

## VAPAA KÄDET JA VAPAA MIELI

Toiminnallinen taidelähtöisiin ja osallistaviin menetelmiin  
sekä Green Care-ajatteluun pohjautuva  
nuorten aikuissosiaalityön asiakkaiden leiri  
kuntoutuksen menetelmänä.

SOKU – hanke (ESR)

Tuliharja Tuija  
Lämsä Sari

Opinnäytetyö  
Hyvinvointipalvelut  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosionomi (AMK)  
2017

Hyvinvointipalvelut  
Sosiaalian koulutusohjelma  
Sosionomi

---

<b>Tekijät</b>	Tuija Tuliharja, Sari Lämsä	Vuosi	2017
<b>Ohjaajat</b>	Rauni Rätty, Rauno Pietiläinen		
<b>Toimeksiantaja</b>	SOKU- hanke (ESR)		
<b>Työn nimi</b>	Vapaat kädet ja Vapaa mieli, toiminnallinen taidelähtöisiin ja osallistaviin menetelmiin sekä Green Care ajatteluun pohjautuva nuorten leiri.		
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b>	71+ 7		

---

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyömme on toiminnallinen taidelähtöisiin ja osallistaviin menetelmiin sekä Green Care- ajatteluun pohjautuva sosiaalisen kuntoutuksen leiri osana SOKU-hankkeen toimintaa. Leiri suunnattiin Lapissa asuville nuorille aikuissosiaalityön asiakkaille.

Työssämme on sosiaalisen kuntoutuksen psykodynaaminen sekä sosiaalipedagoginen viitekehys. Opinnäytetyö koostuu leirin suunnittelusta, toteutuksesta ja aineiston analyysistä reflektoituna leirillä käytettyihin sosiaalisen kuntoutuksen teorioihin ja menetelmiin. Tutkimme käytännössä osallistavien, luonto- ja taidelähtöisten menetelmien käyttöä.

Tavoitteenamme oli tukea leiriläisten persoonallista kasvua ja sosiaalista osallistumista dialogisen ryhmätoiminnan avulla. Tutkimuskysymyksenä oli miten mitata ilo, toivo ja vapautuminen ja ovatko ne sosiaalisen kuntoutuksen kannalta oleellisia tuloksia. Johtopäätöksenä voimme todeta, että asiakkaiden tarpeisiin voidaan vastata taidelähtöisen ja Green Care -pohjaisen toiminnan kautta. Tuloksena tutkimuksista voidaan sanoa, että on saatu vaikuttavaa näyttöä sille, että sosiaalisen kuntoutuksen nuorten osallisuutta voi, täytyy ja kannattaa edistää.

Avainsanat: sosiaalinen kuntoutus, osallisuus, voimaantuminen, taidelähtöiset menetelmät, Green Care

School of Social Services, Health and Sports Degree  
Programme in Social Services  
Bachelor of Social Services

---

<b>Author</b>	Tuija Tulihaarja, Sari Lämsä	Year 2017
<b>Supervisor</b>	Rauni Rätty, Rauno Pietiläinen	
<b>Commissioned by</b>	SOKU -project (ESF)	
<b>Subject of thesis</b>	Free hands and Free mind -a Green Care youth camp using practice- based, art- based and participatory methods.	
<b>Number of pages</b>	71+7	

---

This bachelor`s thesis is practice- based and consists of a planning and execution of a youth camp for social rehabilitators as a part of the SOKU- project. The thesis is formed through the Green Care paradigm, art-based and participatory methods. The camp was aimed at young social work clients living in Lapland.

Our work was formed through the psychodynamic and social pedagogic framework of social rehabilitation. The thesis consists of the planning and execution of the camp and the analysis of the data the camp provided. The analysis was conducted in by reflecting the used theories and methods of social rehabilitation. The research subject was the participatory nature- and art-based methods in action.

The goal was to support the participants in personal growth and social interaction through the act of analysing it in group dialogue. The research problem was how to measure the feelings of joy, hope and liberation, and are they relevant when measuring social rehabilitation. As a result, we can conclude that the needs of a client can be met through the use of art- and Green Care-based activity, both of which bring feelings of liberation and joy.

As a conclusion we can see that art and Green Care-based action releases joy to our clients. Generally the impressive evidence has been obtained that inclusion can and must be promoted and that it is worth promoting. As a general, it can be said that social involvement regarding the youth can, should and must be encouraged.

**Key words** social rehabilitation, participation, empowerment, art -based methods, Green Care

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN METODOLOGINEN ESITTELY	7
3 SOSIAALIPEDAGOGINEN VIITEKEHYKYS TOIMINNASSA JA AJATTELUSSA	8
4 SOSIAALINEN KUNTOUTUS	14
4.1 Kuntoutuksen lähtökohtia	15
4.2 Toimintakyky, osallisuus, voimaantuminen	21
4.3. Toiminnallisuus sosiaalisessa kuntoutuksessa	29
4.4. Green Care osana kuntoutusta	32
5 TAIDELÄHTÖINEN SOSIAALINEN KUNTOUTUS	40
6 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI	46
6.1 Suunnitteluvaihe	47
6.2 Leirin työmenetelmät	47
6.3 Leirin toteutus	54
7 TULOKSIA JA POHDINTAA	60
LÄHTEET	67
LIITTEET	72

## 1 JOHDANTO

Etsimme opinnäytetyössämme vastausta kysymykseen miten toiminnalliset menetelmät ja Green Care toimivat nuorten sosiaalisessa kuntoutuksessa ja miten osoittaa niiden vaikuttavuutta. Toiminnallisiin menetelmiin luemme kaikki leirillä käytetyt menetelmät mm. taidelähtöiset ja osallistavat menetelmät.

*”Taidelähtöiset menetelmät ovat yleiskäsite monenlaiselle työskentelylle ja eri taidemuodoille. Menetelmillä pyritään vaikuttamaan tai saamaan muutosta aikaiseksi osallistujan ajattelussa ja toiminnassa. Taidelähtöisellä- menetelmillä voidaan osallistujien kanssa tehdä yhdessä taidetta, tai menetelmiä voidaan soveltaa välineellisesti muissa konteksteissä”.* (Taika- hanke, 2008-2013).

Osallistavat menetelmät ovat työkaluja osallisuuden edistämisessä ja tähtäävät ihmisten valtaistamiseen ja heidän vaikutusmahdollisuuksiensa lisäämiseen. Tällä leirillä tavoitteena oli yhteisten kokemusten luominen sekä kehittää ryhmäläisten vuorovaikutustaitoja osallisuuden edistämiseksi. (Innostaja, 2017.)

Opinnäytetyömme aihevalinta linkittyi luontevasti Lapin ammattikorkeakoulun hallinnoimaan SOKU- Nuorten työelämäosallisuuden ja sosiaalisen kuntoutuksen kehittämishankkeeseen, jonka osatoteuttajina ovat Meri-Lapin työhönvalmennus-säätiö, Seita-säätiö ja Lapin yliopisto. SOKU-hankkeessa tutkitaan ja kehitetään sosiaalisen kuntoutuksen malleja ja toimintatapaa. Hankkeen tarkoitus on kehittää lappilaista toimintatapaa nuorten sosiaalisen kuntoutuksen edistämiseksi ja toteuttaa toimintaa nuorten kanssa heidän tarpeiden, mielenkiinnon kohteiden ja harrastusten mukaisesti sekä luoda ja kehittää osallistavia, asiakaslähtöisiä työkäytäntöjä. Hankkeen toiminnan kohderyhminä ovat 18-30-vuotiaat sosiaalista kuntoutusta tarvitsevat nuoret. (Innokylä,2015, 1.)

Saimme Kemin ja Sodankylän SOKU-hankkeen työntekijöiden avulla kontakteja sosiaalisen kuntoutuksen tarpeessa oleviin nuoriin. Tutustuimme Seita-Säätiöllä

kuntoutustyöpajoihin sekä Sodankylän POTKURI -toimintaan, samalla esitimme opinnäytetyömme ideaa ja esitimme kutsun leirille.

Valitsimme opinnäytetyömme aiheeksi sosiaalisen kuntoutuksen. Valintaamme vaikuttivat opintojen aikana, työelämässä ja omien harrastusten kautta saadut positiiviset kokemukset taidelähtöisistä ja osallistavista työpajoista sekä viimeaikainen tutkimustieto, joka osoittaa miten luonto ja taide voi toimia uusilla ulottuvuuksilla sosiaalityön tukena. Haluamme tutkia käytännössä nuorten leirillä näiden työtapojen toimivuutta sosionomin työssä.

Tutkimustiedon mm. (Bardy,2007, 29-32.) avulla on kyetty osoittamaan, miten taiteen tekeminen itsessään sekä pelkkä luonnossa oleskelu on hoitavaa ja ihmistä eheyttävää ja itseilmaisu nähdään jo sinänsä hyvinvointia ja muutosta edistävänä tekijänä.

Meistä on tärkeää saada olla leirillä lähellä sosiaalityön asiakkaita ja kohdata heidät muutoinkin kuin arjessa. Halusimme olla osallisina siitä riemusta mitä aidossa tasavertaisessa yhdessä tekemisessä voi syntyä. Ilon ja toivon tuottaminen sekä voimaantumisen ajatus mielessä, opinnäytetyömme toteutustavaksi muotoutui nuorten aikuissosiaalityön asiakkaiden leirin suunnittelu, järjestäminen sekä leirillä käytettävien menetelmien ja niiden teoriapohjien reflektointi. Meitä kiinnostavia työmuotoja ovat toiminnallisuus, taidelähtöisyys, osallistavia ja Green Care menetelmiä sekä vertaistukea hyödyntävät toimintatavat.

Opinnäytetyömme fokus on painottunut sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoimintaan, kokemukselliseen osallisuuteen ja tukeen sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin. Työskentelyssä on keskeistä itse prosessi ja sen tutkiminen, jonka vuoksi emme aseta kovin konkreettisia tavoitteita leiriläisille. Toiminta on väline kehittää identiteettiä, henkisyden ilmaisua, ja merkityksen kokemusta elämässä ja myös väline saavuttaa elämän tarkoitus. Yhdessä toimiminen ohjenuorana lähdimme tutkimusretkelle. Meitä kiinnostaa kuinka sosiaalisen kuntoutuksen toiminnallisia, luonto - ja taidelähtöisiä menetelmiä voidaan soveltaa käytännössä asiakkaiden tarpeisiin ja kuinka hyödyllisiä ne ovat asiakkaille. Opinnäyte-

työllä tavoittelemme leirin ja työskentelyprosessin kautta hankitun tiedon ja kokemuksen saavuttamista näkyväksi dokumentoimalla leirin kulku sekä mittaamalla vaikuttavuutta palautekyselyllä osallistujilta.

## 2 OPINNÄYTETYÖN METODOLOGINEN ESITTELY

Opinnäytetyössämme keskitymme sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoimintaan ja sosiaalisten vuorovaikutussuhteiden sekä elämänsuunnittelun tukemiseen yhdistämällä osallistavia taidelähtöisiä menetelmiä sekä Green Care ajattelua. Opinnäytetyössämme yhdistyy erilaisten luovien taidelähtöisten menetelmien käyttö vuorovaikutukselliseen prosessiin, tarkoituksena tukea asiakkaiden persoonallista kasvua, sosiaalista osallistumista ja sosiaalisia suhteita. Metodeina käytämme sosiokulttuurista innostamista, pelejä, taidepajoja luontoliikuntaa sekä yhdessä tekemistä.

Tavoitteena on käynnistää asiakkaan toivoma muutos suhteessa omaan itseen ja suhteessa ulkomaailmaan, esimerkiksi itsetuntemuksen kautta aiempaa tarkoituksenmukaisempien toimintatapojen omaksuminen sosiaalisissa vuorovaikutussuhteissa sekä elämän suunnittelussa. Varsinainen tutkimuksemme kohdistuu leiriläisten kokemuksiin vaikutuksiin leirillä olosta sekä omaan havainnointiimme. Pohdimme miten iloa ja voimaantumista voi mitata.

Työskentelyssä on keskeistä itse prosessi ja emme aseta kovin konkreettisia tavoitteita. Toiminta on väline kehittää identiteettiä, henkisyiden ilmaisua, merkityksen kokemusta elämässä ja myös väline saavuttaa elämän tarkoitus. Opinnäytetyömme on painottunut dialogiseen ryhmätoimintaan, toivon herättämiseen, kokemukselliseen osallisuuteen ja tukeen sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin.

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen tutkimus ryhmämuotoisesta sosiaalisesta kuntoutuksesta leirillä. Opinnäytetyö on kvalitatiivinen ja sen tarkoituksena on

selvittää valitsemamme sosiaalisen kuntoutuksen työtapojen toimivuutta. Työssä on käytetty kvalitatiivista tutkimusmenetelmää, koska työn aineisto on kerätty todellisissa ja luonnollisissa tilanteissa. Tutkimusmenetelmänä opinnäytetyössä on käytetty arviointitutkimusta, sillä työssä määritellään osallistavien, toiminnallisten luonto- ja taidelähtöisten menetelmien merkitystä vuorovaikutukselliseen prosessiin. Opinnäytetyössä selvitetään, mikä on tukenut asiakkaiden persoonallista kasvua, sosiaalista osallistumista ja sosiaalisia suhteita leirillä ja mikä merkitys ryhmähengen muodostamisessa on ollut leirillä.

Työn toiminnallinen osuus toteutettiin ja aineisto kerättiin viikonlopun kestäneellä leirillä. Tutkimusaineisto kerättiin muun muassa osallistuvaa havainnointia, unelmakartan toteutusta ja taidelähtöinen leiripaita- paja sekä palautelomakkeita käyttäen. Palautelomakkeisiin on vastannut kaikki (5) leiriläistä. Leirin toiminnallinen osuus koostui ryhmäytymistä edistävästä liikunnallisista peleistä, unelmakeitaasta, taidepajasta sekä yhteisistä nuotiohetkistä.

Meillä opinnäytetyön tekijöillä on kertynyt kokemustietoa työhistorioidemme aikana sosiaalisen kuntoutuksen ja työtoimintojen ohjauksesta. (Virta,2016; Tuli-harja, 2009, viitaten Ahonen, K. 2011, sivu 17.) Tässä opinnäytetyössä yksi oleellinen tutkimusmenetelmä on reflektointi. Reflektointi tarkoittaa alun perin ”heijastamista” tai ”peilaamista” kun taas tässä työssä, sillä viitataan asioiden tietoiseen ja systemaattiseen pohdintaan ja arviointiin. Reflektio on siis oman toiminnan tai muun tutkimuksen kohteen kriittistä arviointia jolloin kyse on etäisyyden ottamista tarkasteltavaan asiaan, sen katsomista ikään kuin ”ulkoapäin”.

### 3 SOSIAALIPEDAGOGINEN VIITEKEHYS TOIMINNASSA JA AJATTELUSSA

Opinnäytetyömme perustuu sosiaalipedagogiseen ajatteluun ja toimintaan sekä sosiokulttuuriseen innostamiseen jossa korostuvat yhteisö, subjektiivisuus, emansipaatio ja integraatio, inhimillinen kasvu, osallisuus, empowerment ja dialogi.



Juha Hämäläinen (1999) määrittelee sosiaalipedagogiikan teorian ja käytännön suuntautuvan kaikkeen, mikä edesauttaa huono-osaisuuden pedagogista ehkäisyä ja lievittämistä. Yleistä pedagogiikkaa hän katsoo tämän lähestyvän tarkasteltaessa pedagogiikan ennaltaehkäisevän toiminnan puolta. Hän purkaa sosiaalipedagogiikan määrittelyssään sanan kahteen osaan, jossa pedagogiikan voidaan hänen mukaansa ajatella tarkoittavan oppia ihmisen kasvatuksesta tai taitoa kasvatukseen ja kasvattamisen olevan yksilön kehitykseen vaikuttamista. Pedagogiikassa Hämäläisen mukaan etsitään mahdollisuuksia ihmisen persoonan monipuoliselle rakentumiselle.

Sosiaalinen sanalla Hämäläinen korostaa olevan useita merkityksiä riippuen mistä näkökulmasta asiaa tarkastelee. Sosiaalisuutta voi tarkastella mm. yhteiskunnan, yhteisöllisyyden ihmisten vuorovaikutuksen ja solidaarisuuden näkökulmasta. Kuitenkin silloin kun sosiaalipedagogiikassa, korostetaan huono-osaisien auttamisen, syrjäytymisen ehkäisyn ja lievittämisen sekä yhteiskuntaan integroimisen näkökulmaa, tulisi ymmärtää käsitteen sosiaalinen sisältävän nämä kaikki kolme osatekijää. (Hämäläinen 1999, 14- 16, 19-20, 32, 77, 95.)

Opinnäytetyössämme taustalla vaikuttaa tiedostamisen ja muutoksen filosofia Paolo Freiren ajattelussa sosiaalipedagogiikassa. *”Tiedostaminen ei mekaanisesti johda muutokseen, mutta se edistää tietoiseen muutokseen kykenevän ihmisen kasvua. Freiren kasvatuksessa muutoksen päämäärä esitetään yleisellä tasolla: vapaus ihmisyyteen, jota kuvaavat subjektiivisuus ja dialogisuus.”* (Hannula, A, 2000, Freire, P 1970/1972.)

Freire uskoi erityisesti dialogiseen yhdessä toimimiseen todellisen vapauden eteen ja aidon toivon antamiseen ihmiselle. Koska opinnäytetyömme on painotunut dialogiseen ryhmätoimintaan, toivon herättämiseen, kokemukselliseen osallisuuteen ja tukeen sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin oli työskentelyssämme luontevaa ottaa mallia hänen ajattelustaan. Leirimme nimikin oli ”Vapaat kädet - Vapaa mieli” jolla viittaamme vapautumiseen ja emansipaatioon.

*“Toisaalta 2000-luvun alun sosiaalipedagogisen työn suurena haasteena on kohdata radikaalisti vapaa ihminen, jonka järki ja toimintakyky ovat tulemassa yhä enemmän uhanalaiseksi. Nyky sosiaalipedagogiikka voidaan tätä dilemmaa vasten lähestyä useista filosofis-teoreettista viitekehyksistä käsin “(Viinamaäki, L 2008 s. 45.) Olemme järkeilleet tämän asian suhteessa leirimme asiakaisiin ja itseemme siten, että järjen ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi on saatava olla välillä radikaali ja vapaa.*

Yhteiskunnan rakenteiden ja jatkuvan murroksen lisäksi on merkittävää huomioida myös asiakkaiden elämänhallinnan mahdollisuudet, omat yksilölliset tarpeet sekä arvomaailma. Asiakkaiden omat resurssit säätelevät toimintaa ja sosiaalipedagoginen lähestymistapa tulisi olla maltillinen, huomioiden mahdollisuudet aktiivisuuden edistämiseen.

*“Freirelaista ajattelua edustaa myös se, miten jokaisella ihmisellä on inhimillisenä olentona samanlainen arvokkuus, jota ei saa tukahduttaa. Elämän on perustuttava vahvasti velvoittavaan etiikkaan tarkoittaen, että jokaiselle suodaan ehtoitta tasavertainen mahdollisuus kehittyä omaa elämäänsä hallitsevaksi subjektiksi ja kehittää ihmisyytensä eri puolia.” (Kuosmanen, 2015.)*

Leirillä tasavertaisuutta ja eettistä ajattelua pyrimme edistämään osallistavalla ja dialogisella ohjauksella. Osallistimme leiriläiset yhteisten sääntöjen, ohjelman ja toiminnan suunnitteluun vuorovaikutuksessa. Pyrimme luomaan tasa-arvoiset puitteet ja tilaa jokaiselle leiriläiselle ilmaista tunteitaan ja ajatuksiaan huomioiden jokaista erikseen sekä yhdessä pelien ja ryhmätoimintojen aikana.

Leena Nietosvuori on pohtinut taidelähtöisten luovien ja toiminnallisten menetelmien merkitystä sosiaalialan työmenetelminä. Hän on perustellut teksteissään miten taidelähtöisten luovien ja toiminnallisten menetelmien tietoperustan rakentaminen sosiaalipedagogiikasta ja tarinallisuudesta tukee sosiaalialalla jo olemassa olevia teorioita ja käytänteitä. Esimerkkinä hän käyttää miten työtään sosiaalipedagogisista lähtökohdista toteuttava sosionomi saattaa käyttää hyväksi mitä moninaisimpia työmenetelmiä, joiden lähtökohtia voi löytää taiteista,

kulttuurista ja luovuudesta. Hänen mielestään tietoperustana sosiaalipedagogiikka ja tarinallisuus luovat yhdessä perustan luovien menetelmien käyttöön. Nämä menetelmät mahdollistavat ihmisen tukemisen hänen omassa maailmassaan (Nietosvuori, 2008 139-140.)

Leirillämme toiminnallisuus ja luovuus loivat tilaa leiriläisille kertoa omia tarinoitaan haluamallaan tavalla. Esimerkiksi pelien yhteydessä muisteltiin omia koulukokemuksia mm. joukkuepeleistä ja luovissa toiminnoissa kuten Unelma-keitaassa, annettiin tilaa sisäiselle äänelle ja ilmaisulle.

Semin (2006, 134) mukaan sosiaalipedagogisen työn lähtökohtina ovat asiakkaan voimavarojen aktivoiminen sekä toimiminen yhdessä asiakkaan arjessa. Työn toteutumisen edellytyksinä hän näkee esimerkiksi luovat ongelmanratkaisutaidot sekä vaihtoehtoisten työtapojen käyttämisen. Keskeisenä tavoitteena on asiakkaan mahdollisuuksien vahvistaminen, jotta tämä pystyisi vaikuttamaan itseensä ja ympäristöönsä. Taidelähtöiset luovat ja toiminnalliset menetelmät sopivat hänen mielestään sosiaalipedagogiseen työhön, sillä ne antavat tilaa kokeilla luovia ongelmanratkaisutaitoja ja etsiä vaihtoehtoisia työtapoja.

Hämäläisen ja Kurjen mukaan sosiaalipedagogiikalle sopivia työskentelymuotoja voivat olla taiteen monet muodot, kirjallisuudesta musiikkiin ja kuvataiteisiin. Ne synnyttävät Semin mainitsemaa asiakkaan aktivoitumista, jonka puitteissa asiakasta autetaan löytämään itsestään sellaisia kykyjä, joiden avulla hän rohkaistuu ja aktivoituu toimimaan oman elämänsä parantamiseksi ja oman itsensä kehittämiseksi. (Vrt. Hämäläinen & Kurki 1997,19, 49.)

Luovia ongelmanratkaisuja toteutimme kommunikoinnissa. Kaikki leiriläiset eivät olleet tasa-arvoisessa asemassa kielellisesti. Pelaaminen ja t-paidan tekeminen onnistui näyttämällä, missä osa kommunikoinnista tapahtui ilmein ja elein. Leiriläiset opastivat toisiaan ja huomioivat toistensa vaikeuksia hienovaraisesti joko tukemalla vaikeassa tilanteessa tai antamalla tilaa valita vaihtoehtoinen tapa toimia tai esittää mielipide.

Sosiaalipedagogiikka on Hämäläisen ja Kurki mukaan perusteltavissa oleva luovien menetelmien tietoperusta siksi, että se käsitetään usein toiminnaksi, jonka avulla ihminen innostuu omassa yhteisössään toimimaan itsensä ja muiden hyväksi. Heidän mukaansa se on sekä yhteiskunnallista että yhteisöllistä toimintaa, joka vahvistuu sosiaalisessa vuoropuhelussa toisten kanssa. Sosiaalipedagogiikan avulla tällainen toiminta tukee ihmisen mahdollisuuksia selvitä omassa elämässään. (Hämäläinen & Kurki.1997, 13–15.)

*“Sosiaalipedagogiikan tavoitteena on tukea ihmistä kasvamaan täysivaltaiseksi kansalaiseksi, joka kykenee itse kasvattamaan itseään. Tässä tavoitteessa sosiaalipedagoginen kasvatus pyrkii vahvistamaan ihmisen persoonaa, jotta hän olisi sisältäpäin ohjautuva subjekti, joka kykenee tekemään aidoista tarpeistaan kumpuavia valintoja. Sosiaalipedagogiikan ideana on siten auttaa ihmistä vapautumaan hänen ajatteluaan ja toimintaansa rajoittavista ja orjuuttavista tekijöistä” (DalMaso & Kuosmanen 2008. s.35.)*

Parhaat keskustelut ajattelua ja toimintaa orjuuttavista tekijöistä käytiin pienryhmissä t-paitapajan ja Unelmakeidas työpajan yhteydessä ja myöhemmin koko ryhmän kesken Frisbeegolfin ja ulkopelien äärellä. Keskusteluissa kävi ilmi, miten meillä kaikilla, ohjaajat mukaan lukien, oli onnistumisen ja epäonnistumisen kokemuksia liittyen joko itseilmaisuuksiin tai ryhmässä toimimiseen. Ulkopelien yhteydessä jokainen sai kokea vuorotellen onnistumisia ja epäonnistumisia, mutta turvallisesti koska ilmapiiri oli kannustava ja jokainen sai tilaa nauraa epäonnistumisille.

Sosiaalipedagogiikassa subjektiuus tarkoittaa sitä, että ihminen tunnistaa aidon itsensä, todellisen minänsä; minä oivaltaa oman aidon itsensä. Sen keskiössä on ymmärrys minän erillisyydestä muista ja kyvystä tuntee, haluta ja tehdä ratkaisuja. Subjektivoituminen on jatkuva prosessi, joka tapahtuu aina vuorovaikutuksessa toisiin. *“Subjektivoitumis prosessissa ihminen saa haltuunsa välineet olla oman elämänsä eläjä. Se vaatii myös kykyä tarkastella muita ja reflektoida itseään ja omaa toimintaa suhteessa muihin. Voidakseen oivaltaa olevansa eril-*

*linen, ihmisen on oltava suhteessa muihin.”* Erillisyys tarkoittaa sitä, että on asetettava suhteeseen muiden kanssa (Viinamäki. 2008 s.42- 43).

Subjektivoitumisprosessia pyrittiin edistämään ohjatuissa ja vapaamuotoisissa keskusteluissa sekä Unelmakeidas-työskentelyn avulla. Oman elämän halluunotto on haastavaa kenelle tahansa mutta eritoten sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaille. Havaitsimme opinnäytetyömme alussa, miten sosiaalisen kuntoutuksen nuoria on vaikea saada motivoitua uuteen toimintaan mm. siksi että monella on epäonnistumisen kokemuksia itsensä ilmaisusta ja ymmärretyksi tulemisesta. Leirin yksi ajatus oli tarjota nuorille mahdollisuus tasavertaiseen kumppanuuteen sekä vaikuttaa ja toimia oman elämäntilanteen edistämiseksi. Aktiivinen osallistuminen itsen kanssa työskentelyyn vaatii kuitenkin runsaasti yhteisössä tapahtuvaa sosiokulttuurista innostamista.

*“P. Fermoson mukaan sosiokulttuurisen innostamisen avulla pyritään kulttuurisen demokratian saavuttamiseen. Innostaminen on siten kasvatuksellinen toimintamuoto yhteiskunnan parantamiseksi. Samalla se on asenne, joka sisältää sekä ammatillisen kutsumuksen että sitoutumisen. Innostamisen tavoitteena on ihmisten oman osallistumisen avulla luoda kasvattava solidaarisuuden arvot tiedostava yhteiskunta. Innostamista voidaan soveltaa kaikilla elämäntiloilla ja sen keskeisiä käsitteitä ovat yhteisöllisyys, osallistuminen, herkistyminen, dialogi, luovuus ja toimintaan sitoutuminen.”* (Kuosmanen 2015, Kurki, 2000.)

Nietosvuoren mukaan sosiokulttuurinen innostaminen liittyy sosiaalipedagogiikkaan ja sitä löytyy myös taidelähtöisten luovien ja toiminnallisten taustalta. Innostamista hänen mukaansa tarvitaan, kun kootaan yhteen joukko ihmisiä esimerkiksi lukupiiriin, draamatyöskentelyyn tai muistelu tuokioihin. Luovissa toiminnoissa pyritään myös saamaan aikaan innostusta sosiaaliseen muutokseen, jonka lisäksi toiminnassa huomioidaan yhteisöllisyys, jossa yhtenä pyrkimyksenä on innostaa ja motivoida osallistujat kasvattamaan itse itseään. Ryhmädynamiikan avulla vahvistetaan työskentelyssä ryhmäidentiteetin ja ryhmään kuulumisen tunteita. Toiminnassa rakennetaan yleisesti ottaen sellaisia sosiokult-

tuurisen innostamisen käytänteitä, jotka antavat mahdollisuuden aloitteellisuuteen, osallistumiseen ja vuorovaikutukseen. (Nietosvuori, 2008, Vrt. Kurki 2000, 24–25.)

Kirsi-Maria Ahonen on tutkinut teatteri-ilmaisun ohjaajana, miten mm. Spinoza puhuu ilon merkityksestä ihmiselle. Ilo on jatkuvaa kehittymistä lähemmäksi omaa todellista itseään. Ilo on elinvoimaa, energiaa ja aktiivisuutta. (Ahonen, 2011)

Vapaat Kädet ja Vapaa Mieli leirillä halusimme osallistujien kokevan osallisuutta, iloa ja leikkisyyttä järjestämällä mm. erilaisia luovia työpajoja, luontoliikuntaa sekä pelejä ja opettelemalla ilmaisemaan niiden avulla tunteita. Dialogissa ja yhdessä tekemällä voi mahdollistaa ryhmäläisten ilontunteen ja onnistumisen kokemuksia. Toiminnallisten menetelmien ja dialogisen kumppanuuden avulla tavoitteena oli lisätä ryhmäläisten elinvoimaa, energiaa ja aktiivisuutta.

Ahosen mukaan avoimessa dialogissa luovuus on parhaimmillaan ja siinä syntyy luottamus toisia kohtaan. *”Dialogisuus tulee sanasta dialogos eli erillään olo, mutta myös välissä oleva. Ihmisen kasvu mahdollistuu dialogissa, yhdessä toisten kanssa sekä ohjaajan että muiden ihmisten tukemana. Ohjaaja käyttää tämän toteutumiseen omaa persoonaa työvälineenä. Ihminen uskaltaa olla avoin ja luottaa itseensä sekä ohjaajaan, jos ohjaaja uskaltaa olla avoimessa dialogissa, silloin sen onnistuminen ryhmässäkin on mahdollista. Suhteen ollessa avointa saadaan yhdessä aikaan kehitystä. Siinä ihminen alkaa tuntea itsensä paremmin sekä luottaa itseensä, alkaa havaita itsestään sekä ympäristössään olevia asioita. Kun ohjaaja hyväksyy ohjattavan ehdoita, alkaa tämä paitsi hyväksyä itsensä paremmin, myös kuulla omaa sisäistä puhettaan, olla elävässä yhteydessä omaan kokemiseensa ja aidossa kanssakäymisessä toisen kanssa.”* (Ahonen, K, 2011).

#### 4 SOSIAALINEN KUNTOUTUS

Sosiaalinen kuntoutus määritellään osana sosiaalityön menetelmiä sosiaalihuoltolain (130/2014) 17§ mukaisesti; *”Sosiaalisella kuntoutuksella tarkoitetaan so-*

*siaalityön ja sosiaaliohjauksen keinoin annettavaa tehostettua tukea sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseksi, syrjäytymisen torjumiseksi ja osallisuuden edistämiseksi. Sosiaaliseen kuntoutukseen kuuluu; sosiaalisen toimintakyvyn ja kuntoutustarpeen selvittämistä, kuntoutus- neuvontaa ja -ohjausta sekä tarvittaessa kuntoutuspalveluiden yhteensovittamista, valmennusta arkipäivän toiminnoista suoriutumiseen ja elämänhallintaan, ryhmätoiminta ja tuki sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin ”.*

Sosiaalinen kuntoutus väljimmillään voidaan nähdä kuntoutuksen ideologisena kattokäsitteenä ja toisaalta omana kuntoutuksen osa-alueena. Kuntoutustarvetta arvioitaessa painotetaan nykyisin yhä enemmän myös sosiaalisia tekijöitä ja ihmisen kokonaistilannetta, eikä sosiaalinen kuntoutus edellytä todettua vammaa tai sairautta. Sosiaalinen kuntoutus ei ole ennalta ehkäisevää työtä vaan suunnitelmallinen, tavoitteellinen ja hallittu asiakaskohtainen prosessi, joka pohjautuu asiakkaan kuntoutustarpeen ja toimintakyvyn kokonaisvaltaiseen selvittämiseen. Ennen kaikkea on kyse tehostetun tuen tarjoamisesta. (THL 2017.)

#### 4.1 Kuntoutuksen lähtökohtia

*“Kuntoutus on aina tavoitteellista toimintaa, jossa pyritään muuttamaan tilannetta nykyistä paremmaksi. Sosiaalisessa kuntoutuksessa asiakkaiden sosiaalinen toimintakyky voi olla hyvinkin heikko ja erilaisten kuntoutuspalveluiden tarve suuri. Näin ollen tavoitteiden täytyy olla pieniä arkisia ja mahdollisia saavuttaa. Ylevät tavoitteet esimerkiksi sosiaalisesta vahvistumisesta, arjenhallinnasta tai itsetunnon vahvistamisesta on purettava käytännönläheisiksi.”* (Vahvistu, sosiaalisen kuntoutuksen käsikirja.2014, s.8.)

Olemme ottaneet tähän kuntoutuksen lähtökohtia osioon eri näkökulmia kuntoutuksen määritelmästä ja tavoitteesta. Kuntoutustavoitteiden olisi oltava asiakkaiden itsensä määrittämiä. Muutoin motivaatiota muutoksen aikaansaamiseksi ei ole. Työntekijä toimii kuntoutujan apuna tavoitteiden asettamisessa ja poistamien esteitä tavoitteiden toteutumiselle. Tämä vaatii luottamuksellista suhdetta omatyöntekijään sekä usein yhteistyötä myös muiden kuntoutuspalveluiden,

kuten mielenterveyspalveluiden tai päihdepalveluiden kanssa (Sosiaalihuoltolain soveltamisopas 2015,33.)

Kuntoutus eroaa tavallisesta hoidosta ja monialaisuutensa ja menetelmiensä vuoksi. Vappu Karjalaisen, 2004 mukaan hoidon ja kuntoutuksen raja ei kuitenkaan ole kaikissa tilanteissa selvä eikä rajan kaikissa tilanteissa tarvi ollakaan. Kuntoutujan oma osallisuus kuntoutusprosessissa ja vaikuttaminen ympäristöön ovat tämän päivän kuntoutuksen ydinkysymyksiä. Kuntoutus on saamassa yhä enemmän psykososiaalisia ulottuvuuksia. Karjalaisen mukaan tavoitteita ovat toimintakyvyn ja itsenäisen toiminnan lisääminen, hyvinvoinnin ja työllisyyden edistäminen sekä elämäntilanteen hallitseminen.

Sosiaali ja terveysministeriön 2017 mukaan sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteena voi olla sosiaalisen toimintakyvyn paraneminen niin, että henkilö selviytyy arkipäivän välttämättömistä toiminnoista, vuorovaikutussuhteista ja oman toimintaympäristön rooleista. Kuntoutus kohdentuu sosiaalisista syistä avun tarpeessa tai syrjäytymisvaarassa oleville henkilöille. Syynä voi olla sairaus tai vamma, mutta myös esimerkiksi pitkäaikaistyöttömyys, päihdeongelma tai rikollisuus.

Kunnan vastuulla on suunnitella ja toteuttaa sosiaalista kuntoutusta yhteistyössä terveydenhuollon, työ- ja elinkeinotoimen, opetustoimen ja muiden tahojen kanssa. Sosiaalisen kuntoutuksen palveluita toteutetaan usein hankerahoituksella järjestöjen ja yhteisöjen toimesta.

Järvikosken mukaan termi kuntoutusmotivaatio on peräisin latinankielisestä sanasta *movere*; liikkua tai liikuttaa joka edellyttää kahta asiaa: energiaa ja suuntaa, jotka ovat kietoutuneet toisiinsa. Ilman selvää suuntaa ja tavoitetta ihmisen on vaikea kerätä toiminnan vaatimaa energiaa. Tavoitteen selkeä määrittely antaa sen tavoittelun edellyttämää energiaa. Ilman motivaatiota ei ole toimintaa, ja ilman toimintaa ei synny muutosta (Järvikoski.2014, 3).



Ylipäättään kuntoutujan omalla motivaatiolla on ratkaiseva merkitys. Kuntoutujan näkemys omasta kuntoutumisesta tulisi näkyä, olla tavoiteltavaa ja merkityksellistä hänelle itselleen. Se miten kuntoutuja sitoutuu itse kuntoutumiseensa, sitä motivoituneempi hän on ponnistelemaan sen hyväksi. Jos ihminen uskoo, että hänellä on mahdollisuuksia saavuttaa tavoite, hän jaksaa panostaa tavoitteidensa saavuttamiseen. (Kähäri-Wiik, ym. 2006, 18.)

Motivaatioon vaikuttavat monet tekijät, kuten ympäristötekijöiden vaihtelevuus ja yksilöiden väliset erot kokea itsensä osaksi sosiaalista ympäristöään. Esimerkkinä kuntoutujan motivaation vääristymästä on, kun kuntoutuja toimii innokkaasti kuntoutumissuunnitelmansa mukaan jonkin aikaa, kunnes motivaatioon tulee ennen pitkää nousuja ja laskuja. Kuntoutuja motivoituu parhaiten silloin, kun kuntoutumistoiminta tukee hänen myönteistä minäkäsitystään ja tavoitteitaan hänelle itselleen merkityksellisten tehtävien parissa. Tärkeitä ovat myös kuntoutustilanteisiin liittyvät turvallisuudentunne ja hyväksytyksi tulemisen tunne. Kuntoutumismotivaatio on tilannesidonnainen. Kuntoutumismotivaatio on yhteydessä myös yksilön fysiologisiin tekijöihin, kuten lääkitykseen ja väsymykseen. (Anttila 2007, 20.)

Motivaation puute yksilön on yleensä selitys sille, että kuntoutuksella ei saavuteta toivottuja tuloksia. Motivaation puutteesta on tehty vasta-argumentti (esim. Safilios- Rothschild, 1976): motivoitumaton kuntoutuja on myytti, joka on syntynyt kuntoutustyön puutteellisten toimintatapojen vuoksi. Kuntoutujalta voidaan odottaa sitoutumista suunnitelmaan, johon ammattilainen on päätenyt kuntoutujalta itseltään kysymättä. Jos kuntoutuja ei pidä suunnitelmaa sopivana, arvioidaan kuntoutuja motivoitumattomaksi ja yhteistyökyvyttömäksi tai hänen omat tavoitteensa ja toimintatapansa epärealistisiksi (Järvikoski.2014, 2 – 3)

Kuntoutumismotivaatio on yksilöllinen. Kuntoutumismotivaatioon vaikuttavat aikaisemmat kokemukset, henkiset voimavarat ja muut edellytykset, sosiaalinen ympäristö ja kuntoutumisen muodot. Kuntoutujan motivaation tukeminen vaatii siten ohjaajilta kuntoutujan syvällistä tuntemista, herkkyyttä hänen tarpeidensa ja ominaisuuksiensa ymmärtämiseen sekä yksilöllisiä ja luovia kuntoutusratkai-

suja. Kuntoutumista voi tapahtua itsestäänkin, mutta tavoitteellista kuntoutusta on vaikea toteuttaa ilman mielekästä kuntoutusmotivaatiota.

Kuntouttava työote on toinen näkökulma kuntoutukseen kuin elämänhallinta tai sosiaalinen malli. Kuntouttavassa työotteessa keskeinen toimija on edelleen ammattihenkilö, ja siinä suhteessa kuntouttava työote edustaa asiantuntijakeskeistä mallia, joka esimerkiksi Oliverin terminologiassa sijoittuu hylättävän yksilölähtöisyyden puolelle. Periaatteessa kuntouttava työote ei sitoudu ongelmien ymmärtämiseen yksilön ulkoisesti määriteltynä asiana, vaan on tässä suhteessa neutraali tai avoin.

Työntekijä kannustaa ja luo uskoa tulevaan. Työntekijä tukee kuntoutujan omaa aktiivisuutta, rohkaisee, sekä kannustaa käyttämään omia voimavaroja ja etsimään uusia keinoja ongelmatilanteiden ratkaisemiseen. Kuntoutumista tukevalla työtavalla tarkoitetaan asiakastyötappaa, jossa työntekijä tukee ja kannustaa kuntoutujaa selviytymään mahdollisimman itsenäisesti arkitoimistaan ja hallitsemaan arkielämäänsä omien voimavarojensa ja toimintakykynsä mukaan. Työntekijä ei tee asioita kuntoutujan puolesta vaan yhdessä hänen kanssaan. Työntekijän rooli on auttaa ja ohjata niissä toiminnoissa, joissa kuntoutuja ei selviä yksin. Työntekijä tukee kuntoutujaa ylläpitämään sosiaalisia suhteitaan, toimimaan omatoimisesti ja osallistumaan harrastuksiin. (Kähäri-Wiik, ym. 2006, 19.)

Työntekijä kohtaa kuntoutujan niin ammatillisesti kuin ihmisenä. Asiakkaan kohtaaminen ihmisenä luo avoimuutta, läheisyyttä ja välittämistä. Ammatillisesti kohtaaminen suojaa kuntoutujan yksityisyyttä ja itsemääräämisoikeutta. Työntekijä pyrkii ennakkoluulottomasti ymmärtämään kuntoutujan käsitystä elämästään ja tilanteestaan. Työntekijä pyrkii luomaan luottamuksellisen suhteen kuntoutujaan ymmärtämällä ja kuuntelemalla tätä. Työntekijän tulisi suhtautua kuntoutujaan rohkaisevasti, kannustavasti, inhimillisesti ja ymmärtävästi. Läsnäolollaan ja tuellaan hän luo kuntoutujalle turvallisuuden tunnetta. (Kähäri-Wiik ym. 2006, 19 - 20.)

Kuntoutuja on aktiivinen toimija ja häntä pyritään kannustamaan tekemään itse. Työntekijä motivoi kuntoutujaa ja tukee hänen itsenäisyyttään ja pyrkimyksiään saavuttaa tavoitteensa. Kuntoutumista tukevassa työssä keskeistä on asiakaslähtöisyys. Kuntoutujan tarpeisiin pyritään vastaamaan, hänen näkökulmansa

huomioidaan ja häntä kuunnellaan. Lähtökohtana asiakaslähtöisessä työssä on kuntoutujan asettamat tavoitteet elämälleen. Kuntoutuja osallistuu ja päättää aktiivisesti omaan kuntoutumiseensa liittyvissä asioissa. (Kähäri-Wiik ym. 2006, 22 - 23.)

Kuntoutujan ja työntekijän välinen suhde on ammatillinen vuorovaikutussuhde, jonka tavoitteena on auttaa asiakasta saavuttamaan elämänhallintansa ja selviytymään arjesta. Työntekijä pohjautuu tasavertaiseen yhteistyöhön, jossa kummallakin on oma tehtävänsä. Työntekijä valitsee sopivia työmenetelmiä ja tekee perusteltuja päätöksiä vuorovaikutuksessa asiakkaan kanssa. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2008, 79.)

Yksi tapa toteuttaa kuntouttavaa työtettä on järjestää viriketoimintaa. Viriketoiminta tarkoittaa ihmisiä aktivoivaa toimintaa. Sen tavoitteena on esimerkiksi aktivoida muistia, havainnointia ja keskittymistä, antaa sisältöä elämään, ylläpitää henkistä vireyttä sekä tarjota kokemuksia ja tunteita, yhdessäolon riemua ja iloa. Kuntoutumista tukeva viriketoiminta ylläpitää ja parantaa näitä kykyjä ja taitoja erilaisilla harjoituksilla sekä parantaa positiivisia kokemuksia. Viriketoimintaa tulee järjestää kuntoutujan ehdoilla. Harjoitteiden tulee olla mieleisiä, onnistumisen kokemuksia tarjoavia ja jännittäviä. Viriketoiminnan avulla voidaan motivoida kuntoutuja mukaan toimintaan tarjoamalla mielekästä tekemistä, jonka avulla pääsee toteuttamaan itseään ja joka tukee asiakkaan itsetuntoa. (Kähäri-Wiik ym. 2006, 152.)

Kuntoutuksessa on keskusteltu teoreettisen ja käytännöllisen ajatus- ja toimintatavan muutoksesta tai muutostarpeesta on hyvin pitkään. Keskustelun voimakkain vaihe oli 1990-luvun puolivälissä eikä kysymys kuntoutuksen paradigma-muutoksesta ole kokonaan kadonnut opetuksesta tai tutkimuksesta. Kuntoutus kaipaa jatkuvasti omien lähtökohtien selvittelyä.

Laajempi merkitys kuntouttavalle työtöteelle löytyy kuntoutuksen yleisestä ongelmasta, onko kuntoutus erityinen palvelukokonaisuus vai onko se mukana kaikessa politiikassa. Periaatteellisella tasolla tähän kysymykseen vastataan

aina jälkimmäisellä vaihtoehdolla. Mitä jokaisen intervention ja jopa koko yhteiskunnan kuntouttavuus käytännössä tarkoittaa, on vaikeammin ilmaistavissa, mutta hyvinvointipolitiikkaan tullut ja yleisesti omaksuttu aktivoivan sosiaalipolitiikan periaate on tulkittavissa kuntouttavaksi otteeksi. Jos kuntouttava työote määritellään yhteiskuntapoliittiseksi tai kaikkia hyvinvointipalveluja tuottavien ammattilaisten ja järjestelmien ihanne ominaisuudeksi, siitä tulee samanlainen käsite kuin tieteellinen paradigma. (Suikkanen & Lindh. 2008.)

Pyrimme toteuttamaan kuntouttavaa työtettä koko leirin ajan. Ohjasimme ja tuimme leiriläisiä heidän tarpeidensa mukaan. Annoimme leiriläisille vastuuta ja kannustimme heitä toimimaan omatoimisesti. Nuoret aikuiset saivat äänensä kuuluviin ja leiristä tulikin heidän näköisensä. Leiriläiset pääsivät vaikuttamaan leirin sisältöön valitsemalla antamistamme vaihtoehdoista mieluisimman toiminnan.

Sosiaalisen kuntoutuksen tutkimuksessa on osoitettu, miten vertaisryhmät ovat osoittautuneet vahvaksi sosiaalisen kuntoutuksen instrumentiksi. Vertaisryhmissä syntyneet yhteiset kokemukset ja ihmissuhteet ovat käytännön kokemuksen perusteella osoittautuneet tärkeäksi tueksi niin uuden identiteetin rakentumisessa kuin uusien ihmissuhteiden solmimisessa. Ne toimivat aidosti sosiaalisella ulottuvuudella.

Kuntoutustieteissä on osoitettu, miten kuntoutusprosessi onnistuessaan tukee kuntoutujaa, jolloin kuntoutumisen keskeisyys ja kuntoutujan oma osallisuus sekä vaikuttaminen ja sitoutuminen tavoitteisiin on ratkaiseva. Kuntoutujan oma aktiivinen rooli vaikuttaa kuntoutumisen positiiviseen tulokseen. Avoin dialogi, ratkaisukeskeinen ajattelu sekä asiakaslähtöisyys ovat läsnä työskentelyssä ja ohjaavat sen etenemistä, mutta ilman asiakkaan omaa panosta tulokset jäävät laihoiksi.

Sosiaalinen kuntoutus määritellään Terveystieteiden ja hyvinvointi laitoksen (THL) antaman selvitystyön mukaan käytännön näkökulmasta monella eri tavalla, ja useissa kunnissa sosiaalinen kuntoutus on vasta hakemassa muotoaan. Selvityksessä kunnat kertoivat, että sosiaaliseen kuntoutukseen kuuluu asiakkaiden tarpeista lähtevää moniammatillista työtä, vaikeisiin elämäntilanteisiin paneutu-

mista, asiakkaan edun mukaisesti palvelutarpeen arviointia, sosiaalityötä, sosiaaliohjausta ja neuvonta- ja ohjauspalveluita, arjen ja elämänhallinnan parantamista, sosiaalisten suhteiden ja tilanteiden tukea. Sosiaalinen kuntoutus kuvattiin yksilöllisenä tukena, ryhmätoimintana, vertaistukena ja erilaisina aktiivisuuden toimina, esimerkiksi arkiliikunnan lisäämisellä tai harrastustoimintana työttömän ja hänen perheensä tukemisena, erilaisten lomakkeiden täytön ohjauksena, neuvontana ja seurantaan sekä taloudellisen tilanteen selvittämisenä ja suunnitteluna.

Yleisimpiä sosiaalisessa kuntoutuksessa käytettäviä työmenetelmiä ovat sosiaalialan ammattilaisten tarjoama tehostettu tuki ja ohjaus, ryhmätoiminta ja sosiaalisten vuorovaikutussuhteiden edistäminen, sekä elämänhallinta ja suorittuminen arkipäivän toiminnoista. Usein mainittiin myös kuntouttava työtoiminta, työkokeilut, työpajat, vertaistuki ja kotiin vietävät palvelut.

Useimmissa kunnissa on järjestetty sosiaalisen kuntoutuksen palveluita jo ennen nykyisen lain voimaantuloa esimerkiksi päihde- ja mielenterveyspalveluissa, kehitysvammaisten palveluissa ja sosiaalityössä. Palvelut tulisi järjestää lähipalveluina ja räätälöidä asiakaskohtaisesti. Palveluiden kehittäminen yhdessä asiakkaiden kanssa ja kokemusasiiantuntijoiden hyödyntäminen tulisi huomioida palveluiden kehittämisessä.

Leirimme vahvasti käsitystämme siitä, että sosiaalisen kuntoutuksen keskeinen tehtävä on vahvistaa ihmisen sosiaalista toimintakykyä ja osallisuutta yhteiskuntaan.

#### 4.2 Toimintakyky, osallisuus, voimaantuminen

Sosiaalisessa kuntoutuksessa toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä hänelle itselleen merkityksellisistä ja välttämättömistä jokapäiväisen elämän toiminnoista – työstä, opiskelusta, vapaa-ajasta ja harrastuksista, itsestä ja toisista huolehtimisesta – siinä ympäristössä, jossa hän elää. Toimintakyky riippuu myös ympäristön myönteisistä tai

kielteisistä vaikutuksista. Asuin- ja elinympäristöön liittyvillä tekijöillä, muiden ihmisten tuella tai erilaisilla palveluilla voidaan tukea ihmisen toimintakykyä ja selviytymistä arjessa. Toimintakykyä voidaan kuvata myös tasapainotilana kykyjen, elin- ja toimintaympäristön sekä omien tavoitteiden välillä (THL.2016.)

Hyvä fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky ja niitä tukeva ympäristö auttavat ihmisiä voimaan hyvin, löytämään paikkansa yhteiskunnassa, jaksamaan työelämässä eläkeikään asti sekä vanhana selviytymään arjesta itsenäisesti. Toimintakyvyn ulottuvuudet kytkeytyvät monin tavoin niin toisiinsa kuin ympäristön tarjoamiin edellytyksiin ja vaatimuksiin sekä yksilön terveyteen ja muihin henkilökohtaisiin ominaisuuksiin. Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen fyysisiä edellytyksiä selviytyä niistä tehtävistä, jotka hänen arjessaan ovat tärkeitä. Psyykinen toimintakyky liittyy elämänhallintaan, mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin ja se kattaa tuntemiseen ja ajatteluun liittyviä toimintoja: kykyä vastaanottaa ja käsitellä tietoa, kykyä tuntea, kykyä kokea ja muodostaa käsityksiä omasta itsestä ja ympäröivästä maailmasta, kykyä suunnitella elämäänsä ja tehdä sitä koskevia ratkaisuja ja valintoja. Psyykkiseen toimintakykyyn kuuluvat myös persoonallisuus ja selviytyminen sosiaalisen ympäristön haasteista. Psyykkisesti toimintakykyinen ihminen tuntee voivansa hyvin, arvostaa itseään ja luottaa kykyynsä selviytyä arjen tilanteista, pystyy tekemään harkittuja päätöksiä ja suhtautuu realistisen luottavaisesti tulevaisuuteen ja ympäröivään maailmaan (THL.2016.)

Vaikka kognitiiviset, tiedon käsittelyyn ja ajatteluun liittyvät toiminnot, ovat keskeisiä psyykkisiä toimintoja, kognitiivista toimintakykyä käsitellään tavallisesti itsenäisenä toimintakyvyn osa-alueena, erityisesti silloin kun sillä viitataan kognitiivisiin perustoimintoihin, kuten muistiin ja oppimiseen. Kognitiivinen toimintakyky on tiedonkäsittelyn eri osa-alueiden yhteistoimintaa, joka mahdollistaa ihmisen suoriutumisen arjessa ja sen vaatimuksissa.

Sosiaalinen toimintakyky on ilmiö, joka mainitaan yleensä toimintakykyä käsittelevissä julkaisuissa. Se on yksi toimintakyvyn osa-alueista yhdessä fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn kanssa. Sosiaalinen toimintakyky on myös ilmiö, johon huomio kiinnittyy usein silloin, kun jokin muu toimintakyvyn alue ”pettää” tai

havaitaan elämänhallinnan tai käyttäytymisen ongelmia. Osana toimintakykyä sosiaalinen toimintakyky liittyy myös hyvinvointiin ja on yhdessä muiden toimintakyvyn osa-alueiden ja aktiivisen toiminnan kanssa merkittävä hyvinvoinnin tekijä, mutta voi kehittymättömänä aiheuttaa vakavia hyvinvoinnin puutteita.

Pulkkisen (2003b, 1801–1803) mukaan ihmisen kehitystaustalla on merkittävä yhteys ihmisen sosiaaliseen toimintakykyyn aikuisiässä. Keskimääräistä paremman kehitys taustan saaneilla ihmisillä oli keskimääräistä parempi sosiaalinen toimintakyky. Heikkisen (1987, 32) mielestä sosiaalinen toimintakyky edellyttää ainakin kolmea asiaa: yhteisöä, kykyä olla vuorovaikutuksessa ja kykyä toimia. Heikkinen siis pohtii sosiaalisen toimintakyvyn perustaa.

Sosiaalinen toimintakyky sisältää kaksi ulottuvuutta: ihminen vuorovaikutussuhteissaan, ihminen aktiivisena toimijana, osallistujana yhteisöissä ja yhteiskunnassa. Sosiaalinen toimintakyky muodostuu yksilön ja sosiaalisen verkoston, ympäristön, yhteisön tai yhteiskunnan välisessä dynaamisessa vuorovaikutuksessa niiden tarjoamien mahdollisuuksien ja rajojen puitteissa. Se ilmenee esimerkiksi vuorovaikutustilanteissa, rooleista suoriutumisena, sosiaalisena aktiivisuutena ja osallistumisena sekä yhteisyyden ja osallisuuden kokemuksena (viitaten 16.12.2014.)

Ihmisen hyvinvoinnille nähdään tärkeäksi aktiivinen kansalaisuus ja osallisuus. Aktiivinen kansalaisuus korostaa ihmisten yhteiskunnallista toimintaa. Sekä aktiivinen kansalaisuus että osallisuus painottavat kuulumista johonkin yhteisöön ja yhteiskuntaan. Yleisesti voidaan ajatella, että osallisuus koskettaa yksilön asemaa ja suhdetta yhteiskuntaan, sen kulttuuriin, vallitseviin arvoihin, paikalliseen yhteisöön, politiikkaan ja hallintoon. Ilman osallisuuden tunnetta ihmisen osallistumiselta puuttuu perusta.

Ihmisen osallisuuden aste ja yhteiskunnallinen aktiivisuus vaihtelevat elämänkulun ja -tilanteiden mukaisesti. Osallisuuden kokeminen ja sosiaaliset verkostot toimivat suojaavina tekijöinä hyvinvointivajeita ja syrjäytymistä vastaan, ihminen kokee olevansa merkityksellinen osa kokonaisuutta.

Raivio & Karjalainen määrittelee osallisuuden kolmella ulottuvuudella tai edellytyksellä joita ovat riittävä toimeentulo ja hyvinvointi, toiminnallinen osallisuus, yhteisöihin kuuluminen ja jäsenyys. Vajaus jollakin osallistumisen ulottuvuudella voi tarkoittaa osallisuuden vähentymistä ja syrjäytymisriskin lisääntymistä. Syrjäytymisellä tarkoitetaan yhteisöllisen toiminnan ulkopuolelle jäämistä. Useimmiten siihen liittyy myös sosiaalista, taloudellista ja terveydellistä osattomuutta ja eriarvoisuutta. Esimerkiksi heikko koettu elämänlaatu lisää osattomuuden kokemuksia. Sosioekonomiset erot näkyvät osallistumisessa. Osallistuminen on yksi väylä osallisuuden kokemiseen. Mahdollisuus vaikuttaa omaa elämää koskeviin asioihin on olennainen osa yhteiskunnallista osallistumista ja kiinnittymistä yhteisöön (Raivio & Karjalainen 2013.)

Voimaantuminen on yhteydessä ihmisen hyvinvointiin. Hyvinvointi on ihmisen psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvää oloa. Hyvinvointi syntyy ihmisen itsensä, läheistensä, elinympäristönsä ja yhteiskuntapolitiikan tuloksena. Sisäinen voimantunne rakentuu luovuudesta, rohkeudesta kokeilla, halusta ottaa vastuuta myös muista ihmisistä. Voimaantumista voidaan vahvistaa keskustelemalla, konkreettisten asioiden määrittelyllä ja seurannalla. Voimaantuminen liittyy ihmisen omaan kasvuun. Voimaantumisella tarkoitetaan usein ihmisen sisäisinä prosesseina tapahtuvaa yksilöllistä voimaantumista. Voimaantumisessa oleellista on ihmisen oman voimantunteen lisääntyminen sekä omasta elämästä ja omista valinnoista vastuun ottaminen. Se sisältää pyrkimyksen opetella itsensä ja asioiden hallintaa sekä saada käyttöön tarpeellisia aineellisia ja henkisiä resursseja.

Voimaantumisprosessia pidetään yleensä onnistuneena, jos henkilö kehittyneen ansiosta itsenäiseksi ja riippumattomaksi. Yksilön sisäistä voimaantumista pidetään usein ihanteena ja osoituksena terveydestä ja jaksamisesta. Voimaantuminen voidaan nähdä lopputuloksena eli ihmisen tai ryhmän hyvinvointina. Siitosen määritelmän mukaan voimaantunut ihminen on löytänyt omat voimavansa. Hän on itse itseään määräävä ja ulkoisesta pakosta vapaa. Voimaantumisprosessissa toinen ihminen ei ole häntä voimaannuttanut, vaan hän on itse tullut voimaantuneeksi. Voiman tunteen kasvaminen auttaa ihmistä ottamaan vastuuta omasta elämästään ja valinnoistaan. Siihen liittyvät henkilön voimava-



rojen löytyminen, elämänhallinnan ja toimintakykyisyyden lisääntyminen. (Siitonen.1999, 82 - 96)

Voimaantuminen on yhteydessä ihmisen hyvinvointiin ja johtaa sitoutumiseen. Ihminen kokee olevansa itse oman elämänsä paras asiantuntija ja auktoriteetti. Yksilön sisäisenä prosessina voimaantuminen on luonteeltaan mahdollisuusajattelua, vaihtoehtojen näkemistä ja valinnanvapautta. Siihen kuuluu lisäksi toimintavapaus ja -kyky muuttaa elämäänsä ja elämänasenteitansa. Sisäisen voimaantumisen rakentuminen on aina yksilöllinen prosessi, mutta se muodostuu vain vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Voimaantumisessa onkin keskeistä juuri oman kokemuksen kertominen ja oman äänen kuuluville saaminen jossakin yhteisössä (Siitonen.1999, 82 - 96)

Voimaantumisella on Heikkilän 2005, mukaan aina myös yhteisöllinen puoli, ihmisten välisissä prosesseissa syntyvä yhteisvoima (power with). Ihmisenä kehittymistä tukee parhaiten avoin sosiaalinen kanssakäyminen, sillä jokainen kasvattaa valtaa suhteessa itseensä hyväksymällä myös muiden kasvun ja tukemalla sitä. Sen sijaan henkilö, joka ei ole voimaantunut eli on voimaton (powerless) ei yleensä kykene toisen tukemiseen. Monesti vertaisryhmään voi tulla uusi jäsen, joka kokee olevansa täysin voimaton. Vaikka hän ei sillä hetkellä kykenekään muiden tukemiseen, ryhmän tuen avulla hän voi voimaantua ja antaa myöhemmin vastavuoroisesti vertaistukea sekä vaikuttaa omalta osaltaan ryhmässä voimaantumisen syntymiseen (Heikkilä.2005.)

Moni voimaantumisen tutkija erottelee voimaantumisen prosessin itse lopputuloksesta (voimaantunut ja hyvinvoiva ihminen). Siitonen määrittelee voimaantumisen prosessiluonteen seuraavasti: Voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi ja voimaa ei voi antaa toiselle. Se on henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi, jota ei tuota tai aiheuta toinen ihminen. Voimaantuminen on prosessi tai tapahtumasarja, jonka kannalta toimintaympäristön olosuhteet (esim. valinnanvapaus ja turvalliseksi koettu ilmapiiri) voivat olla merkityksellisiä. Tämän vuoksi voimaantuminen voi olla jossain tietyssä ympäristössä todennäköisempää kuin toisessa.

Jorma ja Kristiina Heikkilä ovat määritelleet voimaantumisen prosessin seuraavasti:

*“Voimaantuminen edellyttää ennakkoluulotonta vuorovaikutusprosessia sosiaalisen suhdeverkoston tukemana. Itsensä voimattomiksi tuntevat ihmiset rohkaistuvat kasvattamaan persoonallista ja sosiaalista voimaa itsessään. Alaiseksi tai alempiarvoiseksi leimautumisen tunteet vähenevät, itsetunto vahvistuu, käsitys itsestä ihmisenä rikastuu. Elämään tulee dynaaminen ja uutta luova ote. Tämä puolestaan parantaa voimaantuvan ihmisen mahdollisuuksia kehittää niitä organisaatioita ja instituutioita, joilla puolestaan on vaikutusta hänen ja muiden ihmisten elämään.”*

Miten voimaantumista voidaan tukea? Voimaantuminen on Siitosen mukaan vuorovaikutustilanne, jossa korostuu valinnanvapaus, avoimuus, luottamus ja yhdenvertaisuus edesauttavat voimaantumista. Vuorovaikutustilanteissa ihminen arvioi, onko ympäristö toimintaa ja päämääriä tukeva vai vaikeuttaako se niitä? Voinko luottaa yhteistyöhön, vai jätetäänkö minut ilman huomiota tai hyljeksitäänkö minua? Ihmisen kokemat myönteiset asiat, arvostaminen, kunnioitus, hyväksytyksi tuleminen tunne ja turvallisuuden tunne tukevat voimaantumista ja rohkaisevat häntä toimimaan aktiivisesti tavoitteidensa suuntaisesti. (Siitonen. 1999.)

Voimaantuminen ei ole valmis tuote, jonka joku voi myydä yksilölle tai yhteisölle. Voimaantuminen ei onnistu kenenkään persoonan ulkopuolella, vaan jokaisen on työstettävä oma yksilöllinen voimaantumisen prosessinsa. Oman minän ulkopuolelta voi odottaa vain tukea, rohkaistusta, inhimillistä välittämistä ja turvallista ilmapiiriä, mitkä toteutuvat muun muassa avoimella dialogilla, tasa-arvoisuudella ja yhteistoiminnalla.

Kun voimaantuminen vahvistuu, myös osallistuminen lisääntyy. Osallistuminen yhteistoimintaan lisää taas uusia tilaisuuksia arvioida ja kehittää voimaantumista. Jokainen voi samalla kehittää omaa voimaansa. Itseohjautuva voimaantumisen prosessi edellyttää tasa-arvoisuutta tukevaa verkostoa, jonka voi luoda

avoimen dialogin avulla. Yhteistoiminnallisissa tilanteissa oman voiman kehittämisessä ei yleensä tapahdu ylilyöntejä, koska omaa muutostaan voi reflektoida suhteessa toisten muuttumiseen ja yhteistyön jatkumiseen. Rakentavalla yhteistoiminnalla voi voimaannuttaa samanaikaisesti sekä itseä että muita. Käytännössä yhteisvoima tulee esiin parhaiten informaation ja tunteiden keskinäisellä jakamisella. Syntyy voimaantumisen kasvava kehä yksilön sisäisen voimaantumisen ja yhteisöllisen voimaantumisen välillä. Tämän vuoksi yhteisöllisen voimaantumisen lisäämiseen kannattaa panostaa. (Heikkilä.2005.)

Nykytutkimuksen mukaan voimaantumisen tunne ei ole valitettavasti pysyvä tila, vaan eheyden tunnetta, itsetuntemusta, tietoisuutta ja toimintakykyä pitää pysyttyä uusintamaan. Ihmisen elämässä voi tapahtua muutoksia, jotka vetävät maton alta tai vievät muutoin voimat. Tämän vuoksi voimaannuttaviin tilaisuuksiin (esim. ryhmiin ja työnohjauksiin) kannattaa osallistua aika ajoin, aina kriisin ylittäessä tai uupumuksen voittaessa.

Voimaantuminen ilmenee eri ihmisissä erilaisina ominaisuuksina, käyttäytymisenä, taitoina ja uskomuksina. Voimaantuminen näkyy aktiivisuuden ja toimintakyvyn lisääntymisenä. Joidenkin näkemysten mukaan ihmisen minuus vahvistuu sellaiselle tasolle, että ihminen alkaa uskoa itseensä ja omiin kykyihinsä. Voimaantuneella ihmisellä on kokemus, että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa omaan elämäänsä, tehdä päätöksiä, toimia tavalla, joka vahvistaa hänen elämäänsä. Voimaantuminen näkyy parantuneena itsetuntona, kykyä asettaa ja saavuttaa päämääriä, oman elämän ja muutosprosessin hallinnan tunteena sekä toiveikkautena tulevaisuutta kohtaan. Voimaantuminen on prosessi, joka mahdollistaa yksilön saavuttaa päämääränsä yhteistoiminnalla toisten kanssa. Voimaantumisen prosessi on henkilökohtainen, persoonallinen ja sosiaalinen prosessi.

Voimaantumisen prosessiin vaikuttaa toimintaympäristön olosuhteet. Tämän vuoksi voimaantuminen voi olla jossakin tietyssä ympäristössä todennäköisempää kuin toisessa. Voimaantuneisuus ei ole pysyvä olotila. Voimantunnetta on myös vaikea mitata, koska se on niin henkilökohtaista. Henkilöllä voi olla oma-

kohtainen kokemus voimaantumisen, vaikka hän ei pysty osoittamaan mitään konkreettista väitteen tueksi. Voimaantumista ei voida todeta ulkopuolisen arvioijan toimesta. Juha Siitonen (1999) on sitä mieltä, että ihminen voi voimaantua vain itse. Ihmiselle voidaan tarjota taitoja, resursseja ja mahdollisuuksia kehittää oman kontrollin tunnetta.

Voimaantumiseen liittyy oleellisesti elämänhallinnan taidot. Elämänhallinta tarkoittaa ihmisen uskoa siihen, että hän voi vaikuttaa asioihin ja muuttaa olosuhteita itselleen suotuisammaksi. Ihmisen elämänhallinta on korkea, jos hän kokee, että hän voi vaikuttaa omilla päätöksillään ja ratkaisuillaan asioihin ja siihen, mitä hänelle tapahtuu. Elämänhallinta vaihtelee tilanteiden mukaan. Hyvä elämänhallitsija ei tarkoita sitä, että ihminen olisi välttämättä hyvä ihminen. Elämänhallinta syntyy vähitellen ja kehittymistapahtuma kestää lapsuudesta aikuisuuteen saakka.

Voimaantumisen sosiaalisia ulottuvuuksia on ryhmissä, yhteisöissä ja organisaatioissa. Ihminen toimii sosiaalisissa verkostoissa ja voiman tunnetta koetaan suhteessa ympäristöön, siksi voimaantumista on tarkasteltava sosiaalisena ilmiönä. Sosiaalinen vahvistaminen tukee arjen hallintaa ja kehittää elämäntaitoja. Sosiaalinen vahvistaminen tarkoittaa kokonaisvaltaista tukemista, jonka tavoitteena on yksilön hyvinvoinnin lisääminen ja edistäminen. Sosiaalinen vahvistaminen on kokonaisvaltaista elämänhallinnan tukemista. Jokainen voi tarvita jossain vaiheessa elämää sosiaalista vahvistamista, neuvontaa, tukea ja ohjausta. Sosiaalinen vahvistaminen määritellään yksilön ja yhteisön kasvun tukemiseksi. Tässä ajassa sosiaaliselle vahvistamiselle eri muodoissa on kysyntää. Sosiaalinen vahvistaminen todentuu parhaiten erilaisten sisältöpalveluiden kautta, jotka ovat kohdennettua ja systemaattista toimintaa (Keltikangas-Järvinen. 2008.)

Voimme sosiaalialan työssämme edistää asiakkaiden voimaantumista. Voimme tarjota asiakaslähtöistä palvelua, jossa otetaan huomioon asiakkaan tarpeet ja lähtökohdat. Voimme ohjata, neuvoa ja tukea asiakkaita heidän eri elämäntilanteissaan. Voimme tarjota erilaisia toimenpiteitä, jotka vahvistavat ja lisäävät asiakkaiden elämänhallintaa. Sosiaalialan työ on pitkäjänteistä ja muutokseen täh-

tävää työtä. Voimaantuminen tapahtuu pikkuhiljaa ja se voi olla hyvin hiljaista, siksi sitä voi olla vaikea mitata. Työntekijä kulkee asiakkaan rinnalla auttaen ja tukien häntä hienovaraisesti eteenpäin tarvittaessa. (Lundblom- Herranen.2011.)

Työmme tehtävänä on parantaa yksilöiden ja yhteisöjen hyvinvointia, ennaltaehkäistä ongelmia, etsiä ratkaisuvaihtoehtoja sekä puolustaa ja ajaa heikommassa asemassa olevien asioita eteenpäin. Mielestämme kaikissa näissä työn eri muodoissa tapahtuu asiakkaan voimaannuttamista, vaikka voimaantuminen onkin henkilökohtainen prosessi.

#### 4.3 Toiminnallisuus sosiaalisessa kuntoutuksessa

Jokaisella ihmisellä on oikeus toimia, johon fyysinen ympäristö tarjoaa puitteet, mutta ympäristön sosiokulttuurinen ulottuvuus muokkaa eniten käyttäytymistä. Toimintaterapia käytännössä (Whiteford 2010) mukaan kulttuuri ja yhteiskunta sekä niissä vallitsevat kirjoitetut ja kirjoittamattomat säännöt sekä asenteet ovat toiminnan kehys jossa toiminnan merkityksellisyys rakentuu erityisesti kulttuurin ympärille.

Toiminta käsitetään muutoksen mahdollistajana. Sosiaalialan yhteistyösuhteissa kiinnitetään usein huomiota asiakkaan menneisyyteen ja nykyhetkeen. Menneisyys vaikuttaakin koko ajan elämäämme, koska aikaisempien kokemusten pohjalta luomme käsitystämme siitä, missä olemme taitavia ja millaiset asiat sekä tilanteet ovat meille vaikeita. Toiminnan avulla asiakasta voi muistuttaa siitä mitä hän pystyi aikaisemmin tekemään. Muistuttaminen auttaa asiakasta usein tarkentamaan näkökulmaansa tavoitteisiin. Menneisyys ja nykyhetki ovat toiminnallisessa työskentelyssä kiinnostavia siinä mielessä, miten ne vaikuttavat asiakkaan tulevaisuuden päämääriin.

Menneisyys voi auttaa kestämään vaikeat, turhauttavat ja ikävystyttävät ajat ja asiat. Ohjaajina tehtävänä on auttaa asiakasta huomaamaan, että kaikista vaikeuksista huolimatta uudet mahdollisuudet ovat tulevaisuudessa. Yhteisen

työskentelyn tulisi olla kertomisen arvoista ja siinä pitää tapahtua asioita jotka ovat asiakkaalle tärkeitä ja joista hän haluaa kertoa toisille. Ilman toimintojen merkitystä asiakas tuskin vaivaantuu työskentelemään kovin pitkään työntekijän kanssa. Sopivan haasteellista toiminta on silloin, kun asiakkaan taidot ja toimintoihin sisältyvät vaatimukset tai mahdollisuudet ovat tasapainossa keskenään.

Tavoitteena toiminnassa on kokonaisvaltainen kokemus, mikä ilmenee silloin kun yksilö keskittyy johonkin toimintaan niin, että muut ympärillä olevat asiat ja henkilöt väistyvät tietoisuudesta. Toiminta on tällöin itsessään motivoivaa. Silloin asiakas saattaa unohtaa mahdolliset toimintaan liittyvät ulkoiset vaatimukset, sosiaaliset odotukset tai omaan itseen liittyvät ajatukset kyvyistään tai taidoistaan.

Asiakas ei siis tarkkaile itseään, ei mieti mahdollista onnistumistaan tai epäonnistumistaan. Toimintaan osallistuminen voi olla myös ajanvietettä, jolloin sillä on sosiaalinen merkitys. Vähimmillään se on edes jotakin tekemistä, parhaimmillaan meillä on hauskaa ja jaamme asioita toisten kanssa. Toiminta tarjoaa keinoja tunteiden ilmaisemiseen ja tutkimiseen. Esimerkiksi leirillämme käytetty Unelmakartan kirjoittaminen auttaa unelmoimaan, lisää läsnäoloa, auttaa vähentämään jännitystä ja voi olla mieltä puhdistavaa. Toiminnalliset menetelmät voivat olla miltei mitä tahansa arjen käytännöistä taiteeseen. Toiminta on olennainen osa ihmisyyttä; ihmisellä on sisäinen, spontaani tarve olla aktiivinen ja toimiva. Toiminnallisuutta on mielestämme yksinkertaisesti minkä tahansa asian tekemistä. Tekeminen voi olla osallistumista tai suunnittelua ja toteutusta, mutta sosiaalisessa kuntoutuksessa se eroaa tavallisesta arjesta tehdystä tekemisestä sillä, että taustalla on sosiaalipedagogista ajattelua tai jokin muu asiakkaan tilannetta edesauttava viitekehys.

Toimintaa on mahdotonta määritellä yksiselitteisesti, sillä se on luonteeltaan monimuotoinen ja monimutkainen käsite. Toiminta eroaa tekemisestä siten, että toiminnassa on aina tarkoitus ja merkitys. Toiminnan merkityksessä toiminta jäsentää aikaa ja tuo rakenteen elämään. Tekemällä asioita luomme säännöllistä rytmiä elämään joka johtaa useimmiten rutiineihin muodostaen tapoja.

Kuvattiinpa toimintaa minkä tahansa luokituksen mukaisesti, se on aina yksilöllistä. Ulkopuolinen ei voi määrittellä, mitä toiminta on luonteeltaan tekijälleen. Doris Pierce (2003) on luonut toisenlaisen, ihmisen näkökulmasta lähtevän tavan tutkia toimintaa. Yksi hänen kuvaamansa lähtökohta on toiminnan terapeutisen voiman elementti vetoavuus, joka kostuu tuotteliaisuuden, mielihyvän ja kokemuksen tuomasta vahvistumisesta toiminnan aikana. Koska toiminta on vuorovaikutusta ympäristön kanssa, Green Care luo sosiokulttuurista toimintaa muihin ihmisiin, heidän rooleihin ja tiettyihin toimitilanteisiin (Hautala, kump. 2013).

Suomen perustuslaista (1999/731) löytyy toiminnan merkityksestä ihmiselle samoja asioita kuin YK:n ihmisoikeusjulistuksessa (1948), jossa todetaan, että jokaisella ihmisellä on oikeus työhön, lepoon, vapaa-aikaan, opetukseen ja yhteisön sivistyselämään osallistumiseen. Opetus ja kulttuuriministeriön julkaiseman Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia toimintaohjelman (2010) tavoitteena on terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen kulttuurisin keinoin sekä osallisuuden lisääminen yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasolla (Liikanen 2010). Toiminta jäsentää aikaa ja tuo rakenteen elämään. Tekemällä asioita luomme elämään säännöllistä rytmiä, mikä johtaa usein rutiinien ja tapojen muodostumiseen (Wilcock, 1998a, 1998c). Tekeminen sitoo ihmisen (Venkulan 2008) mukaan maailmaan.

Yläkäsitteenä vertaisuudelle vertaistoiminta on vapaaehtoistoiminnan erityinen muoto. Laajasti määriteltynä vertaistuki tarkoittaa kaikkea inhimillistä vuorovaikutusta, jossa yksilöt keskustelevat omasta elämäntilanteestaan. Varsinaisesti vertaistuki määritellään organisoiduksi toiminnaksi, jossa samanlaisissa tilanteissa olevat tai samantyyppisiä ongelmia tai saman sairauden omaavat jakavat kokemuksiaan. (Nylund 1996.) Vertaisuuteen liittyy kiinteästi taito ymmärtää toisia kokemuksellisuuden kautta (Arminen 1998; Hietala 2013). Ymmärtäminen ja ymmärretyksi tuleminen (Koskisuus & Narumo, 2004) voi tarkoittaa tunnetta siitä, ettei ole yksin, sillä toisetkin ovat kokeneet jotain samankaltaista.

Vertaisuuteen tuovat haasteensa myös sen myönteiset ominaisuudet, kuten yhteenkuuluvuuden tunne, molemminpuolinen ymmärtäminen, mahdollisuus jakaa kokemuksia ja ryhmän merkitys. Ne voivat johtaa siihen, että itseltä ja toisilta vaaditaan samankaltaisuutta, yhdenmukaisia kokemuksia ja samanlaisia tulkintoja erilaisista kokemuksista (Nylund, 2005).

#### 4.4 Green Care osana kuntoutusta

Luonto ihmisen mielen ja kehon hyvinvoinnin lähteenä on saamassa uusia merkityksiä. Kasvavan kiinnostuksen voi ymmärtää vastauksena moniin yhteiskunnallisiin ilmiöihin: kaupungistuneeseen ja teknologisoituneeseen elämäntapaan; yksilöllisten ja asiakaslähtöisten hyvinvointipalvelujen kysyntään; tarpeeseen kehittää palveluratkaisuja väestön ikääntyessä ja yhdyskuntarakenteen muuttuessa, lisääntyneisiin sosiaalisiin ongelmiin (Yli-Viikari et al. 2009; Soini et al. 2013). Vastaavasti, luontolähtöisten hyvinvointipalveluiden tarjonta on lisääntynyt erityisesti maaseudulla, jossa pyritään kehittämään maaseudun luonnonvaroihin ja osaamiseen perustuvaa liiketoimintaa. Green Care –käsitteen esittely tässä tilanteessa on auttanut eri alojen toimijoita verkostoitumaan ja tarjonnut keskustelufoorumia luontoon perustuvien hyvinvointipalvelujen kehittämisestä.

Suomalaisessa keskustelussa käsitys Green Caresta on muotoutunut vähitellen tutkijoiden, kehittäjien ja yrittäjien välisessä vuorovaikutuksessa, ja on oletettavaa, että suomalainen Green Care -käsite ja Green Care –toiminnan eri muodot jäsentyvät ja täsmentyvät edelleen. On huomattava, että vaikka Green Care -käsitettä käytetään useissa Euroopan maissa joko englanninkielisenä *Green Care* tai paikallisilla kielillä (*Grön Omsorg* Ruotsissa, *Zorgboerderij* Hollannissa), käsitteen sisällöt, toiminnan painopisteet ja organisoitumisen tavat vaihtelevat eri maiden välillä (kts. Soini et al. 2013.)

Green Care määritellään toiminnaksi, jossa luontoa käytetään tavoitteellisesti ihmisten hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja lisäämiseksi. Green Care perustuu erilaisiin luontolähtöisiin menetelmiin, joita käytetään erilaisissa ympäristöissä,



kuten metsässä, puutarhassa tai maatilalla, mutta myös kaupungeissa tai sisätiloissa. Green Care: n hyvinvointivaikutukset syntyvät luonnon elvyttävyyden, toiminnallisuuden ja yhteisöllisyyden kautta. Green Care -toimintaa harjoitetaan tavoitteellisesti, ammatillisesti ja vastuullisesti.

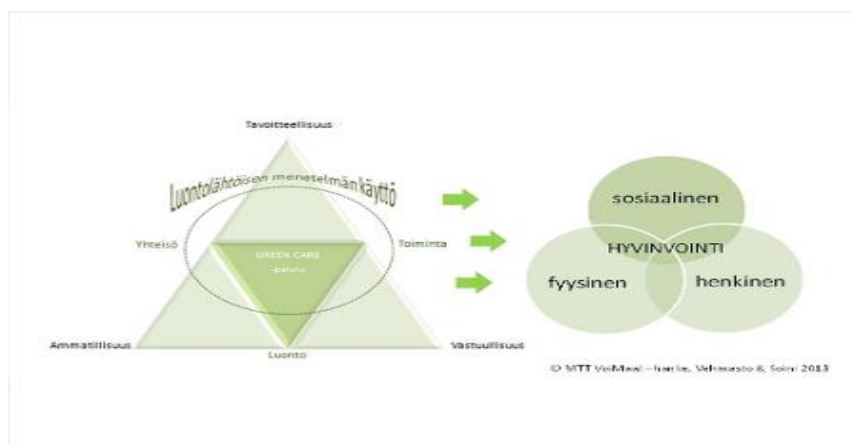
Green Care voidaan ymmärtää sateenvarjokäsitteenä useille erilaisille tavoille toteuttaa luontolähtöistä hyvinvointitoimintaa ja tuottaa luontolähtöisiä palveluja. Monille luontolähtöisille menetelmille yhteistä on luonnon elementit, toiminta ja yhteisöllisyys. Joissakin menetelmissä korostuvat luontoympäristön moniaistinen ja omaehtoinen kokeminen, toisissa luontoon liittyvä toiminnallisuus tai yhteisöllisyys (kts. Soini et al. 2011). Useissa menetelmissä kaikki nämä elementit ovat läsnä. KUVIO 1.

Luonto on Green Care -toiminnan tapahtumapaikka, kohde tai väline. Luontoa käytetään edistämään, vahvistamaan tai nopeuttamaan asetettuja tavoitteita. Luontoelementti voi sijaita maalla tai kaupungissa, ja se voi tarkoittaa niin viherkasveja kuin kokonaista metsää. Luonto toiminnan ympäristönä voi olla yhtä lailla erämaa luontoa, kuin hoidettua metsää, puistoa, puutarhaa, tai maatila kotieläinsuojineen. Eläimet ovat yksi keskeinen Green Care -toiminnan luontoelementti.

Toiminta yhdistää ihmisen ympäristöönsä, ja luo mahdollisuuden kokemusten syventämiseen ja oppimiselle. Luonto, kuten metsä, puutarha, maatilaympäristö eläimiseen, tarjoaa virikkeelliset puitteet monenlaiseen tekemiseen ja kokemiseen. Tekeminen tuottaa yleensä mielihyvää ja aktivoi. Luonnossa toimiminen voi olla myös vähäeleistä, kuten maiseman tai eläinten havainnointia ja rauhoittumista. Yhteisö mahdollistaa osallisuuden tunteen. Vuorovaikutteisuus kiinnittää yksilön yhteisöön ja voi tuoda hyväksynnän tunteen. Parhaassa tapauksessa yhteisön tuki suojelee terveyttä ja lisää toiminnan vaikuttavuutta. Osallisuuden tuntu Green Care -toiminnassa voi syntyä paitsi vuorovaikutuksessa ihmisten, myös eläinten, luonnon tai tietyn paikan kanssa. Green Care -toiminta voidaan jakaa luontohoivan ja luontovoiman palveluihin asiakaskunnan, palvelujen ostajan ja järjestäjän sekä niihin kohdistuvien vaatimusten perusteella.

Luontohoivalla tarkoitetaan julkisen sektorin järjestämisvastuulla olevia (luontolähtöisyyttä hyödyntäviä) hoivan ja kuntoutuksen palveluita. Niissä usein palvelun ostaja ja käyttäjä ovat eri tahoja, eikä palvelun käyttäjä voi aina valita sitä. Näihin palveluihin liittyy monia toimintaa ohjaavia säädöksiä. Monet luontohoivan palvelut edellyttävät tuottajalta sosiaali- tai terveysalan koulutusta, tai kiinteää yhteistyötä koulutettujen toimijoiden kanssa. Luontohoivan asiakkaita luonnehtii jollain tavoin haavoittuva asema, kuten hoivan ja kuntoutuksen tarve tai syrjäytymisuhka.

Luontovoiman palveluihin kuuluvat tavoitteelliset luontolähtöiset hyvinvointipalvelut, sekä luontolähtöiset harrastus-, kasvatus- ja opetuspalvelut. Luontovoiman asiakkaat eivät yleensä ole erityisen haavoittuvassa asemassa ja siten nämä palvelut kuuluvat harvemmin julkisen sektorin järjestämisvastuulle. Luontovoiman palveluita voivat tuottaa monet erilaiset tahot, eikä niitä, kasvatuspalveluja lukuun ottamatta, ole lainsäädännöllä tarkasti määritelty. Palvelujen tuottajilla ei ole sosiaali- tai terveysalan koulutusvaatimuksia. Näitä palveluja ostaa usein yksityinen taho oman mieltymyksensä mukaan.



KUVIO 1. Green Care -toiminnan elementit ja edellytykset (Soini & Vehmasto 2014,13)

*“Osallisuus on osallistumista, vaikuttamista, oman panoksen antamista ja itsensä toteuttamista yhdenvertaisesti toisten kanssa. Sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteena on edistää asiakkaana olevien ihmisten perus- ja ihmisoikeuksien sekä heidän yhdenvertaisten osallistumisen ja toimimisen mahdollisuuksiensa toteutumista jokapäiväisessä elämässä. Osallisuuden edistäminen lisää ihmisten mahdollisuutta liittyä yhteiskuntaan ja yhteisöön työn tai muun vaikuttavan toiminnan kautta. Osallisuuden vahvistaminen lisää ihmisen mahdollisuuksia kokea osallisuutta ja yhteisyyttä, johonkin kuulumista. Ihminen on osallinen, kun hän kokee olevansa merkityksellinen osa kokonaisuutta eli osa ihmisyyhteisöä tai luontoa, tulee kuulluksi omana itsenään ja voi vaikuttaa elämänsä kulkuun ja yhteisiin asioihin. Toimiessaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa ihminen voi kokea itsensä tärkeäksi ja tarpeelliseksi yhteisön jäseneksi. Onnistumisen ja arvostetuksi tulemisen kokemukset lisäävät pystyvyyden tunnetta ja uskoa myönteiseen tulevaisuuteen” (Tolvanen, 1/2017.)*

Osallisuus eli inkluisio, on aina myös yksilön tai yhteisön kokemus. Osallisuus on vuorovaikutusta ja osallisuuden kokemus voi syntyä, kun ihminen oivaltaa osallistumisen mahdollistamat hyödyt. Ensimmäisiä osallisuuden kokemuksia me saamme perheemme ja lähiympäristömme kautta, kuten ystävät, sukulaiset, päiväkotit, koulu ja työ. On havaittava ero osallisuuden ja osallistumisen välillä.

Leemann, L. Kuusio, H. & Hämäläinen, määrittää eroa seuraavasti ”*Osallistuminen on prosessi ja keino sosiaalisen osallisuuden edistämiseksi ja se voi olla osa tunneperäistä kokemusta sosiaalisesta osallisuudesta. Siten sosiaalinen osallisuus kokemuksellisenä prosessina on laajempi käsite kuin osallistuminen*”. (Leemann, L., Kuusio, H. & Hämäläinen, R.M.2015.Sosiaalinen osallisuus.s. 2.) Esimerkiksi teini-iässä nuori voi osallistua perheensä kanssa sukukokoukseen tuntematta ensin muuta kuin velvollisuutta, mutta myöhemmin aikuisena ymmärtää osallisuuden merkityksen.

Osallisuudella on Suomessa perustuslakiin kirjoitettu oikeutus ja sitä voidaan lähteä määrittelemään sen kautta kansallisella tasolla. Suomen valtiollinen järjestys perustuu kansanvaltaisuudelle ja oikeusvaltio periaatteelle. (PeL 22§.)

Perustuslakiin on kirjattu ne oikeudet, joiden toteutumista valtion tulee toimis-  
saan turvata ja edistää. Julkisen vallan tehtäväksi on perustuslaissa asetettu  
nimenomaisesti edistää yksilön mahdollisuuksia osallistua yhteiskunnalliseen  
toimintaan ja vaikuttaa häntä itseään koskevaan päätöksentekoon. Suomen  
kaltaisissa demokraattisissa yhteiskunnissa pyritään turvaamaan myös erilais-  
ten vähemmistöjen asema. Vähemmistöillä tulee olla samat mahdollisuudet ja  
oikeudet esimerkiksi koulutukseen ja yhteiskunnalliseen osallistumiseen kaikilla  
keskeisillä elämänalueilla kuin enemmistöllä. Enemmistön pitää omilla toimil-  
laan pyrkiä tukemaan vähemmistöjen pyrkimyksiä (niin sanotun positiivisen dis-  
kriminointiperiaate).

Suomen Kuntalain 365/1995 ohella erityislait säätävät yleisesti sekä erikseen  
mm. etniseen vähemmistöön kuuluvien, vanhusten, mielenterveyspotilaiden ja  
vammaisten asemasta ja osallisuudesta. Muita osallisuutta määrittäviä lakeja  
ovat mm. Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (812/2000),  
Sosiaalihuoltolaki (1302/2014) joka korostaa entistä enemmän palveluiden  
asiakslähtöisyyttä ja asiakasosallisuutta. Terveystieteidenhuollossa on laki potilaan  
asemasta ja oikeuksista (785/1992).

On huomattava, että perustuslaissa ilmaistut demokratian periaatteet koskevat  
myös lapsia ja nuoria, vaikka heitä perinteisesti pidetäänkin ”alaikäisinä”. Vaik-  
ka lapsilta ja nuorilta puuttuu äänioikeus valtiollisissa ja kunnallisissa vaaleissa,  
velvoittaa perustuslaki kuitenkin aikuisia luomaan järjestelyjä, joilla lapset ja  
nuoret voivat vaikuttaa itseään koskeviin asioihin kehitystään vastaavasti (PeL  
6§).

Osallisuuden taustaa ja toteutumista täytyy tarkastella siten kunkin valtion kirjoj-  
tettuihin lakeihin perustuen ja toisaalta yhteisöiden kirjoittamattomia lakeja sekä  
arvoja peilaamalla. Osallisuuteen voi vaikuttaa monella eri tasolla ja samalla  
tulee pohtia, miten kannamme moraalisia velvoitteita ja vastuita heikommassa  
asemassa olevista. Kuinka velvollisuus tai oikeus puuttua sekä vaikuttaa hei-  
kompien asemaan toteutetaan, on vaikea kysymys. Ääriesimerkkeinä osallista-  
va sosiaaliturva tai oikeus sotatoimiin demokratian nimissä. Globaalina esi-

merkkinä rikkaiden maiden köyhemmille antama kehitysapu, turvapaikanhakijat sekä ilmastonuojelu.

(Leeman & kumpp. 2015) selittää miten nykyinen käsite sosiaalisesta osallisuudesta syntyi 1970- ja 1980-luvun Ranskan yhteiskuntapoliittisessa keskustelussa, jotka johtivat ensimmäisiin syrjäytymistä koskeviin sosiaalipoliittisiin ohjelmiin. Tavoitteena oli tukea hyvinvointijärjestelmän ulkopuolelle jääneitä väestöryhmiä, kuten syrjäytyneet, köyhät ja vammaiset sekä mahdollistaa heidän osallistumisensa yhteiskuntaan, erityisesti työmarkkinoille pääsy ja sosiaaliturvapalveluiden saanti.

Riikka Haahtelan (2004) mukaan osallisuus on vahvasti kokemuksellista ja jaettavaa. Siinä on kysymys syvällisestä, viime kädessä identiteettiin ulottuvasta kokemuksesta tai jäsenyyden tunteesta yhteisössä ja mahdollisuudesta olla rakentavasti mukana yhteisöllisissä prosesseissa.

Paavo Viirkorven (1993) mukaan osallisuus merkitsee omakohtaisesta sitoutumisesta nousevaa vaikuttamista asioiden kulkuun ja vastuun ottamista seurauksista. Osallisuuden lähtökohtana voi pitää yhteisen tietämyksen jakamista.

Leeman (2015) kuvaa sosiaalisen osallisuuden kokemuksellista luonnetta; *”Yleensä sosiaalinen osallisuus kuvataan tunneperäisenä, henkilökohtaisena tai subjektiivisena ilmiönä, joka syntyy sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Keskeisimmät osat ovat tunne kuulumisesta johonkin yhteisöön tai yhteiskuntaan sekä subjektiivinen vaikutelma vaikutusmahdollisuuksista oman elämän kulkuun.”* (Leeman & kumpp. sivu 5.) Leeman toteaa mielestämme olennaisimman asian tämän opinnäytetyön kannalta; (Teoreettisena lähtökohtana viitataan usein Erik Allardtin hyvinvointiteoriaan.)

*”Sosiaalisen osallisuuden kokemuksellista tunnetta ei voida määrätä ulkopuolelta, mutta sitä voidaan edistää. Yleisin keino osallisuuden kokemuksellisuuden edistämiseksi on osallistuminen. Osallistuminen mahdollistaa tunneperustaista ja yhteenkuuluvuuteen pohjautuvaa kokemusta, jossa ihminen voi vaikuttaa itseään ja ympäristöään koskeviin asioihin ja toimia siinä aktiivisesti ja sitoutuneesti”.*

Sosiaali- ja Terveysministeriön (STM) neuvotteleva virkamies Elina Palolan mukaan sosiaalisen osallisuuden yksilöllistä kokemusta voidaan määritellä seuraavasti:

*”Osallisuus liittyy yhteisöön ja yhteiskuntaan kuulumisen tunteeseen, joka syntyy esimerkiksi työn, harrastusten, kansalaisjärjestötoiminnan tai muun vaikuttamisen kautta. Osallisuus merkitsee omakohtaisesta sitoutumisesta nousevaa vaikuttamista asioiden kulkuun ja vastuun ottamista seurauksista. Osallisuus voidaan nähdä syrjäytymisen vastavoimana”.*

Palola jatkaa: *” Konkreettisessa vuorovaikutuksessa sosiaalinen osallisuus on paitsi tunne johonkin kuulumisesta myös toimintaa. Toiminta tapahtuu eri tasoilla ja kohdistuu eri sisältöihin. Osallisuus voidaan jakaa eri toimintoihin seuraavasti: tieto-osallisuus (koskee oikeutta tiedon saamiseen ja tuottamiseen, esimerkiksi kyselyihin vastaaminen), suunnitteluosallisuus (koskee oikeutta olla mukana elinympäristön järjestämisessä), päätösosallisuus (koskee oikeutta olla mukana omaan elämään koskevia päätöksenteossa), toimintaosallisuus (koskee oikeutta toteuttaa omaa toimintaa toimintaelinympäristössä yhdessä muiden kanssa) ”.*

(puheenvuoro <https://www.youtube.com/watch?v=yWi7q7SlaGo> Elina Palola.)

Edellä kuvatusta yksilölähtöisestä näkökulmasta sosiaalisen osallisuus on siten yksilön kokemuksellinen tunne, joka syntyy osallistumisen kautta. Se on oma-kohtainen ja tunneperäinen sekä mahdollistaa omiin asioihin vaikuttamisen ja yhteisöön kuulumisen. (Leeman & kumpp. 2015.)

Ekopsykolgi Kirsi Salonen pyrkii osoittamaan eri ympäristöpsykologian tutkimusten valossa, miten luontoympäristöllä on ihmiseen myönteinen vaikutus, joka syntyy aivoissamme erittäin nopeasti ilman tietoista ajattelua, ja välittyy kokonaisvaltaisesti fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiimme. (Heiskanen Irma & Kailo Kaarina (toim.) Salonen, Kirsi s.4 Ekopsykologia ja perinnetieto, polkuja eheyteen). Osallisuus määritetään ihminen osana luontoa- ajattelun kautta.

Tuloksena saatiin, että luontoympäristö voidaan nähdä ilmaisena ja liian vähän hyödynnettynä voimavarana ja tärkeänä kokemuksellista osallisuutta lisäävänä kehittämisen kohteena.

Samassa teoksessa ympäristökoulutukseen ja monikulttuurisuuteen erikoistunut psykologi ja KTM, Riitta Wahlström kirjoittaa artikkelissaan, miten luonto kuntouttaa? Ekoterapiaa käytännössä ja antaa esimerkkejä käytännön harjoitteista ja raportoi tuloksista, vaikka varsinaista vaikuttavuustutkimusta ei vielä tuolloin oltu tehty. Toisin kuin nyt mm. THL:n ja Metsähallituksen viimeaikaisissa tutkimuksissa on pystytty osoittamaan suora yhteys verenpaineen laskuun ja masennusoireiden vähenemiseen. (Heiskanen & Kumpp. s. 84.)

Salonen osoittaa teoksessaan Mieli ja Maisemat eko- ja ympäristöpsykologian uusia sovellusaloja ja osoittaa luontokokemuksen ja työssä jaksamisen välisen yhteyden sekä esittelee mm. alkuperäiskansojen luonnonviisautta sekä luontolähtöisiä menetelmiä. (Salonen, Kirsi 2005, Mieli ja maisemat Eko- ja ympäristöpsykologinen näkökulma. Edita Prima Oy Helsinki s.128-154.)

Tuloksena voidaan sanoa, että eheytyneet luontosuhde auttaa jaksamaan arjessa ja voimaannuttaa. Päätelmänä voisi olla, että olemme kehittämässä inhimillisempää ja ekologisempaa yhteiskuntaa. Meillä suomalaisilla näyttää olevan erityinen herkkyys ja luontoyhteys kansanperimänä ja meidän tulisi vaalia ja kehittää sitä kuten mm. Green Care-hankkeet mahdollistavat. Nykyinen elämäntapamme, ilmastonmuutos, kulutustottumuksemme (erityisesti lihantuotanto ja kysyntä,) liikenne ja kaupungistuminen uhkaa ja muovaa luontoa sekä luontosuhdettamme pelottavan nopeaan tahtiin. Green Care tutkimusten ja toiminnan tuloksena voidaan nähdä mm. Suomeen perustettu <http://www.gcfinland.fi/yhdistys/>, joka tiedottaa ja vaikuttaa ansiokkaasti monella tasolla.

Yhteenvetona voisi todeta, että kahlaamissamme tutkimuksissa on tuotettu erilaisia raportteja, toimenpide- ehdotuksia ja suosituksia sekä konkreettisia toimintamalleja ja työkaluja sosiaalisen osallisuuden edistämiseksi. Eräs mainit-

semisen arvoinen on järjestötoimintaa kehitettäessä luotu [www.jelli.fi](http://www.jelli.fi) tietopankki, joka toimii osallisuuden työkalupakkina ja esittelee konkreettisesti toimintatapoja- ja menetelmiä, joilla osallisuutta voidaan pyrkiä lisäämään. Siellä on tavoitteiden mukaan mm. asiakasosallisuutta tukevia menetelmiä, asuinalueen kehittämistä, osallistavia arviointimenetelmiä ja ryhmätoimintaan soveltuvia menetelmiä, tiedon hankintaan ja toiminnan suunnitteluun sopivia menetelmiä sekä yhteisöllisyyttä ja yhteistyötä edistäviä ja menetelmäoppaita sisältäviä sivustoja.

Euroopan komission yhteinen raportti sosiaalisesta osallisuudesta mainitsee toimenpiteet, joilla sosiaalista osallisuutta voidaan edistää, korostaen erityisesti työmarkkinaosallisuuden lisäämistä. Raportti esittää keskeisimmiksi toimenpiteiksi seuraavat: aktiivinen työmarkkinapolitiikka ja osallistavat työmarkkinat, riittävä toimeentulotuki, laadukkaiden sosiaali- ja terveydenhuoltopalveluiden sekä hoitopalvelujen saatavuus, koulunkäynnin varhaisen lopettamisen estäminen. (Sosiaali- ja Terveystieteiden tutkimuskeskuksen Kaste-ohjelma, s.6.)

Kaste-ohjelman mukaan riskiryhmien sosiaalista osallisuutta voidaan edistää mm. uudistamalla aikuissosiaalityön ja ylipäänsä sosiaali- ja terveyshuollon palvelujen menetelmiä, niin että ne lisäävät sosiaalista osallisuutta, parantamalla palvelujen saatavuutta, erityisesti riskiryhmille, tehostamalla sosiaalista työllistämistä ja kuntouttavaa työtoimintaa ja kiinnittämällä terveydenhuolto entistä tiiviimmin työkykyä ylläpitäviin ja työllistäviin prosesseihin. Lisäksi Kaste-ohjelma painottaa yhteistyön selkeyttämistä eri toimijoiden välillä, kuten julkisen sektorin, järjestöjen, yritysten ja seurakuntien. Menetelminä korostetaan asiakasosallisuutta ja matalan kynnyksen palveluja. (Kaste THL, s. 6.)

Yleisenä tuloksena tutkimuksista voidaan sanoa, että on saatu vaikuttavaa näyttöä sille, että osallisuutta voi, täytyy ja kannattaa edistää.

## 5 TAIDELÄHTÖINEN SOSIAALINEN KUNTOUTUS

*“Taide on tuotu uusiin sosiaalisiin suhteisiin. Osallistava ja yhteisöllinen taide voi toimia hyvinvointiyhteiskunnan uudistajana perinteisin keinoin, olemalla kriit-*



*tinen, osoittamalla epäkohtia, puolustamalla tasa-arvoa, olemalla heikkojen ja osattomien asialla, mutta sillä voi olla myös tehtävä sen paljastamisessa, että kaikella ei tarvitse olla jotakin tehtävää. Taiteen avulla voidaan luoda edellytyksiä sille, että ihmiset, olivatpa he keitä tahansa, pääsevät esille ainutlaatuisina yksilöinä, vailla syrjäytyneen tai sosiaalisen kuntoutujan leimaa.” (Bardy, Haapalainen, Isotalo & Korhonen 2007,9.)*

Nietosvuoren 2008, mukaan luovat ja toiminnalliset menetelmät antavat työmenetelminä sosionomeille monia mahdollisuuksia, sillä niiden avulla sosionomi voi syventää toimintaa asiakkaiden kanssa ja antaa näille näkökulmaa tarkastella omaa elämäänsä sekä itseään yksilönä ja yhteisönsä jäsenenä. (Nietosvuori, 2008, s. 136-137.) Omilta asiakkailta, opiskelijoilta ja sosiaalialan ammattilaisilta saadut palautteet ovat vahvistaneet Nietosvuoren ajatuksia että taidelähtöisiä luovia ja toiminnallisia menetelmiä voi käyttää monella tavalla sosiaalialan työssä mm. ennaltaehkäisevässä toiminnassa sekä arjen rakentamisessa yhdessä asiakkaan kanssa. Nietosvuoren mukaan arjen rakentaminen asiakkaan kanssa tarkoittaa esimerkiksi asiakkaan luovuutta tukevien vuorovaikutustilanteiden mahdollistamista ja hänen uskalluksensa vahvistamista ja tukemista.

Monet tutkijat (esim. Hyypä & Liikanen) näkevät taiteen ja luovuuden huomioiden sosiaalialan työmenetelmissä perusteltuna, sillä on todettu, että taide ja luovuus eri muodoissaan vahvistavat ihmisen terveyttä ja hyvinvointia ja lisäävät osallisuutta ja yhteistä tekemistä. Koska taiteen tekemiseen ja kokemiseen liittyy usein aktiivista osallistumista ja elämysten kokemista voi taide Hyypän ja Liikasen mukaan myös rakentaa ihmisten yhdessäoloa ja vuorovaikutusta. Heidän mielestään taiteen ja kulttuurin rooli on yhteisen identiteetin muodostajana merkityksellinen joka synnyttää puolestaan sosiaalista pääomaa ja terveyttä. (Nietosvuori, 2008 Ks. Hyypä & Liikanen 2005, 36.)

Sosiaalialan työssä mallia on haettu yhteisötaiteesta, jossa olennaista on ihmisten yhteinen toiminta, tässä syy miksi valitsimme toteutustavaksi taidelähtöiset ja osallistavat menetelmät. Monissa taidelähtöisissä hankkeissa harjoitellaan ilmaisutaitoja, toisen kuulemista ja vuorovaikutustaitoja dialogiin pääsemiseksi.

Osallistujat luovat sen mitä tavoitellaan. Bardyn mukaan tärkeää on sosiaalialan taidesovelluksissa saada tilaa sille, mikä kulloisellekin ryhmälle on merkityksellistä.” *Prosessissa faktan ja fiktion sekoitus vapauttaa kokemusten ja tunteiden tutkimiseen. Leikkisyys hälventää pelkoa, ja pelon voittaminen tuottaa iloa, joka puolestaan kasvattaa rohkeutta ja kriittisyyttä.”* (Bardy, 2007 s.26.)

“*Sosiaalialan sovelluksissa lähtökohtana on myönteinen ja kunnioittava suhde ihmiseen. Taidelähtöisissä ryhmissä asiakkaat ja työntekijät toimivat ja osallistuvat tasavertaisina toimijoina ja näin pienestä kiinni voi olla asiakkaan kokemus ihmisarvosta. Taideryhmästä voi muodostua merkityksellinen areena, jossa osallistujat voivat löytää toisenlaisen ilmaisun tuntemuksilleen ja ajatuksilleen ja jossa on mahdollista työskennellä yhdessä muiden kanssa ja löytää voimavaroja arkielämässä selviytymiseen. Rinnakkain asiakkaiden kanssa työskentely taidelähtöisen toiminnan kaikissa vaiheissa voi tarjota myös työntekijöille mahdollisuuden konkreettisesti tutkia ja havaita, miten yhdessä tekeminen muuttaa asiakas- työntekijä asetelmaa. Taidelähtöisiä toimintatapoja kehitettäessä on hyvä pitää kiinni siitä, ettemme terapoi vaan teemme sosiaalityötä, jonka tavoitteena on auttaa ihmistä löytämään oma elämänsä osana yhteisöjä ja yhteiskuntaa, antaa mahdollisuus hyvään elämään.* (Bardy, 2007 s.47.)

Taidelähtöisten menetelmien käyttöä voidaan yhdistää useimpiin psykoterapian ja terapeuttisen työn suuntauksiin kuten esimerkiksi asiakkaan omaelämäkerrallisten valokuvien käyttäminen, symbolisten, assosiativisten kuvien käyttäminen sekä uusien kuvien ottaminen ja niiden käyttö terapeuttisena välineenä. Taidetta voidaan käyttää siis itsetuntemuksen lisäämiseen, vuorovaikutussuhteiden tarkasteluun ja kehittämiseen sekä yhteisöllisyyden parantamiseen. Erityisesti ihmiset ja ryhmät joiden on vaikea ilmaista itseään sanallisesti hyötyvät usein taiteen tarjoamista ilmaisumuodoista ja niiden voima voi olla tie ihmisen tunteisiin ja kokemuksiin.

Mitä on taide? kysyy Bardy ja esittää artikkelissaan "Taiteen paluu arkeen," hienoja seuraavanlaisia määritelmiä: " *Taide on tapoja kuvata ja nimetä maailmaa työstimällä havaintoja ja kokemuksia taiteen eri lajeissa koetelluin keinoin. Tai-*

*teessa luodaan ja jaetaan muotoja ja merkityksiä. Taide peilaa, tulkitsee ja muuttaa todellisuuksien hahmottamista, Taiteen filosofiassa on myös tilaa jokaiselle valita ja määrittellä itse oma näkemyksensä, havaitsemisen, kokemisen ja tuntemisen tapoja. Taiteen ylevä ja samaan aikaan käytännöllinen merkitys on sen kyvyssä panna aistit, tunteet ja mieli liikkeeseen sellaisin tavoin, joihin on muilla keinoin vaikea päästä.”(Bardy ym. 2007, 21.)*

Taiteen tekeminen on ajattelua ja taitoa työstää ajatukset taiteeksi. Yleisesti taiteen tekeminen itsessään on hoitavaa ja ihmistä ehyttävää. Itseilmaisuus nähdään jo sinänsä hyvinvointia ja muutosta edistävänä tekijänä. (Vesänen-Laukkanen, Martin 2002.)

*“Taiteessa dialogi on eettisesti tärkeä osa kanssakäymisessä muiden kanssa, sillä dialogi mahdollistaa tilan antamisen toiselle ja itselle. Dialogissa toinen ihminen voidaan nähdä eräällä tapaa vieraana, mutta silti ymmärrettävänä. Taide-  
teokset mahdollistavat yhteisen maailman ja koettujen asioiden kuvaamisen myös muille ymmärrettävällä tavalla. Taideteokset voidaan nähdä osana dialogia, eri aistein tavoitettavissa olevana puheenvuorona. Taiteen kielellä koetut asiat voidaan ilmaista ja tehdä muille ymmärrettäväksi suuremmin, tuoreemmin ja moniulotteisemmin kuin kuluneella arkisella ja tieteellisellä kielellä. (Bardy, Varto 2007,63. Raatikainen 2016,18.)*

Osallistavilla menetelmillä halutaan antaa ihmisille mahdollisuus ilmaisuun muutenkin kuin puhumalla. Osallistavat menetelmät ovat työkalu ohjauksessa, jossa jokainen pääsee halutessaan vaikuttamaan toiminnan eri vaiheisiin. Osallistavat menetelmät ovat käytännön tekniikka tai harjoitus, jolla pyritään helpottamaan ihmisten osallistumista yhteisen tilannearvion tai suunnitelman tekemiseen tai muuhun keskusteluun, jossa tavoitteena on laskea osallistumisen kynnyksiä ja tehdä asia ymmärrettäväksi. Osallistavassa työskentelyssä osallistavilla menetelmillä nostetaan ryhmän energiatasoa, luodaan myönteistä ilmapiiriä ja ryhmän jäsenten välistä luottamusta. Osallistavat menetelmät tarkoittavat työkaluja tai harjoituksia, joilla ohjataan keskustelu- tai suunnittelu tilannetta. (Laitinen, 2002.)

Riina Raatikainen on tutkinut Kuopion Tyttöjen Talolla syksyn 2015 aikana koontunutta käden taitojen ja kuvallisen ilmaisun ryhmää. Ryhmässä muun muassa tuunattiin vaatteita ja esineitä, tehtiin koruja ja asusteita sekä työstettiin kierrätysmateriaaleista erilaisia pikkuesineitä. Raatikaisen tutkimuksen tarkoitus on selvittää miksi taidelähtöisiä työmenetelmiä tulisi hyödyntää sosiaalityössä palvelunkäyttäjien näkökulmasta ja tutkimuskysymyksenä oli, millaista on taidelähtöistä työmenetelmää hyödyntävän ryhmän toiminta. Tekemällä näkyväksi taidelähtöistä työmenetelmää hyödyntävän ryhmän toiminnan myönteisiä puolia hän pyrkii perustelemaan ja oikeuttamaan taidelähtöisten työmenetelmien käyttöä. (Raatikainen,2016.)

Raatikaisen aineisto analyysin mukaan toiminta oli 1) voimaannuttavaa, 2) yhteisöllisyyttä edistävää ja 3) identiteettiä ja itsevarmuutta vahvistavaa. Hänen mukaansa tulokset kertovat taiteen ja taidetoiminnan välittömistä ja välillisistä myönteisistä vaikutuksista yksilön hyvinvointiin ja sopivat työmenetelminä sosiaalityöhön.” *Tulokset viittaavat toiminnallisuuden ja taiteentekemisen mahdollisuuksiin vuorovaikutuksen väylänä ilman sanoja. Lisäksi ne kertovat tilaa antavan vuorovaikutuksen tärkeydestä.*” (Raatikainen,2016.)

Psykoanalyttikko ja filosofian lisensiaatti Pirkko Siltala on tarkastellut taiteellista ilmaisua ja elämänhallintaa elämän tuomien muutosten ja menetysten näkökulmasta. Siltalan mukaan elämänhallinta liittyy minuuden kokemukseen, joka on hetkellinen ja se on luotava ikään kuin joka hetki uudelleen. (Siltala,1992.)

Siltalan mukaan menetykset ja muutokset pudottavat ihmisen raiteiltaan. Aikaisempiin menetettyihin ihmis- ja muihin suhteisiin liittyvä osittain jo tiedostamattomaan hävinnyt ahdistus koetaan tällöin uudelleen. Monilla sosiaalisen kuntoutuksen asiakkailla on taustalla erilaisia menetyksiä ja ne on hyvä huomioida taidelähtöisiä työmuotoja valittaessa.

Luomistyö perustuu Siltalan mukaan muiston pysyvyydelle - muistikuvalle. Alitajuntaan painuneet mielikuvat ja elämykset ponnahtavat arvaamatta esiin luovissa prosesseissa. Myös taide lähtee Siltalan mielestä perusrivistä, joka

useimmiten näyttää liittyvän menetetyin ja läsnäolon dialektiikkaan, jota kukin taiteilija kuvaa sekä kollektiivisiin että omintakeisiin mielikuviin ja symboleihin liittyvillä tuotoksillaan. Mielenkiintoista on se, että luova työ voi Siltalan mukaan kuitenkin estää syyllisyyden ja pelon lamauttavaa vaikutusta koska aistimuksellisen ja käsitteellisen muistinsa avulla taiteilija voi uudelleen järjestää menneitä kokemuksia ja valloittaa takaisin kadotettua aikaa sekä jäsentää sitä nykyiseen, aktuaalisen kokemuksen yhteyteen. Kun entisestä mieltämisestä on irrottauduttu, on uuden luomisen hetki. Sosiaalisen kuntoutuksen taidelähtöisissä työmuodoissa on huomioitava se, miten tuhoutumisen tunne ja sisäiset destruktiiviset mielikuvat sidotaan turvallisuutta ja kiintymystä sisältäviin mielikuviin. Näitä mielikuvia voi vahvistaa ja voimistaa kyllin turvallisissa ja luottamuksellisissa vuorovaikutussuhteissa. (Siltala, 1992.) Vapaat kädet ja Vapaa mieli leirillä pyrimme ohjaamaan mielikuvia positiivisen kautta mm. Unelmakeitaalla.

Psykodraaman luojaan psykiatri Jacob Levi Morenon (1889- 1974) ja lastenlääkäri ja psykoanalyytikko Donald Winnicotin näkemykset spontaaniudesta ja luovuudesta valaisevat sekä yksilön että ryhmien kasvua ja kehitystä. Morenolle spontaanius kuvaa vapaana olemista, jossa psyykkinen energia on liikkuvaa ja spontaanius on inhimillisen luovuuden käynnistäjä ja ylläpitäjä.

Winnicot tarkasteli ennen kaikkea luovaa vuorovaikutusta ja luovuuden kehitysehtoja. Luovuus on ensin ihmisen itsensä luomista, myöhemmin uusien mielikuvien luomista ja uudenlaisten tekojen tekemistä. Spontaanius-sanalla Winnicot tarkoitti välitöntä ilmaisua. Kehityksen myötä luovuus laajenee yksilön omasta mielestä reaali maailmaan. Moreno pohti luovuutta teoreettisena ja filosofisena käsitteenä ja tutki sen ilmenemistä yhteisöjen ja koko ihmiskunnan kohtaloissa. Molempia kuitenkin kiinnosti myös tavallisten ihmisten arkiluovuus. *“Yksilötasolla luovat ratkaisut edistävät persoonallisuuden kehitystä, ja sosiaalisella tasolla ne avaavat lukkiutuneita rooli asetelmia, parantavat yhteistyötä, edistävät yhteisiä hankkeita ja kenties pelastavat ihmiskunnan.* (S. Aitolehti, K. Silvola 2008.)

*“Työmenetelminä luovat menetelmät vaativat paljon työtä ja valmistelua sekä muun muassa ryhmädynamiikan ja keskustelun kriteereiden tuntemista. Siksi*

*taidelähtöisten luovien ja toiminnallisten menetelmien opiskelussa ja osaamisessa pyritään vahvaan tietoperustaan sekä asiakasta hyödyntävään käytännön osaamiseen – siis sekä tietämiseen että taitamiseen. Ihmisten tarvetta vuoropuheluun ja oman elämänsä rakentajana toimimiseen voi tukea monenlaisten toimintojen avulla. Taidelähtöisten luovien ja toiminnallisten menetelmien etu on niiden antama pohdinnan, keskustelun ja asioiden tarkastelun mahdollisuus. Niiden pyrkimyksenä on ihmisen sisäisen maailman ja henkisten toimintojen vahvistaminen. Niiden avulla on mahdollista ehkäistä esimerkiksi asiakkaan apatiaan vaipumista yksitoikkoisessa laitoselomässä.” (Nietosvuori,2008 s.141.)*

## 6 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI

Valitsimme opinnäytetyömme aiheeksi toiminnallisen taidelähtöisiin ja osallistaviin menetelmiin sekä Green Care - ajatteluun pohjautuvan nuorten aikuissosi-aaliryhmän asiakkaiden leirin sosiaalisen kuntoutuksen menetelmänä.

Aihevalintaamme vaikuttivat sosiaalisen kuntoutuksen ajankohtaisuus, kiinnostuksemme luoviin, taidelähtöisiin ja osallistaviin menetelmiin sekä aiemmat kokemuksemme sosiaalisen kuntoutuksen menetelmien käytöstä. Valintaamme vaikutti myös, että voimme samalla verrata ja kehittää sekä tutkia aiemmin työelämässä opittua nyt koulussa hankittuun tietoon ja mahdollisesti löytää uusia oivalluksia asiakaslähtöiseen toimintaan.

Opinnäytetyöllä haluamme tuoda sosiaalisen kuntoutuksen kentän ääntä kuuluviin asiakkaiden näkökulmasta. Meitä kiinnostaa, kuinka sosiaalisen kuntoutuksen toiminnallisia ja taidelähtöisiä menetelmiä voidaan soveltaa asiakkaiden elämän suunnitteluun, tarpeisiin, unelmiin ja toiveisiin. Keskitymme sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoimintaan ja sosiaalisten vuorovaikutussuhteiden ja harrastusten tukemiseen käyttämällä osallistavia ja taidelähtöisiä menetelmiä. Green Care ajattelua hyödynnämme leiriympäristön valinnassa sekä vapaa-ajan suunnittelussa.

Opinnäytetyömme on painottunut dialogiseen ryhmätoimintaan joka onnistuessaan johtaa tavoitteisiimme eli asiakkaan toivon herättämiseen, kokemukselliseen osallisuuteen ja tukeen sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin. Tavoitteenamme on ilon tuottaminen leiriläisille sekä heidän voimaantuminen tasavertaisessa yhteisössä. Sosiaalipedagogisena tavoitteenamme on innostaa osallistamalla leiriläisiä saavuttamaan voimaantumista ja mahdollistaa vahvistumista olemaan oma itsensä. Vapaat kädet ja vapaa mieli leirillä tavoitteena on myös vapautuminen. Tavoitteena on, että leiri avaa, Freiren esille tuoman toivon merkityksen emansipatorisena vapautumisena leiriläisissä.

## 6.1 Suunnitteluvaihe

Leirin suunnittelu alkoi ideapaperin (liite 1) hyväksymisen jälkeen tammikuussa 2017. Lähetimme kutsukirjeet (liite 2) helmikuussa 2017, jossa kerrottiin leirin idea. Mainokset ja hakulomakkeet oli saatava jakoon ja tiedoksi mahdollisimman pian maaliskuun ja huhtikuun aikana. Keväällä 2017 suunnittelimme leirin sisältöä ja päiväohjelmaa (liite 3). Suunnittelimme erilaisia aktiviteetteja, jotka tukivat leirille asetettuja tavoitteita. Ennen leirin toteutusta toukokuulla 2017 suunnittelimme palautelomakkeet (liite 5).

Kohderyhmäksi suunniteltiin alle 29-vuotiaita sosiaalista kuntoutusta tarvitsevaa nuoria aikuissosiaalityön asiakkaita Kemin ja Sodankylän alueelta. Leirin markkinointi kohdistettiin SOKU-hankkeen työntekijöiden avulla sosiaalisen kuntoutuksen tarpeessa oleviin nuoriin. Kävimme tutustumassa Sodankylän POTKURI toimintaan ja nuoriin, samalla esittelimme opinnäytetyömme.

Suunnitteluvaiheen aikana opiskelimme uusia toimintatapoja leirille mm. Mielen-terveyden keskusliiton Unelmakeidas ja voimavaravalmennuksen työmenetelmät sekä Green Care Luontoa elämään- hankkeen Toimintakykyä ja osallisuutta luontolähtöisillä menetelmillä ja palveluilla opinnot.

## 6.2. Leirin työmenetelmät

Leirin aloituksessa on tärkeää ryhmäyttäminen, jolla pyritään luomaan turvallisuuden tunnetta ryhmään. Turvallisuuden tunne syntyy luottamuksesta, sitoutumisesta ryhmään ja tuen antamisesta muille. Avoimuus ja hyväksyntä ovat keskeisiä asioita ryhmäyttämisessä. Toimiva ryhmäyttäminen edesauttaa oppimista ja tunteiden ilmaisua ja sillä luodaan yhteishenkeä ja tutustutaan muihin. Se lähentää ryhmän jäseniä toisiinsa ja sillä saadaan myös ryhmän vetäjä osaksi ryhmää. Ryhmäyttämisen keinoja voivat olla erilaiset leikit ja pelit, jotka vaativat onnistuakseen koko ryhmän panoksen. (Kuitu 2007, 3.) Ryhmäyttämiseen valitsimme menetelmiksi erilaisia ulkopelejä ja Kosketuksessa elämään kortit.

Leirillä olennaista oli vertaistuki, joka määritellään yleensä hengenheimolaisuutena, samankaltaisuutena, yhteenkuuluvuutena ja kokemuksellisuutena, sekä tuen ja tiedon saantina. Nylund (2005, 203) toteaa: ”Vertaistuen muodostavat samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat ihmiset. Heillä on halu jakaa kokemuksiaan muiden kanssa ja tällä tavoin pyrkiä keskinäisesti ratkaisemaan tai lieventämään elämäntilannettaan toisia kunnioittavassa ilmapiirissä”.

Vertaistuki toteutuu vertaisryhmä-, vertaistukiryhmä- tai tukihenkilö- toimintana. Vertaisryhmä toiminnassa on kysymys osallistumisesta, yhdessä toimimisesta ja osallisuudesta, missä voidaan puhua meistä. Vertaisryhmä voi olla tiedollinen ja toiminnallinen tai pelkästään keskusteleva ja tukea antava ryhmä. (Hyväri 2005, 215.) Hyvärin (emt.) mukaan tällaisissa konteksteissa voi syntyä pysyvää yhteisöllisyyttä ja kestäviä ystävyyssuhteita. Vertaistukiryhmä on tarkoitettu viiteryhmään kuuluvalla ja monet ryhmät ovat suljettuja, eikä tällaiseen ryhmään yleensä oteta jatkuvasti uusia tulijoita.

Osallisuuden tukemisessa halusimme käyttää Yksilökeskeisen luontotoiminnan suunnittelun (YLS) työmenetelmää, joka on kehitetty luontoon tukeutuvassa kuntoutustoiminnassa. Sen tavoitteena on mahdollistaa ihmisen osallisuus itselle tärkeisiin asioihin ja se tukee hänelle itselleen mielekkään elämän toteutumista. Yksilökeskeisen luontotoiminnan suunnittelun (YLS) periaate on, että



osallistujalla on mahdollisuus olla oman elämänsä subjekti myös kuntoutus- ja luontotoimintaa suunnittelevana ja arvioivana toimijana (Tolvanen 2017, 18.)

Tolvasen mukaan yksilökeskeisen työtteen ihmiskäsitys on positiivinen ja voimavarakeskeinen: jokaisella on vahvuuksia ja jokainen voi ilmaista mieltymyksiään ja tehdä valintoja. Yksilökeskeisen ideologian mukaisesti työntekijän tehtävänä on edistää osallistujan ihmis- ja perusoikeuksien toteutumista. Osallistujaa on kohdeltava itsenäisenä eli itsemääräävänä henkilönä, jolla on valinnanvapaus ja oikeus osallistua ja liittyä yhteiskuntaan ja yhteisöjen toimintaan yhdenvertaisesti toisten kanssa. Osallistujalla on oikeus arvostukseen ja vastuulliseen toimijuuteen.

Yksilökeskeisessä suunnittelussa ja toiminnassa luontoon tukeutuvana kuntoutuksena työntekijän tehtävänä ei ole vain tarjota osallistujalle kuntoutus- tai muuta osallisuutta edistävää palvelua vaan suunnitella sitä yhdessä hänen kanssaan. Tällöin osallistujalla itsellään on kontrolli omasta elämästään hänen pyrkiessään saamaan muutosta arkeensa. Luontotoiminnan suunnittelu, toteutus ja arviointi, on prosessi, jossa osallistuja yksilönä on keskiössä (kuvio).



Kuvio 2. Osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli.

Kuvion uloin kehä kuvaa kuntoutustoimintaa, jossa työntekijä on osallistujan kumppanina kuntoutuksessa ja antaa hänelle hänen tarvitsemansa yksilöllisen tuen (Tolvanen, 2016, 18-19.)

Työntekijä toteuttaa toiminnassaan yksilökeskeisen ajattelun periaatteita ja pyrkii edistämään kuntoutukseen osallistujan osallisuutta sekä hänelle itselleen merkityksellisen elämän toteutumista. Osallisuus merkitsee yhteiskunnallisen ja yhteisöllisen osallisuuden lisäksi osallisuutta luontoon. Mielekäs kuntoutus on osallistujan kannalta sekä merkityksellistä että uusia voimavaroja antavaa. Suunnitellessaan kuntoutuksen tavoitteita ja sisältöä osallistuja ja työntekijä tarvittaessa etsivät yhdessä tasapainoa osallistujalle itselleen merkityksellisten asioiden toteutumisen sekä toimintakyvyn ja terveyden kannalta tärkeiden asioiden välillä. Visuaalinen työskentelytekniikka ja yksilökeskeiset suunnittelun työvälineet auttavat osallistujakeskeisyyden toteutumista sekä yhteistoiminnallista suunnittelua ja arviointia (Tolvanen & Jääskeläinen 2016, 31-32.)

Menetelmiksi valitsimme toiminnalliset menetelmät, jotka vaikuttavat kokemuksellisuuden kautta. Suomenkielisessä keskustelussa toiminnallisen menetelmän vastineita ovat aktivoivat menetelmät, voimavarakeskeinen, draamallinen tai kuvallinen työskentely, ulkomaisessa keskustelussa activating ja drama methods (Reijonen & Stranden- Mahlamäki 2008, 110.) Virhiä, 2010, on tutkinut toiminnallisia työtapoja sosionomin (AMK) ammatillisina välineinä. Hänen mukaansa toiminnallisilla työtavoilla tarkoitetaan erilaisia luovia aiheita sekä muuta, toisinaan arkista, tavoitteellista toimintaa, jossa asiakas on aktiivinen toimija, ei työn kohde. Hän pitää toiminnallisten työtapojen määrittelyä haasteellisena koska niistä käytetään sosionomien työkentällä eri yhteyksissä hyvin erilaisia nimityksiä joiden tavoitteet ovat hyvin samankaltaisia.

Sanna Riihelä-Palmun 2008 mukaan toiminnallisuus voi olla vaikuttavaa monella tavalla. Yksilön persoonallisuus ilmenee toiminnassa: ihminen kehittyy toiminnassa niiden eri vaikutusten kautta, joita toiminnalla on.

Vesikansan mukaan toimiminen tai tekeminen muuttaa ihmistä seuraavalla tavalla. 1. Toiminta vahvistaa yksilön taitoja. Toiminnassa harjaantuvat ja vahvistuvat ne osaamisen alueet, joita sen toteuttaminen edellyttää. 2. Toiminnassa syntyvät kokemukset luovat uutta tietoa sekä toimijasta itsestään, että ulkoisesta todellisuudesta, jossa toiminta tapahtuu, siten toiminta laajentaa ihmisen minäkuvaa ja maailmankuvaa. Syntyvä tieto on sekä asiallista tietoa merkityksistä,

ominaisuuksista, tapahtumista jne. että tunnetietoa: yksilön tuntemuksia koke-  
mistaan asioista ja itsestään niiden yhteydessä. 3. Toiminta myös kertoo yksilöl-  
le hänen osaamisestaan ja pärjäämisestään ja vaikuttaa hänen itsetuntoonsa  
joko vahvistaen tai heikentäen sitä, millä on vastaava vaikutuksensa hänen tun-  
ne-elämäänsä. Ihmisen toiminnallisuudella on suora verrannollinen yhteys elä-  
mänhallintaan niin, että elämänhallinnan tunteen puute lamaannuttaa ihmisen  
toiminnallisuutta (Riihelä-Palmu, 2008,15, Vesikansa 1988,74,88.)

Toiminta tuottaa vaikutuksia, jotka ovat tulevan toiminnan toimintaedellytyksiä.  
Tällä tarkoitetaan sitä, että toiminnan kautta luodaan sitä tulevaisuutta, jossa  
jatkossa myös tullaan toimimaan. Toiminnan vaikutusten toinen puoli on siinä,  
että toiminnan avulla ihminen tuottaa itseään jonkinlaisena, jolloin ihminen alkaa  
tulla toimintansa näköiseksi. Luodessaan ihminen käy vuoropuhelua itsensä ja  
ympäristönsä kanssa ja saattaa kokemuksiaan ymmärrettävään muotoon rat-  
kaisemalla ristiriitoja ja liittämällä niitä muuhun kokemusmaailmaansa. (Riihelä-  
Palmu,2008,15, Keränen ym. 2001, 106.)

Toiminta on vuorovaikutusta ympäristön kanssa. Toimintaterapeutit ovat kiin-  
nostuneita ihmisen toiminnallisuudesta, joka syntyy ihmisen, toiminnan ja ympä-  
ristön vuorovaikutuksessa. Sosiokulttuurista ympäristöä ovat muut ihmiset, tavat  
ja roolit, joita tiettyihin toimintatilanteisiin liittyy. Tähän liittyvät myös kulttuuriset  
normit ja asenteet, jotka säätelevät yksittäisen ihmisen toimintaa tietyssä yhtei-  
sössä ja yhteiskunnassa. Ympäristöä ovat myös meitä ympäröivät instituutiot,  
jotka kuuluvat kulttuuriimme ja yhteiskunta järjestelmäämme. (Hautala &  
kumpp. 2013, s.30- 31.)

Mielestämme on tärkeää ottaa huomioon, miten ympäristö vaikuttaa mahdolli-  
suuksiin toimia. Leiriläisten kohdalla pidimme elämyksellistä luontoympäristöä  
tärkeänä mutta huomioimme myös sopivan lyhyet välimatkat tuoda uusia koke-  
muksia kuten sodankyläläisille mahdollisuus harrastaa kaupunkikulttuuria ja  
kemiläisille mahdollisuus kalastaa. Leiripaikkamme oli sopivan kokoinen ja irral-  
laan kaikesta kulttuurisen ja normiston sanelemasta pakosta. Pidimme tärkeänä  
yhteistä suurta tilaa, jossa oli erilaisia toimintapisteitä, kuten pelit, taidepisteet ja

ruokailu. Tila mahdollisti vuorovaikutuksen ihmisten kesken ja toisaalta avarat ikkunat toivat mukaan vuorovaikutuksen meren rannan ja luonnon välillä. Tiloissa jouduimme kontakteihin luontevasti eri rooleissa, ruuanlaiton, sosiaalisen osallistujan ja yksityisen työskentelyn välillä. Tilat mahdollistivat leiriläisille omiin huoneisiin vetäytymisen. Kokemuksellisuuden määrää pystyi täten jokainen säätämään itse.

Toiminta ja kokemuksellisuus, on aina yksilöllistä. Ulkopuolinen ei voi määritellä, mitä toiminta on luonteeltaan tekijälleen. Meidän toiminnallisuutemme tavoitteena oli tukea ja edistää leiriläisten omaa toimijuutta ja tuoda sitä kautta heille iloa ja voimaantumisen tunnetta. Toiminnallisuuden ja kokemuksellisuuden suhdetta yritämme kuvata leirin nimellä ”Vapaat kädet ja vapaa mieli”. Ajatuksena on myös toiminnan vapauttava vaikutus mieleen ja toisinpäin.

Työmenetelmänä Unelmakeidas tuo meille voimavaroja ja auttaa löytämään innostusta ja elämän iloa arkeen. Unelmilla on tapana kannatella meitä elämässä eteenpäin. Unelmakeidasta varten jokainen leikkaa lehdistä omia unelmia ja haaveita kuvaavia kuvia ja sanoja, jotka liimataan paperille. Paperille voi kirjoittaa myös itse sanoja. Kun Unelmakeidas on valmis, sisältö voidaan jakaa muiden kanssa. Ryhmän antama tuki kannustaa tarttumaan toimeen ja toteuttamaan haaveensa. Unelmakeidas toimii omien unelmien ja haaveiden muistuttajana myöhemmin. Se kannattaa säilyttää, sillä sen avulla voi hahmottaa asioita, joita itse tulevaisuudessa tavoittelee ja voi myöhemmin havaita jo toteutuneita haaveita ja tavoitteita. (Harjula & Pitkälä 2010.)

Unelmakeidas on eräänlainen mielen valmennusmenetelmä. Se ilahduttaa, luo toivon näkökulmaa ja motivoi parempiin suorituksiin. Unelmakeidaassa etsitään ja löydetään omalle persoonalle sopiva ja paras mahdollinen tulevaisuuden näkökulma. Unelmakeidas–menetelmää voidaan hyödyntää motivoinnissa. Siihen kootaan tavoitteita myönteisessä mielessä. (Hyvönen 2008.)

Valitsimme taidelähtöiset menetelmät, koska ne ovat olleet viime aikoina esillä sosiaali- ja terveysaloilla uutena kehittämissuuntana useissa eri yhteyksissä ja

aihepiiristä on ilmestynyt uusia julkaisuja. Taidelähtöiset menetelmät ovat sovellettavissa asiakastyön ja työhyvinvoinnin menetelminä mihin tahansa ammattialaan. Menetelmien voidaan ajatella sijoittuvat kulttuuri- ja taidealan ja sen alan jossa toimitaan, rajapinnalle, yhteiseen maastoon. (Laine 2012, Bardy & Känkänen 2005, Strandman-Suontausta 2012.)

Taide- ja kulttuurilähtöisen toiminnan sisältö voi painottua esim. maalaamiseen, piirtämiseen tai valokuvaamiseen.

Sosiaalialalla on lähdetty 2000 -luvun alussa etsimään taidelähtöisen työskentelyn piiristä ratkaisuja, joilla voidaan rikastaa ja monipuolistaa asiakastyön vakiintuneita ja vallitsevia käytäntöjä, toimintatapoja ja toimintakulttuuria. Nykyisin on olemassa tutkittua ja teoreettisesti perusteltua tietoa taidelähtöisten menetelmien soveltamisesta ja soveltuvuudesta asiakastyöhön. (Känkänen 2013.)

Työmenetelmänä havainnointi eli observointi on aineistonhankintamenetelmä, jossa tutkittavasta ilmiöstä kootaan tietoa sitä seuraamalla ja tekemällä havainnoja. Havainnot kohdistuvat ihmisten toimintaan ja käyttäytymiseen, kuten esimerkiksi siihen, miten tutkittavaa ilmiötä käytetään tai miten ihmiset toimivat ilmiöön liittyvissä vuorovaikutustilanteissa. Havainnointia voidaan tehdä sekä ihmisten verbaalista, että nonverbaalista ilmaisusta. Havainnot tekee tutkija, jonka on pystyttävä erottamaan omat havaintonsa siitä, miten muut ihmiset kuvailevat tai kertovat omista havainnoistaan. Havainnoita voidaan dokumentoida monin tavoin, esimerkiksi tekemällä muistiinpanoja, valokuvaamalla, äänittämällä tai videoimalla (Koppa.2015).

Havainnointitapoja voidaan jäsentää eri tavoin ja havainnoijan rooli voi vaihdella erilaisissa tutkimusotteissa. Havainnointia voidaan tehdä ulkopuolisesta tai sisäpuolisesta näkökulmasta suhteessa tutkimuskohteeseen ja havainnointitekniikka voi olla strukturoitua tai strukturoimatonta. Havainnoinnin ulkopuolisuus-

den tai sisäpuolisuuden aste voidaan hahmottaa jatkumona, joka sisältää runsaasti erilaisia välimuotoja ääripäiden välillä. Sisäpuolisen näkökulmasta tehty havainnointi voi muodostua osallistuvaksi havainnoinniksi, jossa tutkija toimii osana havainnoitavaa tilannetta ja yhteisöä. Osallistuvaa havainnointia, joka toteutetaan 'in situ' osana todellista tutkimuskohteeseen liittyvää yhteisöä, kutsutaan kenttätyöksi. Tällainen menetelmä on perinteisesti kuulunut etnologian ja antropologian tieteenalojen aineistonhankintamenetelmiin. (Saaranen, 2006.)

Ryhmän vuorovaikutusta voi oppia havaitsemaan. Vuorovaikutuksen havaitsemisessa on kysymys ihmisten välisten suhteiden havaitsemisesta sekä ryhmän jäsenten toimintojen, tekojen, aikomusten, tunnetilojen ja viestinnän havaitsemista ja tulkitsemista. Ihmisten välisen vuorovaikutuksen havaitseminen on monitahoinen. Ryhmän ilmapiiri on helppo kokea vapautuneeksi, jännittyneeksi tai varautuneeksi. Yleensä vuorovaikutus tiivistyy niiden henkilöiden välillä, jotka suhtautuvat toisiinsa myönteisesti. (Kauppila 2000, 103.)

Havaitsemisessa ihminen käyttää valikoivaa vastaanottamista. kaikkea informaatiota ei työstetä, eikä kaiken anneta vaikuttaa mielipiteisiin. Tämä perustuu ihmisen aiemmin tapaan pyrkiä pitäytymään aikaisemmin luodussa käsityksessä. Havaitsemisessa pyritään johdonmukaisuuteen. Ryhmän jäsenet voivat kehittyä vuorovaikutuksen havainnoinnissa. Systemaattinen havainnointi eli observointi voidaan suorittaa ennalta sovittuja havainnointilomakkeita.

### 6.3 Leirin toteutus

Nuorten aikuisten toiminnallinen Vapaat kädet ja Vapaa mieli järjestettiin Kemissä, Ajoksen saarella, Kemin Invalidit ry:n toimintakeskus Koivurannassa ajalla 26.–28.5.2017. Leirille osallistui viisi 22–28-vuotiasta nuorta aikuista Kemistä ja Sodankylästä. Ainoastaan kaksi nuorta tunsivat toisensa ennalta. Leirille olisi pitänyt tulla kaksi maahanmuuttajataustaista henkilöä, mutta he peruivat leirille tulon uskonnollisiin syihin vedoten. Ramadan eli islam uskon paastokausi olisi vaikeuttanut leirin ohjelmaa ja ruokailujärjestelyjä.

Majoitumme toimintakeskus Koivurannassa. Ruokailu leirillä toteutettiin puoli-valmiilla ruoalla. Olimme tilanneet ruoat Lappia suurkeittiöltä Kemlin ammatti-korkeakoulun tiloista (AMK).

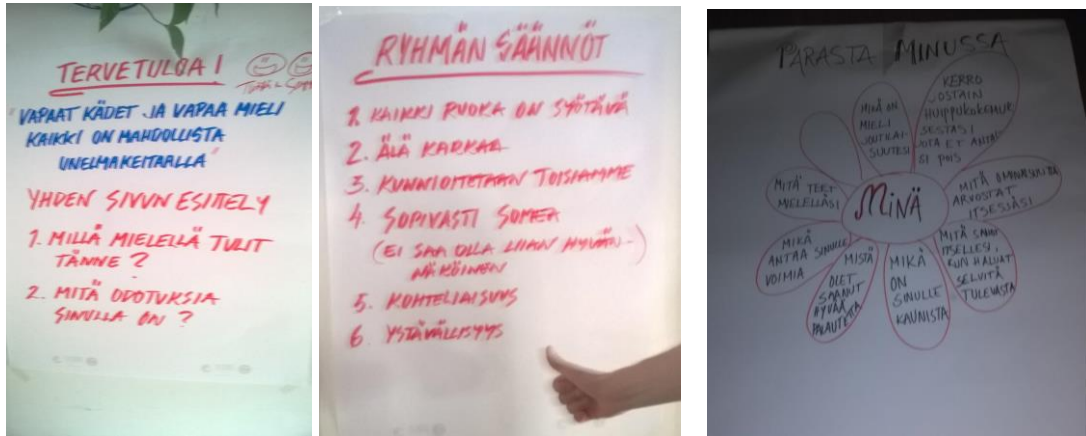
Leirin ohjelma muodostui erilaisista aktiviteeteistä, joissa yhdistyi omien rajojen rikkominen, uusien kokemusten saaminen ja yhdessä tekeminen. Tavoitteena leirillä oli nuorten itsetunnon ja toimijuuden vahvistaminen, ilon ja uusien kokemusten tuottaminen sekä keskinäisen luottamuksen ja turvallisuuden edistäminen. Pyrimme tavoitteisiin motivoimalla, kannustamalla, innostamalla ja ryhmäyttämällä.

Ryhmäyttäminen aloitettiin Kosketuksissa elämään korteilla. Elämykselliset voimaleusekortit on tarkoitettu rohkaisuksi, inspiraatioksi ja vahvistukseksi esim. tunnetilojen ilmaisuun. Kortit sisältävät 48 voimaannuttavaa lausetta puhuttelevien ja kauniiden kuvien kera. Tässä hetkessä- harjoituksessa pyysimme ryhmäläisiä valitsemaan itselleen omaa sen hetkistä tunnetilaansa kuvaavan kortin, joka jotenkin puhuttelee kuvan tai tekstin mukaan. Kortti näytettiin muille ja siinä olevan voimaleuseen sai lukea, jos halusi. Voimaleuseen sai olla myös kertomatta, jos siltä tuntui.

Turvallisen ryhmän rakentamisen tärkein tekijä on luottamus. Luottamusharjoitteissa ei varsinaisesti rakenneta turvallisuutta olosuhteiden, eikä jonkin yksittäisen henkilön, vaan ryhmän varaan. Harjoitteilla on myös muita ulottuvuuksia. Niiden avulla voidaan saada korvaavia kokemuksia petetyksi tulemisen tunteille. Luottamus ryhmään voi synnyttää uutta uskoa ihmisiin ja ryhmään. Myös usko elämään voi vahvistua, kun saa kokemuksia ihmisistä, jotka välittävät.

Koska luottamuskysymyksissä liikutaan elämän peruskokemusten alueella ja siitä johtuen hyvin herkällä maaperällä, harjoitteet on tehtävä hyvin. Siksi seuraava tehtävä (Liite 4) ”Oman itsen esittely” jäi ainoastaan osallistujien itsensä käyttöön ja toimi enemmänkin virittäjänä työskentelyyn. Ryhmäytymisen kannalta lisäsimme lomakkeen kääntöpuolelle kaksi kysymystä, jotka kirjattiin kaikkien nähtäväksi. Ensimmäiseksi kysyimme; Millä mielellä tulit tänne? ja toisena ky-

symyksenä oli Mitä odotuksia sinulla on? Pidimme tärkeänä, että myös me ohjaajat ja SOKU-hankkeen työntekijä vastasimme kysymyksiin.

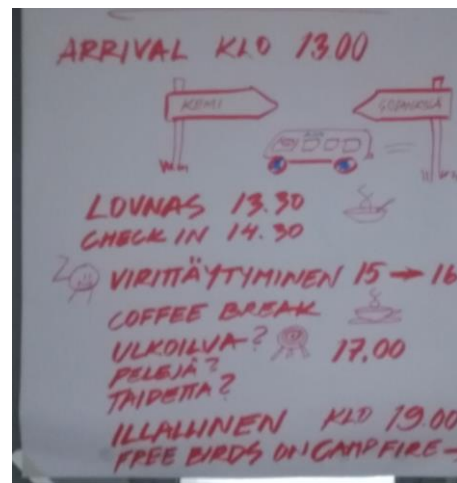
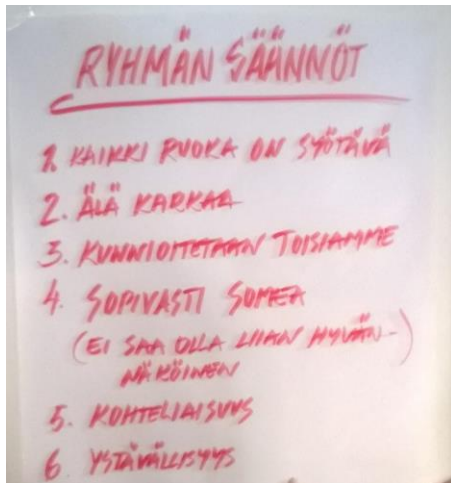


Oman itsen esittely auttoi leirille osallistujaa tuomaan esille, kuka hän on yksilönä ja persoonana. Esittelyn avulla leiriläinen saattoi halutessaan tuoda näkyville sen, mikä hänelle on tärkeää ja merkityksellistä ja kuinka hän toivoo itseään kohdeltavan vuorovaikutussuhteissa. Esittelyssä leiriläisellä oli mahdollisuus kertoa, mitä hän haluaa ja kuinka häntä voi auttaa voimaan hyvin. Esittelyä tehdessään leiriläisellä oli mahdollisuus löytää, ja tuoda näkyväksi hyviä asioita itsestään ja oppia tuntemaan itseään paremmin sekä auttaa ohjaajaa huomioimaan hänen vahvuutensa ja hänelle tärkeät asiat.

Leiriläisten kokemuksia ja palautetta keräsimme palautelomakkeella (liite 5). Aktiivinen havainnointi oli menetelmä, jonka otimme mukaan vahvistamaan haastatteluista saamiamme vastauksia.

Kuvaamisen oikeudenmukaisuuden takaamiseksi keräsimme leiriläisiltä lupalapun tätä opinnäytetyötä varten. Laput hävitettiin leirin päätteeksi.





Ulkopelit olivat merkittävässä roolissa leirillämme, johon Kemin Ajos tarjosi hyvät puitteet. Kävimme heittämässä frisbeegolfia. Nuoret aikuiset odottivat majoituspaikan pihalla järjestettäviä mölkky- ja tikanheitto kisoja sekä tulistelua ja makkaranpaistoa meren rannassa. Näin pääsimme tutustumaan toisiimme ja rentoutumaan leiritunnelmaan.



On yleisessä tiedossa, että heittopelejä käytetään kuntoutuksessa, sillä ne liittyvät kehon koordinaatioon. Perinteisistä heittopeleistä esimerkiksi mölkky tai tik-

ka peleistä on muokattu eritasoisia ja sääntöjä sovellettu. Näin myös me teimme leirillä muokaten itsellemme sopivat peliajat ja helpommat säännöt.

Lähiluonnolla on merkitystä jaksamiseen, näin havaitsimme myös tällä leirillä. Luontoretkillä haettiin rauhoittumista sekä liikuntaa. Parhaat hyödyt saimme toistuvilla retkillä lähimaastoon ja meren rannalle.

Kolme leiriläisistä oli saapunut leirillemme Sodankylästä. Halusimme näyttää heille merta ja kaupunkia. Koska ympäristö itsessään oli virikkeellinen, lähdimme Ajoksen satamaan, missä toimii maailman ainoa matkailujäänmurtaja Sampo. Ihastelimme Sampoa ulkoapäin, emme päässeet sisälle tutustumaan koska oli alkukesä ja Sampo oli suljettu yleisöltä. Kemin satamassa tutustuimme sataman ja laivojen historiaan. Leiripäivän aikana kävimme tutustumassa lisäksi Kemin öljysatamaan sekä kaupungin ydinkeskustassa sijaitsevaan sisäsatamaan. Siellä kiertelimme ja ihastelimme purjeveneitä sekä sataman alkukesän elämää.



Kuvia Ajoksesta.

Värit voivat olla vahvoja tunteiden ilmaisijoita. Ne voidaan nähdä porttina tunteisiin, ne voivat vaikuttaa ihmisen tunnekokemukseen ja ne voivat myös ilmaista ihmisen persoonallisuutta. Kun menetelmänä käytetään värejä, tärkeintä ei ole lopputulos, vaan maalaamisen aikana syntyneet kokemukset. Aina ei tarvitse

välttämättä tavoitella esittävää kuvaa, vaan tulisi eläytyä ja kokeilla värejä. Väri-  
en käyttö menetelmänä voi olla hyvin rentouttava ja rikastuttava elämys (Sees-  
kari 2004, 83–84.)

Vapaat kädet ja Vapaa mieli leirillä painoimme taidepajassa leiripaidat. Paidat  
olivat eri värisiä ja leiriläiset saivat valita mieluisan värin. Paitapajassa sai to-  
teuttaa paitaan mieleisensä kuvan. Pajassa vallitsi hiljaisuus taustamusiikin sii-  
vittämänä. Leiripaitoihin maalattiin leirin ajankohta ja paikka.

Vertaistuen merkitys mm. nuorten asettamisessa tavoitteissa, ryhmätoiminnoissa  
ja palautteissa nousi esiin leirillä. Kävi ilmi, että vertaistuen saaminen leirillä oli  
heille merkittävää.

Leiri osallistujat olivat mielenterveyskuntoutujia, työttömiä tai opintojaan tekeviä,  
joten heillä oli samankaltainen elämäntilanne tai samanlaisia kokemuksia. Yh-  
dessä ollessaan ja asioista keskustellessaan, he saivat tukea ja kannustusta  
toisiltaan. He tunsivat kuuluvansa ryhmään, eikä kukaan syrjinyt heitä. He eivät  
tulleet leimatuiksi psyykkisen sairautensa vuoksi vaan olivat kaikki tasavertaisia  
leirin jäseniä.

Loppuyhteenvedossa ja palautekyselyssä esitimme kysymyksiä leirin onnistu-  
misesta, olivatko leiriläiset saaneet elämäänsä jotain uutta kokemusta sekä oli-  
ko leiri vastannut odotuksia. Halusimme saada tietoa, olivatko leiriläiset pitäneet  
leiriä tarpeellisena.

Otimme huomioon, että lomakkeen kysymysten tulisi olla selkeitä, yksiselittei-  
siä, ei johdattelevia ja olennaiseen keskittyviä. Kielen tulee olla hyvää yleiskieltä  
ilman erityisiä ammattitermejä. Kysymyksissä ei saa kysyä useampaa kuin yhtä  
asiaa kerralla. Kysymyksiä on monia eri perustyyppisiä täsmällisiä tosiasioita  
kartoittavista kysymyksistä käyttäytymisen syitä ja asenteita ja arvoja tutkiviin  
kysymyksiin (Heikkilä, T. 1998).

Palautevastauksissa nousi esille osallisuuden tarpeellisuus ja rohkeuden kasvu.  
Myös “omalta mukavuusalueelta” poistuminen oli leiriläisille rohkaiseva tulos.

Uudet ystävät ja kokemukset erilaisissa toimintaympäristössä oli tuonut uusia tuttavuuksia ja kaverisuhteita elämään.

Loppuyhteenvedossa ja palautekyselyssä esitimme kysymyksiä mm.1. Oletko saanut jotain uutta elämääsi tällä leirillä? Jos vastasit kyllä, niin mitä uutta olet saanut elämääsi? 2. Kysyimme onko toimintaa ollut riittävästi ja vastasiko se odotuksiasi ja jos se ei vastannut odotuksiasi, niin olisitko kaivannut jotakin lisää? 3. Mistä olet erityisesti pitänyt leirillä? 4. Onko leiri vastannut odotuksiasi? Ruusut ja risut?

Leiriläisten vastauksia:

1. Kokemusta ja lisää rohkeutta, uusia tuttavuuksia ja uusia kavereita oli saatu.
2. kaikki vastasivat, että toimintaa oli ollut riittävästi ja että toiminta oli vastannut odotuksia. Lisää olisi kaivattu parempaa säätä ja kalansaaliita sekä enemmän tyttöjä ja perehtymistä riimu- ja tarotkortteihin.

Erityisesti leirillä pidettiin rennosta tunnelmasta, hyvästä ilmapiiristä, ruuasta, ohjaajista, mukavasta ajanvietteestä. Meitä ohjaajia lämmitti erityisesti se, että saimme kaikilta ruusuja; asiansa osaavat, ihanat vetäjät, hyvä ohjaus ja liikunnalliset aktiviteetit, sai puhua suomen kieltä, sai ohjausta, olisimme viihtyneet pitempäänkin ja toivottiin leirille jatkoa ja lisää osallistujia.

Risuja tuli siitä, että leirille olisi kaivattu lisää osallistujia ja ruokaan riisiä sekä enemmän tyttöjä ja tarot kortti tulkintaa. Palautekysely (liite 5.) litteroitiin tulosten aukaisemiseksi.

## 7 TULOKSIA JA POHDINTAA

Tavoitteenamme oli tukea leiriläisten persoonallista kasvua ja sosiaalista osallistumista dialogisen ryhmätoiminnan avulla. Tutkimusongelmana oli miten mitata ilo, toivo ja vapautuminen ja ovatko ne relevantteja tuloksia. Johtopäätöksenä voimme todeta, että asiakkaiden tarpeista lähtevä taidelähtöinen ja Green Care pohjainen toiminta vapauttaa ja tuottaa iloa. Yleisenä tuloksena teoreettisten

tutkimusten kautta voidaan sanoa, että on saatu näyttöä sille, että osallisuutta voi, täytyy ja kannattaa edistää. Tavoitteemme luoda ilon ja onnistumisen kokemuksia ja voimaannuttaa sekä vapauttaa leiriläisiä onnistui mielestämme hyvin. Tätä tukee leiriläisiltä saatu palaute sekä oma havainnointimme.

Tavoitteiden saavuttamisen arvioinnissa käytimme havainnointia (Liite 7). (Kauppila 2006, s.105, Balesia1970 mukailen), toimivan ryhmän tunnusmerkkejä (Kauppila 2006, s.107- 108.) sekä palautekyselyä (Liite 5), jossa esitimme joukon kysymyksiä leirin onnistumisesta, olivatko leiriläiset saaneet elämäänsä jotain uutta kokemusta sekä oliko leiri vastannut odotuksia. Vertasimme loppuyhteenvedon tuloksia alussa yhdessä koottuihin oman itsen esittelyn yhteydessä (Liite 4) esitettyihin kysymyksiin odotuksista leirille.

Koska itse toiminta oli leirillä sekä päämäärä että tavoite, arvioimme, oliko toiminta tarkoituksenmukaista havainnoimalla, miten leiriläiset siihen reagoivat. Olimme valmiita muuttamaan suunnitelmia leiriläisten toiveiden ja innostuksen mukaan. Keskustelimme ennen toiminnan aloittamista tavoitteista ja pyysimme mahdollisia vaihtoehtoja toimintaan, tämä oli päätavoitteemme eli dialoginen ryhmätoiminta, joka onnistuessaan johtaa lisätavoitteisiimme eli leiriläisten ilon ja toivon heräämiseen, kokemukselliseen osallisuuteen, vapautumiseen, voimaantumiseen ja tukeen sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin.

Vapaat kädet ja Vapaa mieli leirillä havaitsimme, että toimivan ryhmän tunnusmerkki on riittävän avoin vuorovaikutus, joka on monipuolista ja rakentavaa. Leiriläisemme pyrkivät ymmärtämään toistensa viestejä. Havaitsimme, että leiriläiset ovat sitoutuneita ryhmän yhteisiin tavoitteisiin sekä toimivat yhteisten pelisääntöjen pohjalta. Leirin osallistujat ottivat hyvin vastaan ryhmän antamia rooleja sekä kuuntelivat toisia leiriläisiä. Näimme heidän ottavan vastuuta ja että he olivat motivoituneita toimintaan.

Havaitsimme, että liikunnalliset pelit toimivat hyvin ryhmäytymiskeinona. Liikunnallisten pelien merkitys erityisesti miehille auttoi ryhmäytymisessä, kun taas naisille taidelähtöiset työpajat mahdollistivat ryhmäytymisen ja oman tietoisien

paikan ja rauhan löytymisen. Tuloksista käy ilmi, että kaikki leiriläiset ovat kuitenkin kokeneet liikunnalliset pelit ryhmää yhdistäväksi ja ne ovat lisänneet leirin mielekkyyttä. Tuloksista voidaan nähdä, että liikunnalliset pelit ovat toimineet ilmapiiriä rentouttavasti. Leirillä tehdyt yhteiset säännöt, leiriohjelma ja aikataulutus ovat yhdistäneet leiriläisiä, he ovat saaneet ryhmässä toimimisen kokemuksia, mikä kasvatti ryhmähenkeä.

Leiri oli vaikuttava ja toisaalta raskas meille ohjaajille. Olemme tehneet monenlaisia leirejä, niin luontoympäristöön kuin kouluille ja työpaikoille. Tässä leirissä oli uutena piirteenä meille leiriläisten ei tunnettavuus. Emme tunteneet leiriläisiä entuudestaan, mikä teki leiriin oman jännityksensä. Oli lähdettävä puhtaalta pöydältä, mikä saattoi toimia positiivisesti, koska välttyimme mahdollisilta ennakkoasenteilta leiriläisiä kohtaan. Olimme antaneet vain raamit leiriläisille mitä leirillä tulaisi toteuttamaan. Kun leiri päättyi sunnuntai aamupäivällä, oli tunnelmissa haikeutta ja helpotusta. Tämän kaiken aisti leiriläisten palautteista. Jännitys oli muuttunut ystävyudeksi ja osallisuudeksi.

Me ohjaajat kokoonnuimme viikko leirin jälkeen työstämään leirin tuloksia ja pohtimaan tavoitteiden toteutumista, koska pidimme tarpeellisena saattaa heti ajatukset kasaan.

Koska emme aluksi asettaneet kovin konkreettisia tavoitteita leiriläisille ja heitä oli melko niukasti alkuperäiseen tavoitteeseemme nähden, emme voi sen perusteella tehdä yleistettäviä päätelmiä. Kuitenkin tavoitteiden saavuttamisen luotettavuutta tukee se, että omasta aineistostamme nousevat tulokset, kuten toiminnallisten, luontolähtöisten ja luovien työtapojen käyttö ja sisällöt reflektoituna leiriläisten kokemuksiin vaikutuksiin, ovat pitkälti samoja kuin aiemmissakin tutkimuksissa. Tällä viittaamme edellä mainittuihin tutkimuksiin osallistavien ja taidelähtöisten menetelmien käytöstä voimaannuttamis -tarkoituksessa, sekä luonto-ympäristössä oleilua.

Vapaat kädet ja Vapaa mieli- leirillä tavoitteena oli vapautuminen. Tavoitteena oli, että leiri avaa Freiren esille tuoman toivon merkityksen emansipatorisena

vapautumisena leiriläisissä. Vapautuminen oli havaittavissa ryhmän vuorovaikutuksessa sekä kaikessa toiminnassa mm. subjektivoitumis- prosessissa jossa ihminen saa haltuunsa välineet olla oman elämänsä eläjä. Leiriläisten keskusteluissa näkyi kykyä tarkastella muita ja reflektoida itseään ja omaa toimintaa suhteessa muihin mm. joidenkin leiriläisten kyllästyessä frisbeegolfiin ja mölkkyyn he, kykenivät tunnistamaan toisten ihmisten reaktiot ja suhtautumisen itseen ja omaan toimintaan. Samalla he peilasivat omia tunteitaan ja reaktioitaan toisten toimintaan: Mitä minussa tapahtuu, mikä tuntuu hyvältä, mikä suututtaa. He kertoivat avoimesti tunteistaan, mutta halusivat silti jatkaa pelaamista koska kokivat ryhmässä olemisen muutoin hauskana. Toisten kannustus ja leikkimielisyys auttoivat. Näimme kuinka ryhmä tuki ja kantoi jäseniään ja näin ollen yksi tavoite - voimaantuminen- leirin toiminnassa, toteutui.

Ryhmäytyminen ja sosiokulttuurinen innostaminen leirillä onnistui mielestämme hyvin ja näkyi siinä, että viihdyimme ja toimimme hyvin yhdessä, jopa haasteellisissäkin tilanteissa kuten osan leiriläisten turhautuessa huonoihin tuloksiin frisbeegolfissa. Pieni ryhmäkoko ja henkilökohtaistaminen esittelyn yhteydessä toimi hyvin luottamuksen rakentajana. Tuki ja apu leirillä on ollut henkistä kannustamista sekä hyväksyntää. Sitouduimme kaikki toimimaan alusta lähtien avoimesti ja tasavertaisesti.

Tässä opinnäytetyössä osallisuus yksilön kokemuksellisenä tunteena tulee kuvattua leirin osallistujien palautekyselyn kautta ja niiden koosteessa. Tuloksena voidaan sanoa, että osallisuuden kokemukset ja luontosuhde auttaa jaksamaan arjessa ja voimaannuttaa. Päätelmänä voisi olla, että olemme kehittämässä inhimillisempää ja ekologisempaa yhteiskuntaa. Meillä Suomalaisilla näyttää olevan erityinen herkkyys ja luontoyhteys kansanperimänä ja meidän tulisi vaalia ja kehittää sitä kuten mm. Green Care-hankkeet mahdollistavat. Nykyinen elämäntapamme, ilmastonmuutos, kulutustottumuksemme, liikenne ja kaupungistuminen uhkaa ja muovaa luontoa sekä luontosuhdettamme pelottavan nopeaan tahtiin. Green Care tutkimusten ja toiminnan tuloksena voidaan nähdä mm. Suomeen perustettu Green Care-yhdistys, joka tiedottaa ja vaikuttaa ansiokkaasti monella tasolla. <http://www.gcfinland.fi/yhdistys>

Yhteenvetona voisi todeta, että kahlaamissamme tutkimuksissa on tuotettu erilaisia raportteja, toimenpide-ehdotuksia ja suosituksia sekä konkreettisia toimintamalleja ja työkaluja sosiaalisen osallisuuden edistämiseksi. Eräs mainitsemisen arvoinen on järjestötoimintaa kehitettäessä luotu [www.jelli.fi](http://www.jelli.fi) tietopankki, joka toimii osallisuuden työkalupakkina ja esittelee konkreettisesti toimintatapoja- ja menetelmiä, joilla osallisuutta voidaan pyrkiä lisäämään. Siellä on tavoitteiden mukaan mm. asiakasosallisuutta tukevia menetelmiä, asuinalueen kehittämistä, osallistavia arviointimenetelmiä ja ryhmätoimintaan soveltuvia menetelmiä, tiedon hankintaan ja toiminnan suunnitteluun sopivia menetelmiä sekä yhteisöllisyyttä ja yhteistyötä edistäviä ja menetelmäoppaita sisältäviä sivustoja.

Oma toimintamme on ollut alusta asti innostunutta. Leirin lähestyessä tunnelmia laimensi väliaikaisesti muutamat osallistujien peruuntumiset sekä kylmä ja hidas kevään eteneminen. Leirin ajankohta oli haasteellinen koska ulkopelit ja luontoretkeily piti sovittaa sen mukaisesti. Leirin onnistumisen kannalta aikataulutuksen sekä tavoitteiden tarkistaminen ennen leirin alkua oli tärkeää meille ohjaajille.

Aikatauluissa oli huomioitava, että leiriprosessissa eletään tässä ja nyt tilanteessa, oivaltaen että menneisyyteen ei ole paluuta. Leiriprosessi eli leiriläisten mukaan. Oli olemassa myös mahdollisuus, että leiriläiset eivät halua osallistua johonkin toimintaan ja meidän olisi myös hyväksyttävä se seikka. Todettakoon, että epäonnistunut leiri olisi ollut tulos tässä opinnäytetyössä.

Sosiaalisen kuntoutuksen prosessissa on olennaista asiakastyön rehellinen työote. Peruslähtökohtana kaikessa kuntoutuksessa on tukea asiakkaan omaa toimijuutta. Tämä lähtökohta määrittää sitä suhdetta, joka asiakkaan ja työntekijän välille syntyy. Se miten prosessi etenee, riippuu sekä asiakkaasta että työntekijästä, ja heidän kyvystään luoda yhteinen työskentelysuhde, jossa keskeisenä asiana on asiakkaan ja työntekijän välinen luottamus. Toisena keskeisenä elementtinä on avoimuus. Avoimuus tarkoittaa sitä, että työntekijä osaa avoimesti kertoa mitä työskentelyllä haetaan, mihin sillä pyritään, mitä se vaatii asi-



akkaalta ja miten se etenee. Kolmantena keskeisenä tekijänä on se, että asiakasprosessi on realistinen kaikissa vaiheissaan.

Havaitsimme miten toiminnallisista ja taidelähtöisistä menetelmistä voi tulla yksi merkittävä kommunikointikeino, jonka avulla on helppo lähestyä asiakkaiden elämysmaailmoja ja niissä ilmeneviä merkityksellisiä asioita joita he ovat kokeneet. Luovat ja toiminnalliset menetelmät antavat mahdollisuuden käyttäjälleen hyödyntää omaa persoonaa mahdollisuuksien mukaan monipuolisemmin ja laajemmin.

Menetelmien ei tarvitse olla mitään erityisiä, joiden avulla luodaan jotain ihmeellistä taikka suurta. Sellainen kuva voi kuitenkin mieltä helposti vaikkapa niille, joilla ei ole aikaisempaa kokemusta luovien ja toiminnallisten menetelmien käytöstä arjen asiakastilanteissa. Toisaalta on niitäkin, jotka eivät koe omaksi työmenetelmäksi luovia ja toiminnallisia menetelmiä. Toiminnan lähtökohtana on mielestämme oltava tavoitteellisuus, joka tähtää siihen, että asioita ei tehdä vain tekemisen vuoksi, vaan toiminnan taustalla on jatkuva ajatus siitä mihin pyritään, olipa se osallisuuden lisäämistä ja kokemusten jakamista tai itsetunnon vahvistamista.

Uskomme taidelähtöisen toiminnan hyvinvointia edistävään merkitykseen nähtyämme käytännössä sen toimivan. Tämän leirin ja sosionomikoulutuksen myötä oivalsimme että, jos voimme mahdollistaa työmme kautta näitä kokemuksia myös marginaaleissa eläville ihmisille ja siten edesauttaa heidän kasvuaan, olemme onnellisia, ja etuoikeutettuja. Jos kykenemme jakamaan kauneutta ja iloa sosiokulttuurisen innostamisen tai taiteen avulla, tiedämme että jokaisella on mahdollista saada kosketus kiinnittymisen, kiintymisen ja rakkauden ja ilon perusvoimiin ja ymmärtää kuinka ne Pirkko Siltalan sanoin: *"sisäistettyinä kantavat erossa, sairaudessa, tuhoutumisen kokemuksissa, kuolemassa- elämän vaarallisissa tiloissa sekä toimivat sisäisen todellisuuden unenomaisina lähteinä."*



*“Tekonsa voi harkita, sanansa voi valita, tunteet kulkevat omia teitään”*

*-Sylvi Kekkonen-*

## LÄHTEET

Ahonen, Kirsi-Marja, Draamaa päiväntasaajalta napapiirille, Teatteri- ilmaisun ohjaajan kompetenssit arvioinnissa, 2011 Opinnäytetyö, Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu, Hyvinvoinnin ja kulttuurin yksikkö /Esittävä taide toukokuu 2011.s.16-17.

Aitolehti. S, Silvola, K Suhteiden näyttämöt:Näkökulmia psykodraamaan, Kustannus Oy Duodecim, Gummerus Kirjapaino Oy Jyväskylä 2008.

Anttila, Mikko.2007. Mielenterveysongelman kumoutusmotivaatio ryhmäko-  
dissa. Joensuun yliopisto: Kasvatustieteiden tiedekunnan selosteita N:o 2.

Bardy, Marjatta, Haapalainen, Riikka, Isotalo, Merja & Korhonen, Pekka (Toim.)  
2007. Taide keskellä elämää. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy.29 -32

Bethell, S. 2014. Kuvan terapeuttisuudesta. Taiteen mahdollisuudet sosiaali-,  
terveydenhuoltoja kasvatusalan asiakkaan kumoutuksen ja hoidon tukena. Lu-  
entomateriaali Pdf 24.3.2016 / Laurea Tikkurila

Dal Maso, R & Kuosmanen V 2008. Subjektin ja emansipaation edistäminen  
on 2000-luvun sosionomin sosiaalipedagogisen ammatin ja työn ydintä. 14,35-  
44.Viinämäki, Leena (toim.): 14 puheenvuoroa sosionomien (AMK) asemasta  
Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Kemi-Tornion ammattikorkea-  
koulun julkaisu. Sarja A: Raportteja ja tutkimuksia 2/2008.

Hannula, Aino 2000. Tiedostaminen ja muutos Paulo Freiren ajattelussa. Sys-  
temaattinen analyysi Sorrettujen pedagogiikasta. Helsingin yliopiston kasvatustie-  
tteenlaitoksen tutkimuksia 167. Helsinki: Yliopistopaino.

Harjula & Pitkälä.2010. Tukea arjessa toimimiseen, Artikkeleita. Jyväskylä.

Hautala, Tiina, Hämäläinen, Tuula, Mäkelä, Leila & Rusi-Pyykönen, Mari  
2013.Toiminnan voimaa, Toimintaterapia käytännössä. Porvoo. Bookwell Oy.

Heikkilä, Jorma, Heikkilä, Kristiina. Voimaantuminen työyhteisön haasteena.  
WSOY 2005.Hokkanen L (1999) Palkattu vertaistuki. Teoksessa Hokkanen L,  
Kinnunen P, Siisiäinen M (toim.) Haastava kolmas sektori. Pohdintoja tutkimuk-  
sen ja toiminnan moninaisuudesta. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry,  
136–163. Helsinki.

Heikkinen,1987,2. Sosiaalisen toimintakyvyn arviointi ja mittaaminen väestötut-  
kimuksissa. 2010.

[http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/suositus/2011/01/12/SOSIAALINE\\_N\\_TOIMINTAKYKY\\_101221](http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/suositus/2011/01/12/SOSIAALINE_N_TOIMINTAKYKY_101221)

Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta. 2008,79.Mieli ja Terveys. 2008. Edita

Hyväri, Susanna (2005) Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Marianne Hyyppä, M.T. & Liikanen, H-L. 2005. Kulttuuri ja terveys. Edita. Helsinki.

Hyvönen, K.2008. Roolipirros ja aarrekartta.Välineitä itsetuntemukseen ja motiivointiin perusopetuksessa. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/20104/jamk>

Hämäläinen, J. & Kurki, L. 1997. Sosiaalipedagogiikka. WSOY.Porvoo.s.13-15,19,49.

Hämäläinen, Juha, 1999, Johdatus sosiaalipedagogiikkaan. 14-16,19-20,32,77,95

Kauppara, Reijo A. 2006. Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot.Juva.PS-kustannus WS Bookwell, Kelloniemi Sari. Pro gradu -tutkielma 2016. Sosiaalityö Lapin yliopisto.

Kansan Sivistystyön Liiton monisteet ja kouluttajien tukimateriaali ”Kouluttajien ja ohjaajien tueksi” <http://opinnot.ksl.fi>

Karjalainen J, Karjalainen V. 2004.Kuntouttava työtoiminta – aktiivista sosiaalipolitiikkaa vai työllisyyspolitiikkaa? Empiirinen tutkimus pääkaupunkiseudulta. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus 38/2010.

Keltikangas- Järvinen L. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. WSOY. Helsinki.2008.

Kiilakoski T & Gretschel A. Muistiinpanoja demokratiaoppitunnista. Millainen on lasten ja nuorten kunta 2010-luvulla? Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisu s.57.

Koskisu, Jari & Yrttiaho, Kaiju. 2005.Keinoja omaan kuntoutumiseen, ohjaajan, kuntoutujan ja vertaisohjaajan työkirja. Pori. Kehitys Oy.

Kuosmanen, V. 2015.Kurki 2000,15.Toisin kokeminen ja toisin eläminen ihmisen kasvun ja sosiaalipedagogisen kasvatuksen ja ohjauksen haasteena. Sosiaalipedagogiikan vuosikirja 2015. Tampere. Suomen Sosiaalipedagoginen seura ry.

Kurki, L. 2000, Sosiokulttuurinen innostaminen. Muutoksen pedagogiikka. Vastapaino. Tampere. s.24-25.

Kähäri- Wiik, K., Niemi, A. & Rantanen, A. 2006. Kuntoutuksella toimintakykyä. 5. uudistettu painos. Helsinki: WSOY. Oppimateriaalit Oy.

Lundblom – Herranen 2011. Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Humak.2011.

Nietosvuori, L.2008 viitaten Kuosmanen, 2015,139 -140), Viinamäki, L. 2008. toim.14 puheenvuoroa sosionomien (AMK) asemasta Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun julkaisuja. SarjaA: Raportteja ja tutkimuksia 2/2008.

Nylund, Marianne.2005. Vertaisryhmät kokemuksen ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Marianne Nylund – Anne Birgitta Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus. Vastapaino. Tampere.

Pulkkinen, Lea, 2003b, 24. Hyvä sosiaalinen toimintakyky ei synny tyhjästä. Jyväskylän yliopisto <https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2003/09/tiedote-2009-10-01-09-53-31-891805>. (Viitattu 3.2.2012) Raatikainen. 2016. Yhdessä taiteillen–Etnografinen tutkimus taidelähtöistä työmenetelmää hyödyntävästä ryhmästä.

Raivio, H & Karjalainen, J. 2013. Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Osallisuuden rakentuminen 2010-luvun tavoite- ja toimintaohjelmissa. Teoksessa Taina Era (toim.): Osallisuus – oikeutta vai pakkoa? Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 156.

Riihelä-Palmu, Sanna” Eri teitä samalle laiturille, Toiminnalliset menetelmät perheneuvolan sosiaalityössä. Pro Gradu-tutkielma, Tampereen yliopisto Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos.2008.

Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat: Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita.

Seeskari, D. 2004. Lasten ja nuorten taideterapia: kasvamisen voimavara. Helsinki: Kirja kerrallaan.

Semi, E. 2006. Sosiaalialan ja sosiaalipedagogiikan yhteys ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutusohjelmissa. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja A. Tutkimuksia 13. Diakonia- ammattikorkeakoulu. Helsinki. Taiteellinen toiminta elämäntarinat ja syrjäytyminen Syreenin taimi-projekti 2001–2003, Työpaperit, Taideteollisen korkeakoulun julkaisusarja, F 21 Helsinki 2002.

Siitonen, Juha. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Opettajainkoulutuslaitos. Oulun yliopisto.1999.

Siitonen, Juha. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Acta Universitatis. Oulu University Press. 1999.

Siltaniemi, A., Perälähti A., Eronen A., Särkelä R. & Londèn P. (2009) Kansalaisbarometri 2009. Suomalaisten arviointia hyvinvoinnista, palveluista ja Parasuudistuksesta. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto, Helsinki.

Soini, K. (toim.) Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. MTT Kasvu 21.

<http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf>

Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminnan käsikirja.

Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma KASTE 2012–2015. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2012:1.

Suikkanen, Asko; Lindh, Jari Yksilön ja yhteiskunnan vuorovaikutus kuntoutuksessa. Kirjassa Paavo Rissanen, Tapani Kallanranta, Asko Suikkanen (toim.) Kuntoutus. Helsinki: Duodecim. 2008.

Tolvanen, T. Opas yksilökeskeiseen luontotoiminnan suunnitteluun. Rovaniemi 2017 Sarja C. Oppimateriaalit 1/2017 Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -teemajulkaisu 2/3

Tuliharja, T. 2009. Posion Pilke ry:n Toimintakertomus 2009.

Vajaakuntoisuudesta elämänhallintaan? Kuntoutuksen viitekehysten ja toimintamallien tarkastelu. Kuntoutussäätiö, tutkimuksia 46/1994.

Virhiä, Anu. Toiminnalliset työtavat sosionomin (AMK) ammatillisina välineinä. Tampereen ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, Sosiaalisen kuntoutuksen suuntautumisvaihtoehto, 2010.

Venkula, V. J. 2008. Tekemisen taito. Minerva. Jyväskylä.

Viinamäki, L. 2008. toim.14 puheenvuoroa sosionomien (AMK) asemasta Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun julkaisuja. SarjaA: Raportteja ja tutkimuksia 2/2008.

## Internet lähteet:

Koppa. 2017. Green Care Finland. <http://www.gcf Finland.fi/yhdistys>. Viitattu 11.8.2017.

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/kirjasto/kirjastotuutori/aihehaku-tutkimusprosessissa/menetelmatietoa-ja-palveluja>. JYU. Viitattu 22.7.2017.

Järvikoski. 2014. <https://kuntoutusportti.fi/kuntoutus-motivaatio-miten-ulkoinen-motivointi-muutetaan-sisaiseksi/>. Viitattu 26.8.2017.

[https://kuntoutusportti.fi/files/attachments/kuntoutus-lehden\\_artikkelit/2012/kananoja.pdf](https://kuntoutusportti.fi/files/attachments/kuntoutus-lehden_artikkelit/2012/kananoja.pdf). Viitattu 26.8.2017.

Innostaja. Osallistavia menetelmiä. Kansalaisfoorumi. [www.innostaja.net/sivu.php?artikkeli\\_id=24](http://www.innostaja.net/sivu.php?artikkeli_id=24). Viitattu 2.9.2017.

Innokylä. [www.innokyla.fi](http://www.innokyla.fi). 2015.

Saaranen. 2006. [http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_1.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_1.html). Viitattu 2.9.2017

Seppänen. 2014.

[http://www.sosiaalikallega.fi/hankkeet/ikaihminen\\_toimijana/tiedotuksia/16-12-marjaana-seppanen](http://www.sosiaalikallega.fi/hankkeet/ikaihminen_toimijana/tiedotuksia/16-12-marjaana-seppanen). Viitattu 12.8.2017.

Soku- hanke. <https://www.innokyla.fi/web/hanke1976091>. Innokylä. 2017. Viitattu 19.7.2017.

sosiaalihuoltolain soveltamisopas. <http://stm.fi/julkaisu>. 2015.

Sosiaalihuoltolaki muuttuu.

<https://www.youtube.com/watch?v=yWi7q7SlaGo&authuser=0>

Suomenperustuslaki. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>

Taika- hanke.2013.blogs.helsinki.fi/taika-hanke/taidelahtoiset- menetelmat/. Viitattu 19.8.2017.

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos.2016. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/sosku/sosiaalinen-kuntoutus/kuntakysely/kaytanto>. Viitattu 3.8.2017

Virta, Kainuun Sote 2016. <https://sote.kainuu.fi/virtaa-viela-virta-ii-hanke>

YK ihmisoikeusjulistus 1948. <http://www.ykliitto.fi/yk70v/yk/ihmisoikeudet>

## LIITTEET

## Liite 1

IDEAPAPERI elokuu 2016.

Opinnäytetyön suunnitelma tammi- helmikuu 2017

1.3.2017	Kemi, opinnäytetyön ohjaus Rauni ja Rauno 1 h.
2.3.2017	Opinnäytetyö hyväksytty
17.3.2017	Rovaniemi, Green Care koulutus LAY
30.3.2017	Kemi, Tutustuminen Koivuranta leiripaikkaan.
31.3.2017	Sodankylä, tutustuminen, kartoitus ja leirisisällön muo dostaminen. Seita säätio. Soku hanke
31.3.2017	Leiri kutsut lähetetty
3.4.2017	Rovaniemi, Koulutus Unelmakeidas ja Voimavara työ paja MTKL - työkalut leirille
4.4.2017	Rovaniemi, koulutus Unelma keidas ja voimavara työ paja koulutus MTKL
3.4.2017	Leiriohjelman suunnittelu ja kasaus
21.4.2017	Rovaniemi, digi koulutus LAY
25.4.2017	Leiriohjelman kasaus
26-28.5.2017	Leiri, Ajos Kemi. Osallistuu 6 + 3 nuorta aikuista. Ruo ka tilauksesta Lappia
8-9.6.2017	Kirjallinen aineisto kasaus alkaa yhteisellä viikon lopul la.  Työ jätetään hautumaan heinäkuulle. Totesimme että me itse tarvitaan sosiaalista kuntoutusta. Päätettiin jät tää työ kuukaudeksi lepäämään.
Elokuu-syyskuu 2017	Opinnäytetyön työstövaihe käyntiin. Itsenäistä työskentelyä
Lokakuu 2017	Opinnäytetyö tarkastettavaksi, kommentoitavaksi
Marraskuu 2017	Opinnäytetyön esitys
Marras-joulukuu 2017	Valmistuminen sosionomiksi



Liite 2

Mainoskirje ja kutsu leirille

## VAPAA KÄDET & VAPAA MIELI

Moikka, Sinä nuori aikuinen!

Haaveillaanko yhdessä?

Oletko kiinnostunut istumaan tulilla kevät iltana meren rannalla kanssamme?

Järjestämme yhteistyössä SoKu- hankkeen kanssa sosiaalisen kuntoutuksen leirin liittyen opinnäytetyöhömme.

Lähde siis leirillemme 26-28.5.2017 Kemin Ajokseen.

Leirillä on mahdollisuus kalastaa, ampua jousipyssyllä, pelata frisbeegolfia sekä painaa itsellesi leiripaita.

Leiri, kuljetus, majoitus ja ruokailu on sinulle maksuton.

Mukaan tarvitet mökkimajoitukseen sopivat viikonloppuvarusteet sekä lakanat ja pyyhkeen.

Leirimme on päihteetön.

Ilmoittaudu mukaan 14.4.2017 mennessä

joko Kaisulle p. 040 7035368 tai Mikolle p. 0407017785

TERVETULOA MUKAAN!

Terveisin,

sosionomi-opiskelijat

Tuija & Sari

## Liite 3

## Leiriohjelma

## Perjantai 26.5.

Lounas	13.30-14.15
--------	-------------

Esittelyt	14.30-14.45
-----------	-------------

Leirin säännöt	14.45-15.00
----------------	-------------

Yhden sivun esittely	15.00-16.00
----------------------	-------------

Kahvi	16.00
-------	-------

Illallinen	19.00
------------	-------

Saunominen, vapaata, frisbeegolf, nuotio, tikan- heitto ym. makkaranpaistoa, kalastusta

Nukkumaan	24.00
-----------	-------

## Lauantai 27.5.

Aamiainen	8.00-9.00
-----------	-----------

Ohjelman suunnittelu	9.00-9.30
----------------------	-----------

Aloitetaan Unelmakeidas	9.30-12.00
-------------------------	------------

Lounas	12.00-12.45
--------	-------------

Siivotaan	12.45-13.00
-----------	-------------

Vapaata	2 h
---------	-----

T-paita työpaja	15.00-17.00
-----------------	-------------

KHVI

Päivällinen	17.30-19.00
-------------	-------------

Lepo, sauna, tulistelut, onkiminen, mahdollisuus tutustua tarot- kortit

Nukkumaan	01.00
-----------	-------

## Sunnuntai 28.5.

Aamupala	8.00-10.00
----------	------------

Pakkaus, siivous, palautekysely ja yhteenveto

Lounas	11-11.45
--------	----------

Hyvää kotimatkaa!	12.00
-------------------	-------

## Liite 4.

Oman itsen esittely, yhden sivun esittely

Liite 2 Yhden sivun esittely

### Yhden sivun esittely

Nimeni on	
Kuva	Mitä ihmiset arvostavat minussa
Mikä minulle on tärkeää ja merkityksellistä	
Kuinka autat minua	

## Liite 5

## Palautekysely litteroidut vastaukset

1. Oletko saanut jotain uutta elämääsi tällä leirillä? Jos vastasit kyllä, niin mitä uutta olet saanut elämääsi?

- Kyllä: uusia kavereita
- kyllä. Uuden kokemuksen!
- Kyllä. kokemusta ja lisää rohkeutta
- kyllä: uusia kavereita
- kyllä. uusia tuttavuuksia

2. Onko toimintaa ollut riittävästi ja vastasiko se odotuksiasi ja jos se ei vastannut odotuksiasi, niin olisitko kaivannut jotakin lisää?

- kyllä/ kyllä
- kyllä/kyllä
- kyllä/ kyllä
- kyllä / ei: sään paranemista, enemmän lämmintä, parempaa kalasaalista.
- kyllä/kyllä

3. Mistä olet erityisesti pitänyt leirillä?

- kalasta, frisbeegolf, tikanheitto.
- rennosti tunnelmasta, hyvästä ilmapiiristä
- yhdessäolosta ja mukavasta ajanvietteestä
- ruoasta ja ohjelmasta, jne.
- Frisbeegolf, hyvä ilmapiiri, ruokaa riittävästi

4. Onko leiri vastannut odotuksiasi? Ruusut ja risut?

- kyllä / ruusut: 10 pistettä odotuksista. kyllä ja ei, enimmäkseen kyllä: liikunnalliset aktiviteetit mukavia, mukava porukka. Risut. liian hajanainen ryhmä, osa suunnitelmista jäi toteuttamatta.
- Tarpeeksi tekemistä ja myös omaa aikaa. Kiva rento tunnelma! Ruusut: Ihanat ohjaajat! Mukava Porukka! Risut: olisi saanut olla enemmän leiriläisiä, tyttöjä.
- Kyllä: hyvästä ohjauksesta.
- Kyllä: monipuolisesti tekemistä, asiansa osaavat vetäjät!

Mitä jäi päällimmäiseksi mieleen?

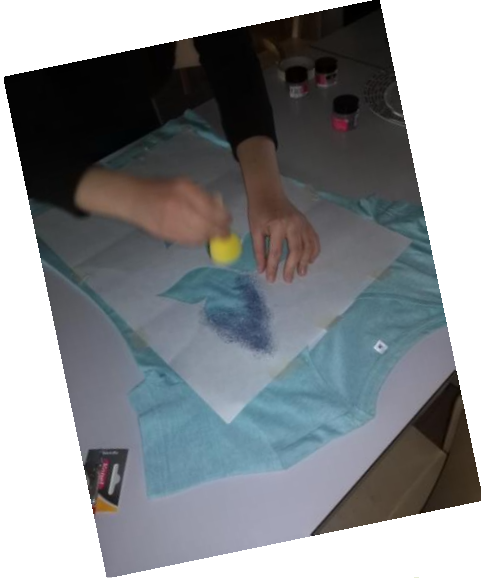
- *“Minusta kaikki tällä olivat hienoa, koska mä olin tutustua uutta ihmiset ja tärkeä mä voin opiskella suomi kieltä. jos ensikertaa on ulkomaalainen, ruoka lisää vähän riisiä”*
- *“hyvä porukka ja mahtavat vetäjät. hyvää tunnelma, porukka, tekemiset/ reissut. Olisin halunnut perehtyä tarot/ kortteihin, ehkä liian vähän porukkaa...olisin kaivannut muita tyttöjä siskoni, jonka seurassa vietän muutenkin kaiken aikani.Mukava kokemus kaikenkaikkiaan! tuntui lomalta ajan keskellä! Teistä ohjaajista jäi hyvä fiilis. positiivista huumorintajuisia ja energisiä. Kiitos!”*
- *“rentous, toivottavasti nähdään uudestaan”*
- *“tarpeeksi oli ruokaa ja tekemistä. Sauna oli lämmin illalla”*
- *“Tekemistä riitti, olisin viihtynyt pidempäänkin. Pirtsakat mukavat vetejät, jotka pitivät viimeisen päälle huolta siitä,että viihdyttiin. Eipä tule mitään negatiivista mieleen. Mukava leiri oli, kiitos!”*

Mitä hyvää/ huonoa?

Kiitos!



Liite 6



LAVANTAI  
GOOD MORNING 8-9  
PLANNING  
TARJOUKSESSA TÄNÄÄN  
PRINTTI T-PAITA  
TUOPAJA &  
"PARASTA MINUSSA"  
ON VAPRAAT KÄDET & VAPAA MIELI  
LUNCH 12  
VAPRAITA SEURUSTELUA, LEPOLA,  
PELJÄ, FRISBEE GOLF, COFFEE ☺ 14  
SUUNNITELUJEN YHDESSÄ RETKI  
PÄIVÄLLINEN 17.00 ☺

SUNNUNTAI  
GOOD MORNING 8.00 ☺  
-10.00  
PANKKAILUA  
PALAUTE  
YHTEENVETO  
LUNNAS ☺ 11.00  
KIITOS ♥ JA HYVÄÄ  
KOTIMATKAA!  
Tinjki & Saara

## Liite 7.

## BALESIN HAVAINNOINTI LUOKITUS RYHMÄN HAVAINNOINTIIN

(Balesia 1970 mukailten)

Ryhmän jäsen

1. Osoittaa yhteenkuuluvuutta, ystävällisyyttä (kohottaa toisten sosiaalista asemaa, auttaa, palkitsee)
2. Osoittaa vapautuneisuutta (ilmaisee tyytyväisyyttä, laskee leikkiä, nauraa)
3. On samaa mieltä (hyväksyy passiivisesti, ymmärtää, yhtyy, mukautuu)
4. Tekee ehdotuksen (antaa toimintaohjeita, kehotuksia)
5. Ilmaisee mielipiteen (esittää näkemyksen, esittää toiveen)
6. Antaa Informaatiota selostaa, selventää, ohjaa)
7. Pyytää opetusta, kysyy (neuvoa, opastusta)
8. Kysyy mielipidettä (kysyy toimintaohjetta, kysyy menettelytapaa tai näkemystä)
9. Pyytää ehdotusta (kysyy toimintaohjeita, menettelytapaa)
10. On eri mieltä (osoittaa torjuntaa, erimielisyyttä)
11. Osoittaa jännitteisyyttä (ilmaisee jännitteisyyttä, vetäytyy syrjään)
12. Osoittaa epäystävällisyyttä, vihamielisyyttä (väheksyy, osoittaa aggressiivisuutta)

Kolme ensimmäistä luokkaa (1-3.) edustavat myönteistä tunne aluetta. Luokat (4-6.) edustavat vastausyrityksiä tehtäväalueella. Luokat (7-9.) ovat kysymyksiä tehtäväalueella ja loput (10-12.) ovat kielteisen tunnealueen luokkia.