme. Ja nämä ajatuksemme ohjaavat myös toimintaamme nykyisyydessämme. Sen vuoksi on tärkeää haastaa ajatuksiaan. (Poussa, Lähdemäki-Pekkinen, Ikäheimo & Dufva 2021. 20.)

Tapaamiskerran aluksi on hyvä katsoa lyhyt video. Se herättää huomaamaan mielikuvia ja stereotypioita, joita kaikilla on eri ikäisiin ihmisiin liittyen.

<https://youtu.be/0Wuh6LR8iKU>

Tehtävä

5.1 Tulevaisuusoletuksia ja stereotyyppioita

1. Olemme usein nykyisten näkemystemme vankeja, kun ajattelemme tulevaisuutta. Ajatuksemme tulevaisuudesta myös ohjaavat toimintaamme nykyhetkessä. Siksi haastamme tulevaisuusoletuksiamme.
2. Ajattele omaa ikääsi ja lisää siihen 10 vuotta.
3. Mikä on stereotyyppinen oletus siitä, millaista elämän sen ikäisellä odotetaan olevan?

Pohdi stereotyyppiä:

- Missä asut sen mukaan silloin?
- Mitä teet arkisin? Entä viikonloppuisin?
- Onko sinulla lapsia? Lemmikkieläintä? Autoa? Velkaa?
- Mitä sen ikäisen ihmisen elämältä odotetaan?

Muista pysyä stereotyyppisessä ajattelussa tehtävän tässä vaiheessa.

Älä ajattele vielä, millaista elämää sinä haluaisit. Pohdi, millainen sinua 10 vuotta vanhemman, Suomessa asuvan naisen/miehen elämän ajatellaan ja odotetaan olevan.

Kirjoita lyhyt kuvaus tästä stereotyyppiästä. Aikaa siihen on hyvä varata 20 minuuttia.

Esimerkkejä:

Mietin eläkevuosia ja olen 68v. Mitä harrastan ja keitä on ympärilläni.
Kuka askartelee kanssani?
Auttaa muistamaan mitä on hauskuus?
Kuka virkistää muistiani.

31 vuotiaalla kuuluu olla:
Kokoaikainen työpaikka.
Naimisissa ensimmäistä kertaa.
Perheen perustaminen mielessä/ensimmäinen lapsi.
Hyödyksi yhteiskunnalle.
Ilman Kelatukia
Hyvää baarisuoraa

Tehtävä

5.2 Tulevaisuusodotusten haastaminen; Runokaava Lune

Haasta ajatuksesi kirjoittamastasi stereotypiasta. Onko tämä stereotypia sellainen elämä, jollaisen sinä haluat? Vai voisiko olla muunkinlaisia tulevaisuuksia? Kenties monia erilaisia, mahdollisia tulevaisuuksia? Voisiko elämässä olla aivan jotain muuta tarjolla juuri sinulle? Mitä sinä itse haluat kahdenkymmenen vuoden päästä? Kirjoita siitä tajunnanvirtaa 10 minuuttia.

Runokaava Lune:

Alleiviivaa tekstistäsi oleellinen lause tai kaksi ja hyödynnä sitä Lunen muodostamisessa. Varaa aikaa tehtävälle noin 15 minuuttia.

Esimerkki: Oleellisin lause: Tahdon löytää oman tieni

- | | |
|-----------------|------------------------------|
| 1. rivi 3 sanaa | Miten löydän tieni? |
| 2. rivi 5 sanaa | Oman tapani elää tätä elämää |
| 3. rivi 3 sanaa | Olla totaalisen onnellinen. |

Esimerkkejä:

elämä on prosessi
aina voi löytää uusia oivalluksia
saan turvautua muihin

Runo:
Naimisiin ei kiirehditä
Eikä työelämään ilman riittävää
kokemusta
Tähtäin on hyvä.

2 TAPAAMISKERTA 4: KUVITELLAAN TULEVAISUUTEMME

(Kuvittele)

Olemme raivanneet tulevaisuusoletustemme haastamisella tilaa kuvittelulle. On nimittäin vaikeaa toteuttaa sellaista tulevaisuutta, jota emme edes pysty kuvittelemaan. Ilman toivottavien tulevaisuuksien kuvittelua on hankalaa löytää ja tehdä tekoja, jotka auttavat haluttuun lopputulokseen pääsemisessä. Kuvittelun avulla on tavoitteena vahvistaa mahdollisuuslähtöistä ajattelua. Siksi toivottaville tulevaisuuskuville on todellista tarvetta. (Poussa, Lähdemäki-Pekkinen, Ikäheimo & Dufva 2021. 3, 23, 25.)

K
E
R
T
A

4



2.1 Tehtävä: Kirjoita kuvasta

Tehtävä on hyvä lämmittely. Se virittää osallistujat kuvittelemaan tulevaisuutta.

Valitse yksi seuraavista kuvista. Tutkaile kuvaa hetken aikaa.



Kirjoita sen jälkeen:

- 1) adjektiivi (millainen) ja sana, jotka tulevat kuvasta ensimmäisenä mieleen
- 2) yksi adjektiivi (millainen) ja yksi väri
- 3) 2 substantiivia (asia tai esine)
- 4) 2 verbiä (tekeminen)
- 5) keksi vielä yksi adjektiivi (millainen)
- 6.) Käytä samoja sanoja kuin kohdassa 1

Asettele sanat seuraavaan järjestykseen:

- | | |
|---------|----------------------|
| 1 | Pieni liekki |
| 2, 3, 4 | Hauras käsi suojelee |
| 2, 3, 4 | musta pimeys kietoo |
| 5, 6 | Hento pieni liekki |

K
E
R
T
A

4



6.2 Toivomuskaivo

Sulje silmäsi.

Maailma pyörähtää, ja yllättäen olet Englannissa, Northumberlandissa.

Avaa silmäsi.

Seisot toivomuskaivon edessä, ja kädessäsi on muutama kolikko. Kävelet kaivon luo.

Mieti nyt tarkkaan; Mitä sinä todella haluaisit? Sinulla ei ole paljon rahaa, joten toiveiden on oltava huolellisesti valittuja.

Unelmoi tulevaisuuttasi. Haaveile. Kuvittele.

Pudota kolikkosi veteen ja toivo.

Sulje silmäsi, jolloin maailma pyörähtää uudestaan, ja olet jälleen takaisin siellä mistä lähditkin reissullesi.

Kirjoita nyt haluamallasi tavalla Northumberlandissa juuri kokemasi hetki. Teksti voi olla tarina, runo, ajatuksia, mitä vain.

Mitkä olivat toiveesi?

Palauta tekstisi palautuslupustalle. Voit kuitenkin itse valita, päätätkö tekstin ennen toiveiden esittämistä, vai haluatko kertoa muille, mitä toivoit.

2.3 Keskeneräinen tarina

Lue osallistujille tarina Runosta.

”Voi hitsit!” Runo parahti. Hiki virtasi hänen kasvoiltaan tahmeina noroina.

Toukokuun lopun aurinko oli jo todella polttava. Se sai teepaidan liimaantumaan kylkään ja kielen kuvumaan kiinni kitalakeen. Runo pyyhkäisi hikistä leukaansa käsilvarteensa ja kannusti jalkojaan ottamaan askelia vielä hetken. Enää muutama sata metriä, ja hän olisi kotona. Vain kymmenen minuuttia, ja hän saisi kylmää juotavaa. Sen ajatuksen voimalla hän sai itsensä lisäämään vauhtiaan vielä hitusen.

Runo heittäytyi sohvalle lasinen limonadipullo kädessään. Ruskea nahkasohva poltti vaatekaistaleen paljastamaa selkää ja muuttui hetkessä nihkeäksi. Nahkainen kahina oli kuitenkin kotoisaa, ja Runoa alkoi unettaa. Pienet päiväunet tekisivät nyt hyvää.

Puhelimen soittoaani halkoi ilmaa saaden Runon ponnahtamaan säikähtäneenä istumaan. Hän vilkaisi ikkunasta ulos. Lasin takana oli jo hämärää. Oliko hän oikeasti nukkunut koko päivän? Runo rypisti kulmiaan mietteliäänä. Vaativa ja yhä voimistuva kilkatkus palautti hänet kuitenkin takaisin Maan pinnalle, ja hän kohdisti vielä unisen katseensa kännykkänsä näyttöruutuun. Näytöllä vilkkui Runon lapsuudenystävän nimi.

Runo mietti kiihkeästi, vastaisiko puhelimeen, vai antaisiko sen hiljentyä itseksensä. Miksi ihmeessä lapsuudenystävä soitti hänelle? Heillä-hän oli mennyt välitkin poikki jo vuosia sitten. Näin jälkepäin ajateltuna, olikohan välinrikko aika liioiteltua? Mutta toisaalta, tapahtunut oli todella loukannut. Ainut vain, että hän oli ollut käytännössä ainut ystävä. Sen jälkeen Runo oli viettänyt kaikki päivänsä enimmäkseen kotona yksinään. Eihän hänellä ollut harrastuksia, työtä tai kouluakaan. Niin, kolikolla oli kaksi puolta, vähintään.

Puhelin hiljjeni. Perhana, olisiko kuitenkin pitänyt vastata? Uteliaisuus oli kalvavaa. Mitä asiaa hänellä olisi ollut? Puhelin poltteli käsiä.

”Pliim!” Viestin merkkiäänenä toimiva pieni kilahdus oli vaikutukseltaan pommin veroinen. Runon sydän jätti lyönnin välistä ja hänen takallistonsa itosi nahkeasta ~~lotta-paikastaan~~. Kännykkä pyöri hikisissä sormissa. Vain yhden napin hipaisu, ja ruudulle ilmestyi lause:

”Moi. Pitkästä aikaa. ~~Tuutko~~ pelaamaan meidän kanssa sahlyä? Ollaan kaivattu ~~sua~~ porukkaan.”

Runon leuka loksahdi auki hämmästyksestä. Hän kohensi istuma-asentoaan ja...

K
E
R
T
A

4

Tehtävä

Kuka Runo on? Miksei hänellä ollut ystäviä, opintoja tai työtä? Miksi hänen kavereutensa lapsuudenystävänsä kanssa rikkoutui aikanaan? Mitä hän nyt tekee? Kuinka hänen tarinansa tulee päättyään?

Kirjoita Runon tarina valmiiksi kahdella eri tavalla.

1. Miten hänen käy, mikäli hän päättää vastata kutsuun myöntävästi?
2. Entä jos hän kieltäytyy kutsusta?

Kertomus on nyt sinun käsissäsi, saat tehdä sille mitä haluat. Kaikki valta on sinulla.

Kirjoita molemmat tarinasi ~~Padletin~~ keskustelua varten.

Esimerkkejä:

Runo on 17-vuotias tyttö. Hänen ystävänsä Piia rakastui Runon naapuriin, Lasseen. Runo kuvitteli että Lasse on hänen nyt ja aina. Niin ei ollut. Runo masentui. Piia ja Lasse liihottelivat kuin pääskysset puhelinlangoilla. Runo ajatteli että hän ei kyllä sinne sähkökentälle lähde. Kaikilla on paras kaveri, mutta Runo on yksin. Miksi minun pitäisi mennä katsomaan miten onnellisia Lasse ja Piia ovat?

Vaihtoehto II:
No, mitä väliä. Voinhan mennäkin. Runo laittaa uudet Umbertoot jalkaansa ja loikkaa kadun poikki urheilutalolle. Piia, Lasse ja liuta koulukaverit on paikalla. Yksi uusi vaihto-oppilaskin ilmestyy paikalle kohta Runon jälkeen. Tomi kyselee Runolta miten sähköä pelataan. Petin jälkeen Tomi kysyy voiko Runo lähteä näyttämään hänelle paikkoja ympäristössä, sillä Tomi on vasta muuttanut paikkakunnalle vuodeksi. Runo lähtee mielihyvin ja on iloinen ettei jäänyt kämpille mököttämään!

7 TAPAAMISKERTA 5: YLI KIVIEN JA KANTOJEN

(Toimi)

Viidennellä tapaamisellamme otamme ensimmäiset askeleemme kohti toivomaamme tulevaisuutta. Me kytkemme tulevaisuusajattelumme tekemiseemme. Tavoitteenamme on pohtia tekoja, jotka veisivät kohti toivomaamme tulevaisuutta, sillä tulevaisuuteen vaikuttaminen tapahtuu tässä hetkessä. Pyrimme tuomaan tulevaisuusajatteluumme käytännön tasolle ja siirrymme vaikuttamaan tulevaisuuteemme. Muutoksen tekeminen edellyttää kykyä kuvitella toivomaansa tulevaisuutta ja keinoja sen toteuttamiseksi. Tätä on tulevaisuusajattelu. (Poussa, Lähdemäki-Pekkinen, Ikäheimo & Dufva 2021. 3, 17, 26.)

7.1 Riittämättömyyden ja riittävyyden dialogi

Tehtävän alustukseksi pyydä osallistujia kuuntelemaan Mikko Harjun laulu Sinä riität.

<https://youtu.be/AOEcOufYREs>

"Sinä riität, olet kaunis juuri noin. Aurinko nousee, aurinko laskee, ~~mut~~ hymys aina loistaa voi. Sinä riität."

- Usein meissä on se jokin ääni, joka kuiskailee, että emme pysty johonkin. Se on riittämättömyyden ääni.
- Se ei kuitenkaan ole oikeassa tai totuus, vaan se on meidän omien pelkojemme ja epävarmuuksiemme ääni.
- Se voi estää meitä toteuttamasta itseämme ja haaveitamme. Se voi rajoittaa meitä turhaan.
- Entä jos voisimmekin vakuuttaa itsemme siltä, että me riitämme juuri tällaisina kuin olemme?

Tehtävä

Mieti jokin tavoite tai haave itsellesi. Kirjoita sitten dialogi (vuoropuhelu) riittämättömyyden ja riittävyyden välillä tätä haavetta koskien. Tärkeää on, että riittämättömyys aloittaa ja riittävyys lopettaa tämän dialogin.

Esimerk-
kejä:

Riittämättömyys: Ei sinun kannata nousta hevosen selkään.

Riittävyys: Miksei kannata? Minähän haluan yrittää.

Riittämättömyys: Epäonnistut kuitenkin. Putoat varmasti.

Riittävyys: Ei se haittaa, jos putoan. Kaikki putoavat joskus, eikä niin?

Riittämättömyys: Entä jos hevonen ryöstää, eikä hallitse sitä?

Riittävyys: Se on rauhallinen hevonen. Olen varma, että pärjään. Pysyn aluksi tutulla alueella.

Riittämättömyys: Painatkin niin paljon. Hevonen ei jaksa sinua.

Riittävyys: Kyllä se jaksa, ja menen ihan rauhallisesti. Käyn-
tän ja vähän kovyttä ravia säästääkseni sitä.

Riittämättömyys: Olet paljon huonompi ratsastaja, kuin ne muut, jotka sillä ratsastavat. Entä jos kaikki huomaa sen?

Riittävyys: Tiedän, että en ole kovinkaan hyvä ratsastajani. Mutta nautin siitä silti, ja menen vain oman taitojeni mukaan. En vaadi liikaa itseltäni tai hevoselta.

Riittämättömyys: Oletko alvan varma? Entä jos...

Riittävyys: Nyt riittää jo. Olen varma. Hevosen selässä olen onnellinen. Mina pystyn siihen. Lähdetään tästä heti talille.

Riittämättömyys:

- Sinä et kelpaa kenellekään. Kukaan ei hyväksy sinua juuri sellaisena kuin nyt olet.

Riittävyys:

- Mistä niin päättelet? Perheeni, kummini ja ystäväni hyväksyvät minut.

Riittämättömyys:

- Sinä et nitä edes itsellesi. Sinua kiusattiin koulussa seitsemän vuotta. Muistat yhä kiusaajasi sanomat sanat. Kukaan ei halua olla sinun kaveri.

Riittävyys:

- Kiusatuksi joutuminen ei ollut oma vikani. Riittämättömyys, sinä olet minulle vain riippu ajatuksia ja tunteita, joita en tahtoisi kuunnella.

7.2 Keinoni saavuttaa tavoitteeni



Tehtävä

- Mieti jokin tavoite itsellesi. Se voi olla sama kuin ensimmäisessä tehtävässä.
- Keksi sitten 3 konkreettista keinoa saavuttaa tämä tavoitteesi.
- Voit kirjoittaa tavoitteen ja keinot sen saavuttamiseen haluamassasi muodossa. Se voi olla runo, tarina, ranskalaisia viivoja, mitä vain.



Kirjailijaksi tuleminen

Yrittää kovasti
Oikolukea vanhoja ja noukkia ideoita niistä
Luoda oma maailma loppuun

Tavoitteeni: olla pidetty.
Olen aito.
Olen rehellinen, uskollinen ja luotettava.
Osoitan toisille ihmisille, kuinka paljon pidän heistä.

K
E
R
T
A
5

7.3 Kirje



Tehtävä

Mieti joku tilanne, missä joku on vähätellyt sinua tai kohdellut mielestäsi sinua väärin tai epäoikeudenmukaisesti.

Mitä tilanteessa tapahtui? Miltä se tuntui? Oliko kyseisellä henkilöllä oikeus kohdella sinua niin? Mitä olisit halunnut sanoa hänelle? Kuinka olisit halunnut puolustaa itseäsi?

Kirjoita kirje sinua väärin kohdelleelle tai vähätelleelle ihmiselle. Nyt saat puhua suusi puhtaaksi hänelle. Saat nousta tapahtuneen yläpuolelle ja antaa tulla hänelle kaiken, mitä haluat sanoa. Älä sensuroi itseäsi, vaan anna kaiken tulla paperille.

Kun olet hyödyntänyt kirjittäsi runon kirjoittamisessa, tuhoa kirje. Voit siis turvallisesti kirjoittaa siihen mitä tahansa, sillä kukaan sinun lisäksesi ei tule lukemaan sitä ikinä. Se on sinun salaisuutesi.

K
E
R
T
A
5

7.4 Runo: Tanka


 Tehtävä

Kun olet kirjoittanut kirjeesi, lue se läpi. Alleiviivaa sieltä jokin tunnetta kuvaava kohta, jota hyödynnät tanka-runoasi tehdessä.

Tanka on japanilainen runotyyli, joka kuvaa tunteita tai luontoa. Tanka muodostuu säkeistä tavujen mukaan

5-7-5-7-7, kun rivit jaetaan viiteen tavukappaleeseen. Tanka tarkoittaa lyhyttä laulua.

Huom! Mikäli tavumäärät eivät millään osu kohdalleen, niin sovelta. 😊

Esimerkiksi:

Talvasbändi sol, (5)
 pilvien läpi putoo. (7)
 taivashuutoa. (5)
 hanhet kutsuvat mukaan, (7)
 kaipaus vie kaukomaille. (7)
 (Kirjoittanut O.R. Helle-Kotka)


 Esimerkkejä.

en siis enää kelpaa
 edes kynnyksmatoksi eteiseesi
 aavistinkin olevani
 pelkkä silppuriin menevä arkiarkki
 luulin kelpaavani, enää en

Pidellen kiinni
 avuttomuuden tunne
 parkuu ja itkee.
 En osaa koskaan antaa
 anteeksi. Armahtaa nyt.

Tanka

Viha on suurta
 Hän pilasi minut silloin
 En ole valmis
 Olen vasta kasvamassa
 Kaikki kuvaavat minua kukkana
 Mutta hän melkein
 Sarkastutti minut lähtöön
 Nyt olen alkanut kasvaa
 Eikä kukaan voi estää

8 TAPAAMISKERTA 6: "APLODIT MULLE"

(Kertaus ja loppurefleksio; Minkä ajatuksen vien mukanaani? Palaute ohjaajalle.)

Viimeiselle tapaamiselle voi pyytää toivomuksia ryhmäläisiltä siitä, mitä he haluaisivat tehdä. Silloin voidaan palata johonkin aiempaan tehtävään ja tehdä se uudestaan, katsoen, onko lopputulos jotenkin erilainen kuin aiemmin.

Harjoitukset voivat myös olla puhtaasti kirjoittamista. Siinä voidaan esimerkiksi luoda fiktiivinen maailma tai hahmo, tai toteuttaa "sanasukellus".

Viimeisellä tapaamisella on hyvä varata runsaasti aikaa keskustelulle. Voit pyytää osallistujia poimimaan tehtävistä parhaiten mieleen jääneen tai mukavimman tehtävän, ja palauttamaan mieleen, millaisia tunteita se herätti.

Ohjevihon liitteenä on ryhmäkokeilussani käyttämäni alku- ja loppukartoituslomakkeeni. Halutessasi voit käyttää niitä, tai tehdä omat palautekaavakkeesi. Kaavakkeet on hyvä täyttää viimeisen tapaamisen aikana. Näin varmistat, että saat palautetta mahdollisimman monelta osallistujalta. Muista myös kiittää osallistujia osallistumisesta ja palautteesta.

Viimeisen tapaamisen lopussa voit pyytää osallistujia pohtimaan yksin tai yhdessä, minkä ajatuksen he vievät mukanaan tästä ryhmästä. Se voi olla yksi sana tai lause, pyyntö, tai jokin suurempi ajatus. Mitä vain.

39

8.1 Oma tarina

Tämän ryhmän aikana olemme pohtineet itseämme ja haaveitamme, sekä mahdollisia tulevaisuuksiamme. Ja tiedättekö mitä? Me kaikki olemme hyviä juuri sellaisina, kuin me olemme. Me kaikki olemme oman elämämme super-sankareita! Jokainen meistä on oman tarinamme päähenkilö.

Ja nyt me kirjoitamme oman tarinan. Jokainen voi päättää itse, onko kyseessä kenties elämäkertaa, vaiko sitten fiktiivinen tarina. Eli meidän ei tarvitse kirjoittaa itsestämme, vaan voimme sukeltaa aivan sellaiseen tarinaan, minkä haluamme juuri tällä hetkellä luoda.

Aluksi mieti, onko genrenä romantiikka, jännäri, kauhu, fantasia, tai jokin muu. Vaiko kenties näiden oma sekoitus? Myös kirjoitustyyli on oma valintasi. Kirjoitanko kirjamaisesti, vai suositko enemmän lyhyitä ajatuksia ja pohdintoja? Siinä äänesi saa kuulua tekstissäsi.

Tehtävä

1. Aloita valitsemalla itsellesi genre, eli tekstisi tyyliä. Sen jälkeen luomme sanasukelluksen avulla maailman, jossa tarinasi tapahtuu. Maailma on näyttävä. Se on elävä ja uskottava paikka, jossa tarinasi hahmot elävät. Maailma sisältää hahmojesi asuinpaikan, heidän talonsa, sekä kaikki paikat, jotka vaikuttavat heidän elämäänsä ja tekoihinsa. Sama maailma voi olla täysin toisenlainen eri henkilöille, koska jokainen tulkitsee maailmaa omista lähtökohdistaan käsin.

Tehtävä

2. sanasukellus:

Palaamme tässä ensimmäiselle tapaamiskerrallemme. Silloin loimme itsellemme onnellisen paikkamme mielikuvien avulla. Nyt luomme tarinamme maailman hieman samalla tavalla. Kirjoittajilla paras luovuuden lähde on usein lepo. Ilman lepoa luovuus tyrehtyy. Sanasukellus on levon kaltainen tila aivoille, se päästää luovuutemme valloilleen ja ohjaa meitä kuitenkin luomaan uutta. Ota siis hyvä asento ja sulje silmäsi. Voit keskittyä kuuntelemaan minua ja kirjoittaa vasta sen jälkeen, tai voit kirjoittaa samalla. Monet sanasukeltajat ovat kokeneet paremmaksi vaihtoehdoksi keskittyä ensin kuuntelemaan, mutta voit päättää itse, kummin toimit.

Sinun ei tarvitse yrittää painaa mieleesi kaikkea, vaan anna mielikuvien virrata vapaasti. Se, mitä kirjoitat, on täysin itsestäsi kiinni. Noniin. Laskeudu tä-hän hetkeen ja omaan kehoosi. Siihen alustalle, missä nyt olet. hengitä rauhallisesti nenän kautta. Tunne, miten hengitys aaltoilee sisään ja ulos. Omaan tahtiin ja omalla painolla, ilman että tarvitsee tehdä mitään. Lähdetään mielikuva-matkalle.

8.2 Sanasukellus

Tehtävä

Lue tämä osallistujille ääneen.

Kun vedämme ilmaa sisäämme sieraintemme kautta, osuvat erilaiset tuoksut hajureseptoreihimme. Sieltä ärsykkeet kulkeutuvat aivoihimme. Hajuaistia käsitellään aivoissa samassa paikassa kuin tunteita ja muistoja. Tämän vuoksi on sanottu, että hajuaisti on yksi tärkeimmistä tunnemuistojemme luojaista.

Mikä olisi sellainen haju tai tuoksu, jota haluaisit nyt erityisesti tutkia ja tarkastella? Mikä haju kiinnostaa sinua nyt? Jotain, mitä et ole pitkään aikaan haistanut? Tuoko se muistoja? Onko se hyvä vai paha haju? Millaiseen ympäristöön se sijoittuu? Mistä sen hajun tai tuoksun voi löytää?

Lähesty tuoksun lähettä lintuperspektiivistä. Miltä siellä näyttää? Millainen äänimaisema siellä on? Millainen valo siellä on? Liittyykö siihen jokin säätila tai vuorokaudenaika? Siirry niin lähelle hajun tai tuoksun lähettä, että voit koskettaa sitä. Mitä voit aistia siitä tuntoaistillasi? Jotain lämpötiloja, kuten kylmyyttä, kuumuutta? Kosteutta? Karheutta? Sileyttä? Kovuutta? Millä tavalla voisit kuvailla sitä tuntoaistimusta? Mene oikein lähelle ja nuuhkaise kunnolla. NUUH. Tapahtuuko elimistössäsi jotain? Miten sun suu, nenä, vatsa, iho, hengitys reagoi? Muuttuuko sun mieliala tai mielenla tämä tuoksun myötä? Onko olotila pirteämpi, energisempi, rentoutuneempi, ahdistuneempi, kiireämpi, hermostuneempi? Millä adjektiveilla voisit kuvailla tuoksua ja reaktiotasi? Voisiko se olla pirteä, raikas, tummanvihreä, tai vaikka helisevä? Millaiseen maailmaan voisit sijoittaa tämän tuoksun? Johonkin todelliseen maailmaan? Maaseudulle vai kaupunkiin? Vaiko johonkin kuvitteelliseen maailmaan? Onko se tällä planeetalla, vai jossain muualla?

Mihin tilanteeseen tämä tuoksu sopii? Voit valita jonkin ajan, esimerkiksi vuodenajan, vuorokaudenajan, vuosisadan tai vuosituhannen. Katso paikkaa tarkasti. Etsi sieltä jotain, jota voit koskettaa. Esimerkiksi puun, kiven, hiekkaa, vettä, simpukan, nurmikkoja, tai jotain muuta. Mene sen lähelle. Kosketa sitä. Kosketatko sitä koko kämmenelläsi, vaiko esimerkiksi sormenpäilläsi. Miltä se tuntuu? Onko se karhea? Kova? Pehmeä? Kuuma vai kylmä? Lämmin vai viileä? Raskas vai kevyt? Miten vartalosi reagoi sinun koskettaessasi tätä asiaa? Onko tällä esineellä jokin merkityksellinen rooli täällä paikassa? Palauta katseesi esineen tai asian ympäristöön. Mitä näet? Onko siellä eläimiä? Millaisia? Ihmisiä? Mitä asioita? Mitä kaikkea voit nähdä tässä maailmassasi? Pysähdy hetkeksi ja kuuntele tarkasti. Miltä maailmassasi kuulostaa? Kuuletko lintujen ääniä? Niiden siipien havinaa? Tuulen huminaa? Veden liplatusta? Autojen moottorien hyrinää? Ylitse lentäviä lentokoneita? Lampaiden määintää tai lehmien ammutusta? Metsästäjän pyssyn pauketta? Koiran haukahteluja? Jotain muuta?

Tehtävä

Anna katseesi vielä kertaalleen kiertää maailmassasi, ja paina mieleesi jokainen tärkeä yksityiskohta. Voit nyt avata silmäsi ja ottaa kirjoitusvälineesi esiin, elleivät ne vielä ole. Kirjoita ylös kuvailu maailmastasi. Tekstin ei ole tarkoitus olla valmista, vaan se on ajatuksia ja huomioita. Kirjoita vapaasti ja sensuroimatta itseäsi.

Sanasukellus pohjautuu Stella Vuoman Sanasukelluksiin.

8.3 Henkilöiden luominen:

Henkilöhahmot ovat tärkeä osa tarinaa. Päähenkilöt kokevat kukin maailman omalla tavallaan, ja luovat omanlaisensa tarinan. Samat tapahtumat voivat aiheuttaa erilaisen reaktion eri henkilöissä.

Kuvittele mielessäsi tarinasi päähenkilö tai päähenkilöt. Kuvittele, millä he näyttävät, heidän äänensä, eleensä, heidän persoonansa. Millainen vuorovaikutus heillä on keskenään? Entä muiden ihmisten ja eläinten kanssa? Käytä hahmojen luomisessa ja kuvailussa hyödyksesi äskeistä sanasukellusta. Käytä kaikkia aistejasi, kun kerrot päähenkilöstäsi/päähenkilöistäsi. Miltä he kuulostavat? Tuntuvat? Näyttävät? Tuoksuvat tai haistavat? Jopa maistuvat?

Tehtävä

Kirjoita kuvailu tarinasi päähenkilöstä/päähenkilöistä. Millainen suhde heillä on toisiinsa?

K
E
R
T
A

K
E
R
T
A

6

8.4 Synopsis

Kaikki tarinat kulkevat tiettyjen vaiheiden kautta. Alussa tarinaa rakennetaan ja kehitetään. Hiljalleen tarinan hahmojen välillä syntyy jännitteitä ja ristiriitoja. Tarina kulkee tiettyyn suuntaan jännityksen kasvaessa, kunnes nämä jännitteet purkautuvat ja laukeavat jollain tavalla. Tämän jälkeen seuraa mahdollinen rauhallisempi kausi, jolloin näitä jännitteitä luodaan uudelleen. Väliä tarina siis kulkee rauhallisemmin, ja väliä jännitys kohoaa hulpuunsa. (Luova kirjoittaminen [s.a.](#))

Tarinalla on alku, keskikohta ja lopetus. Aluksi hahmot esitellään ja tuodaan ilmi, miksi he ovat mukana tarinassa. Mikä heidän roolinsa on siinä? Millaiset suhteet heillä on toisiinsa? Keskikohdassa on vauhtia ja juoni tulee kunnolla esiin. Lopetus taas paljastaa salaisuuden, tarjoaa yllätyksen tai antaa päähenkilölle onnellisen loppunsa. (Luova kirjoittaminen [s.a.](#))

Huom. Tämä on vain yksi näkemys tarinan kulusta. Tarina voi kulkea monella muullakin tavalla.

Tehtävä

Tehtävä: Kirjoita tiivistelmä juonesta. Keksi, mitä luomassasi maailmassa voisi tapahtua kaksimilsei hahmoille. Voit toteuttaa tiivistelmän joko kirjoittamalla, tai vaikka piirtämällä esimerkiksi mieliekartana. Vain mielikuvitus on rajana.

Jos ehdit tehdä synopsisen (tiivistelmän) valmiiksi ja haluat vielä jatkaa, voit kirjoittaa tarinaasi niin valmiiksi versioksi kuin haluat. 🍌

K
E
R
T
A

6

9 TAPAAMISEN JÄLKEEN

Ryhmä on nyt kulkenut matkansa alun tutustumisesta yhteiseen reflektioon siitä, minkä ajatuksen ryhmä vie mukanaan.

Oletko ajatellut, mitä tapahtuu ryhmän päättymisen jälkeen?

On mahdollista, että osallistujat kokevat jäävänsä "tyhjän päälle", kun viikoittain toistuva rutiini loppuu. Silloin heitä saattaa auttaa se, jos jätät alustan toistaiseksi toimintaan, ja kannustat osallistujia käymään kirjoittamassa sinne ja kommentoimassa toistensa kirjoituksia, mikäli niin haluavat tehdä. Voit myös luvata käydä itse välillä vilkaisemassa, onko keskustelu jatkunut, ja kommentoimassa tulleita tekstejä. **On erityisen tärkeää, että mikäli näin lupaat, muistat pitää lupauksesi.**

T
A
P
A
A
M
I
S
T
E
N

J
Ä
L
K
E
E
N

Alkukartoitus

1. Etu- ja sukunimi

2. Ikä

- Alle 18
- 19 - 25
- 26 - 35
- 36 - 45
- Yli 46

3. Onko sinulla säännöllinen päivärytmi?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

4. Nukutko yöt hyvin?

- Kyllä
- Ei
- Vaihtelevasti
- En osaa sanoa

5. Syötkö säännöllisesti ja monipuolisesti?

-
- Kyllä
 - En
 - En osaa sanoa

6. Onko sinulla riittävästi ystäviä tai muita läheisiä?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

7. Oletko tuntenut itsesi yksinäiseksi viimeisen puolen vuoden aikana?

- Kyllä, usein
- Kyllä, välillä
- En ole
- En osaa sanoa

8. Onko sinulla harrastus, joka tuottaa sinulle hyvinvointia?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

9. Mikäli sinulla on harrastus, kuinka usein harrastat sitä?

- Lähes päivittäin
- Useamman kerran viikossa
- Kerran viikossa
- Harvemmin kuin viikoittain

10. Onko sinulla tulevaisuuden haaveita esimerkiksi työn/opintojen suhteen?

- Kyllä. (Voit kirjoittaa, millaisia)
- Ei
- En osaa sanoa

11. Onko sinulla keinoja tai suunnitelmaa haaveidesi toteuttamiseksi?

- Kyllä (Voit kirjoittaa, millaisia keinoja/suunnitelmia)
- Ei
- En osaa sanoa

12. Millaisena koet hyvinvointiasi tällä hetkellä?

- Hyvä
- Kohtalaisena
- Huonona
- En osaa sanoa

13. Haluatko kertoa jotain muuta hyvinvoinnistasi?

14. Onko sinulla toiveita tälle kirjoittamisryhmälle? Mitä toivot saavasi siitä?

--

Loppukartoitus

1.

Etunimi

Sukunimi

Sähköposti

2. Millaisena koet hyvinvointiasi tällä hetkellä?

- Hyvinä
- Kohtalaisena
- Huonona

Seuraavat kysymykset kartoittavat näkemystäsi siitä, miten ryhmä on onnistunut lukemaan hyvinvointiasi.

3. Ovatko kirjoittamisryhmän viikoittaiset tapaamiset antaneet sinulle mielekästä tekemistä?

- Kyllä
- Ei

4. Koetko saaneesi ryhmästä muiden ihmisten seuraa tai ystävyyttä?

- Kyllä
- Ei

5. Onko kirjoittamisryhmä lievittänyt viime viikkoina mahdollista yksinäisyyden kokemustasi?

-
- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

6. Oletko pohtinut tehtäviä tehdessäsi ja keskusteluja käydessäsi itseäsi ja/tai elämääsi?

- Kyllä
- Ei

7. Oletko pohtinut tehtäviä tehdessäsi ja keskusteluissa haaveitasi ja/tai keinoja niiden toteuttamiseksi?

- Kyllä
- Ei

8. Ovatko kirjoitustehtävät ja keskustelut kannustaneet sinua miettimään tulevaisuuttasi?

- Kyllä, paljon
- Kyllä, jonkin verran
- Ei lainkaan

9. Ovatko kirjoitustehtävät ja keskustelut kannustaneet sinua miettimään keinoja saavuttaa toivomasi tulevaisuus?

- Kyllä
 Ei

10. Oletko saanut ryhmästä ideoita tai inspiraatiota kirjoittamiseen?

-
- Kyllä
 Ei

11. Koetko ryhmän antaneen sinulle jotakin positiivista? Mitä?

- Kyllä
 Ei

12. Ovatko tapaamiset tukeneet hyvinvointiasi mielestäsi jollakin tavalla? Miten?

- Kyllä
 Ei

13. Mikä ryhmän toteutuksessa oli mielestäsi hyvää?

14. Mistä et pitänyt ryhmän toteutuksessa? Mitä olisit kaivannut lisää? Onko sinulla kehitysehdotuksia ryhmän toteutusta varten?
