



Sofia Lehtola
Mia-Marjukka Rantala
Katja Soini

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK), kirkon nuorisotyönohjaaja
Sosionomi (AMK), diakoniatyö
Opinnäytetyö, 2023

NICE-RYHMÄ – NAISEN MINÄKUVAN JA ITSE- TUNTEMUKSEN TUKEMISEEN



TIIVISTELMÄ

Sofia Lehtola, Mia-Marjukka Rantala, Katja Soini
NICE ryhmä – Naisen minäkuvan ja itsetuntemuksen tukemiseen
Sivuja 40, liitteitä 10
Syksy, 2023
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK), diakoniatyö, kirkon nuorisotyö

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa ryhmä 16–29-vuotiaille naisille. Ryhmän tavoitteena oli luovien menetelmien avulla tukea osallistujien itsetuntemusta ja minäkuvaa sekä antaa positiivista ja korjaavaa suuntaa ajatuksiin omasta minäkuvasta. Yhteistyökumppanina toimi Porvoon Ohjaamo, joka on maksuton tieto-, neuvonta- ja ohjauspiste alle 30-vuotiaille nuorille. Ohjaamo oli suunnitellut järjestävänsä ryhmän naisille, mutta resurssien puuttuessa toimintaa ei ollut käynnistetty. Yhteistyökumppanin toiveista lähdettiin kehittämään NICE-ryhmää. Opinnäytetyön tarkoituksena oli myös kartoittaa vastaavan ryhmän tarvetta jatkossa Porvoossa.

Ryhmä toteutettiin viitenä kertana peräkkäisillä viikoilla keväällä 2023. Jokaiselle kerralle oli valittu teemat, joiden kautta minäkuvaa ja itsetuntemusta käsiteltiin. Teemoja olivat unelmat ja tavoitteet, tunteet, voimavarat, kehonkuva sekä arvot ja rajat. Opinnäytetyön teoreettinen osuus käsittelee minäkuvan ja itsetuntemuksen merkitystä sekä valittujen teemojen vaikutusta näihin. Teemoja käsiteltiin ryhmäkerroilla keskustellen sekä erilaisin luovin ja toiminnallisoin menetelmin.

Jokaisen ryhmäkerran jälkeen tehtiin palautekysely ja viimeisen kerran jälkeen tehtiin kokoava loppukysely ryhmän käytännönjärjestelyistä sekä tarpeellisuudesta jatkossa. Osallistujat kokivat ryhmän hyödylliseksi ja kertoivat osallistuvansa uudestaan, jos vastaavaa ryhmätoimintaa järjestettäisiin.

Asiasanat: itsetuntemus, luovat menetelmät, minäkuva, ryhmätoiminta

ABSTRACT

Sofia Lehtola, Mia-Marjukka Rantala, Katja Soini
NICE group: Supporting women's self-image and self-esteem
Pages 40 and appendices 10
Fall, 2023
Diaconia University of Applied Sciences
Bachelor of Social Services and Health Care
Bachelor of Social Services, Deacon, Christian Youth Work

The aim of the thesis was to organise a support group for women aged 16–29. The aim of the group was to use creative methods to support the participants self-image and self-knowledge and to give positive and corrective direction to their thoughts about their self-image. The co-operation partner was Ohjaamo Porvoo which is a One-Stop Guidance Centre for young people under the age of 30. Ohjaamo had planned to organise a group for women but due to a lack of resources, the activity had not been started. The NICE group began to be developed at the request of the co-operation partner. The aim of the thesis was also to identify the need for a similar group in Porvoo in the future.

The support group was organised as five weekly meetings in the spring of 2023. Themes were chosen for each meeting through which the self-image and self-knowledge were discussed. The themes included were dreams and goals, emotions, resources, body-image, values and boundaries. The thesis studies also the theory on the importance of self-image and self-knowledge and the impact of the selected themes on self. The themes were discussed in group sessions and through various creative and activity-based exercises.

Feedback survey was given to the participants after each group session. Last group session included a final survey to collect feedback about the practical arrangements of the group and the need for further implementation of the group. Participants found the group useful and expressed their interest in participating again if similar group activities were organised.

Keywords: creative methods, group activity, self-image, self-knowledge

1 JOHDANTO	4
2 ITSETUNTEMUKSEN JA MINÄKUVAN MERKITYS	5
2.1 Itsetuntemus ja minäkuva	5
2.2 Unelmat ja tavoitteet	6
2.3 Tunteet.....	6
2.4 Voimavarat.....	7
2.5 Kehollisuus.....	8
2.6 Arvot ja rajat.....	9
2.7 Luovat menetelmät.....	11
3 RYHMÄTOIMINTA JA SEN TAVOITTEET	12
4 RYHMÄTOIMINTA KIRKON DIAKONIA- JA KASVATUSTYÖSSÄ	13
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA YHTEISTYÖKUMPPANI	15
6 NICE-RYHMÄN KEHITTÄMISPROSESSIN KUVAUS.....	16
6.1 Suunnittelu	16
6.2 Toteutus	17
6.3 Arviointi, resurssit ja riskit.....	19
7 NICE-RYHMÄN TAPAAMISKERRAT JA PALAUTTEET	20
7.1 Ensimmäinen tapaamiskerta: unelmat ja tavoitteet.....	20
7.2 Toinen tapaamiskerta: tunteet.....	21
7.3 Kolmas tapaamiskerta: voimavarat	23
7.4 Neljäs tapaamiskerta: kehollisuus.....	23
7.5 Viides tapaamiskerta: arvot ja rajat	24
7.6 NICE-ryhmästä saatu palaute	25
8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	27
9 POHDINTA	28
9.1 Tavoitteiden saavuttaminen	28
9.2 Opinnäytetyön vaikutus ammatilliseen kasvuun.....	30
9.3 NICE-ryhmän soveltamis- ja jatkokehittämisideat	33

LÄHTEET.....	35
LIITE 1. Mainokset.....	39
LIITE 2. Palautekyselyt.....	41
LIITE 3. PowerPoint Unelmat & Tavoitteet.....	48
LIITE 4. Bucket List.....	49
LIITE 5. PowerPoint Tunteet.....	49
LIITE 6. Tunnehahmo.....	51
LIITE 7. PowerPoint Voimavarat.....	52
LIITE 8. PowerPoint Kehollisuus.....	53
LIITE 9. PowerPoint Arvot & Rajat.....	54
LIITE 10. Auringonkukka.....	55

1 JOHDANTO

Ihminen tarvitsee itsetuntemuksen vahvistumiseen ja ylläpitoon toista ihmistä. Viime vuosien koronaviruspandemian aiheuttama kotiin eristäytyminen on haastanut tätä muuten luontaisesti tapahtuvaa kehitystä. Yksin ollessaan helposti nähdään muut ihmiset sosiaalisen median kautta ja reflektoidaan itseä toisen mahdollisesti vääristeltyyn todellisuuteen.

Hyvällä itsetuntemuksella ja eheällä minäkuvalla varustettu ihminen pystyy sietämään ulkoa tulevaa painetta ja näkemään vääristymät. Hyvän itsetunnon omaava nuori tuntee rajansa, pystyy vastoinkäymisiä ja epäonnistumisia kohdatessaan näkemään itsensä positiivisessa valossa, pitämään puoliaan sekä arvostamaan muita ihmisiä itsensä lisäksi. (Laine & Ketola-Huttunen, 2022, s. 22.)

Valitsimme kehittämispainotteisen opinnäytetyön aiheeksi ryhmässä tapahtuvan itsetuntemuksen ja minäkuvan tukemisen. Suunnittelimme ja toteutimme ryhmän naisille, jossa jokainen pääsi refleктоimaan omia ajatuksiaan ja vahvuuksiaan sille järjestetyssä ympäristössä. Aihe on aina ajankohtainen, ja naiset tarvitsevat tukea itsetuntemuksen ja minäkuvan vahvistamisessa. Vuonna 2022 Sekasin-chatissa oli käyty yli 2000 minäkuvaa käsittelevää keskustelua, joissa erityisesti tytöt ovat kokeneet painetta ulkonäköön liittyvissä asioissa (Sekasin-chat, 2022). Näistä yli 2000 keskustelusta noin 40 % on käsittelevät itsetuntoa ja kolmannes kehonkuvaa (Sekasin-chat, 2022).

Yhteistyökumppanina toimi Porvoon Ohjaamo, jonka kanssa kehitimme NICE-ryhmän 16–29-vuotiaille naisille. NICE-ryhmä on Porvoon Ohjaamon idea, jota ei ole aikaisemmin toteutettu. Nimi NICE tulee englannin kielestä, joka tarkoittaa sanaa kiva, mutta kuulostaa suomen kielellä samalta kuin sana nais. Tällä tavoin muodostui ryhmä naisille kantaen nimeä NICE-ryhmä. Ryhmä kokoontui Porvoon Ohjaamossa viisi kertaa. Jokaisella kokoontumiskerralla oli erilaisten luovien menetelmien avulla tarkoitus tukea osallistujien itsetuntemusta ja minäkuvaa.

Jokaiselle kokoontumiskerralle oli suunniteltu oma teema, jota käsiteltiin yhdessä keskustellen sekä luovan menetelmän avulla.

2 ITSETUNTEMUKSEN JA MINÄKUVAN MERKITYS

2.1 Itsetuntemus ja minäkuva

Itsetuntemus tarkoittaa ymmärrystä itseään kohtaan sekä omien ajatusten, tunteiden ja kehon tuntemista. Itsetuntemus luo perustan, jonka varaan rakentuu minäkuva. Itsetuntemus on edellytys hyvälle ja terveelle itsetunnolle sekä elämälle. Omien vahvuuksien, heikkouksien, arvojen ja tunteiden tunteminen on osa itsetuntemusta. Itsetuntemusta opitaan iän ja ajan myötä, mutta sitä voi myös harjoitella, esimerkiksi tutustumalla omaan kehoon, persoonallisuuteen ja tavoitteisiin. (Toivakka & Maasola, 2011, s. 19–20.)

Minäkuva tarkoittaa asennoitumistapaa itseään kohtaan. Se syntyy ihmisen ja ympäristön välisestä vuorovaikutuksesta kertyvien kokemusten pohjalta. Nuoren minäkuvaan vaikuttaa ajatus siitä, miten kokee vanhempien, opettajien ja kavereiden ajattelevan itsestään. (Kinnunen, i.a., s. 52–54.) Käsitys itsestä ei ole pysyvä tila tai ominaisuus, vaan se elää ja kehittyy elämän aikana. Hyvin usein itsetuntoa saatetaan kuvata täysin heikoksi tai huonoksi, vaikka kukaan ei voi olla jokaisella elämän osa-alueella täysin huono tai heikko. Jokainen on eri tavoin hyvä esimerkiksi naisena, ystävänä, työntekijänä tai vanhempana. Määrittelemme itse kuinka suuren painoarvon eri roolit saavat, joka puolestaan vaikuttaa itsetunnon ja itsearvostuksen tunteeseemme. (Meskanen & Strengell, 2019, s. 137.)

Hyvän itsetunnon omaava ihminen ei korosta tai nosta esiin itseään ylenmääräisesti. Kun ihmisellä on hyvä itsetunto, hän ei pelkää erilaisuutta ja hyväksyy itsessä kaiken, myös puutteet. Hyvä itsetunto näkyy sisäisenä vahvuutena,

lujuutena, vastuunkantona ja kritiikin sietokykynä. Hyvä itsetunto suojaa myös loppuun palamiselta, koska ihmisellä on voimavaroja suojata itseään. Rohkeus omien rajojen asettamiseen ja niistä kiinni pitämiseen ilman, että alentaa muita, on osoitus hyvästä itsetunnosta. Ihmisen itsetuntoa koetellaan päivittäin ja saamme palautetta toisilta siitä, olemmeko niin hyviä kuin uskomme olevamme. (Viljamaa, 2022, s. 19–20.)

2.2 Unelmat ja tavoitteet

Unelmat, haaveet, päämäärät ja tavoitteet ovat usein käytettyjä termejä tulevaisuutta suunnitellessa. Unelmat ovat suuntaa antavia eivätkä määrittele tai osoita tarkkoja ohjeita tulevaisuuden polkua varten. Tavoitteet ja päämäärät puolestaan mielletään hyvin konkreettisiksi ja hyödyllisiksi askeliksi unelmoinnin rinnalla. (Katajainen, ym., 2012, s. 122–123.) Unelmointi antaa tilaa heittäytyä haaveilemaan sekä uskallusta kuvitella, millaiselta elämä voi näyttää parhaimmillaan. Arjessa selviämisen kannalta on tärkeää, että unelmointiin löytyy tilaa elämässä. Unelmointi vaatii myös omien arvojen ja itselle ominaisten asioiden tarkastelua ja tiedostamista, joiden kautta oma itsetuntemus kehittyy. (Nytyi ry, i.a.-a.) Vaikka kaikki unelmat eivät toteutuisi, on unelmoinnin prosessi tärkeämpää kuin se, pysyykö kaikkia niistä saavuttamaan. Sisäisen kritiikin saaminen itseltä jo varhaisessa vaiheessa ja tuomitseva tai arvosteleva ilmapiiri ajavat usein unelmat karrille. (Katajainen, ym., 2012, 123–144.)

2.3 Tunteet

Tunteet ovat energialatauksia, joiden purkaminen kehosta ja mielestä poistaa niiden kuormittavuuden. Purkamattomat tunteet voivat olla energiaa vieviä ja ne saattavat jäädä kehoon tunnelukoiksi. Epämiellyttävät tunteet, jotka eivät pääse purkautumaan, tuntuvat kehossa jännityksinä tai ahdistuksena. Tunteesta puhuminen auttaa purkamaan tunnetta, mutta sen ei tulisi olla ainut keino. Tunteet voivat olla syvällä, joten jonkin luovan menetelmän käyttäminen ja tunteen

ehdollistaminen auttaa sen käsittelyssä pitkäkestoisemmin. (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 95–97.)

Tunteet ohjaavat toimintaa ja kertovat viestejä, joita voi olla joskus vaikeaa kuunnella. Ihmisellä on aina jokin tunnetila päällä, mutta siihen ei aina kiinnitä huomiota, sillä se on usein hyvin lievä. Tunteita tulee ja menee päivän aikana, mutta usein tunteen huomaa vasta sen ollessa voimakas, esimerkiksi kun on raivoissaan tai onnensa kukkuloilla. Usein tunteet luokitellaan negatiivisiin ja positiivisiin tunteisiin. Tämä voi luoda mielikuvan, että vain positiiviset tunteet ovat sallittuja ja negatiiviset tunteet tulisi välttää, vaikka kaikki tunteet ovat tärkeitä ja hyödyllisiä. Mieli yrittää suojata ihmistä hakeutumalla kohti tilanteita ja asioita, joissa koetaan miellyttäviä tunteita, kuten iloa tai nautintoa. Samalla mieli yrittää suuntautua pois epämiellyttäviä ja hankalia tunteita, kuten pelkoa tai häpeää, herättävistä tilanteista. (Tevanlinna, 2020, s. 235–237.) Hyvä itsetuntemus mahdollistaa joustavuuden haastavien tunteiden, kuten avuttomuuden, heikkouden ja epävarmuuden vastaanottamisessa ja käsittelemisessä. Hyvän itsetuntemuksen ja itsemyötätunnon avulla tunteisiin voi suhtautua rauhallisesti ja uteliaalla mielenkiinnolla. (Mäkelä & Trogen, 2022, s.105.)

2.4 Voimavarat

Voimavarat ovat asioita, jotka auttavat jaksamaan arjessa. Tunnistaessaan omat vahvuudet ja voimavarat niitä pystyy hyödyntämään paremmin ja oma jaksaminen lisääntyy. Voimavarojen hyvän vaikutuksen voi maksimoida tunnistamalla voimavarat ja hyödyntämällä niitä monipuolisesti. Voimavarat voivat olla omia ominaisuuksia tai ympäristöön liittyviä asioita, jotka vievät asioita hyvään suuntaan ja antavat virtaa. (Nyyti ry, i.a-b.) Itsetunnolle tekee hyvää omien vahvuuksien nimeäminen, niiden tunnistaminen sekä kehittäminen (Meskanen & Strenge, 2019, s. 137). Voimavaralähtöisyys on positiivisiin voimavaroihin ja ratkaisujen mahdollisuuksiin keskittymistä, tavoitteiden saavuttamista sekä toiveiden ja unelmien pohtimista (Keskitalo & Vuokila-Oikkonen, 2018, s. 86).

Jaksaakseen arjessa ihminen tarvitsee voimavaroja. Jaksamisesta voidaan käyttää akkuvertauskuvaa. Akku kaipaa kulutusta ja latausta, mutta kuluttavia asioita ei voi olla paljon enemmän kuin lataavia, sillä muuten akku menee huonoon kuntoon, eikä sitä ole helppoa korjata. Lataavat asiat ovat voimavaroja: niitä on mukava tehdä, niitä odottaa ja haluaa tehdä, ne tuottavat iloa ja innostusta. Voimavaroja voi olla esimerkiksi harrastukset, liikunta, syöminen, yksin oleminen, kirjan lukeminen nojatuolissa, lemmikkieläimet tai puutarhan hoito. Kuluttavat asiat tunnistaa siitä, että niitä on pakko ja velvollisuus tehdä ja hoitaa, ne eivät innosta tai anna energiaa. Kuluttavat asiat ovat usein muiden odotuksista tai haluista syntyviä asioita. Myös kivat asiat voivat olla kuluttavia, jos niitä on liikaa. On siis tärkeää, että lataavat ja kuormittavat asiat ovat tasapainossa, jotta oma jaksaminen säilyy. (Katajainen ym., 2012, s. 109–111.)

2.5 Kehollisuus

Nyky aika asettaa valtavat paineet naisille ja heidän ulkonäölleen. Naiset joutuvat jo lapsuudesta asti kuulemaan ulkonäköön liittyviä vaatimuksia. Kauneudelle on luotu yhteiskunnassa standardi, jonka tavoitteeseen enemmistö ei voi koskaan yltää. Renessanssin aikana ihannoitiin rehevää ja päärynän muotoista vartaloa, 1920-luvulla naisihanne oli rinnaton ja takapuoleton poikatyttö ja 2000-luvun alussa naisen tuli olla muodokas ja laiha samaan aikaan. Kaikille näiden aikakausien kauneusihanteille yhteistä oli, että ne olivat enemmistölle mahdottomia. Kauneusihanteemme ollessa kaukana todellisuudesta on helppo nähdä itsessään vain vikoja ja korjattavaa. Nykyinen länsimainen kauneusihanne onkin syynä yleistyvään huonoon itsetuntoon ja kehonkuvaan. (Tavi & Sillanpää, 2015, s. 265–269.)

Ulkoinen kehomme ei välttämättä vastaa täysin sisäisiä mielikuvia tai toiveita kehostamme. Keho muuttuu koko ajan eri elämänvaiheiden myötä, ja muutokset voi nähdä ja tuntea. Suhde omaan kehoon on alati työn alla oleva prosessi, jolloin olisi tärkeää luoda sellainen suhde itseensä, jossa voi kokea viihtyvänsä omassa kehossaan muutoksista huolimatta. Kehonkuva ei ole ainoastaan joko positiivinen tai negatiivinen, vaan siihen liittyy monia kerroksia. Positiivinen kehonkuva

ei tarkoita sitä, että ihminen olisi virheetön ja yksilönä jotenkin täydellisempi kuin muut. Itsensä hyväksyminen sellaisenaan, halu huolehtia itsestä ja kehon tarpeiden kuuntelu on positiivisen kehonkuvan pilareita. Kehoarvostuksella on vaikutusta myös psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Kriittinen kauneusihanteiden tutkiskelu sekä haitallisen informaation suodattaminen ylläpitää positiivista kehonkuvaa ja vahvistaa yksilön henkilökohtaista näkemystä kauneudesta. (Meskanen & Strengell, 2019, s. 7, s. 29–31.)

Kokemus omasta kehosta kuvaa usein sitä, miten suhtaudumme itseemme ihmisenä. Vaikka kyseessä on hyvin henkilökohtainen suhde, se kuitenkin rakentuu, kehittyy ja muokkautuu vuorovaikutuksen myötä. Riittävän turvalliset ja hyväksyvät suhdekokemukset mahdollistavat rauhallisen kehosuhteen muodostumisen. Kehosuhde on myös ylisukupolvinen, eli kannamme myös vanhempiemme näkemystä itsestään. (Martin & Saariranta, 2020, s. 13.) Vääristynyt suhde kehoon, kehon kuritus, jatkuva laihduttaminen, itsetunto-ongelmat, ahdistus, masennus tai syömishäiriö usein kielivät siitä, että omaa kehonkuvaa on vaikea hyväksyä. Hyväksymisen esteet eivät näy kuitenkaan ainoastaan huonona kohteluna, vaan keho voi myös toimia välineenä saavuttaa arvostusta ja hyväksyntää sekä parempaa itsetuntoa. (Meskanen & Strengell, 2019, s. 8–9.)

2.6 Arvot ja rajat

Arvot ovat periaatteita, jotka ohjaavat ihmisten elämää, sekä niitä asioita, jotka ihminen kokee tärkeiksi ja arvokkaiksi. Arvoilla perustellaan omaa toimintaa ihmissuhteissa, politiikassa, ympäristössä ja työuralla. Arvoja voi olla muun muassa onnellisuus, vapaus, oikeudenmukaisuus ja terveys. Myös hengelliset periaatteet ja uskonto voivat olla perusta arvoille, jotka ohjaavat ihmisen elämää. (Huovinen ym., 2021, s. 39.)

Arvojen avulla löytää vastaukset perustavanlaatuisiin kysymyksiin, kuten mihin ja miten haluaa käyttää aikaansa sekä millaista elämää haluaa elää. Aikuisuudessa arvot ovat melko pysyviä, mutta niiden järjestys voi muuttua eri elämäntilanteissa. Eri elämäntilanteet, äkilliset kriisit, ympäristön vaihtaminen tai lapsen syntymä

ovat esimerkkitalanteita, jotka laittavat pohtimaan omia arvojaan ja tuovat uusia näkökulmia niihin. Arvot ovat osin perinnöllisiä ja ne rakentuvat vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Varhaislapsuudessa opitaan ja omaksutaan arvoja vuorovaikutuksessa esimerkiksi vanhempien ja opettajien kanssa. Myös myöhemmissä elämänvaiheissa olevat ihmiset ja ympäristöt vaikuttavat omiin arvoihin ja muokkaavat niitä. Arvot eivät ole tavoitteita, joita voi yrittää saavuttaa tai lopputulos, johon pyritään, vaan ne viitoittavat suuntaa kompassin lailla merkitykselliseen ja mielekkääseen elämään. (Tevanlinna, 2020, s. 39–40.)

Arvotyöskentely on omien arvojen työstämistä: niiden pohtimista ja niiden mukaista toimintaa. Arvojenmukainen toiminta ei ole aina helppoa tai kivaa vaan voi vaatia ponnisteluja. Arvot antavat syvällisemmän merkityksen arkisillekin valinnoille ja antavat voimaa jatkaa eteenpäin vastoinkäymistenkin kohdalla. Arvotyöskentely aloitetaan selkeyttämällä omat arvot. Jokainen saattaa tietää mikä on itselle tärkeää, mutta arvojen kiteyttäminen muutamaankin yksittäiseen sanaan voi tuottaa hankaluuksia, etenkin jos ei ole aikaisemmin tehnyt itsetutkiskelua. Jos arvojaan on pohtinut aikaisemminkin, voi niiden nimeäminen tuntua helpolta. On silti tärkeää palata arvojen pohtimiseen aina uudelleen ja uudelleen, sillä niin voi syventää suhdettaan arvoihin ja löytää uusia näkökulmia. (Tevanlinna, 2020, s. 53–56.)

Rajoja voidaan kuvata kuutena erilaisena rajatyypinä; fyysiset rajat, seksuaaliset rajat, älylliset rajat, emotionaaliset rajat, aineelliset rajat ja ajankäyttöä koskettavat rajat. Kulttuurissamme altistutaan uupumukselle hyvin herkästi, ja syy löytyy usein rajojen vetämisen vähyydestä. Rajojen asettaminen auttaa terveiden ihmissuhteiden luomisessa. Jos ihminen keskittyy aina auttamaan muita itsensä sijaan, tulee hänen laiminlyötyänsä omaa hyvinvointiaan toistuvasti. Rajojen asettaminen on myöntävän ja kieltävän vastauksen harjoittamista. Rajojen asettamatta jättäminen voi aiheuttaa puolestaan uupumusta, ahdistusta, katkeruutta tai tunnetta, ettei mikään tekeminen tunnu aidosti oman tahdon valinnalta. Rajojen asettamista tulee sanallisen kommunikoinnin lisäksi pyrkiä osoittamaan myös toiminnalla, jonka kautta syntyy selkeyttä. (Tawwab, 2021, s. 21–39, s. 89–100.)

2.7 Luovat menetelmät

Luovuus on synnynnäinen ominaisuus, ja ihmisen perustarpeeseen kuuluu kokea itsensä luovaksi olennoksi. Luova ajattelu auttaa ihmistä käsittelemään kokemuksiaan sekä kehittämään itsetutkiskelun taitoa. Luovat menetelmät ja taiteellinen itsensä ilmaisu avaavat mahdollisuuden tarkastella ja muovata oman elämän tarinaa lempein ottein. Luovuus voi auttaa löytämään itsestä uusia puolia sekä yhteyden omiin unelmiin, päämääriin ja vahvuuksiin. (Huhtinen-Hilden & Karjalainen, 2019, s. 11–18.)

Luova prosessi voi jäsenellä tekijänsä kaoottisen olotilan seesteisemmäksi ja tuoda iloa esimerkiksi ahdistuksen tilalle. Taiteen tekemisen kautta voi ilmaista tunteita ja saada uudenlaisen tavan tunnistaa, mitä tekijän sisällä tapahtuu. Taide antaa mahdollisuuden rikkoa omalle persoonalle ominaisia rajoja. Myös läsnäolon taito kasvaa, koska tekeminen vie kaiken huomion. Taiteen tekeminen ja kokeminen haastaa tekijäänsä irrottautumaan kaikesta arkisesta tai vaihtoehtoisesti rakentaa sillan lähemmäksi omaa todellisuutta. (Hytönen & Valli, 2016, s. 54–55.)

Luovuutta ja taiteellisia menetelmiä painottavat ryhmätunnit ovat tutkitusti vaikuttaneet ahdistuksen ja masennuksen lieventämiseen. Taide voi lisätä mielihyvän tunnetta ja kokemusta elämänhallinnasta sekä kasvattaa psyykkistä joustavuutta. Tutkimukset ovat myös osoittaneet, että säännöllinen luova ryhmätoiminta on vaikuttanut positiivisesti minäkuvaan ja itsetuntoon. (Fancourt & Finn, 2019, s. 39, s. 46.)

3 RYHMÄTOIMINTA JA SEN TAVOITTEET

Uuden ryhmän kokoaminen käynnistää prosessin, jossa jokainen osallistuja hakee omaa paikkaansa ja rooliaan. Ryhmäkoko vaikuttaa ryhmäturvallisuuden syntyymiseen. Suuressa ryhmässä vaikenevat saattavat avautua eri tavalla pienemmissä ryhmissä. Turvallisuus ryhmässä kehittyy omaan tahtiin, ja täydellistä turvallisuutta ei voi etukäteen taata. Turvallisuuteen vaikuttaa ryhmäläisten yhdessä tekeminen ja erilaiset persoonat. Sosiaalinen kanssakäyminen nostaa elämänlaatua ja turvallisessa ryhmässä on helpompaa olla oma itsensä. Nämä tekijät vahvistavat ja tukevat itsetuntoa. (Hytönen & Valli, 2016, s. 18, s. 37.)

Ryhmän kanssa luovien menetelmien kokeilu voi mahdollistaa rikkaamman kokemuksen elämänkaaren eri vaiheista. Omien tunteiden tunnistaminen ja niiden käsittely ryhmässä, yhdistettynä luovaan toimintaan luo uusia näköaloja havaita sellaista, mitä ei yksin välttämättä havaitsisi. Ryhmässä jokainen yksilö vaikuttaa toisen ryhmäläisen prosessointiin jakaessaan omia kokemuksiaan ja ajatuksiaan. (Huhtinen-Hilden & Karjalainen, 2019, s. 11–18.) Toimivassa ryhmässä voi syntyä tunne, että kuuluu johonkin ja ryhmä voi innostaa lähtemään liikkeelle kehittämään itseään sekä vahvistamaan jo olemassa olevia voimavaroja (Iivanainen, 2019, s. 71.)

Ryhmästä voi pyrkiä tekemään turvallisemman noudattamalla turvallisemman tilan periaatteita, jotka ovat: toisen fyysisen ja psyykkisen tilan kunnioittaminen, ei saa olettaa, toisten mielipiteiden, uskomusten ja kokemusten kunnioittaminen, moninaisuuden huomioiminen, tilan antaminen, häirintään puuttuminen sekä vastuu omasta toiminnasta ja käytöksestä. Kaikki ovat vastuussa yhteisestä ilmapiiristä, ja turvallisemman tilan periaatteita noudattamalla voidaan edistää kaikille viihtyisää ilmapiiriä. (Porvoon Seta ry, i.a.; Yhdenvertaisuus, i.a.)

Ryhmätoiminnan aloituksen ja lopetuksen rutiinien johdonmukaisuus synnyttää osallistujille turvallisuuden tunnetta ryhmää kohtaan (Iivanainen, 2019, s. 96). Ohjaajan rooliin kuuluu tukea osallistujia näkemään itsensä hyvänä ja arvokkaana persoonana. Sanoilla ja teoilla tuetaan osallistujien omia oivalluksia.

Ohjaaja pyrkii jokaisen löytävän omat piirteensä hyvässä valossa, vaikka niihin voisi sisältyä taakkaa. On tärkeää tuoda esille, että jokaisen mielipide on arvokas ja tärkeä. Ryhmän keskiössä on aina ryhmäläisten tarpeet ja toiveet muutoksista. (Hytönen & Valli, 2016, s. 32–33.)

Ryhmänohjauksessa, jossa luovat menetelmät ovat keskiössä, saattaa toteutuksen aikana nousta myös negatiivisia tunteita tai kokemuksia. Haavoittuvuus ja psyykinen kuormitus saattavat näyttää kasvonsa, jolloin ammattilaiselta vaaditaan ohjaamiseen sensitiivisyyttä sekä kohtaamisen taidon hallitsemista. (Huhtinen-Hildén & Isola, 2019, s. 4.) Ryhmän ohjaajalle on tärkeää kokeilla luovaa menetelmää itse ennen virallista ohjausta. Kokeilu mahdollistaa saamaan parempaa ymmärrystä miltä toiminnan toteutus voi tuntua sekä millaisia pohdintoja toteutuksen aikana saattaa syntyä. Jokaisella ryhmässä olevalla on oikeus kertoa työstään juuri sen, mitä itse kokee sopivaksi. Ohjaajan on hyvä tuoda esille, että keskustelu sekä avoimet kysymykset ovat tervetulleita luovan prosessin ohessa taikka toiminnan päättyessä. Toiminnan tultaessa päätökseen ohjaajan tulee sulkea aloitettu toiminta yhteisellä lopetuksella, jolloin jokainen osallistuja voi lähteä tapaamisesta. (Iivanainen, 2019, s. 61, s. 96, s. 98.)

4 RYHMÄTOIMINTA KIRKON DIAKONIA- JA KASVATUSTYÖSSÄ

Kirkon diakoniatyöntekijä tapaa työssään ihmisiä, jotka kamppailevat ongelmien ja huolten kanssa. Monesti yksilökohtaukset ovat parempia, jolloin keskustelun avulla selvitetään avun tarvetta. Joskus taas diakoniatyön avoimet tai suljetut ryhmät ja niistä mahdollisesti saatava vertaistuki tukevat paremmin asiakkaan tarvetta. Kaarinan ja Turun seurakuntayhtymä toteutti avoimen ryhmän periaatteita sinkkutyössä, jonka tavoitteena oli tukea yksineläviä. Suljettuja ryhmiä voivat puolestaan olla keskusteluryhmä läheisen päihdeongelmista kärsiville tai Terveystien edistämisen hanke, jonka Oulun hiippakunta toteutti vuosina 2008–2010. Parhaimmillaan yksilökohtaukset ja ryhmätapaamiset toimivat toisiaan tukien,

eivätkä sulje toista pois. Diakoniatyössä onkin tärkeää tunnistaa ihmisen avun-
tarve ja tarjota asiakkaalle sopivaa auttamisen muotoa. (Puuska, 2012, s. 111–
120.)

Hengellinen ulottuvuus on merkittävänä osana myös diakoniatyön ryhmätoimin-
taa. Diakoniatyöntekijän tulee olla tietoinen hengellisyyden ja uskon merkityk-
sestä ihmisten hyvinvoinnille. Hengellisyyden huomioimiseen liittyy yhteys toisiin
ryhmäläisiin ja Jumalaan, jolloin ryhmäläisten on mahdollista saada voimavaroja
ja turvaa uskosta. Hengellisyyttä voi toteuttaa ryhmässä eri tavoin, riippuen ryh-
män tavoitteesta ja aiheesta. Se voi kulkea mukana läpi keskustelun tai tulla esille
alku- ja loppurukouksessa. (Puuska, 2012, s. 114.)

Erilaiset tunteet, kuten jännitys, epävarmuus ja halu olla toisille mieliksi, eivät ole
ainoastaan ryhmäläisten kokemia tunteita. Ohjaaja voi myös mahdollisesti kokea
näitä, joka on hyväksyttävää, mutta ne täytyy tunnistaa. Itsetuntemus auttaa työn-
tekijää toiminnassaan ja voi vaikuttaa ryhmäläisten kuvaan seurakunnasta.
(Puuska, 2012, s. 116.)

Kirkon nuorisotyönohjaajan työhön kuuluu erilaisten ryhmien ohjaaminen, koulut-
taminen ja perehdyttäminen, kuten isoskoulutus. Nuorisotyönohjaaja suunnitte-
lee, toteuttaa ja kehittää toimintaa yhdessä lasten, nuorten ja perheiden kanssa,
sekä tekee yhteistyötä kunnan nuorisotyön, koulujen, oppilaitosten ja järjestöjen
kanssa. Nuorisotyönohjaajan työssä tärkeää on nuorten, kouluikäisten lasten
sekä heidän perheiden yksilöllinen kohtaaminen. (Kirkonyhdinosaaminen, i.a.-b.)
Isoskoulutus ja isostoiminta on suuri osa kirkon kasvatuksen ryhmätoimintaa.
Isoskoulutus antaa nuorille valmiudet toimia isosena sekä muutenkin elämässä.
Isoskoulutuksessa nuoret oppivat muun muassa vuorovaikutustaidoista, ryhmän-
ohjauksesta sekä iltaohjelmien valmistelusta. (Forssan seurakunta, i.a.) Isoskou-
lutuksessa myös jatketaan uskon- ja elämänkysymysten pohdintaa, mikä on aloi-
tettu omassa rippikoulussa (Tampereen seurakunnat, i.a.).

Diakoniatyöntekijän ja nuorisotyöntekijän yhteistyö ryhmätoiminnassa toteutuu
esimerkiksi rippikoululeireillä. Oppitunnit suunnitellaan yhdessä rippikoulusta
vastaavan papin, nuorisotyöntekijän ja diakonityöntekijän kanssa. Leirillä

diakoniatyöntekijän vastuualueisiin kuuluisi yhteiskunnallista ja globaalia vastuuta käsittelevät oppitunnit. Diakoniatyöntekijät osallistuvat monissa seurakunnissa leiritoimintaan joko pitämällä yksittäisiä oppitunteja diakoniasta tai osallistumalla koko leirin ajan olemalla nuorille kuuntelijana, keskustelijana ja olkapäänä. Diakoniatyö ja nuorisotyö yhdistyvät luontevasti yhteisvastuukeräyksen järjestelyissä, kun isoskoulutuksessa tai kevään rippikouluissa nuoret otetaan mukaan vaikuttamaan tärkeään asiaan. Diakoniatyön yhdistäminen seurakunnan nuorten toimintaan vahvistaa diakonia kasvatusta ja lisää seurakuntien mahdollisuuksia saada uusia diakoniatyöntekijöitä tai vapaaehtoisia. (Puuska, 2012, s. 149–150.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA YHTEISTYÖKUMPPANI

Opinnäytetyön tarkoituksena on toteuttaa Porvoon Ohjaamon kanssa yhteistyössä ryhmä 16–29-vuotiaille naisille. Ryhmä toteutetaan viitenä kertana peräkkäisillä viikoilla maalisi- ja huhtikuun 2023 aikana. Opinnäytetyön tavoitteena on erilaisten luovien menetelmien avulla tukea osallistujien itsetuntemusta ja minäkuvaa. Tavoitteena on, että osallistuja voisi kokea ryhmän ja luovien menetelmien kokeilun voimaannuttavana ja että ryhmä antaisi positiivista sekä korjaavaa suuntaa ajatuksiin omasta minäkuvasta. Osallistujilla on mahdollisuus palata menetelmiin myös ryhmätapaamisten jälkeen sekä niiden äärelle voi palata uudelleen myös vanhempana tai elämäntilanteiden muutoksissa. Kehittämishankkeemme kautta kartoitamme myös, olisiko vastaavan ryhmän toteuttamiselle tarvetta Porvoossa myöhemmin.

Yhteistyökumppanimme on Porvoon Ohjaamo, joka kuuluu Itä-Uudenmaan hyvinvointialueeseen. Porvoon Ohjaamo on maksuton tieto-, neuvonta ja ohjauspiste kaikille alle 30-vuotiaille nuorille. Ohjaamosta saa apua esimerkiksi asumiseen liittyvissä kysymyksissä, koulu- tai työpaikan etsimisessä sekä vapaa-

aikaan liittyvissä asioissa. Ohjaamo järjestää ja tarjoaa myös erilaisia ryhmiä ja koulutuksia, kuten Jännittäjäryhmä sekä Hygieniapassikoulutus. Ohjaamossa työskentelee eri alojen ammattilaisia, kuten TE-työntekijä, sosiaaliohjaaja, psykiatrinen sairaanhoitaja sekä vapaa-ajan ohjaaja. (Ohjaamo Porvoo, i.a.; Porvoon kaupunki, i.a.)

6 NICE-RYHMÄN KEHITTÄMISPROSESSIN KUVAUS

6.1 Suunnittelu

Aloitimme suunnittelun etätapaamisella yhdessä Porvoon Ohjaamon työntekijöiden kanssa. Keskustelimme molempien osapuolten ideoista, toiveista ja tarpeista. Ensimmäisellä tapaamisella kävi ilmi, että Ohjaamo oli suunnitellut järjestävänsä naisille suunnatun ryhmän, mutta heillä ei ollut silloin resursseja käynnistää toimintaa. Tämän pohjalta ideoimme ryhmän sisältöä ja teimme alustavan aikataulusuunnitelman, jolloin yhdessä ideointi oli yksi käytetyistä kehittämistyön menetelmistä. Toinen tapaaminen oli paikan päällä Porvoon Ohjaamolla huhtikuussa 2022, jolloin yhteistyökumppanin toiveesta ja tarpeesta lähdimme kehittämään NICE-ryhmää. Ryhmä suunniteltiin 16–29-vuotiaille naisille. Ryhmämuodoksi valitsimme suljetun ryhmän, jolloin osallistujat olivat toivotusti alusta loppuun samat. Tarkoituksenamme oli luoda ryhmästä luottamuksellinen, minkä takia suljettu ryhmä oli paras vaihtoehto. Suunnittelimme sopivaksi ryhmäkooksi neljästä kymmeneen osallistujaa, jolloin ryhmä pysyi turvallisempana. Osallistujat ilmoittautuivat sähköpostitse sekä puhelimitse, ja he pääsivät mukaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Jokainen ryhmäkerta oli kestoaltaan 90 minuuttia ja kokouksia oli yhteensä viisi, jotka sijoittuvat peräkkäisille viikoille. Osallistujaprofiili ei määräytynyt sosioekonomisen tai ammattinimikkeen perusteella, vaan ryhmään voi osallistua kuka tahansa ikäryhmään kuuluva nainen tai naiseksi identifioituva.

Suunnittelimme mainosten sisällön ja ulkoasun, jonka jälkeen lähetimme ne Ohjaamolle hyväksyttäväksi. Teimme neljä erilaista mainosta (Liite 1), juliste, Instagram-postaus, Instagram-stoori, ja mainos-tv. Mainokset tehtiin suomen ja ruotsin kielellä. Porvoon Ohjaamo julkaisi mainokset heidän sosiaalisen mediensa alustoilla, omissa tiloissa ja lähetti uutiskirjeen mukana omalle verkostolle. Mainokset lähetettiin myös sähköpostitse Porvoon lukiolle, ammattikouluun sekä ammattikorkeakouluun. Kävimme Starttipajalla paikan päällä mainostamassa NICE-ryhmää ohjaajille sekä asiakkaille. Veimme mainokset myös Porvoon suomalaisen seurakunnan nuorisotilaan ja diakoniatoimistoon.

Keskustelimme kolmen eri seurakunnan työntekijän kanssa nuorten itsetuntemuksesta ja minäkuvasta, sillä halusimme kuulla heidän näkemyksensä näistä aiheista. Lisäksi esittelimme heille NICE-ryhmän ja keskustelimme sen soveltuvuudesta seurakunnille. Saimme selville, että nämä aiheet ovat heidän mielestään aina ajankohtaisia ja niistä on keskusteltu nuorten kanssa rippileireillä.

6.2 Toteutus

Jokaiselle ryhmän kokoontumiskerralle oli valittu teema, jota käsiteltiin luovin menetelmin. Ryhmän toimintaympäristönä käytimme Porvoon Ohjaamon tiloja. Teemat ja niiden toteutuksen järjestys oli suunniteltu yhdessä Ohjaamon työntekijöiden kanssa. Teemoiksi valikoituivat unelmat ja tavoitteet, tunteet, voimavarat, arvot ja rajat sekä kehollisuus. Jokaisen ryhmäkerran alussa oli lyhyt teoriaosuus, jonka tarkoituksena oli johdatella päivän aiheeseen. Teoriaosuudet pohjautuivat opinnäytetyössä esiintyviin teoreettisiin lähteisiin.

NICE-ryhmässä käytetyt luovat menetelmät olivat kirjallisuudesta löydettyjä, ja näistä kokosimme teemoja tukevan kokonaisuuden. Näitä menetelmiä pystyy kuitenkin käyttämään myös irrallaan kootusta kokonaisuudesta. Halusimme sisällyttää erilaisia luovia menetelmiä, kuten kirjoittaminen, askartelu ja mielikuvaharjoitus, tuodaksemme vaihtelua ryhmäkertojen välille. Nämä eivät vaadi osallistujilta erityisosaamista, vaan menetelmät ovat suunnattu ajatuksien herättelyyn eikä niinkään ratkaisukeskeisyyteen. Halusimme luovien menetelmien

materiaalikustannusten olevan pienet, jotta niiden käyttö olisi jokaiselle mahdollista. Vaikka NICE-ryhmä on naisille suunnattu, luovat menetelmät ovat kuitenkin kaikille sopivia, jolloin niitä voidaan hyödyntää myös esimerkiksi osana rippileiriä.

Lähetimme sähköpostiviestit ilmoittautuneille viikkoa ennen ryhmän alkamista, jossa toivotimme heidät tervetulleiksi. Teimme taulukon (Taulukko 1) ryhmäkertojen teemoista, menetelmistä sekä tarvittavista materiaaleista minkä pohjalta kävimme Ohjaamalla tarkistamassa tilat ja sieltä jo valmiiksi löytyvät materiaalit. Teimme listan puuttuvista materiaaleista, toimitimme sen Ohjaamon työntekijöille ja he kävivät ostamassa tarvittavat tarvikkeet.

Taulukko 1. Ryhmäkertojen luovat menetelmät ja tarvikkeet

Ryhmäkerran teema	Luovat menetelmät	Tarvikkeet
Unelmat ja tavoitteet	1.Aarrekartta 2.Bucket-list	1. Kartongit, lehdet, liima, sakset, kyniä, tarrat 2. QR-koodi Muut: Tietokone, valkokangas, tykki
Tunteet	1. Tunnehahmo 2. Tunnesääkartta	1. Paperia, vesivärit, värikynät, tulostetut tunnehahmot 2. Paperia, vesivärit, siveltimet Muut: Tietokone, valkokangas, tykki
Voimavarat	1. Omat voimavarat 2. Voima-hahmo	1. Paperi ja kynät 2. Savea, savityökalut Muut: Tietokone, valkokangas, tykki
Kehollisuus	1. Mieli-kuvaharjoitus kehosta 2. Helmi-koru	1. Paperia ja kyniä 2. Helmet, narut Muut: Tietokone
Arvot ja rajat	1. Auringonkukka	1. Auringonkukat tulostettuna, kyniä Muut: Tietokone

6.3 Arviointi, resurssit ja riskit

Käytimme kehittämistyön arviointiin Webropol-kyselyä (Liite 2), joka annettiin osallistujille täytettäväksi jokaisen ryhmäkerran lopuksi kyseisen kerran sisällystä. Päädyimme tähän, sillä tällöin osallistujilla on tuore muistikuva kyseisestä kerrasta sekä saamme mahdollisimman paljon palautetta. Lisäksi voimme näiden palautteiden perusteella muuttaa tulevia ryhmäkertoja. Viimeisellä kerralla oli lisäksi palautekysely NICE-ryhmän kokonaisuudesta, jonka avulla Porvoon Ohjaamo arvioi ryhmän jatkuvuuden tarpeellisuutta Porvoossa. Palautekyselyn lisäksi käytimme arviointiin havainnointia. Havainnoimme, miten ryhmäläiset lähtivät mukaan keskusteluun ja menetelmiin sekä millaista suullista palautetta he antoivat.

Opinnäytetyössämme NICE-ryhmän toteuttamiseen ei tarvittu suurta budjettia, koska saimme käyttää yhteistyökumppanimme jo olemassa olevia tarvikkeita ja heidän tilojaan. Tapaamiskerroilla tarvitsimme menetelmiin erilaisia tarvikkeita, kuten paperia, kyniä, helmiä ja aikakausilehtiä. Tapaamiskertojen suunnitteluun tarvitsimme tietokonetta ja tulostinta, jotta voimme tulostaa tarvittavat tehtävät ja muut lomakkeet.

Opinnäytetyömme työnjako oli alusta asti perustunut siihen, että otamme huomioon jokaisen vahvuudet. Yhteisesti jaoimme vastuun teoreettisen kirjallisuuden tutkimisesta ja tekstin tuottamisesta. Ryhmäkertojen luovien menetelmien ohjausvastuut sekä materiaalien hankinta jaettiin tiimin kesken. Vaikka jokaisella on oma vastuualue, on tärkeää, että itse kukin tiimissä taitaa luovien menetelmien ohjauskokonaisuuden, mahdollisten esteiden vuoksi. Tämä oli mahdollista aktiivisella dialogilla sekä useilla tapaamisilla läpi koko opinnäytetyö prosessin. Olimme jakaneet yhteydenpitoon liittyvät asiat niin, että yksi meistä hoiti yhteydenpidon yhteistyökumppanin kanssa, liittyen tapaamisiin, tutkimuslupaun ja kehittämishankkeen etenemiseen. Toisella puolestaan oli vastuullaan yhteydenpito ohjaaviin opettajiin sekä palauttaa ideapaperi, suunnitelma, käsikirjoitus ja lopullinen opinnäytetyö.

Ohjaamolla ei ollut aikaisemmin kokeiltu NICE-ryhmän kaltaista kokonaisuutta. Kehittämishankkeessamme oli riskinä osallistujamäärän vähäisyys, sillä Ohjaamossa ei ollut valmiina ryhmää. Riskinä oli myös, ettemme saa mainostamalla tarpeeksi osallistujia ryhmään tai, että osallistujat eivät sitoudu saapumaan jokaiseen kertaan. Kesken kehittämistyön prosessin Porvoon Ohjaamon tulevaisuus oli epävarmaa hyvinvointialueisiin liittyvien muutosten myötä. Tämä loi epävarmuutta myös NICE-ryhmän toteutumiseen.

7 NICE-RYHMÄN TAPAAMISKERRAT JA PALAUTTEET

7.1 Ensimmäinen tapaamiskerta: unelmat ja tavoitteet

NICE-ryhmän aloitus oli Porvoon Ohjaamolla 16.3.2023 suunnitelman mukaisesti. Saimme ilmoittautumisia tarvittavan minimin, eli neljä henkilöä, mutta ensimmäiseen tapaamiseen saapui vain kolme osallistujaa. Menimme Ohjaamolle hyvissä ajoin valmistelemaan tilan kuntoon. Tähän kuului tarjoilun esille laittaminen, pöytien asetteleminen, unelmakarttaan tarvittavien askartelutarvikkeiden esille laittaminen sekä PowerPoint-esitystä (Liite 3) varten valkokankaan ja projektorin asentaminen.

Osallistujia alkoi saapumaan hyvissä ajoin yksitellen ja tutustuminen jokaiseen osallistujaan tapahtui luonnollisesti jo ennen itse teeman aloitusta. Jokainen osallistuja sai ottaa itselleen Ohjaamon tarjoamaa välipalaa ja asettua sohville istumaan. Ohjaajat istuivat vastapäätä tuoleilla, joten asetelma oli kuten piirissä. Tutustuimme osallistujiin enemmän ja kyselimme kuulumisia sekä osallistujat kyseivät sosionomin tutkinnosta ja työmahdollisuuksista alalla. Yhden osallistujan motivaationa ryhmään tulemiseen oli se, että ohjaajat olivat sosionomiopiskelijoita. Lähdimme kertomaan ryhmän tarkoituksista ja teemoista, joita tulemme käsittelemään seuraavilla ryhmäkerroilla. Osallistujat saivat myös kertoa itse, mitä aiheet minäkuva ja itsetuntemus heille tarkoittaa. Kävimme läpi yhteiset säännöt, jolloin muistutimme turvallisemman tilan periaatteista ja vaitiolovelvollisuudesta.

Seuraavaksi siirryimme käsittelemään päivän teemaa, joka oli ensimmäisellä kerralla unelmat. Yksi ohjaajista kertoi mitä unelmointi tarkoittaa ja mitä merkitystä sillä on. Osallistujat jakoivat omia ajatuksiaan liittyen teemaan ja avasivat keskustelua ryhmässä oma-aloitteisesti. Päivän toiminnallinen osuus oli unelmakartta, jossa pohdittiin omia unelmia ja tavoitteita sekä leikattiin lehdistä sopivia kuvia ja liimattiin ne kartongille. Jokaisella osallistujalla oli kokemusta vastaavasta menetelmästä. Unelmakarttojen työstämiseen varasimme aikaa 40 minuuttia. Aloituserosioon kului vähemmän aikaa, jolloin unelmakartan työstämiseen jäi suunniteltua enemmän aikaa. Jokainen osallistuja vaikutti innostuneelta aloittamaan ja työskentely lähti heti käyntiin. Työskennellessä keskustelimme päivän teemasta ja osallistujat rohkaisivat ja kehuivat toisiaan luontevasti. Taustalla soi rauhallinen tunnelmamusikki ja tunnelma oli rento ja ilmapiiri oli hyvä. Ohjaajien ei tarvinnut kannatella keskustelua, vaan osallistujat keskustelivat myös keskenään. Osallistuimme myös itse unelmakartta-työskentelyyn, koska osallistujia oli niin vähän. Jos osallistujia olisi ollut enemmän, olisimme olleet enemmän vain mukana keskustelussa.

Unelmakarttatyöskentelyn jälkeen jokainen sai halutessaan esitellä oman työnsä muille ja kertoa siitä. Jokainen osallistuja oli halukas näyttämään unelmakarttansa muille ja kertomaan unelmistaan. Tämän jälkeen jaoimme osallistujille sähköisesti Bucket Listit (Liite 4) ja palautekyselyn (Liite 2) QR-koodin. Yhdellä osallistujista ei ollut puhelinta mukana, joten lupasimme lähettää hänelle materiaalit sähköpostilla. Kiitimme osallistujia, muistutimme seuraavasta kerrasta ja lopuksi siivosimme ja järjestelimme vielä tilat.

7.2 Toinen tapaamiskerta: tunteet

NICE-ryhmän toinen tapaaminen tapahtui suunnitelman mukaisesti ja ryhmäkeran teemana oli tunteet. Menimme paikanpäälle hyvissä ajoin valmistelemaan päivään tarvittavat välineet ja tarvikkeet. Osallistujia oli kolme ja yksi heistä oli ensimmäistä kertaa. Kävimme alussa läpi PowerPoint-esityksen (Liite 5) muodossa yhteiset säännöt ja jokainen sai esitellä itsensä. Lähdimme liikkeelle

tunnekortteja käyttäen. Jokainen sai valita PowerPointilta itselleen omaa tunnetilaa kuvaavan hedelmän tai vihanneksen kuvan (Liite 5). Tämän jälkeen kävimme läpi kierroksen, jossa jokainen sai vapaaehtoisesti kertoa minkä kuvan valitsi ja miksi. Päivän aihetta alustimme kertomalla tunteisiin liittyvistä ajatuksista pohjautuen omiin kokemuksiimme sekä kirjallisuuteen. Aihe tuotti ryhmässä paljon keskustelua ja jokainen osallistui jakamalla omia kokemuksiaan ja ajatuksiaan.

Siirryimme työpisteelle, johon oli valmiiksi aseteltu kyniä, vesivärit ja tunnehahmo (Liite 6) tulostettuna paperille. Tälle ryhmäkerralle meillä oli varattuna kaksi toiminnallista menetelmää. Ohjaajat osallistuivat kumpaankin menetelmään. Ensimmäisessä menetelmässä kävimme yksitellen läpi erilaisia tunteita ja jokaisen luetellun tunteen kohdalla tuli värittää tunnehahmoon kohta, jossa tunne mahdollisesti tuntuu. Osalle tunteiden tunnistaminen kehossa oli haastavaa ja tämä pitkitti menetelmän ohjausta. Tunnehahmo-menetelmän lopuksi jokainen sai mahdollisuuden jakaa miltä harjoitteen tekeminen tuntui ja mikä saattoi tuntua haastavalta. Jokainen näytti oman hahmonsa ja osa kertoi työskentelystä heränneistä ajatuksista.

Toinen menetelmä oli nimeltään Maalaa tunnesäätilasi. Ohjaaja pyysi tässä harjoituksessa jokaista pysähtymään omien tunteiden äärelle ja laskemaan toisen käsistä vatsalle ja toisen rintakehälle. Silmät sai sulkea, jos koki sen itselleen parhaaksi. Hetkessä vietettiin muutamia minutteja hengitellen rauhallisesti sisään ja ulos. Ohjaaja kysyi hengittelyn aikana jokaisen tuntemuksia kehossa ja mistä tunteista nuo tuntemukset mahdollisesti kertovat. Tämä tunnetila ja tuntemus siirrettiin seuraavaksi paperille säätilamuotoon, piirtäen tai maalaten. Rauhallinen musiikki soi taustalla ja työtilassa oli rauhallinen ilmapiiri. Lopuksi jokainen sai mahdollisuuden jakaa oman säätilansa ja mitä kuvassa tapahtuu. Jokainen halusi näyttää oman maalauksensa ja kertoa mitä se kuvasti.

Ryhmäkerran lopuksi jaoimme QR-koodilla palautekyselyn (Liite 2) sekä kertosimme mitä teemaa seuraavalla kerralla ryhmässä käsitellään. Yksi osallistujista toivoi saavansa palautekyselyn sähköpostitse, ja lupasimme lähettää kyselyn jälkikäteen.

7.3 Kolmas tapaamiskerta: voimavarat

NICE-ryhmän kolmas kokoontuminen aloitettiin suunnitellusti Porvoon Ohjaamolla ja tapaamiskerran teemana oli voimavarat. Menimme Ohjaamolle hyvissä ajoin valmistelemaan tilan sekä välipalan. Osallistujia oli tällä ryhmäkerralla kaksi ohjaajien lisäksi. Kiinteistössä tapahtunut palohälytys viivästytti aloitusaikaa ja pääsimme aloittamaan 15 minuuttia suunniteltua myöhemmin. Kävimme alussa kuulumiskierroksen syödessämme välipalaa. Kävimme alussa läpi PowerPointesityksen (Liite 7) avulla päivän aiheen ja avasimme keskustelua päivän aiheesta kysymällä osallistujilta mitä voimavarat tarkoittavat heille. Kerroimme aiheesta kirjallisuuden pohjalta ja tämän jälkeen jokainen sai pohtia ja kirjata lapulle omia voimavarojaan. Lopuksi jokainen sai halutessaan jakaa omat voimavaransa muille ja täydentää omaa listaansa.

Seuraavaksi vuorossa oli Voimahahmon muovailu, jossa savesta muovailtiin hahmo tai asia, joka muistutti omista voimavaroista. Lopuksi esittelimme työt toisillemme ja jätimme ne kuivumaan Ohjaamoon. Sovimme, että jokainen saa viedä kotiin oman työnsä saven kuivuttua. Lopuksi jaoimme QR-koodilla palautekyselyn (Liite 2) osallistujille ja kerroimme seuraavan kerran aiheesta sekä sisällöstä. Yksi osallistuja toivoi saavansa palautekyselyn sähköpostitse, ja lupasimme lähettää kyselyn jälkikäteen.

7.4 Neljäs tapaamiskerta: kehollisuus

Neljäs NICE-ryhmän kokoontuminen alkoi suunnitelman mukaisesti Porvoon Ohjaamolla ja teemana oli kehollisuus. Osallistujia oli tällä kerralla yksi sekä ohjaajat. Menimme Ohjaamolle tapamme mukaan hyvissä ajoin ennen ryhmän alkamista valmistelemaan tilan ja välipalat sekä esitettävät Powerpoint-diat (Liite 8) valmiiksi. Aloitimme kuulumiskierroksella, jonka jälkeen esittelimme päivän aiheen. Aihe oli ryhmäläiselle entuudestaan melko vieras. Keskustelimme mitä kehollisuudesta tulee mieleen, minkä jälkeen kerroimme hieman teoriaa aiheesta.

Pidimme lyhyen mielikuvaharjoituksen, jossa pohdittiin omia ajatuksia ja suhtautumista omaan kehoon. Kävimme heränneistä ajatuksista keskustelua.

Tämän jälkeen siirryimme päivän toiminnalliseen osioon, eli helmikorujen tekemiseen. Jokainen sai valita kannustavan sanan tai kehun koruunsa, joka muistuttaa kantajaa riittämisestä ja itsestä huolehtimisesta. Korun näkeminen voi myös tuoda ajatukset ryhmässä käytyihin keskusteluihin. Korujen tekemiseen oli varattu 40 minuuttia, joka riitti hyvin. Korujen tekemisen jälkeen jokainen sai vielä halutessaan näyttää, millaisen korun oli tehnyt. Lopussa jaoimme palautekyselyn (Liite 2) QR-koodin sekä muistutimme seuraavasta kerrasta ja sen aiheesta. Jäimme siivoamaan ja järjestelemään tilat.

7.5 Viides tapaamiskerta: arvot ja rajat

Viidennellä ja viimeisellä NICE-ryhmän tapaamiskerralla teemana oli arvot ja rajat, joita oli hyvä käsitellä tutussa paikassa. Ryhmään osallistui kaksi ohjaajien lisäksi. Menimme Porvoon Ohjaamolle tuttuun tapaan hyvissä ajoin valmistelemaan tilan ja tarjoiltavia sekä PowerPointin (Liite 9) esille. Ryhmäkerta alkoi kuumisilla samalla kun jokainen otti itselleen syötävää. Tällä kerralla istuimme sohvilla ympyrän muotoisessa asetelmassa ja aloitimme puhumalla rajoista. Yksi ohjaajista kävi läpi kuusi erilaista rajatyyppiä ja millaisia tuntemuksia ihmisellä on, kun hän ei aseta rajoja. Ryhmässä keskustelimme rajoista ja mitä ajatuksia teema jokaisessa herättää. Osallistujat kokivat teeman haastavaksi, mutta jokainen avoimesti pohti ääneen omien rajojen merkitystä ja kuinka ne ilmentyvät ihmissuhteissa. Seuraavaksi siirryimme aiheessa eteenpäin ja puhuimme miten voi asettaa rajoja muille ihmisille. Kävimme lopuksi rajoihin liittyvän mielikuvaharjoituksen, jossa piti muistella viimeisintä tilannetta, missä on pitänyt kieltäytyä, miten arvioisi, että ihmiset reagoivat, tapahtuiko niin vai onko se vain uskomus. Keskustelimme harjoituksessa nousseista ajatuksista. Ennen päivän toiseen teemaan siirtymistä, pidimme pienen tauon ja jokainen haki itselleen lisää juotavaa sekä syötävää.

Seuraavaksi siirryimme käsittelemään arvoja. Ensin jokainen sai halutessaan kertoa, mitä ajatuksia käsitteestä arvot tulee mieleen ja mitä arvot tarkoittavat omassa elämässä. Tämän jälkeen pidimme teoriaosuuden aiheesta keskustellen ryhmäläisten kanssa. Teoriaosuuden ja keskustelun jälkeen siirryimme toiminnalliseen osuuteen, joka oli Auringonkukka-menetelmä. Jaoimme jokaiselle paperin, johon auringonkukka oli printattu valmiiksi (Liite10). Auringonkukka menetelmää käytiin läpi ajatus kerrallaan. Ensin nimettiin viisi itselle tärkeää arvoa ja ne sijoitettiin kukan juuriin. Seuravaksi jokainen sai pohtia miten arvoja voisi toteuttaa ja kirjoittaa ajatukset ylös auringonkukan terälehtiin. Lopuksi pohdittiin millaiset voimavarat mahdollistavat elämään juuriin kirjoitettujen arvojen mukaan, ja kirjata auringonkukan varren lehdille. Lopuksi jokainen sai halutessaan jakaa, mitä oli kirjoittanut tai millaisia ajatuksia menetelmä herätti.

Ennen ryhmäkerran lopetusta, jokainen sai mahdollisuuden kertoa miltä ryhmäkerta tuntui sekä antaa palautetta. Lopuksi jaoimme vielä palautekyselyt (Liite 2) kyseistä ryhmäkerrasta sekä NICE-ryhmän kokonaisuudesta QR-koodeilla. Yksi osallistujista toivoi saavansa palautekyselyt sähköpostitse ja lupasimme lähettää kyselyt jälkikäteen. Kiitimme vielä jokaista ryhmään osallistumisesta ja toivomme jokaiselle hyvää kevään jatkoa. Jäimme siivoamaan ja järjestelemään tilat sekä keskustelemaan Ohjaamon työntekijän kanssa yhteistyön viimeisistä vaiheista.

7.6 NICE-ryhmästä saatu palaute

Ensimmäisen ja toisen kerran palautekyselyjen vastauksista tuli ilmi, että osallistujat olivat pitäneet kertoja jokseenkin hyödyllisinä. Osallistujat pitivät unelmakarttaa mielekkäänä ja osa oli oivaltanut jotakin uutta. Tunnehahmoa ja tunnesääkarttaa pidettiin melko mielekkäänä. Osallistujat olivat oivaltaneet, missä omat tunteet tuntuvat, vaikkakin osa oli kokenut sen hieman haastavana. Ryhmää pidettiin mukavana, rentona, hauskana ja viihtyisänä sekä ohjaajia ystävällisinä. Kolmannen kerran palautekyselyyn vastauksista selvisi, että ryhmäkertaa pidettiin todella hyödyllisenä. Voimahahmon muotoilua ei pidetty kovin mielekkäänä ja se koettiin hieman haastavana. Kuitenkin osallistujat tykkäsivät, että ryhmässä

tehdään asioita käsillä. Jokainen koki oivaltaneensa uutta ja huomasivat, että muillakin ryhmässä on ollut samanlaisia ajatuksia, kokemuksia sekä tunteita.

Neljännän kerran palautekyselyn vastausten mukaan ryhmäkerta koettiin hyödylliseksi, samoin mielikuvaharjoitus ja käsikorun tekeminen koettiin mielekkääksi. Kehollisuus teemana oli ennestään hieman tuntematon, joten se antoi uusia oivalluksia ja laitto ajatuksia liikkeelle. Viimeisen kerran palautekyselyn vastauksista selvisi, että ryhmäkertaa pidettiin todella hyödyllisenä. Auringonkukka-menetelmä koettiin mielekkäänä ja osallistujat olivat oivaltaneet uutta omista arvoistaan ja miten ne heijastuvat omaan elämään.

Loppukyselystä kävi ilmi, että ryhmää pidettiin todella hyödyllisenä ja eri teemat olivat synnyttäneet uusia ajatuksia sekä pohdittavaa ryhmätoiminnan jälkeenkin. Muita ryhmäläisiä ja keskusteluja pidettiin tärkeässä roolissa uuden oivaltamisessa. Tilaa, kellonaikaa ja kestoja pidettiin sopivina. Ryhmästä oli kuultu sosiaalisen median kautta ja mainostaminen oli osallistujien mielestä ollut hyvin tavoitettavaa. Kuitenkin vähäistä osallistujamäärää pidettiin harmillisena, mutta samalla pienestä ryhmästä pidettiin, sillä se koettiin tiiviinä ja turvallisena. Ohjaajia pidettiin läsnä olevina, ystävällisinä, aidosti kiinnostuneina ja tarpeeksi etäällä osallistujista ohjataksaan ryhmää. Ryhmäkertojen rakennetta ja ajankäyttöä pidettiin onnistuneena. Ryhmää pidettiin torstain kohokohtana, voimaannuttavana ja sinne oli aina kiva tulla. Osallistujat pitivät menetelmistä, sillä niissä pääsi tekemään keskustelujen lisäksi käsillä. Ryhmäläiset mahdollisesti osallistuisivat uudestaan, jos vastaavanlaista järjestettäisiin uudelleen sekä suosittelisivat ryhmää myös kavereille. Yksi osallistujista kysyi, onko tulossa uusia ryhmiä, joihin voisi osallistua. Ryhmäläiset kertoivat, että ryhmässä käytyjen keskusteluiden sekä luovien menetelmien avulla he saivat uusia näkökulmia ja ajatuksia käsitellyistä teemoista. Yksi osallistujista myös kertoi, että ryhmään jaksoi tulla vaikka olisikin ollut pitkä päivä takana ja väsynyt, sillä ryhmä ei ollut kuluttava vaan voimaannuttava.

8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Päätimme käyttää NICE-ryhmässä luovia menetelmiä, koska niiden tekemisessä pääasiana ei ole syntyvä lopputulos vaan tekemisen synnyttämä ajatusprosessi ja yhdessä käydyt keskustelut. Luovassa prosessissa tekeminen on pääosassa ja tekijä saa itse määritellä milloin työ on valmis. Emme myöskään halunneet pitää luentoa aiheesta, vaan osallistaa ryhmäläisiä monipuolisesti. Tässä kehittämistyössä ryhmämuotoinen toiminta oli sopivin, koska osallistujat saivat toisista osallistujista ja ohjaajista apua reflektointiin. Ryhmässä tulee näkyväksi omien ajatusten normaalius ja ihmisyyteen kuuluvat tuntemukset. Menetelmät eivät olleet sukupuoleen sidottuja ja ovat sovellettavissa kaikille ikäryhmille.

Ryhmään osallistujat eivät entuudestaan tunne ohjaajia ja osallistujat keskenään saattavat myös olla toisilleen vieraita. On tärkeää, että ryhmän ohjaajat kohtaavat osallistujia ilman ennakkoluuloja ja ovat herkkiä kuulemaan heidän tarpeitaan. Ohjaaja ei ole johtaja, vaan kohtaa ohjattavat olemalla avoin ja helposti lähestyttävä. Ohjauksen keskeinen osa on luovat menetelmät ja jokaisella on luonnollisesti omanlainen tyyli toteuttaa tehtäviä. Tästä syystä ohjaajan on hyvä painottaa, ettei kyse ole täydelliseen suoritukseen pyrkimisestä tai vertailusta. Yhteisiin ryhmän periaatteisiin tulee perehtyä ja ilmaista ne mahdollisimman selkeästi. Näitä periaatteita ovat tasa-arvoisuus, toisten kunnioitus sekä vaitiolovelvollisuus. (Hytönen & Valli, 2016, s. 43–47.)

Jokaisen ohjauksen tavoitteena on yksilön minäkuvan tukeminen ja kannustaminen. Tarkoituksena on kohdata itsemme sekä suunnata jokaisen osallistujan katse nykyhetkeen ja tulevaisuuteen eri menetelmien avulla. Ryhmässä voi nousta erilaisia tunteita ja reaktioita, kuitenkin traumojen kaivelu ja niihin keskittyminen ei ole tämän kaltaisessa ryhmän ohjauksessa aiheellista. On tärkeää, että ohjaaja tiedostaa, ettei hänen asemanansa ole toimia terapeuttina, ja ohjaaja ohjaa aina tarvittaessa osallistujan oikean ammattiavun piiriin. Ohjaukselta tulee ohjata hienovaraisesti, mutta ohjaajan tulee hyväksyä ryhmän omanlaiset piirteet ja mahdolliset muutokset. Ryhmän osallistujia on hyvä muistuttaa, että

viidennen kokoontumiskerran jälkeen tapaamiset päättyvät. (Hytönen & Valli, 2016, s. 43–47.)

Luotettavuutta tuotiin esille keräämällä palautteet nimettömänä Webropol-kyseilyllä (liite 2). Anonymiteetti ei säilynyt yhdellä ryhmäkerralla, sillä osallistujia oli vain yksi. Tämän kerroimme osallistujalle, jolloin hän sai itse päättää antaako siltä kerralta palautetta. Vaihtoehtona ei ollut lukea palautteita vasta kaikkien ryhmäkertojen jälkeen, sillä toiminnan kehittäminen tapahtui läpi kokonaisuuden. Lisäksi palautetta sai antaa ryhmäkerroilla kasvotusten, jonka kautta saimme vahvistusta jo annettujen palautteiden rinnalle.

9 POHDINTA

9.1 Tavoitteiden saavuttaminen

Tarkoituksena oli toteuttaa yhteistyökumppanin toiveesta ja tarpeesta NICE-ryhmä, mikä toteutui. Palautekyselyiden, havainnoinnin sekä suullisen palautteen myötä arvioisimme, että saavutimme tavoitteemme osallistujien itsetuntemuksen ja minäkuvan tukemisesta luovien menetelmien avulla. Osallistujilta saamamme suullisen sekä kirjallisen palautteen avulla voimme todeta, että myös tavoite siitä, että osallistajat kokisivat ryhmän ja luovien menetelmien kokeilun voimaannuttavana ja että ryhmä antaisi positiivista sekä korjaavaa suuntaa ajatuksiin omasta minäkuvasta toteutui. Suunnitelman mukaan oli tarkoitus tarvittaessa muokata ryhmäkertojen sisältöä saadun palautteen mukaan. Kuitenkaan minkään ryhmäkerran jälkeen palautteissa ei noussut uusia ideoita, vaan palaute oli ainoastaan positiivista, joten emme kokeneet tarpeelliseksi muuttaa mitään. Osallistujien antaman palautteen perusteella vastaavalle ryhmälle olisi tarvetta jatkossakin. Pienen osallistuja- ja palautemäärän vuoksi on kuitenkin vaikeaa todeta varmaksi olisiko ryhmälle tarvetta jatkossa.

Pohdimme osallistujamäärään vaikuttavia syitä. Mainostimme ryhmää naisille sekä muille halukkaille. Voi olla mahdollista, että ennakkokäsityksiä on voinut syntyä siitä, millainen naisille suunnattu ryhmä olisi ja rajannut osallistujia. Pohdimme myös olisiko osallistujia ollut enemmän, jos olisimme aloittaneet mainostamisen aikaisemmin. Suunnitelmanamme oli myös käydä eri kouluilla paikan päällä mainostamassa ryhmää, mutta aikataulullisista syistä emme pystyneet toteuttamaan tätä. Suunnitteilla oli myös pitää naistenpäivätapahtuma Ohjaamossa, jossa olisimme mainostaneet ryhmää, mutta resurssi syistä tämä ei toteutunut. Uskomme, että kouluilla vierailu sekä naistenpäivätapahtuma olisivat voineet lisätä osallistujia, sillä tällöin ryhmän vetäjät olisivat ennestään jo hieman tuttuja sekä ryhmästä olisi voinut kysyä lisätietoja matalammalla kynnyksellä. Osallistujamäärään saattoi vaikuttaa myös aiheen sensitiivisyys. Monelle voi olla kynnys osallistua vastaavanlaiseen ryhmään ja keskustella itsetuntemukseen sekä minäkuvaan liittyvistä teemoista. Näin ollen osallistujat, jotka tarvitsisivat ryhmää ja haluaisivat osallistua jättävät osallistumatta jännityksen tai pelon vuoksi. Myös sitoutuminen viideksi viikoksi saattoi olla syynä vähäiseen osallistujamäärään.

Suunnitelmasta poiketen vaihdoimme ryhmäkertojen teemojen järjestystä. Tähän toive tuli yhteistyökumppanilta, ja he antoivat hyvän huomion, että unelmista voi olla helpompi puhua ensimmäisellä kerralla verrattuna rajoihin ja arvoihin. Suunnitelman mukaan tarkoituksena oli tehdä esimerkkikappaleet jokaiselle ryhmäkerralle, mutta osallistujien vähäisen määrän takia oli luonnollista osallistua tekemiseen. Näin saimme keskustelun jatkumaan luontaisesti siirryttyämme sohvilta pöytien ääreen. Valitsemamme luovat menetelmät olivat mielestämme sopivia ja ne toimivat hyvin ryhmässä. Jokainen osallistui niiden tekemiseen, ja niistä pidettiin. Luovat menetelmät herättivät myös keskustelua ja auttoivat teemojen pohtimisessa.

Suunnitelmamme ryhmäkertojen sisältöjen aikataulutuksesta meni hyvin ja aikaa oli riittävästi. Yllättävää oli, että osio, johon olimme varanneet enemmän aikaa, menikin suunniteltua nopeammin. Toisaalta kohdat, joihin olimme ajatelleet kuluvan vähemmän aikaa, veivätkin sitä enemmän. Missään vaiheessa ei tarvinnut kiirehtiä ja kaikki osallistujat saivat aikaa rauhalliseen keskusteluun ja tehtävien

kiireettömään tekemiseen. Pohdimmekin, että jos osallistujia olisi ollut maksimi määrä, keskustelut eivät olisi välttämättä saavuttaneet yhtä syvällisiä sävyjä. Pienempi ryhmä oli tässä tapauksessa parempi. Yhdellä tapaamiskerralla alkua viivästytti kiinteistössä tapahtunut palohälytys, jolloin pääsimme aloittamaan noin 20 minuuttia myöhässä. Saimme ohjaajien kesken sovittua missä osiossa hie- man nopeutamme ja loppujen lopuksi alun myöhästymistä ei huomannut ja pää- timme ryhmäkerran aikataulun mukaisesti.

9.2 Opinnäytetyön vaikutus ammatilliseen kasvuun

SOAMK:n (i.a.-a) mukaan sosionomin kompetensseja ovat eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, kriittinen ja osallisuutta edistävä yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämis- ja inno- vaatio-osaaminen sekä työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaaminen. Eettiseen osaamiseen kuuluu muun muassa ymmärtäminen oman ihmiskäsityksen ja arvo- maailman merkityksestä asiakastyössä sekä yhdenvertaisuuden, tasa-arvon ja moninaisuuden edistäminen. Myös arvoriitoja sisältävissä tilanteissa eetti- sesti perustellusti ja sosiaalisesti kestäväällä tavalla toimiminen sekä ihmis- ja pe- rusoikeussäädösten, sosiaalialan arvojen ja ammattieettisten periaatteiden mu- kaisesti toimiminen kuuluvat sosionomin eettiseen osaamiseen. (SOAMK, i.a.-b.) Opinnäytetyömme NICE-ryhmän toteutuksessa tuli vahvasti esille moninaisuu- den ja arvomaailmojen sekä erilaisuuden kohtaaminen, sillä jokainen osallistuja oli toisilleen aivan uusi, ohjaajat mukaan lukien. Ryhmäkerrat ja toiminnan oh- jaukset pyrkivät edistämään hyvinvointia ja kokemusta merkityksellisenä ihmi- senä. Nämä ovat tärkeitä tulevien ammattilaisien ominaisuuksia asiakastyössä.

Sosiaalialan palvelujärjestelmäosaamiseen kuuluu muun muassa kokonaisvaltai- sen palveluohjauksen toteuttaminen ja palveluohjauksen merkityksen ymmärtä- minen, hyvinvointialueiden, kuntien, yksityisen ja kolmannen sektorin sosiaali-, terveys- ja kasvatustalvelujen järjestämisen tuottamisen tapojen, ohjauksen ja valvonnan tunteminen sekä alan juridisen säädöspohjan tunteminen ja keskeisen lainsäädännön mukaisesti toimiminen (SOAMK, i.a.-b). Opinnäytetyön prosessin aikana tutustuimme hyvinvointialueisiin sekä sen tuomiin muutoksiin.

Hyvinvointialuemuutos kosketti myös meitä, sillä kesken yhteistyötä yhteistyökumppanimme vaihtui Porvoon kaupungin toiminnan alta osaksi Itä-Uudenmaan hyvinvointialueita, josta syntyi pieni epävarmuus toiminnan tulevaisuudesta.

SOAMK:n (i.a.-b) mukaan tutkimukselliseen kehittämis- ja innovaatio-osaamiseen kuuluu kehittämishankkeiden suunnitteleminen, toteuttaminen ja arvioiminen yhteistyössä eri toimijoiden kanssa sekä tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotyössä toimiminen kestävän kehityksen ja tutkimuseettisten periaatteiden ja ohjeiden mukaisesti. Myös asiakastyön käytäntöjen, menetelmien ja palveluprosessien kehittäminen asiakaslähtöisesti sekä tutkimus- ja kokemustietoa hyödyntäen kuuluvat sosiaalialalla työskentelevän osaamiseen (SOAMK, i.a.-b). Meidän opinnäytetyömme oli kehittämispainotteinen, joten nämä kompetenssit tulivat meille tutuiksi. Suunnittelimme, toteutimme ja arvioimme NICE-ryhmän yhdessä yhteistyökumppanimme kanssa.

Taiteen ja luovuuden soveltavan käytön osana omaa ammattitaitoa olisi hyvällä tuurilla tutuksi jo opiskeluaikana. Näitä taitoja voi opiskella myös itsenäisesti tai vahvistaa esimerkiksi täydennyskoulutuksilla. Kohtaaminen ja vuorovaikutus on kaiken keskiössä useilla aloilla, jolloin luova herkkyys voi toimia myös yhtenä työotteen muotona. (Huhtinen-Hildén, 2019, s. 30–38.) Vuorovaikutuksen ja dialogisuuden lisäksi, tulee ammattilaisen osata reflektoida kriittisesti omaa työskentelyä ja toimintaansa (Diak, i.a.). Vuorovaikutus ja dialogisuus olivat keskiössä koko opinnäytetyöprosessin ajan. Se näkyi alusta saakka meidän välillämme, yhteistyökumppanin kanssa sekä NICE-ryhmässä, jossa dialogisuus ja reflektointi oli merkittävässä roolissa. Opintoihimme on sisältynyt paljon luovuuden ja taiteen soveltavaa käyttöä niin sosiaalialalla kuin kirkon työnkuvassa, jolloin luovien taitojen käyttö oli jo ennestään tuttua ja todettu hyväksi.

Kirkonalan ammattien ydinosaaminen koostuu kaikille kirkonaloille yhteisestä ydinosaamisesta, sekä jokaiselle ammatille ominaisesta ydinosaamisesta. Näitä kaikille kirkonaloille yhteisiä osaamisen aloja ovat vuorovaikutusosaaminen, teologinen ja arvo-osaaminen, työelämä- ja kehittämisosaaminen sekä toimintaympäristö- ja yhteisöosaaminen. Ydinosaamisella tarkoitetaan tietoja, taitoja ja kykyjä, joita käytetään ja sovelletaan työn ammatillisissa konteksteissa. (Kirkon ydinosaaminen, i.a.-a.) Pääsimme käyttämään näitä osaamisen aloja laajasti

opinnäytetyömme kaikilla alueilla. Työelämä- ja kehittämisosaaminen oli yksi tärkeimpiä taitoja jo opinnäytetyötämme aloittaessa ja yhteistyökumppania etsiessä. Vuorovaikutusosaaminen oli tärkeässä osassa ryhmäkertoja ohjatessa, mutta myös sen mainostamisessa sekä kaikessa yhteydenpidossa, joita kokonaisuuteen liittyi.

Kirkon nuorisotyönohjaajan ydinosaamiseen kuuluu kaikille kirkonaloille yhteisen ydinosaamisen lisäksi lasten, nuorten ja heidän perheidensä sekä nuorten aikuisten kohtaaminen sekä heidän kokonaisvaltaisen kasvun tukeminen ja mahdollistaminen. Myös yhdessä tekeminen, oleminen ja ihmettely sekä nuorten yksilöllisten piirteiden ja erityisten tuen tarpeiden huomioiminen kuuluvat kirkon kasvatuksen ammattilaisille. (Kirkonydinosaaminen, i.a.-b.) Opinnäytetyössämme toteutui nuorten kohtaaminen osana ryhmää sekä yksilöinä. Huomioimme ryhmäläisten yksilöllisiä tarpeita jokaisella ryhmäkerralla, ja tarvittaessa sovelsimme toimintaa jokaiselle sopivaksi.

Diakonian viranhaltijan ydinosaamiseen kuuluu kaikille kirkonaloille yhteisen ydinosaamisen lisäksi erilaisissa elämäntilanteissa olevien ihmisten tukeminen, ihmisarvon puolustaminen, joka edellyttää taitoa kohdata jokainen ihminen ilman ehtoja. Diakonian viranhaltijan ydinosaamiseen kuuluu myös ihmisten arvokkuuden kunnioitus sekä yksilöiden terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen toimimalla aktiivisesti yhdessä ihmisten kanssa. Diakonian viranhaltijana vuorovaikutusosaaminen edellyttää taitoa rakentaa turvallinen tila ja dialoginen ilmapiiri. (Kirkkohallitus, 2020.) Saamamme palautteen perusteella onnistuimme rakentamaan dialogisen ilmapiirin. Keskustelut syvenivät ryhmäkertojen edetessä, jolloin olimme pystyneet rakentamaan myös turvallisen tilan osallistujille.

Vaikka diakoni- ja nuorisotyön opinnoissa ja työharjoittelussa suuntaudutaan omien ydinosaamisiin kuuluviin työtehtäviin, kokemuksemme mukaan seurakuntatyössä tehdään kuitenkin paljon yhteistyötä oman ammattinimikkeen ulkopuolella. Esimerkiksi perhetyössä diakonit ja kasvatuksen ammattilaiset järjestävät yhdessä ryhmiä ja tapahtumia. Seurakuntatyön kulttuuri oman kokemuksemme mukaan näyttäytyi siten, että tarvittaessa autettiin paikkaamaan työntekijäpulaa.

Kaikki palvelivat seurakuntalaisia heidän tarpeensa edellä huolimatta siitä, että kuuluivatko he omaan asiakasryhmään.

Ensimmäisen ryhmäkerran alussa meitä kaikkia jännitti, että saapuvatko kaikki ilmoittautuneet paikalle, miten he osallistuvat toimintaan, pystymmekö pitämään ajatukset kasassa, otammeko osallistujat tarpeeksi huomioon, toteutuuko dialogisuus ja ovatko osallistujat puheliaita. Jännitys kuitenkin helpotti, kun ensimmäiset osallistujat saapuivat ja keskustelu lähti heti hyvin käyntiin. Lopuksi meille jäi hyvä, huojentunut ja luottavainen olo. Meidän välinen työskentely ja kommunikointi sujui saumattomasti. Olimme kaikki samaa mieltä siitä, että ryhmäkertoja oli liian monta. Ryhmän ohjaamisen kannalta oli silti parempi, että kertoja oli useita, siten saimme varmuutta tekemiseen toistojen myötä. Myös turvallisemman tilan luomisen sekä ryhmäytymisen näkökulmasta oli hyvä, että ryhmäkertoja oli viisi. Näin osallistujat tulivat toisilleen tutuiksi, ja keskustelut syventyivät. Ryhmän ohjaaminen vaati ammatillista osaamista, mikä myös kehittyi ryhmäkertojen myötä. Ryhmässä käsitellyt teemat olivat henkilökohtaisia ja herkkiä, joten ohjaajan rooli oli merkittävässä asemassa. Ryhmää ohjattaessa täytyi ohjata keskustelua, mutta myös antaa tarpeeksi tilaa osallistujille. On tärkeää, miten ohjaaja puhuu teemoista ja vastaa osallistujilta tuleviin ajatuksiin ja kokemuksiin. Ohjattaessa ryhmää täytyy olla läsnä ja aistia, miten ryhmäläiset reagoivat keskusteluun ja tekemiseen.

Ohjaamolta oli paikalla työntekijä jokaisella kerralla, mutta hän pysyi taustalla koko tapaamisen ajan eikä osallistunut toimintaan. Oli hyvä, että työntekijä oli paikalla ensimmäisellä kerralla, sillä emme vielä tienneet osallistujista tarkemmin mitään. Kuitenkin turvallisuuden ja käytännönasioiden kannalta totesimme loppujen lopuksi hyväksi, että Ohjaamon työntekijä oli paikalla jokaisella ryhmäkerralla.

9.3 NICE-ryhmän soveltamis- ja jatkokehittämisideat

Valitsimme menetelmät siten, että ne eivät ole sidottuja toisiinsa, jolloin on mahdollista ottaa osia käyttöön esimerkiksi rippileireillä tai muussa seurakunnan ryhmätoiminnassa. Rippikoulusuunnitelman osaamissisältöihin kuuluu muun

muassa elämän arvot ja valinnat (Suuri ihme, 2017). Esimerkiksi tähän kokonaisuuteen voisi sisällyttää suunnittelemaamme arvotyöskentelyä. Rippikouluun kuuluu myös itsenäistymisen ja tulevaisuuden pohtiminen. Tähän voisi käyttää unelmakartta-menetelmää. Menetelmiä voi käyttää myös isosen oman minäkuuvan ja itsetuntemuksen tarkasteluun isoskoulutuksessa. Myös rajoista on hyvä keskustella isoskoulutuksessa: missä menee isosen rajat, miten ne asetetaan.

Ryhmätoimintaa järjestetään jo useissa seurakunnissa, jolloin NICE-ryhmän teemoja olisi helppo ottaa käyttöön näihin ryhmiin. Varmasti mielenkiintoisia keskusteluita syntyisi esimerkiksi ikäihmisten minäkuva ja itsetuntemus ryhmässä. Seurakunnan työntekijöiden kanssa käydyn keskustelun pohjalta voimme todeta, että menetelmien käyttö voisi olla mahdollista myös sielunhoidollisissa keskusteluissa tai retriitillä, jossa luovuudelle ja pysähtymiselle teemojen äärelle olisi hyvin aikaa. Diakoniatyössä vuorovaikutus osaaminen edellyttää kykyä luoda sielunhoidollinen suhde ja kohdata ihminen hänen elämäntilanteessaan kokonaisvaltaisesti voimavarojaan tukien (Kirkkohallitus, 2020). Voimavaroista, unelmista, arvoista ja rajoista keskustelu sekä niitä tukevien luovien menetelmien käyttö voisi syventää keskustelua ja auttaa asiakasta hahmottamaan tilannettaan.

Ohjaamo piti tavastamme vaihdella teemoja ja menetelmää jokaisella ryhmäkerällä. Ohjaamolta saadusta palautteesta käy myös ilmi, että samanlaiselle ryhmälle olisi tarvetta. He jatkokehittäisivät ryhmää tuomalla joillekin kerroille esimerkiksi vierailijaluennoitsijan. Olimme samaa mieltä Ohjaamon kanssa siitä, että laajempi mainostaminen pidemmän aikaa olisi varmasti lisännyt osallistujia määrää.

LÄHTEET

- Diak. (i.a.). *Osaamisvaatimukset: Sosionomi (AMK)*. Saatavilla 24.5.2023
<https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittamisen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi/>
- Fancourt, D., & Finn, S. (2019). *Health Evidence Network Synthesis Report 67*. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being. A scoping review. World Health Organization.
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>
- Forssan seurakunta. (i.a.). *Minustako isonen*. Saatavilla 2.5.2023
<https://www.forssanseurakunta.fi/tule-mukaan/nuorille/isoskoulutus/mika-oikeen-isoskoulutus>
- Huhtinen-Hildén, L. (2019). Elämän ja arjen musiikkia – musiikillisen ilmaisun monia mahdollisuuksia. Teoksessa A. Karjalainen, *Luovan toiminnan työtavat* (s. 30–38). Otavan Kirjapaino Oy.
- Huhtinen-Hildén, L., & Isola, A-M. (13.4.2019). *Luova ryhmätoiminta lisää hyvinvointia*. THL. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137914/URN_ISBN_978-952-343-329-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Huhtinen-Hildén, L., & Karjalainen, A. (2019). Luova toiminta siltana itseän, toisiin ja osallisuuteen. Teoksessa A. Karjalainen, *Luovan toiminnan työtavat* (s. 11–18). Otavan Kirjapaino Oy.
- Huovinen, L., Pruuki, H., & Vesivalo, A. (2021). *Oman elämäsi jedi. Ohjaajan kirja*. Kirjapaja.
- Hytönen, T., & Valli, S. (2016). *Ihanat Tytöt: Menetelmäopas hiljaisten ja ujojen tyttöjen kohtaamiseen*. Lasten keskus.
- Iivanainen, S. (2019). Väriä elämään – kuvallinen ilmaisu. Teoksessa A. Karjalainen, *Luovan toiminnan työtavat* (s. 57–99). Otavan Kirjapaino Oy.
- Katajainen, A., Lipponen, K., & Litovaara, A. (2012). *Voimaa! Oman tarinani mahdollisuudet*. Kustannus oy Duodecim.
- Keskitalo, E., & Vuokila-Oikkonen, P. (2018). Voimavaralähtöisyys sosiaalisen kuntoutuksen viitekehystenä. Teoksessa H. Kostilainen, & A.

- Nieminen (toim.), *Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia*. (s. 84-96). (Diak Työelämä 13). Diakonia-ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak_Tyoelama_13_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Kinnunen, S. (i.a.). Nuoren itsetunto. Teoksessa H, Pruuki (toim.), *Nuorten sielunhoidon käsikirja*. LK-kirjat.
- Kirkkohallitus. (21.4.2020). *Diakonian viranhaltijan ydinosaamiskuvaus*. https://evl.fi/documents/1327140/43561565/KH_YO_diakonian_viranhaltijan_ydinosaamiskuvaus_062022.pdf/c9df537c-425c-049d-000a-8f5024b7655a?t=1664351946277
- Kirkonydinosaaminen. (i.a.-a). *Kirkon ammattien yhteinen ydinosaamiskuvaus*. Saatavilla 2.8. 2023 <https://kirkonydinosaaminen.fi/yhteinen-ydinosaaminen.html>
- Kirkonydinosaaminen. (i.a.-b). *Nuorisotyönohjaajan ydinosaamiskuvaus*. Saatavilla 2.5.2023 <https://kirkonydinosaaminen.fi/nuorisotyönohjaaja.html>
- Laine, S., & Ketola-Huttunen, T. (2022) *Epätäydellisen naisen itsetunto*. Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Martin, M., & Saariranta, P. (2020). *Mielelläni kehossani. Kohti hyväksyvää suhdetta itseensä*. Kirjapaja.
- Meskanen, K., & Strengell, H. (2019). *Rakas Keho*. Otavan Kirjapaino Oy.
- Mäkelä, H., & Trogen, T. (2022) *Tunteita päästä varpaisiin. Kehotietoisuus lapsen ja aikuisen tunnetaitojen tukena*. Kirjapaja.
- Nyyti ry. (i.a.-a). *Unelmat*. Saatavilla 24.4.2023 <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/persoonallisuus/unelmat/>
- Nyyti ry. (i.a.-b) *Voimavarat*. Saatavilla 18.4.2023 <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/uupumus-2/voimavarat/>
- Ohjaamo Porvoo. (i.a.). *Ohjaamo Porvoo*. Saatavilla 2.5.2023 <https://ohjaamot.fi/web/ohjaamo-porvoo>
- Porvoon kaupunki. (i.a.). *Ohjaamo*. Saatavilla 2.5.2023 (<https://www.porvoo.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/nuorten-porvoo/ohjaamo/>)

- Porvoon Seta ry. (i.a.). *Turvallisemman tilan periaatteet*. Saatavilla 2.5.2023 <https://porvoonseta.fi/porvoon-seta-ry-3/turvallisemman-tilan-periaatteet/>
- Puuska, K. (2012). Diakoniatyö ryhmissä ja lähiyhteisöissä. Teoksessa Gothóni, R., Helosvuori, R., Kuusimäki, K., & Puuska, K. *Kantakaa toistenne kuormia: Diakoniatyön perusteet ja käytäntö* (s. 111–150). Kirjapaja.
- Sekasin-chat [sekasinchat]. (23.11.2022) *Somessa nähtävät muokatut, epärealistiset kuvat ja niiden luoma standardi kauneudesta aiheuttavat ulkonäköpaineita, vääristävät kehonkuvaa ja vahingoittavat mielenterveyttä. Sekasin-chatissa on pelkästään.* https://www.instagram.com/p/CIS6WUcNIKG/?utm_source=ig_web_copy_link
- SOAMK. (i.a.-a). *Sosiaalialan tutkinnot ja kompetenssit*. Saatavilla 22.5.2023 <https://www.sosiaalialanamverkosto.fi/sosiaalialan-tutkinnot-ja-kompetenssit/>
- SOAMK. (i.a.-b). *Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit*. Saatavilla 22.5.2023 <https://www.sosiaalialanamverkosto.fi/wp-content/uploads/2023/04/SOSIAALIALAN-AMMATTIKORKEAKOULUTUKSEN-KOMPETENSSIT-2023.pdf>
- Suuri ihme – Rippikoulusuunnitelma 2017. (2017). (Suomen ev.lu. Kirkon julkaisu, Kirkko ja toiminta, 60). Kirkkohallitus. <https://evl.fi/documents/1327140/39461555/Suuri+Ihme+-+Rippikoulusuunnitelma+2017.pdf/758d0926-f7b9-3e63-bc2b-93ffaab30f90?t=1549006812000>
- Tampereen seurakunnat. (i.a.). *Rippikoulun jälkeän isoseksiksi*. Saatavilla 2.5.2023 <https://tampereenseurakunnat.fi/toimintaa/nuoret/isostointa#21f2c634>
- Tavi, V., & Sillanpää, A. (2015) *Koko naisen terveys*. Gummerus.
- Tawwab, N. (2021). *Vedä rajat*. Gummerus Kustannus Oy.
- Tevanlinna, A. (2020). *Hyvinvointia mielelläsi: arvoista suunta elämäntapamuutokseen*. Atena.
- Toivakka, S., & Maasola, M. (2011). *Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen* (2. p.). PS-kustannus.
- Viljamaa, J. (2022). *Itsetunnon voima: Hylkää ankeuttajat ja usko itseesi*. Kirjapaja.

Yhdenvertaisuus. (i.a.). *Turvallisemman tilan ohjeistus*. Saatavilla 2.5.2023
<https://yhdenvertaisuus.fi/turvallisemman-tilan-ohjeistus>

LIITE 1. Mainokset

**NICE-
RYHMÄ**

Teemoina mm:
unelmat, arvot,
tunteet, rajat,
kehoillisuus

Hei 16-29-vuotias tyttö, nainen tai muu!
Tule kanssamme pohtimaan itsetuntemuksen ja minäkuvan
teemoja luovia menetelmiä käyttäen.
Toteutamme turvallisemman tilan periaatteita.

Missä?
Porvoon Ohjaamossa,
Mannerheiminkatu 20 E

Milloin?
Torstaisin,
Klo 16:30-18
16.3. / 23.3.
30.3. / 6.4.
13.4.

Ryhmään mahtuu 10
ensimmäistä
ilmoittautunutta!

Ryhmää ohjaa kolme
sosionomiopiskelijää
DIAKista osana
opinnäytetyötä.

**Tule
sellaisena
kuin olet!**

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:
mia-marjukka.rantala@student.diak.fi
tai ohjaamo@porvoo.fi / 0406761442

**NICE-
GRUPP**

Tema på grupptillfällena är
bl.a: drömmar, värden,
känslor, gränser,
kroppslighet

Hej du som är 16-29 år, flicka, kvinna eller icke-binär person!
Fundera tillsammans med oss på allt möjligt om självkänsla
och jagbild med hjälp av kreativa metoder.
Vi förverkligar gruppen enligt principerna för tryggare rum.

Var?
Borgå Navigatorn
Mannerheimgatan 20 E

När?
Torsdagar,
kl. 16:30-18
16.3 / 23.3
30.3 / 6.4
13.4

De första 10 som
anmäler sig ryms med
i gruppen!

Gruppen handleds av tre
socioinomstuderande
från DIAK, som en del av
examensarbete

**Kom
som
du är!**

Tilläggsinformation och anmälan:
mia-marjukka.rantala@student.diak.fi
eller ohjaamo@porvoo.fi / 0406761442
Gruppspråket är finska

**NICE-
RYHMÄ**

Teemoina mm:
unelmat, arvot,
tunteet, rajat,
kehoillisuus

Hei 16-29-vuotias tyttö, nainen tai muu!
Tule kanssamme pohtimaan
itsetuntemuksen ja minäkuvan
teemoja luovia menetelmiä käyttäen.
Toteutamme turvallisemman tilan
periaatteita.

**Tule
sellaisena
kuin olet!**

Ryhmää ohjaa kolme sosionomiopiskelijää
DIAKista osana opinnäytetyötä.

**NICE-
RYHMÄ**

Missä?
Porvoon Ohjaamossa,
Mannerheiminkatu 20 E

Milloin?
Torstaisin,
Klo: 16:30-18
16.3. / 23.3.
30.3. / 6.4.
13.4.

Ryhmään mahtuu 10
ensimmäistä
ilmoittautunutta!

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:
mia-marjukka.rantala@student.diak.fi
tai ohjaamo@porvoo.fi / 0406761442

**NICE-
GRUPP**

Tema på grupptillfällena
är bl.a: drömmar, värden,
känslor, gränser,
kroppslighet

Hej du som är 16-29 år, flicka, kvinna eller
icke-binär person!
Fundera tillsammans med oss på allt möjligt
om självkänsla och jagbild med hjälp av kreativa metoder.
Vi förverkligar gruppen enligt principerna för
tryggare rum.

Gruppspråket är finska

**Kom
som
du är!**

Gruppen handleds av tre socioinomstuderande
från DIAK, som en del av examensarbete.

**NICE-
GRUPP**

Var?
Borgå Navigatorn.
Mannerheimgatan 20 E

När?
Torsdagar,
Kl. 16:30-18
16.3. / 23.3.
30.3. / 6.4.
13.4.

De första 10 som anmäler
sig ryms med i gruppen!

Tilläggsinformation och anmälan:
mia-marjukka.rantala@student.diak.fi
eller ohjaamo@porvoo.fi / 0406761442

NICE- RYHMÄ

Hei 16-29-vuotias tyttö, nainen tai muu!
Tule kanssamme pohtimaan itsetuntemuksen ja minäkuvan
teemoja luovia menetelmiä käyttäen.
Toteutamme turvallisemman tilan periaatteita.

Missä?
Porvoon Ohjaamossa.
Mannerheiminkatu 20 E

Ryhmään mahtuu 10
ensimmäistä
ilmoittautunutta!

Ryhmää ohjaa kolme
sosionomiopiskelijaa
DIAKista osana
opinnäytetyötä.

Milloin?
Torstaisin,
Klo 16:30-18
16.3. / 23.3.
30.3. / 6.4.
13.4.


**Tule
sellaisena
kuin olet!**

Teemoina mm:
unelmat, arvot,
tunteet, rajat,
kehoisuus

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:
mia-marjukka.rantala@student.diak.fi
tai ohjaamo@porvoo.fi / 0406761442

NICE- GRUPP

Hej du som är 16-29 år, flicka, kvinna eller icke-binär person!
Fundera tillsammans med oss på allt möjligt om självkänsla
och jagbild med hjälp av kreativa metoder.
Vi förverkligar gruppen enligt principerna för tryggare rum.

Var?
Borgå Navigatorn.
Mannerheimgatan 20 E

De första 10 som anmäler
sig ryms med i gruppen!

Gruppen handleds av tre
socioinomstuderande
från DIAK, som en del av
examensarbete.

Tema på gruppöfningarna är bl.a:
drömmar, värden, känslor,
gränser, kroppslighet

När?
Torsdagar,
kl 16:30-18
16.3. / 23.3.
30.3. / 6.4.
13.4.


**Kom
som
du är!**

Tilläggsinformation och anmälan:
mia-marjukka.rantala@student.diak.fi
eller ohjaamo@porvoo.fi / 0406761442
Gruppsspråket är finska.

NICE-RYHMÄ


**Tule
sellaisena
kuin olet!**

Hei 16-29-vuotias tyttö, nainen tai muu!
Tule kanssamme pohtimaan itsetuntemuksen ja minäkuvan
teemoja luovia menetelmiä käyttäen.
Toteutamme turvallisemman tilan periaatteita.

Ryhmää ohjaa kolme sosionomiopiskelijaa
DIAKista osana opinnäytetyötä.

Teemoina mm:
unelmat, arvot,
tunteet, rajat,
kehoisuus

Milloin?
Torstaisin
Klo 16:30-18
16.3. / 23.3.
30.3. / 6.4.
13.4.

**Kom
som
du är!**

NICE-GRUPP

Hej du som är 16-29 år, flicka, kvinna eller icke-binär person!
Fundera tillsammans med oss på allt möjligt om
självkänsla och jagbild med hjälp av kreativa metoder.
Vi förverkligar gruppen enligt principerna för tryggare rum.

Gruppen handleds av tre socioinomstuderande
från DIAK, som en del av examensarbete.

Gruppsspråket är finska

När?
Torsdagar,
Klo 16:30-18
16.3. / 23.3.
30.3. / 6.4.
13.4.

LIITE 2. Palautekyselyt

Ensimmäisen kerran palautekysely:

NICE-ryhmä

Tätä kyselyä käytetään NICE-ryhmän toiminnan kehittämiseen. Vastauksia käytetään opinnäytetyössä tulosten raportoimiseen. Kyselyyn vastataan anonyymisti.

1. Miten hyödylliseksi koit tämän päivän?

En ollenkaan hyödylliseksi

Jokseenkin hyödylliseksi

Todella hyödylliseksi

2. Arvioi seuraava väittämä. Koin Unelmakartan mielekkääksi?

Täysin eri mieltä

Melko eri mieltä

En osaa sanoa

Melko samaa mieltä

Täysin samaa mieltä

3. Oivalsitko jotain uutta?

Kyllä, vapaa sana

Ei, vapaa sana

4. Muuta palautetta?

5. Saako vastauksiasi käyttää opinnäytetyössä?

Kyllä

Ei

Toisen kerran palautekysely:

NICE-ryhmä

Tätä kyselyä käytetään NICE-ryhmän toiminnan kehittämiseen. Vastauksia käytetään opinnäytetyössä tulosten raportointiin. Kyselyyn vastataan anonyymisti.

1. Miten hyödylliseksi koit tämän päivän?

En ollenkaan hyödylliseksi

Jokseenkin hyödylliseksi

Todella hyödylliseksi

2. Arvioi seuraava väittämä. Koin Tunnehahmon mielekkääksi.

Täysin eri mieltä

Melko eri mieltä

En osaa sanoa

Melko samaa mieltä

Täysin samaa mieltä

3. Arvioi seuraava väittämä. Koin Tunnesääkartan mielekkääksi.

Täysin eri mieltä

Melko eri mieltä

En osaa sanoa

Melko samaa mieltä

Täysin samaa mieltä

4. Oivalsitko jotain uutta?

Kyllä, vapaa sana

Ei, vapaa sana

5. Muuta palautetta?

6. Saako vastauksiasi käyttää opinnäytetyössä?

Kyllä

Ei

Kolmannen kerran palautekysely:

NICE-ryhmä

Tätä kyselyä käytetään NICE-ryhmän toiminnan kehittämiseen. Vastauksia käytetään opinnäytetyössä tulosten raportoimiseen. Kyselyyn vastataan anonyymisti.

1. Miten hyödylliseksi koit tämän päivän?

En ollenkaan hyödylliseksi

Jokseenkin hyödylliseksi

Todella hyödylliseksi

2. Arvioi seuraava väittämä. Koin Voimahahmon mielekkääksi?

Täysin eri mieltä

Melko eri mieltä

En osaa sanoa

Melko samaa mieltä

Täysin samaa mieltä

3. Oivalsitko jotain uutta?

Kyllä, vapaa sana

Ei, vapaa sana

4. Muuta palautetta?

5. Saako vastauksiasi käyttää opinnäytetyössä?

Kyllä

Ei

Neljännän kerran palautekysely:

NICE-ryhmä

Tätä kyselyä käytetään NICE-ryhmän toiminnan kehittämiseen. Vastauksia käytetään opinnäytetyössä tulosten raportoimiseen. Kyselyyn vastataan anonyymisti.

1. Miten hyödylliseksi koit tämän päivän?

- En ollenkaan hyödylliseksi
- Jokseenkään hyödylliseksi
- Todella hyödylliseksi

2. Arvioi seuraava väittämä. Koin Mielikuvaharjoituksen mielekkääksi.

- Täysin eri mieltä
- Melko eri mieltä
- En osaa sanoa
- Melko samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

3. Arvioi seuraava väittämä. Koin Käsikorun tekemisen mielekkääksi.

- Täysin eri mieltä
- Melko eri mieltä
- En osaa sanoa
- Melko samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

4. Oivalsitko jotain uutta?

Kyllä, vapaa sana

Ei, vapaa sana

5. Muuta palautetta?

6. Saako vastauksiasi käyttää opinnäytetyössä?

- Kyllä
- Ei

Viidennen kerran palautekysely:

NICE-ryhmä

Tätä kyselyä käytetään NICE-ryhmän toiminnan kehittämiseen. Vastauksia käytetään opinnäytetyössä tulosten raportoimiseen. Kyselyyn vastataan anonyymisti.

1. Miten hyödylliseksi koit tämän päivän?

En ollenkaan hyödylliseksi

Jokseenkin hyödylliseksi

Todella hyödylliseksi

2. Arvioi seuraava väittämä. Koin Auringonkukan mielekkääksi?

Täysin eri mieltä

Melko eri mieltä

En osaa sanoa

Melko samaa mieltä

Täysin samaa mieltä

3. Oivalsitko jotain uutta?

Kyllä, vapaa sana

Ei, vapaa sana

4. Muuta palautetta?

5. Saako vastauksiasi käyttää opinnäytetyössä?

Kyllä

Ei

Loppukysely:

NICE-ryhmä

Tätä kyselyä käytetään NICE-ryhmän toiminnan kehittämiseen. Vastauksia käytetään opinnäytetyössä tulosten raportoimiseen. Kyselyyn vastataan anonyymisti.

1. Kuinka moneen kertaan osallistuit?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

2. Miten hyödylliseksi koit ryhmän?

- En ollenkaan hyödylliseksi
- Jokseenkin hyödylliseksi
- Todella hyödylliseksi

3. Oivalsitko ryhmän aikana jotain uutta?

Kyllä, vapaa sana

Ei, vapaa sana

4. Jos vastaavaa järjestettäisiin uudelleen, kuinka todennäköisesti osallistuisit?

- En kovinkaan todennäköisesti
- Ehkä
- Todennäköisesti kyllä

5. Suositteletko ryhmää kavereillesi?

- En
- Ehkä

Kyllä

6. Koitko tilan sopivaksi?

En

Kyllä

7. Oliko kellonaika mielestäsi sopiva?

Ei, liian myöhään

Ei, liian aikaisin

Kyllä, oli sopiva

8. Oliko ryhmän kesto (1.5h) sopiva?

Ei, liian lyhyt

Ei, liian pitkä

Kyllä, oli sopiva

9. Mistä kuulit ryhmästä?

Koulusta

Somesta

Ohjaamosta

Muualta, mistä?

10. Miten voisimme kehittää ryhmää?

11. Muuta palautetta?

12. Saako vastauksiasi käyttää opinnäytetyössä?

Kyllä

Ei

LIITE 3. PowerPoint Unelmat & Tavoitteet

NICE-RYHMÄ
Unelmat & Tavoitteet

Itsetuntemus ja minäkuva?

Ryhmäkerrat

Torstait:
16.3. / Unelmat ja tavoitteet
23.3. / Tunteet
30.3. / Voimavarat
6.4. / Kehollisuus
13.4. / Arvot ja rajat

Säännöt

- Noudatetaan turvallisemman tilan periaatteita.
- Kunnioitetaan toisia.
- Kaikki saa tulla sellaisina kuin on.
- Kerro itsestäsi se mitä haluat kertoa, kaikkea ei tarvitse jakaa.
- Ryhmässä puhuttavia asioita ei saa viedä ryhmän ulkopuolelle.

Unelmakartta

Bucket List



Palautekysely



KIITOS!

LIITE 4. Bucket List



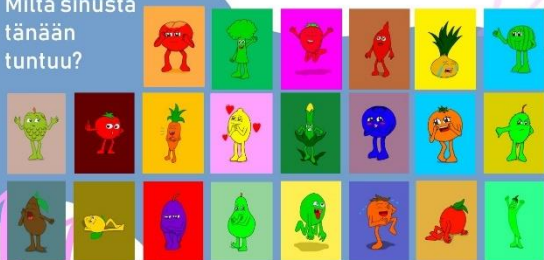
LIITE 5. PowerPoint Tunteet



Säännöt

- Noudatetaan turvallisemman tilan periaatteita.
- Kunnioitetaan toisia.
- Kaikki saa tulla sellaisina kuin on.
- Kerro itsestäsi se mitä haluat kertoa, kaikkea ei tarvitse jakaa.
- Ryhmässä puhuttavia asioita ei saa viedä ryhmän ulkopuolelle.

Miltä sinusta
tänään
tuntuu?



Käyttökäytännöt: Käyttökäytännöt
https://www.käyttökäytännöt.fi/käyttökäytännöt

Tunnehahmo

Tunnesääkartta

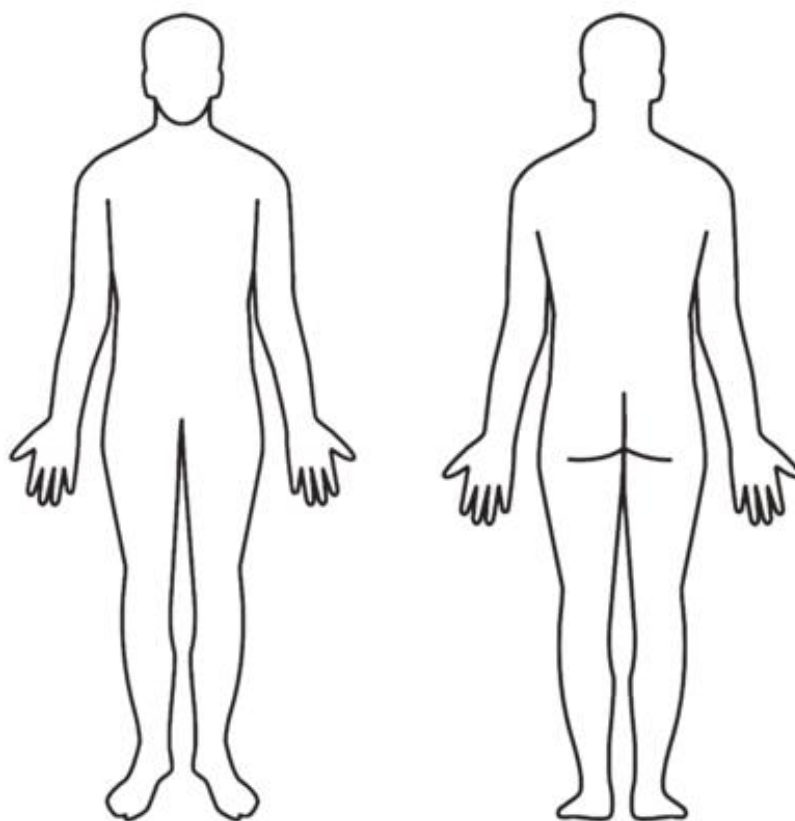
Palautekysely



KIITOS!

LIITE 6. Tunnehahmo

TUNNEHAHMO



LIITE 7. PowerPoint Voimavarat

NICE-RYHMÄ
Voimavarat

Ryhmäkerrat

Torstait:
16.3. / Unelmat ja tavoitteet
23.3. / Tunteet
30.3. / Voimavarat
6.4. / Kehollisuus
13.4. / Arvot ja rajat

Säännöt

- Noudatetaan turvallisemman tilan periaatteita.
- Kunnioitetaan toisia.
- Kaikki saa tulla sellaisina kuin on.
- Kerro itsestäsi se mitä haluat kertoa, kaikkea ei tarvitse jakaa.
- Ryhmässä puhuttavia asioita ei saa viedä ryhmän ulkopuolelle.

Mitkä ovat sinun voimavarasi?

Voimahahmon muotoilu

Palautekysely



KIITOS!

LIITE 8. PowerPoint Kehollisuus

NICE-RYHMÄ
Kehollisuus

Ryhmäkerrat

Torstait:
14.3./Unelmat ja tavoitteet
23.3./Tunteet
30.3./Voimavarat
6.4./Kehollisuus
13.4./Arvot ja rajat

Säännöt

- Noudatetaan turvallisemman tilan periaatteita.
- Kunnioitetaan toisia.
- Kaikki saa tulla sellaisina kuin on.
- Kerro itsestäsi se mitä haluat kertoa, kaikkea ei tarvitse jakaa.
- Ryhmässä puhuttavia asioita ei saa viedä ryhmän ulkopuolelle.

Mielikuvaharjoitus omasta kehosta

Palautekysely



Helmikoru

KIITOS!

LIITE 9. PowerPoint Arvot & Rajat

NICE-RYHMÄ
Arvot ja rajat

Ryhmäkerrat

Torstait:
16.3./Unelmat ja tavoitteet
23.3./Tunteet
30.3./Voimavarat
6.4./Kehollisuus
13.4./Arvot ja rajat

Säännöt

- Noudatetaan turvallisemman tilan periaatteita.
- Kunnioitetaan toisia.
- Kaikki saa tulla sellaisina kuin on.
- Kerro itsestäsi se mitä haluat kertoa, kaikkea ei tarvitse jakaa.
- Ryhmässä puhuttavia asioita ei saa viedä ryhmän ulkopuolelle.

Arvoja

- Järjestelmällisyys
- Luovuus
- Auttaminen
- Innostuminen
- Yhteisöllisyys
- Herkkyys
- Toiveikkuus
- Vaikuttaminen
- Anteliaisuus
- Avoimuus
- Valta
- Itsenäisyys
- Perhe
- Rehellisyys
- Ilo
- Rohkeus
- Menestyminen
- Myötätunto
- Yhteisöllisyys
- Kauneus
- Turvallisuus
- Aitous
- Ystävät
- Liikunta
- Terveys
- Joustavuus
- Vapaus
- Huumori
- Ahkeruus
- Tunnollisuus
- Vastuullisuus
- Läsnäolo
- Terveys
- Luonto

Auringonkukka

Palautekysely



Loppukysely



KIITOS!

LIITE 10. Auringonkukka

