



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

”Tää on se mun toinen koti”

Kulttuuripaja Luoteen toiminnan merkitykset vertaisohjaajille

Eija Holopainen

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

05 / 2018

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Eija Holopainen	Sivumäärä 37 ja 13 liitesivua
Työn nimi ”Tää on se mun toinen koti” Luode- kulttuuripajahankkeen toiminnan merkitykset vertaisohjaajille	
Ohjaava opettaja Tuija Mehtonen	
Työn tilaaja ja työelämäohjaaja TURVALINKKI RY, Kulttuuripaja Luode/Marjo Vornanen	
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tilaajana oli TURVALINKKI RY:n Kulttuuripaja Luode, jolla oli tarve selvittää toiminnan merkityksiä vertaisohjaajille. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Kulttuuripaja Luoteen toimintaa edistävä kehittämistyö, jossa tuodaan esille toiminnan myönteisiä mielikuvia. Kulttuuristen ryhmien vertaisohjaajien henkilökohtaisia tarinoita keräämällä oli tarkoitus tuottaa tietoa Kulttuuripaja Luoteen käyttöön.</p> <p>Työ toteutettiin laadullisena kehittämistyönä. Aineisto kerättiin teemahaastattelulla ja luovilla menetelmillä, joita olivat tarinan kirjoittaminen ja kuvan tekeminen. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi esite, jossa kerrotaan Kulttuuripaja Luoteen toiminnasta sekä toiminnan periaatteista, merkityksistä ja tavoitteista. Lisäksi esiteessä tuodaan näkyväksi vertaisohjaajien kokemuksia kulttuuripajatoiminnasta tarinoiden ja kuvien muodossa.</p> <p>Saatujen tulosten perusteella Kulttuuripaja Luoteen toiminta on tuonut positiivisia asioita vertaisohjaajien elämään. He ovat saaneet mielekästä tekemistä ja paikan, minne mennä. Yksinäisyyden tilalle on tullut ystäviä ja kulttuuripajalla koetaan yhteisöllisyyttä iloisessa ja rennossa ilmapiirissä. Vertaisohjaajuuden myötä on opittu uusia asioita ja itsetunto on kohentunut. Osallistuminen Kulttuuripaja Luoteen toimintaan on saanut kiinnostumaan tulevaisuudesta ja suunnittelemaan omaa polkua kohti opiskelu- tai työelämää.</p> <p>Opinnäytetyö tuotti tietoa Kulttuuripaja Luoteen käyttöön. Tilaaja on käyttänyt keräämiäni toiminnan merkityksiä ja tarinoita monella tavoin muun muassa markkinoinnissa. Aineisto on käyttökelpoista myös jatkossa. Luode –kulttuuripajahankkeen tavoitteena on saada kulttuuripaja osaksi TURVALINKKI RY:n jokapäiväistä toimintaa. Tämä kehittämistyö on yksi panos kohti tavoitetta.</p>	
Asiasanat kansalaistoiminta, osallisuus, yhteisöllisyys, toiminnallisuus, voimavarakeskeisyys, vertaistuki	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Degree Programme in Civic Activity and Youth Work

ABSTRACT

Author Eija Holopainen	Number of Pages 37 and 13 pages of attachments
Title "This is my second home" The meanings of the activity in Cultural house Luode for peer instructors	
Supervisor Tuija Mehtonen	
Subscriber and/or Mentor TURVALINKKI RY, Kulttuuripaja Luode/Marjo Vornanen	
Abstract <p>The thesis was commissioned by TURVALINKKI RY's Cultural house Luode which is a year-long project. TURVALINKKI RY is an association in mental health and drug prevention. Cultural house Luode offers civic activity for adults. The goal of the project is to make cultural house activity a part of daily activity of TURVALINKKI RY.</p> <p>The purpose of this study was to find out the meanings of the activity in cultural house for peer instructors. The development added knowledge for Cultural house Luode.</p> <p>The thesis was executed as a qualitative research. Stories were collected by theme interviews and through creative methods such as by writing a story. The product of the development was a brochure which explains the principles and values of Cultural house Luode. The brochure contains also individual stories and pictures from peer instructors.</p> <p>The results of the thesis showed that Cultural house Luode has brought positive things to the peer instructor's lives. They do not have to be alone, because they have a place to go. The cultural house has brought meaningful activity to peer instructors. Social relationships are an important part of the activity and it is significant issue to be part of the group. The instructors have learned new skills as taking responsibility. The results of my thesis support the idea that the cultural house is necessary in Kuopio.</p>	
Keywords civic activity, participation, communality, function, resource oriented activity, peer support	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
1.1 TURVALINKKI RY:n Kulttuuripaja Luode	7
1.2 Kehittämistyön tarve ja tavoitteet	8
2 KULTTUURIPAJA LUOTEEN TOIMINTA	9
2.1 Vertaistuki	11
2.2 Toiminnallisuus ja voimavarakeskeisyys	12
2.3 Yhteisöllisyys	14
2.4 Osallisuus	16
3 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTTAMINEN	18
3.1 Teemahaastattelu ja tarinoiden kerääminen	19
3.2 Aineiston hankinta	20
3.3 Eettiset näkökulmat	23
3.4 Aineiston analysointi	24
4 OPINNÄYTETYÖN PRODUKTI: ESITE KULTTUURIPAJA LUOTEELLE	24
4.1 Esitteen suunnittelu ja sisältö	25
4.2 Esitteen kokoaminen	26
5 VERTAISOHJAAJIEN TARINOISTA NOUSSEET MERKITYKSET	27
6 POHDINTAA	29
6.1 Opinnäytetyön merkitys ja yhteys ammattialaan	32
6.2 Luotettavuus	33
LÄHTEET	35
LIITTEET	38

1 JOHDANTO

Kuopiossa aloitti syksyllä 2017 uudenlainen kansalaistoiminnan muoto Kulttuuripaja Luode, joka on matalan kynnyksen kohtaamispaikka ja yhteisö erilaisille ihmisille. Kulttuuripaja Luoteessa koulutetaan vapaaehtoisia vertaisohjaajia ohjaamaan toiminnallisia kulttuurisia ryhmiä osallistujille. Vertaisohjaajuus ja vertaisuus kulttuuripajalla merkitsee toimintaan osallistujien yhteisen kiinnostuksen kohteen jakamista, joka pyritään toteuttamaan yhdessä tehden (Kulttuuripaja Luode, raportti 2018, 1.)

Ensivierailuni Kulttuuripaja Luoteeseen oli sykkähdyttävä kokemus. Luoteen ilmapiiri tuntui heti lämpimältä ja hyväksyvältä. Olin etsinyt kauan sopivaa harjoittelu- ja opinnäytetyöpaikkaa. Kulttuuripaja Luoteen ja minun tarpeeni kohtasivat. Suoritin harjoitteluni kulttuuripajalla, jonka luonnollisena jatkumona oli heille tekemäni kehittämistyö.

Opinnäytetyöni on TURVALINKKI RY:n tilaama kehittämistyö Kulttuuripaja Luoteen toiminnan merkityksistä vertaisohjaajille. Tilaajan toimintaa tulee kehittää, koska kyse on uudesta hankkeesta Kuopiossa ja toiminta halutaan pysyväksi osaksi TURVALINKKI RY:n päivittäistä toimintaa. Käyn työssäni etsimään vastausta kysymykseen, mitä merkityksiä toiminnalla on vertaisohjaajille. Kehittämistyön avulla on tarkoitus tuoda näkyväksi toiminnan merkittävyyttä ja tuottaa tietoa Kulttuuripaja Luoteen käyttöön.

Kerään tarinoita kulttuuristen ryhmien vertaisohjaajilta teemahaastattelulla ja luovilla menetelmillä kuten tarinan kirjoittamisella ja kuvan tekemisellä. Konkreettisena tuotoksena kehittämistyöstä syntyy esite, jossa kerrotaan Kulttuuripaja Luoteen toiminnasta sekä toiminnan periaatteista, merkityksistä ja tavoitteista. Esiteessä tuodaan näkyväksi myös vertaisohjaajien kokemuksia kulttuuripajatoiminnasta henkilökohtaisten tarinoiden ja kuvien muodossa.

Opinnäytetyöni keskeisiä käsitteitä ovat osallisuus, yhteisöllisyys, toiminnallisuus, voimavarakeskeisyys ja vertaistuki. Ne ovat periaatteita, joihin Kulttuuripaja Luoteen

toiminta pohjautuu. Kansalaistoimintaperusteisuuden kautta mahdollistuu yhteiskunnallisesti merkittävä työ, joka vaikuttaa myönteisesti myös huono-osaisimpien asemaan. (Kulttuuripaja Luode, raportti 2018, 1).

1.1 TURVALINKKI RY:n Kulttuuripaja Luode

Opinnäytetyöni tilaajana on Kulttuuripaja Luode, jonka taustaorganisaationa on vuonna 1995 Kuopioon perustettu TURVALINKKI RY, joka tuottaa päivätoimintaa ja asumispalveluita erityisryhmille. TURVALINKKI RY on yleishyödyllinen yhdistys, jonka tavoitteena on mielenterveys- ja päihdekuntoutujien elämänhallinnan ja raittiuden tukeminen. Yhdistyksessä toimitaan yhdessä asiakkaiden kanssa vahvistaen heidän psyykkisiä, sosiaalisia ja fyysisiä voimavaroja. Lisäksi tuetaan heidän ammatillisia ja toiminnallisia edellytyksiä. Päämääränä on aktivoita ja tukea asiakkaita käyttämään omia voimavaroja ja vahvuuksia, jotta he pystyisivät elämään mahdollisimman itsenäisesti ja omatoimisesti. (TURVALINKKI RY 2018.)

TURVALINKKI RY:n Kulttuuripaja Luode on aloittanut toimintansa vuoden kestäväenä hankkeena syyskuun alussa 2017. Kulttuuripaja Luode on kaupunkiympäristön kansalaistoimijalähtöinen kehittämishanke, jonka tarkoituksena on perustaa kulttuuripaja Kuopioon osaksi TURVALINKKI RY:n päivittäistä toimintaa. Rahoittajina hankkeessa ovat Kuopion kaupunki, ELY –keskus ja Euroopan sosiaalirahasto. (Kulttuuripaja Luode 2018, 2; Hankehakemus Luode-kulttuuripaja 2017, 2.)

Kulttuuripaja Luode tarjoaa ryhmissä tapahtuvaa osallistavaa toimintaa, joka on kaikille yli 18-vuotiaille kuopiolaisille avointa kansalaistoimintaa. Ryhmien lisäksi tilat ja materiaalit ovat jokaisen käytettävissä luovaan työskentelyyn tai ajan viettämiseen aukioloaikojen puitteissa. Toiminnan kohderyhmänä on mielenterveys- ja/tai päihdekuntoutajat, aikuissosiaalityön asiakkaat ja muuten syrjäytymisvaarassa olevat ihmiset. Tarkoituksena on kuopiolaisten syrjäytymisvaarassa olevien tai syrjäytyneiden innostaminen ja kouluttaminen kulttuurisisältöisten toimintojen vertaisohjaajiksi. Toimintojen sisältö kumpuaa omista vahvuuksista ja mielenkiinnon kohteista. (Kansalaistoimijalähtöisten kokeiluhankkeiden rahoitus Kuopiossa 2017/ Turvalinkki ry.) Kulttuuripaja Luoteessa on mahdollisuus tavata samanhenkisiä

ihmisiä kulttuurisen toiminnan parissa. Siellä keskitytään ihmisten vahvuuksiin ja voimavaroihin, ei ongelmiin tai taustoihin.

Kulttuuripajamalli on alun perin Sosped säätiön kehittämä malli ja pajoja on useilla eri paikkakunnilla Suomessa ja yksi Ruotsissa. Kulttuuripajamallissa on ajatuksena, että mielenterveyskuntoutujia koulutetaan vertaisohjaajiksi ohjaamaan luovien alojen toiminnallisia ryhmiä pajoihin osallistuville. Vertaisohjaajat saavat itse vaikuttaa ryhmien sisältöön käyttämällä omia vahvuuksia ja mielenkiinnonkohteita. (Raivio, Raivio, Purola, Vuorinen & Koikkalainen 2016, 7.) Valtakunnallista kulttuuripajamallia on käytetty avuksi Kulttuuripaja Luoteen toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa, mutta mallin ei ole haluttu sitovan liikaa toimintaa.

Toiminnassa kulttuuripajalla korostuvat yhteisöllisyys, voimavarakeskeisyys, vapaaehtoisuus ja vertaisuus (Raivio, Raivio, Purola, Vuorinen & Koikkalainen 2016, 33). Kulttuuripajalla ryhmät keskittyvät nimenomaan toiminnan ympärille, eivätkä ryhmät ole terapiaryhmiä, vaikka toiminta itsessään voi olla terapeutista.

Kulttuuripaja Luoteen tavoitteina on tarjota mielekästä tekemistä, edistää ihmisten kulttuurista osallisuutta, saada jokaisen omat vahvuudet käyttöön ja saada luovan ryhmätoiminnan kautta itselle sopivia keinoja toimintakyvyn, elämäntilanteen ja sosiaalisten taitojen parantamiseen. Kohtaaminen luovan toiminnan parissa antaa luontevan mahdollisuuden tutustua toisiin ihmisiin ja päästä mukaan sosiaaliseen kanssakäymiseen. Toiminta kulttuuripajalla on diagnoosivapaata, eikä siellä paneuduta ongelmiin ja oireisiin. Sen sijaan toiminnan keskiössä ovat osallistujien vahvuudet, voimavarat ja uuden oppimisen mahdollisuudet eli voimavara- ja vahvuuskeskeisyys. (Kulttuuripaja Luode 2017, 2 – 3.)

1.2 Kehittämistyön tarve ja tavoitteet

Kulttuuripajatoiminta on Kuopiossa varsin uutta, minkä vuoksi Kulttuuripaja Luoteen toimintaa on tutkittu melko vähän. Tietoa ja kokemuksia toiminnasta on kerätty tähän asti havainnoimalla, keskustelemalla verkostojen ja toimintaan osallistuneiden kanssa, hankepäiväkirjan merkinnöillä sekä kyselylomakkeiden tuloksilla

(Kulttuuripaja Luode, raportti 2018, 2). Kulttuuripaja Luode on toteuttanut muun muassa vertaisohjaajille aloitus- ja välikyselyn.

Opinnäytetyöni taustalla on Kulttuuripaja Luoteen tarve selvittää toiminnan merkityksiä. Käyn työssäni etsimään vastausta kysymykseen, mitä merkityksiä toiminnalla on vertaisohjaajille. Opinnäytetyöni tarkoituksena on tuottaa Kulttuuripaja Luoteen toimintaa edistävä kehittämistyö. Työni lähtökohtana on tuoda esille toiminnan positiivisia merkityksiä. Tavoitteena on tuoda näkyväksi toiminnan merkittävyyttä ja arvoa tuottaen samalla tietoa Kulttuuripaja Luoteen käyttöön.

Tuotteena kehittämistyöstä syntyy esite, jossa kerrotaan Kulttuuripaja Luoteen toiminnasta, tavoitteista, toiminnan periaatteista ja arvoista. Osallistan vertaisohjaajia tuotteen sisällön tuottamiseen luovia menetelmiä käyttäen. Esitteessä annetaan ääni vertaisohjaajien henkilökohtaisille tarinoille.

Kehittämistyöni hyödyttää Kulttuuripaja Luoteen toimintaa tekemällä toimintaa näkyväksi ja vahvistamalla toiminnan imagoa. Työni tukee osaltaan kulttuuripajan juurruttamista osaksi TURVALINKKI RY:n päivittäistä toimintaa.

2 KULTTUURIPAJA LUOTEEN TOIMINTA

Kulttuuripaja Luoteen toiminta on kaikille avointa kansalaistoimintaa, jossa otetaan myös kävijöiden erityistarpeet huomioon. Koska toiminta on kansalaistoimintaperusteista, mahdollistaa se yhteiskunnallisesti vaikuttavan työn. Toiminnan kautta ihmiset pääsevät kohtaamaan toisiaan, ennakkoluuloja on mahdollista vähentää ja huono-osaisimpien asemaan voidaan vaikuttaa positiivisesti. (Kulttuuripaja Luode. Raportti 2018, 27.)

Aaro Harju (2005, 10 - 11) määrittelee kansalaistoiminnan ihmisen aktiiviseksi toiminnaksi, joka suuntautuu itsestä ulospäin ja joka tapahtuu yhdessä toimien, yhteiseksi hyväksi. Kansalaistoiminnassa mukana oleminen vaatii konkreettista työpanosta ja jotkut ihmiset tai joku taho hyötyy tästä toiminnasta.

Kansalaistoiminnalle on ominaista yhdessä toimiminen ja siihen liittyykin yhteisöllinen ulottuvuus. Kiilakosken ja Gretschelin (2012, 18) mukaan kansalaistoiminta täydentää, rikastaa ja paikkaa kunnan toimintaa. Kansalaistoiminnassa myös sellaiset ihmiset, jotka eivät löydä jostain syystä kuntapalvelujen pariin, voivat kokea onnistumista.

Kansalaistoiminnan perustana on vapaaehtoisuus ja se pohjautuu yksilön haluun toimia ja osallistua. Motivaatio, sisäinen halu ja into toimia, on kansalaistoiminnan lähtökohta. Toimintaan osallistumiseen on lukuisia syitä kuten kiinnostus kyseistä asiaa kohtaan, auttamisen halu, uuden oppiminen, sosiaaliset suhteet, halu vaikuttaa ja kokemusten saaminen. Kansalaistoiminnassa suomalaisille on tärkeää, että he voivat olla toiminnassa mukana omilla ehdoillaan ja osallistua sen verran kuin he haluavat, jaksavat ja ehtivät. Jokaisen ihmisen vähäinenkin osaaminen yhteiseksi hyväksi on tärkeää, arvokasta ja riittävää. (Aaro Harju 2005, 39 – 42.) Kulttuuripaja Luoteen toimintaan osallistutaan omien lähtökohtien mukaan. Kukaan omistautuu toimintaan sen verran kuin haluaa ja pystyy. Jokaiselta löytyy annettavaa ja vahvuuksia yhteisten asioiden puolesta.

Kansalaistoiminta ja järjestötoiminta ovat osa kansalaisyhteiskuntaa. Suomessa ne muodostavat merkitykseltään ja määrältään kansalaisyhteiskunnan ytimen. (Kansalaisyhteiskunta 2018.) Erityisryhmille kansalaisyhteiskunta voi tarjota vertaistukea ja osallisuuden kokemuksia. Tutkimusten mukaan osallisuus ja vertaistuki vahvistavat ihmisen itsetuntoa ja parantavat uskoa henkilökohtaisiin vaikutusmahdollisuuksiin. Kolmannella sektorilla on huomattava rooli vahvistaa osallisuutta ja saada ihmisiä mukaan toimintaan. (Oikeusministeriö 2010, 98; Rouvinen-Wilenius 2014; 51, 64.) Kulttuuriset harrastukset ja materiaalit ovat usein kalliita. Kulttuuripaja Luoteen toiminta ja materiaalit ovat täysin maksuttomia, mikä mahdollistaa toimintaan osallistumisen varallisuudesta riippumatta. Ryhmiä toteutetaan matalan kynnyksen periaatteella, eikä ilmoittautumista tarvita. Kulttuuripaja Luode on kaikille kuopiolaisille aikuisille avoin kohtaamispaikka, jossa luovien toimintojen kautta voi löytää mukavaa tekemistä arkeen.

Kulttuuripaja Luoteen toiminnan periaatteita ovat voimavarakeskeisyys, toiminnallisuus, yhteisöllisyys ja osallisuus. Toiminnan periaatteet muodostavat

opinnäytetyöni tietoperustan. Lisäksi olen halunnut käsitellä tietoperustassa kansalaistoimintaa, koska se on Luoteen toiminnan lähtökohtana ja vertaistukea, koska vertaisuus on yksi kulttuuripajatoiminnan avaintermi (Raivio, Raivio, Purola, Vuorinen & Koikkalainen 2016, 19).

2.1 Vertaistuki

Kansalaistoiminnan eräs muoto on vertaistoiminta, jossa osallistujalla on omakohtainen kokemus jostakin asiasta esimerkiksi mielenterveysongelmasta. Vertaistoimintaan hakeutumisen syynä on usein henkilökohtaisen tai sosiaalisen muutoksen kaipuu. Vertaistoiminta palvelee vuorovaikutteisena välineenä omassa eheytyemisessä, jolloin omia kokemuksia voi peilata suhteessa muihin. Ihminen voi tarkastella vertaisryhmässä omaa identiteettiään sekä yksilönä että ryhmäläisenä. Vertaistoiminnan myötä hän saa uusia näkökulmia elämäänsä. (Purola 2016, 22.)

Vertaisuus on kulttuuripajatoiminnan lähtökohta. Vertaisuus ei synny tyhjästä, vaan sitä rakennetaan yhdessä. Se muokkautuu monen tekijän summana toimijoiden välisessä yhteistyössä ja toiminnassa. (Raivio 2016, 19.) Toiminnallinen vertaistuki edistää osallistujien vahvistumista ja he saavat paremmin omat kykynsä käyttöön. Vertaistuen avulla heidän elämänlaatunsa voi parantua, sosiaaliset suhteensa laajentua ja ajatuksensa suuntautua tulevaisuuteen kuten opiskelu- tai työpaikan hakemiseen. (Raivio, Raivio, Purola, Vuorinen & Koikkalainen 2016, 41.)

Vertaistoiminta Kulttuuripaja Luoteessa on vapaaehtoistoimintaa. Siinä korostuvat vapaaehtoisuus, voimavara- ja vahvuuskeskeisyys, toiminnallisuus, osallisuus ja yhteisöllisyys. Ohjattava toiminta kumpuaa jokaisen vertaisohjaajan omista mielenkiinnonkohteista ja vahvuuksista käsin. (Kulttuuripaja Luode 2017, 4.) Kulttuuripajalla vertaisohjaajuus ja vertaisuus tarkoittaa toimintaan osallistuvien yhteisen kiinnostuksenkohteen jakamista, joka pyritään toteuttamaan yhdessä (Kulttuuripaja Luode, raportti 2018, 1.) Toiminta on organisoitua ja työntekijä tukee vertaisohjaajia ohjaamisessa tarvittavan verran sekä keskustellen ja kuukausittaisissa työnohjauksissa.

Vertais- ja vapaaehtoistoiminta on monille ihmisille osa hyvää arkea. Toiminta antaa hengähdyspaikan erilaisissa elämäntilanteissa oleville ihmisille. Ihmisten kohtaaminen ja yhteisöllinen osallisuus antavat mahdollisuuden saada elämälle uusi suunta. (Nylund & Yeung 2005, 15.)

Vertaistuki nähdään yhtenä auttamistyön menetelmänä, jossa on keskiössä ihmisten välinen arkinen kohtaaminen ilman ihmisen määrittelyä tittelein. Vertaistuessa kohdattu vaikeus tai kokemus jaetaan toisten kanssa, vertaisryhmään voi tukeutua. Terapiaa vertaistuki ei kuitenkaan ole. Vertaistuki pohjautuu vastavuoroisuudelle. Tämä tarkoittaa sitä, että roolit auttamis- ja tukisuhteissa muuttuvat alati. Vertaisryhmässä tuelle voidaan luoda myönteiset olosuhteet. (Hyväri 2005, 214 – 219.)

Kulttuuripaja Luoteen vertaisohjaajat ohjaavat omaa ryhmää ja vaikuttavat ryhmän toiminnan sisältöön omien mielenkiinnonkohteiden ja vahvuuksien pohjalta. Vertaisohjaajilla on mahdollisuus olla aktiivisesti osallinen toiminnassa ja vertaisohjaajuus voi antaa onnistumisen kokemuksia ja itsetunnon kohentumista. Kulttuuripaja Luoteessa on toteutettu kaksi vertaisohjaajakoulutusta, joista on valmistunut 16 vertaisohjaajaa. Lisäksi kulttuuripajalla on toiminut muitakin kuin vertaisohjaajakoulutuksen käyneitä ohjaajia, joilla on ollut idea ryhmästä ja innostusta sen toteuttamiseen. Näin toimintaan osallistumisesta on pystytty tekemään mahdollisimman vaivatonta. Vapaaehtoistyö säilyy motivoivana ja mukavana vertaisohjaajille, kun kävijöiden ideoimia toimintoja ja projekteja toteutetaan rennosti ja mahdollisimman matalalla kynnyksellä. (Kulttuuripaja Luode, raportti 2018, 2 – 20.)

2.2 Toiminnallisuus ja voimavarakeskeisyys

Ihmiset otetaan kulttuuripajalle vastaan positiivisesti ja herkästi kunkin tarpeita tunnustellen. Kävijät hyväksytään sellaisena kuin he ovat ja huomioidaan ihmisten vahvuudet ja voimavarat. Ollaan kiinnostuneita siitä, mitä kävijä haluaa tehdä ja missä hän tuntee olevansa hyvä. Jokainen on yhdenvertainen toimija työntekijän kanssa.

Kulttuuripajalla keskitytään voimavaroihin, vahvuuksiin ja uuden oppimisen mahdollisuuksiin. Toiminta perustuu osallistujien mielenkiinnon kohteisiin ja vahvuuksiin. Kulttuuripaja Luode on diagnoosi- ja ongelmavapaata aluetta. (Kulttuuripaja Luode 2017, 3.) Kokemukseni mukaan ongelmavapaa tarkoittaa sitä, että toiminnassa keskitytään näkemään haasteiden ja sairauksien ohi. Eletään tässä ja nyt ongelmista huolimatta. Pyritään näkemään ne mahdollisuudet, mitä on sairaudesta riippumatta. Myös haasteiden keskellä pystyy osallistumaan kulttuuriseen toimintaan omat voimavarat huomioiden. Taide ja kulttuuri voivat itsessään saada parantumista ja voimaantumista aikaan. Mielenterveyden haasteet voivat jopa palvella luovaa tekemistä.

Kulttuuripaja Luoteen ryhmät keskittyvät toiminnan ympärille. Toiminnallisuudella tarkoitetaan sitä, että jokainen saa mahdollisuuden uuden oppimiseen, omien taitojen kokeiluun ja henkilökohtaisten vahvuuksien löytämiseen. (Kulttuuripaja Luode 2017, 3.) Kulttuuripajamallissa asiakas on aktiivinen toimija, joka on kokonaisvaltaisesti osallinen toimintaan ja yhteisöön. Osallistujille tarjotaan erilaisiin luoviin menetelmiin perustuvia toimintoja, joiden pohjalta kokoonnutaan yhteen. Yhdistävänä tekijänä on yhteinen mielenkiinnon kohde. Ryhmätoiminta painottuu kädentaitoihin, kuvataiteisiin, musiikkiin, ilmaisutaitoon ja muihin luoviin toimintoihin. (Eronen 2012, 71.)

Kohtaaminen luovan toiminnan parissa antaa luontevan mahdollisuuden tutustua toisiin ihmisiin ja päästä mukaan sosiaaliseen kanssakäymiseen. Ongelmien sijaan toiminnan keskiössä ovat osallistujien vahvuudet, voimavarat ja uuden oppimisen mahdollisuudet eli voimavara- ja vahvuuskeskeisyys. (Kulttuuripaja Luode 2017, 3)

Voimaantuminen ei ole matkan päätepiste, vaan itse matka (Lassander, Solin, Tamminen, Stengård 2013, 685. [WHO 2010]).

Voimaantumista voidaan käsitellä sekä yksilön että yhteisön näkökulmasta. Yksilötasolla voimaantumista voisi luonnehtia sisäiseksi hallinnan tunteeksi. Yhteisötasolla voimaantuminen on puolestaan sitä, että erilaisilla toimilla voidaan vastata ihmisten yhteisiin tarpeisiin. Voimaantumisen tavoitteena on hyvinvoinnin,

kestävän kehityksen, sitoutumisen ja uudistavien työtapojen edistäminen. (Lassander ym. 2013, 685.)

Mahlakartano (2010, 25) toteaa väitöskirjassaan, että voimaantumisen prosessissa yhteisö tai yksilö saa voimavaroja, voimaa ja energiaa elämäänsä. Lisäksi voimaantumista voi kuvata osallistavaksi ja aktiiviseksi prosessiksi, jossa yksilöt, yhteisöt ja organisaatiot saavat pystyvyyttä vaikuttaa asioihin ja sosiaalista oikeutta sekä kykenevät paremmin kontrolloimaan itseään.

Voimaantumisen prosessiin liittyy myönteinen muutosvoima, joka on luonteeltaan emotionaalinen ja se vahvistaa itse itseään. Voimaantuminen lisää tietoisuutta itsestä ja omista mahdollisuuksista. Siihen kuuluu aktiivinen osallisuus ja vaikuttaminen omassa toimintaympäristössä. Voimaantumisen kautta oma identiteetti muuttuu sekä ulkoisesti että sisäisesti ja voimaantumiseen kuuluu vahvistava tunnekokemus itsestä. (Mahlakartano 2010, 29.)

Siitosen (1999, 61) mukaan sisäinen voimantunne eli voimaantuminen on tunne, joka vapauttaa omia voimavaroja ja luovuutta. Sen tunteen tavoittaneista huokuu myönteisyys, joka on yhteydessä arvostuksen kokemiseen ja luottamukselliseen ilmapiiriin. Keskeistä voimaantumisen saavuttamisessa on itsenäisyyden kokeminen ja vapaus, joka puolestaan tukee vastuun ottamista. Voimaantumisen prosessissa yhteisöön liittyvillä kokemuksilla myös merkittävä rooli etenkin voimaantumisen vahvistumisessa ja ylläpitämisessä.

2.3 Yhteisöllisyys

Ihminen tarvitsee toisia ihmisiä. Läheiset ihmissuhteet ja yhteisöön kuuluminen ovat jokaisen hyvinvoinnille tärkeitä asioita. Kukin kehittyy vuorovaikutussuhteessa omassa yhteisössään. (Karila-Hietala, Wahlbeck, Heiskanen & Hannukkala 2014, 90.) Ihmiselle on ominaista kaivata yhteisöllisyyttä, joka muodostuu yhdessä olemisesta ja tekemisestä, luottamuksesta, yhteenkuuluvuudesta, vuorovaikutuksesta ja merkityksellisistä suhteista. Luottamus ja oikeudenmukaisuus ovat yhteisöllisyyden kulmakiviä. (Paasivaara & Nikkilä 2010; 11, 86.)

Yhteisöllisyyteen ja yhteisöihin suhtautuminen muuttuu ajan mukana. Nivalan (2008) mukaan yhteisöt jaetaan nykyään usein kolmeen eri luokkaan: muodolliseen, toiminnalliseen ja symboliseen yhteisöön. Yhteisö voi olla muodollinen, esimerkiksi rekisteröity yhdistys, ja tällöin sen jäsenet eivät välttämättä tunne yhteenkuuluvuutta. Toiminnallisessa yhteisössä, kuten kansalaisliikkeessä, yhteisön jäsenet kokevat kuuluvansa yhteisöön ja se perustuukin jäsenten keskinäiseen vuorovaikutukseen. Symbolisessa yhteisössä jäsenet jakavat saman aatteellisen ajatusmaailman. (Paasivaara & Nikkilä 2010, 10.)

Yhteisö ja yhteisöllisyys ovat tärkeä osa Kulttuuripaja Luoteen toimintaa. Yhtenä tavoitteena Kulttuuripaja Luoteessa onkin yhteisöllisyyden edistäminen. Luoteessa on avoin, positiivinen ja turvallinen ilmapiiri. Kulttuuripajalla yhteisöstä halutaan luoda sellainen, että jokainen voi tuntea olonsa tervetulleeksi. Hyväksyvä tunnelma on tärkeä, sillä Kulttuuripaja Luoteeseen tulee usein uusia osallistujia. Yhteisö tekee kulttuuripajan näköiseksi ja yhteisönä sitä myös ylläpidetään. (Kulttuuripaja Luode 2017, 3.)

Yhteisöllisyyteen liittyy kokemuksellinen tekijä. Koska yhteisöllisyyden perusta on liittymisessä, se tuntuu joltakin. (Raina 2012, 11.) Tunteilla on yhteisön ilmapiirin rakentumisessa iso merkitys. Yhteisöllisyys vaatii tunteiden ymmärtämistä toteutuakseen parhaalla mahdollisella tavalla. (Paasivaara & Nikkilä 2010, 24.) Kulttuuripaja Luoteen toimintaan osallistuvat ovat erilaisissa, usein haasteellisissa, elämäntilanteissa. Sosiaalisissa taidoissa ja tunteiden säätelyssä voi olla puutteita. Osallistujat pääsevät harjoittelemaan näitä taitoja kulttuuripajalla kohdatessaan toisiaan. Välillä tarvitaan työntekijän tukea tunteiden säätelyyn ja ristiriitatilanteiden selvittelyyn. Yhteisö luodaan yhdessä.

Kulttuuripaja Luoteessa toimitaan matalan kynnyksen periaatteella. Ryhmiin ei ole ilmoittautumista, vaan osallistua voi itselleen sopivana ajankohtana. Olen havainnoinut, että ryhmiin osallistumisen lisäksi myös pelkkä oleminen ja jutustelu luovat yhteisöllisyyttä Kulttuuripaja Luoteessa. Paasivaaran ja Nikkilän (2010,19) mukaan vastuu yhteisöllisyydestä kuuluu jokaiselle. Näin ollen kukin osallistuja

vaikuttaa osaltaan Kulttuuripaja Luoteen yhteisöön ja ilmapiiriin. Kulttuuripaja Luoteen raportissa (2017, 11) todetaan, että yhteisö hoitaa itse itseään.

Salliva ilmapiiri, vapaus toimia ja uudistusmielisyys ovat yhteisöllisyyttä tukevia asioita. Uudistusmielisyydellä tarkoitetaan haluna oppia uutta ja valmiutena muutokseen. Edellytyksenä oppimiselle on aktiivinen vuorovaikutus. Jos luottamusta ei ole, ei synny myöskään innostusta. (Paasivaara & Nikkilä 2010, 18.) Kulttuuripaja Luoteessa vertaisohjaajilla, osallistujilla ja työntekijällä on mahdollisuus oppia uusia asioita. Yksilön motivaatio vaikuttaa oppimiseen.

Yhteisöllisyyttä voidaan Hyypän ja Miettisen (2005) mukaan kehittää muun muassa vertaistyöskentelyllä, yhdessä kehittämällä, yhteisillä oppimiskokemuksilla ja verkostoitumisella. Yhteisöllisyys kehittyy luottamuksesta yhteisissä vuorovaikutuksen verkostoissa (Paasivaara & Nikkilä 2010, 18 – 19).

2.4 Osallisuus

Osallisuus on moniulotteinen kokonaisuus. Yksilötasolla osallisuuden lähtökohtana on omaehtoisuus ja osallisuus lähtee henkilökohtaisesta halusta osallistua. Osallisuus nähdään yksilöllisenä kokemuksena tai tunteena kuulumisesta yhteisöön tai laajemmin yhteiskuntaan. Kuulumisen lisäksi osallisuuteen kuuluu erisältyöistä ja eritasoista toimintaa. (Särkelä-Kukko 2014, 34 – 35.) Kiilakosken ja Gretschelin (2012, 24) mukaan osallisuudessa on kyse monenlaisesta yhteisöön kuulumisesta ja toiminnasta yhteisössä, mikä saa aikaan tunteen omasta merkityksestä kyseisen yhteisön jäsenenä. Yhteisössä toimimisessa on olennaista vaikuttaminen, joka antaa mahdollisuuden saada yhteisön jäsenenä valtaa ja vastuuta sekä tulla kuulluksi omana itsenään.

Osallisuus tukee yksilön hyvinvointia ja terveyttä sekä antaa ihmiselle voimavaroja. (Rouvinen-Wilenius 2014, 55). Osallisuuden edistäminen onkin keskeinen keino syrjäytymisen ehkäisyssä ja osallisuutta pidetään syrjäytymisen vastavoimana. Osallisuus vähentää myös eriarvoisuutta yhteiskunnassa. Nykyisestä lainsäädännöstä löytyy kohtia osallisuudesta, osallistumisesta ja vaikuttamisesta

esimerkiksi perustuslaissa, kuntalaissa, nuorisolaissa ja sosiaalihuollon asiakaslaista. (Hyvinvointi- ja terveyserot 2017; Pyykkönen 2014, 29 - 32.)

Osallistuminen ja osallistaminen ovat osallisuuden lähikäsitteitä. Osallistuminen on yksi osallisuuden muoto ja osallistaminen on puolestaan toimenpide aktivoida ja kannustaa osallistumaan. Osallistaminen antaa yksilölle mahdollisuuden kokea osallisuuden kokemuksia. (Särkelä-Kukko 2014, 35.)

Kulttuuripaja Luoteen tavoitteiden joukossa on osallisuuden edistäminen. Toimintaan osallistumisen tason määrittelee jokainen itse. Luoteeseen voi tulla pelkästään juomaan kupin teetä. Ryhmiin voi myös osallistua monella tasolla. On mahdollista osallistua toimintaan ottamatta juuri kontaktia toisiin ja olemalla silti osa yhteisöä. Jotkut osallistujista haluavat ottaa vastuuta esimerkiksi auttamalla toisia. Kaikista suurin osallistumisen taso on vertaisohjaajilla, jotka haluavat vapaaehtoisesti ottaa vastuuta ja olla aktiivisia toiminnan suhteen. Vertaisohjaajat ohjaavat omaa ryhmää ja vaikuttavat oman ryhmän toiminnan sisältöön omien mielenkiinnonkohteiden ja vahvuuksien pohjalta. Kuten Kulttuuripaja Luoteen raportissa (2017) todetaan, vertaisohjaajilla on mahdollisuus olla aktiivisesti osallinen toiminnassa ja vertaisohjaajuus voi antaa onnistumisen kokemuksia ja itsetunnon kohentumista.

Osallisuuden kokonaisuuteen liittyy tuntemista, kuulumista ja tekemistä. Käytännössä osallisuuden kokemukset koostuvat kohtaamisista, dialogeista, kuulluksi tulemisesta, huomion saamisesta, sosiaalisista suhteista ja omaan elämään vaikuttamisesta. (Särkelä-Kukko 2014, 36.) Osallisuus on tärkeä asia oman elämän merkityksellisyyden kokemisessa. Osallisuutta mahdollistavia tekijöitä ovat yhteyteen hakeutuminen, vuorovaikutuksessa oleminen ja yhteyteen kuuluminen. Vertaistuessa toteutuvaa osalliseksi tulemistä seuraa voimaantuminen. (Jantunen 2008, 74.)

Osallisuus on Kulttuuripaja Luoteessa lähtökohta toiminnalle. Se tarkoittaa sitä, että vertaisohjaajat ja osallistajat rakentavat toiminnan, ryhmät. Kaikki Kulttuuripaja Luoteessa kävijät ovat osallisena toiminnassa: vertaisohjaajat, osallistajat, työntekijä ja harjoittelija. Jokainen osallistuu omien edellytystensä ja voimavarojensa mukaan. Toiminta lähtee vertaisohjaajien ja osallistujien kiinnostuksen kohteista ja vahvuuksista. Omasta toiminnasta kulttuuripajalla otetaan vastuuta ja toimintaan

sitoudutaan. Ryhmiä ohjaavat pääosin vertaisohjaajat ja työntekijä on tarvittaessa tukena. (Kulttuuripaja Luode 2017, 4)

Olen huomannut harjoitteluni aikana Kulttuuripaja Luoteessa, että osallisuus edellyttää tietynlaista toimintakykyä. Jos oma elämänhallinta on hyvin haurasta, ei ole voimavaroja osallistua toimintaan, jossa tarvitaan vastuunottoa ja luovuutta. Tuolloin henkilön on helpompi osallistua sellaiseen toimintaan, jossa ohjaaja kertoo, mitä ja miten joku asia tehdään. Vaikuttaminen, vastuunotto ja sitoutuminen toimintaan on silloin vähäisempää.

Kulttuuripaja Luoteessa on osallistava työote. Vertaisohjaajat nähdään aktiivisina ja kykenevinä toimijoina. Freiren [2005] esittämän näkemyksen mukaan ihmisistä itsestään lähtevän toiminnan edistäminen, yhteiskuntaan aktiivisesti osallistuminen ja omaehtoisen suoriutumisen tukeminen ovat tärkeitä asioita syrjäytymiskehityksen katkaisemiseksi ja terveyden tasa-arvoon pääsemiseksi (Rouvinen-Wilenius 2014, 66).

Kulttuuripaja Luoteen yksi tavoite on edistää ihmisten kulttuurista osallisuutta (Kulttuuripaja Luode 2017. Lähde Luoteeseen!). Koska toiminta ja materiaalit ovat täysin maksuttomia, mahdollistaa se kaikkien osallistumisen luovaan toimintaan varallisuudesta riippumatta. Kulttuuripaja Luoteessa toteutuvat mielestäni sekä Särkelä-Kukon (2014) että Kiilakosken ja Gretschenin (2012) määritelmien mukainen osallisuus, johon liittyy sekä yhteisöön kuulumista että erisisältöistä ja eritasoista toimintaa. Tässä kontekstissa toiminta on kulttuurista toimintaa.

3 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyöni tavoitteena on selvittää, mitä merkityksiä Kulttuuripaja Luoteen toiminnalla on vertaisohjaajille. Valitsin laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän, sillä laadullisessa tutkimuksessa tarkastellaan nimenomaan merkitysten maailmaa ja tutkimuksen kohteena on yleensä ihminen. (Varto 1992, 23 – 24; Vilka 2015, 118).

Opinnäytetyössäni kerätään tarinoita vertaisohjaajilta. Todellisen elämän kuvaaminen on laadullisen tutkimuksen lähtökohta ja kohdetta pyritään tutkimaan kokonaisvaltaisesti. Tutkimusaineisto kootaan todellisissa ja luonteivissa tilanteissa. Pyrkimyksenä kvalitatiivisessa tutkimuksessa on kaivaa esiin ja löytää tosiasioita. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2009, 161 – 164.)

3.1 Teemahaastattelu ja tarinoiden kerääminen

Valitsin tiedonkeruumenetelmäksi haastattelun ja luovat menetelmät kuten tarinan kirjoittamisen ja kuvan tai muun teoksen tekemisen. Tutustuin tarkemmin erilaisiin haastattelutyyppihin ja varmistuin, että teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu on paras haastattelutyyppi tarkoitukseeni. Teemahaastattelussa haastattelun aihepiirit eli teemat on tarkasti ennakoon suunniteltu, sen sijaan teema-alueiden laajuus ja järjestys voivat vaihdella eri haastatteluiden välillä. Jos haastattelussa ilmenee ennalta-arvaamattomia mielenkiintoisia asioita, voidaan tulevia haastatteluja muokata aiempien haastattelujen mukaan. (Ojasalo & Moilanen & Ritalahti 2015, 41.) Teemahaastattelussa huomioidaan, että ihmisten asioille antamat merkitykset ja heidän tulkintansa asioista ovat keskeisiä. Koska teemahaastattelu ei perustu tarkkoihin kysymyksiin, vaan haastattelu etenee ennalta huolellisesti valittujen teemoihin tukeutuen, tuo se haastateltavien äänen kuuluviin. (Hirsjärvi & Hurme 2014, 48.) Tutkimukseni nimenomaisena tarkoituksena on antaa ääni Kulttuuripaja Luoteen vertaisohjaajille.

Haastattelussa yksilöllä on mahdollisuus tuoda esiin itseään koskettavia asioita vapaasti. Aiheet voivat olla myös arkoja tai vaikeita. (Ojasalo & Moilanen & Ritalahti 2015, 106.) Aiheiden arkaluonteisuuden vuoksi päädyin yksilöhaastatteluun, sillä uskoin, että haastateltavat avautuisivat paremmin hankalista aiheista yhdelle ihmiselle kuin ryhmälle.

Ajattelin, että haastattelussa oikeita kysymyksiä esittämällä saisin vastauksia tutkimusongelmiin. Vertaisohjaajien kirjoittamilla tarinoilla sain puolestaan aitoja, alkuperäisiä henkilökohtaisia tarinoita. Koska vertaisohjaajat saivat itse valita

haastattelun ja tarinan kirjoittamisen väliltä lisäsi se mielekkyyttä osallistua kehittämistyöhön. Monille oli selvää, kumpi oli heidän tyylinsä antaa tietoa.

Teemahaastattelua varten suunnittelin teemat, joiden avulla saisin tutkimuskysymyksiin vastauksia. Haastatteluissa esitin teemojen mukaisia kysymyksiä, mutta kysymykset eri haastatteluissa poikkesivat hieman toisistaan. Keskustelun perusteella saattoi viritä uusi kysymys, jolla sain lisää toiminnan merkityksiä esille.

3.2 Aineiston hankinta

Alkuvuonna suorittamani harjoittelu Kulttuuripaja Luoteessa pohjusti paitsi koko opinnäytetyöprosessia, etenkin aineiston keruuvaihetta. Kyseessä oli sensitiivisyyttä vaativa ryhmä ja aihe, joten olisi ollut haasteellista saada luotettavaa aineistoa vertaisohjaajilta heille täysin vieraana ihmisenä. Asia todentui jo siten, että ne vertaisohjaajat, joihin olin päässyt tutustumaan paremmin ja joihin olin saanut luotua luottamuksellisen suhteen, olivat myötämielisempiä kehittämistyötäni ja aineiston hankintaani kohtaan. Luottamuksellisen suhteen luominen vertaisohjaajiin oli siis lähtökohtana aineiston keruulle.

Tarinoiden keräämiseen valmistautumisen aloitin tutustumalla teemahaastatteluun ja muihin tiedonkeruumenetelmiin. Opinnäytetyön tilaajapalaverissa keskustelemamme perusteella opinnäytetyön tilaaja toivoi, että tarinoita kerätään vertaisohjaajilta ja tarinoiden keruutavoissa voisi olla luovuutta. Alun perin oli mietitty tarinoiden keräämistä teemahaastattelulla, mutta tilaajapalaverin perusteella laajensin keruutapojen valikoimaa. Opinnäytetyön tilaaja ehdotti kirjoittamista, kuvan tai muun teoksen tekemistä vaihtoehtoiseksi tarinan keräämisen muodoksi. Osa vertaisohjaajista ilmaisee itseään paremmin esimerkiksi kirjoittaen tai kuvallisesti ja haastattelutilanne voi olla stressaava.

Laadin aineiston hankintaa varten vertaisohjaajille informointikirjeen (LIITE 1), jossa kerrottiin opinnäytetyöni tarkoituksesta ja tulevasta produktista eli esitteestä Kulttuuripaja Luoteelle. Näytin kirjettä hankeryöntekijälle ja hän toivoi siihen pieniä tarkennuksia, jotka toteutin. Viimeistelin kirjettä useampaan kertaan, sillä sen kanssa

tuli olla huolellinen eettisistä syistä. Tutkimukseen osallistuvien oli oikeus saada kaikki tarpeellinen tieto, jotta he pystyivät päättämään osallistumisestaan. Kehittämistyöni lisäksi tilaajalla on tarve käyttää keräämääni materiaalia myös jatkossa. Tämä asia oli huomioitava myös informointikirjeessä.

Kehittämistyöni keskeisiä aineistoja olivat haastattelut, vertaisohjaajien kirjoittamat tarinat sekä kuvalliset tuotokset. Annoin kaikille tavoittamilleni vertaisohjaajille mahdollisuuden osallistua kehittämistyöhöni. Kulttuuripaja Luoteessa on tällä hetkellä yhteensä 16 koulutettua ja 7 kouluttamatonta vertaisohjaajaa. Osa vertaisohjaajista on lopettanut vertaisohjaajan vapaaehtoistyöt. Heitä olisi ollut erinäisistä syistä vaikea saada haastatteluun tai kirjoittamaan tarinaa. Lisäksi he olisivat olleet minulle tuntemattomia, mikä olisi hankaloittanut tiedon keruuta. Osallistuminen haastatteluun tai tarinan kirjoittamiseen vaati vertaisohjaajalta rohkeutta ja sitä, että hän on sinut oman taustansa ja haasteidensa kanssa. Kehittämistyöhön osallistuminen edellytti suostumusta oman tarinan julkaisuun. Kaikki eivät olleet halukkaita tähän. Yksi vertaisohjaajista kertoi osallistumattomuuden syyksi ajan puutteen. Nykyinen elämäntilanne saattoi myös olla muutamalle este osallistumiselle.

Vertaisohjaajat kokoontuvat harvoin yhteen, sillä heillä kullakin on oma ryhmä ohjattavana, jokaisella tiettyyn aikaan lukujärjestyksen mukaisesti. Tästä johtuen kysyin aluksi halukkuutta osallistua kehittämistyöhöni vertaisohjaajilta yksitellen, kun tavoitin heitä harjoitteluni loppupuolella. Ainut mahdollisuus nähdä vertaisohjaajia ryhmänä oli maaliskuun alussa, jolloin heillä oli työnohjausta. Silloin informoin vertaisohjaajia ryhmänä ja annoin informointikirjeet heille. Ennen informointikirjeen antamista kerroin sanallisesti opinnäytetyöstäni. Kerroin, missä opiskelin ja opinnäytetyöni tarkoituksen. Toin esille vaihtoehtoiset tavat osallistua kehittämistyöhön ja mihin keräämääni aineistoa käytetään.

Kehittämistyöhöni osallistuvat vertaisohjaajat saivat itse valita, kirjoittavatko vai kertovatko he tarinansa minulle vai haluavatko he tehdä kuvan tai muun teoksen. Osa vertaisohjaajista sanoi, että kirjoittaminen on heidän tapansa tuoda asioita esille. Silloin he pystyivät miettimään asiaa rauhassa. Kaksi vertaisohjaajaa puolestaan ajatteli, että he haluavat kertoa tarinansa minulle haastattelun yhteydessä.

Suunnittelin lyhyen ohjeistuksen (LIITE 2) tarinan kirjoittamista varten. Ohjeistuksen laadinnan tukena luin Minun kulttuuripajani –kirjasta vertaisohjaajien tarinoita ja peilasin niitä omiin tutkimuskysymyksiini. Halusin, että vertaisohjaajat saavat kertoa melko vapaasti henkilökohtaisessa tarinassaan siitä, mitä Kulttuuripaja Luode heille merkitsee. Tein ohjeistuksen tarinan kirjoittamisen tueksi, jotta tekstiä syntyisi helpommin ja saisin vastauksia haluttuihin kysymyksiin. Ohjeistuksen teemat olivat: vertaisohjaajan tausta, vertaisohjaajana toimiminen ja mitä toiminta merkitsee sekä tulevaisuus. Samat teemat olivat myös haastattelussa (LIITE 3). Aluksi mietin, annanko tarkemman ohjeistuksen kirjoittamiseen. Tulin siihen tulokseen, että tarkemmat ohjeet olisivat liiaksi ohjanneet ja rajanneet tarinoita.

Haastattelin teemahaastattelulla kahta vertaisohjaajaa, toista helmikuussa ja toista maaliskuussa Kulttuuripaja Luoteen tiloissa. Haastattelutilanteet pyrin järjestämään luonteviksi jutustelutuokioiksi. Ensimmäinen haastateltavani oli tullut minulle hyvin tutuksi harjoitteluni aikana. Tunnelma oli rento ja haastattelun aikana herkuttelimme yhdessä makeisilla. Toinen haastateltavani oli minulle vieraampi ja haastattelupaikka haasteellisempi, mutta ilmapiiri haastattelun aikana oli siitä huolimatta hyvä. Haastattelujen alussa pyysin lupaa nauhoittaa haastattelut puhelimeni äänitallentimella ja molemmat haastateltavat antoivat luvan nauhoittamiseen. Haastattelut olivat onnistuneita ja sain luotua rennot ja luottamukselliset haastattelutilanteet. Sain vastauksia haluttuihin kysymyksiin.

Vertaisohjaajista neljä halusi kirjoittaa itse henkilökohtaisen tarinan. Sain kaksi tarinaa sovitulla aikataululla. Yhtä tarinaa jouduin odottamaan pitkään, mutta lopulta sain valmiin, koskettavan tarinan. Neljäs tarina jäi palautumatta. Joten lopulta aineistooni tuli kolme tarinaa vertaisohjaajilta.

Sain siis aineistoksi kaksi haastattelua ja kolme tarinaa. Humanistisen ammattikorkeakoulun Opinnäytetyöoppaan (2013, 12) mukaan viisi haastattelua on aineistoksi sopiva määrä haastattelujen ollessa kehittämistyön keskeinen aineisto. Ojasalo, Moilanen ja Ritalahti (2015, 111) toteavat, että aineiston analyysissä määrä ei korvaa laatua, eikä määrä vaikuta laatuun. Kehittämistyön alussa ei voi tietää, tarkasti haastattelujen tai muun aineiston määrää. Kehittämistyöni aineisto on arvioni mukaan tavoitteita vastaava. Mikäli aikaa ja resursseja olisi ollut enemmän, olisin

yrittänyt saada enemmän tarinoita. Olisi ollut mielenkiintoista nähdä, nouseeko tarinoista vielä uusia merkityksiä. Tutkimuksen luotettavuutta arvioin opinnäytetyön loppupuolella omassa luvussaan.

3.3 Eettiset näkökulmat

Pohdin eettisiä näkökulmia jo ennen kehittämistyön aloittamista. Kun kehittämistyössä ollaan ihmisten kanssa tekemisissä, eettiset kysymykset tulevat vastaan työn kaikissa vaiheissa. Käytän yhtenä kehittämistyön menetelmänä haastattelua ja olen tällöin välittömässä kontaktissa haastateltaviin. Haastattelussa eettiset kysymykset ovat hyvin moninaisia. (Hirsjärvi & Hurme 2014, 19 – 20.)

Kerroin ennen haastattelua opinnäytetyön tarkoituksen ja mihin tulen haastatteluaineistoa käyttämään. Toin esille, että osallistuminen haastatteluun on vapaaehtoista. Kysyin osallistujilta luvan haastattelun nauhoittamiseen ja kerroin, mitä teen haastatteluaineistolle.

Koska kysymyksessä on sensitiivinen aihe, oli tarpeellista pyytää informoitu suostumus ennen haastattelua ja tarinoiden kirjoittamista. tarinat ovat kertojilleen hyvin henkilökohtaisia. Jouduin pohtimaan tarinoiden keruuvaiheessa eettisiä kysymyksiä enemmän kuin kuvittelinkaan, ettei haastateltaville ja tarinoiden kirjoittajille koituisi lyhyen tai pitkän aikavälin haittaa. Halusin painottaa moneen kertaan, että osallistujat varmasti ymmärtäisivät tarinoiden julkaisun sellaisenaan. Vaikka tarinat julkaistaan nimimerkillä, Kulttuuripaja Luoteessa kävijöiden on mahdollista tunnistaa henkilö tarinan takaa. Luotan kuitenkin siihen, että vertaisohjaajat on informoitu tarpeeksi hyvin, he ovat aikuisia ihmisiä ja kykeneviä tekemään päätöksen tarinan kertomisen suhteen. He ovat sinut asiansa kanssa ja joidenkin kohdalla olen huomannut halun jakaa oma tarina muille.

3.4 Aineiston analysointi

Haastattelujen jälkeen litteroin haastattelut tilaajan toiveesta sanasta sanaan. Vertaisohjaajien kirjoittamat tarinat oli kirjoitettu käsin, joten kirjoitin ne puhtaaksi tekstinkäsittelyohjelmalla. Tämän jälkeen tilaaja halusi tekstitiedostot haastattelujen litteroinnista ja tarinoista itselleen jatkokäyttöä varten, joten lähetin ne hänelle sähköpostilla.

Minulla oli analysoitavana viisi tarinaa, joista kaksi oli kerätty haastattelemalla ja kolme oli kirjoittanut vertaisohjaajat itse ohjeistukseni mukaan. Tavoitteenani oli saada viisi tarinaa ja pääsin tavoitteeseeni. Aineiston keräämisen tavoitteena oli saada esille toiminnan myönteisiä merkityksiä. Sain kerättyä edustavan aineiston, josta nousi esiin monenlaisia toiminnan merkityksiä, joten myös laadullinen tavoite toteutui.

Aineiston analysoinnin aloitin lukemalla tekstejä useaan kertaan, jolloin aineistosta alkoi syntyä ajatuksia ja tätä kautta ymmärrystä analyysin tekoon (Hirsjärvi & Hurme 2014, 143). Poimin teksteistä Kulttuuripaja Luoteen toiminnan merkitykset vertaisohjaajille ja kirjoitin ne raskalaisin viivoin. Tämä auttoi hahmottamaan kokonaisuutta. Tilaaja tarvitsi myös merkitykset raskalaisin viivoin tässä vaiheessa omaa käyttöönsä varten, joten lähetin ne hänelle sähköpostitse. Peilasin löytämiäni toiminnan merkityksiä kirjoittamaani teorialietoon.

4 OPINNÄYTETYÖN PRODUKTI: ESITE KULTTUURIPAJA LUOTEELLE

Kehittämistyön tuotoksena syntyi esite Kulttuuripaja Luoteelle. Tarkoituksena oli avata selkeästi ja ymmärrettävästi Kulttuuripaja Luoteen toiminnan periaatteet ja merkitykset. Esitteessä annettiin ääni myös vertaisohjaajien henkilökohtaisille tarinoille, jotka olin kerännyt. Painettua esitettä on tarkoitus jakaa Kulttuuripaja Luoteessa kävijöille ja yhteistyökumppaneille.

Esitteeseen laitettiin Kulttuuripaja Luoteen vertaisohjaajien ja kävijöiden tekemiä kuvia. Tarinoiden ja kuvien kautta sain osallistettua vertaisohjaajia ja kävijöitä

projektiin. Tehtävänäni produktin kokoamisessa oli suunnitella esitteen sisältö tekstien ja kuvien osalta. Produktin tilaaja teki esitteeseen pientä sisällöllistä muokkausta ja viimeistelee ulkoasua.

4.1 Esitteen suunnittelu ja sisältö

Kehittämistyön tuotoksena syntyneen esitteen tarkempi suunnittelu alkoi hanketyöntekijän kanssa pidetyssä palaverissa maaliskuussa. Olin valmistautunut palaveriin miettimällä kysymyksiä produktiin liittyen. Käsittelemämme asiat liittyivät esitteen sisältöön, ulkoasuun ja rakenteeseen.

Tilaajan toivomuksena oli, että esitteeseen tulee yleistä tietoa Kulttuuripaja Luoteesta. Toiminnan tavoitteet, periaatteet ja arvot haluttiin nostaa esille. Tekstistä oli tarkoitus saada yksinkertaista, helppolukuista ja tiivistä. Esitteestä löytyy Kulttuuripaja Luoteen sijainti ja sosiaalisen median kanavat. Koska esite on tarkoitus saada pidempiaikaiseen käyttöön, siitä tulee muokattava.

Tärkeä osa esitettä ovat keräämäni vertaisohjaajien henkilökohtaiset tarinat. Ne tuovat näkyväksi Kulttuuripaja Luoteen toiminnan merkityksiä ja lukija saa tietoa, mitä toiminta on antanut vertaisohjaajille ja toimintaan osallistuville. Keräämäni tiedon perusteella vertaisohjaajat osallistuvat yleensä myös muuhun toimintaan kuin oman ryhmän ohjaamiseen.

Pyysin kuvataidepajan vertaisohjaajaa ja ryhmään osallistuvia tekemään kuvan siitä, mitä he ovat saaneet Kulttuuripaja Luoteen toiminnasta. Ehdotus ei saanut suurta innostusta aikaan ja asian kanssa olisi ollut syytä olla suunnitelmallisempi ja ottaa asia esimerkiksi kuvataidepajan yhden kerran aiheeksi. Niin olisi saatu aikaan materiaalia. Ajan rajallisuuden vuoksi päätin, että voimme käyttää kuvataidepajan valmista materiaalia esitteessä. Kulttuuripaja Luoteesta löytyi kuvataidepajassa tehtyjä tuotoksia ja etsin niistä sopivia kuvia esitteeseen. Yksi vertaisohjaaja halusi piirtää kuvan nimenomaisesti esitettä varten.

Esitteeseen haluttiin myös valokuvia pajoilla tehdyistä tuotoksista kuten käsitöistä. Koska musiikki on myös yksi osa Kulttuuripaja Luoteen toimintaa, kysyin tilaajalta halukkuutta saada musiikkia kuvaava kuva esitteeseen. Se sopi tilaajalle ja sovimme, että etsin kuvan Pixabay:stä, joka tarjoaa ilmaisia kuvia vapaaseen käyttöön. Näin saamme laadukkaan kuvan esitteeseen.

Suunnittelupalaverissa sain ohjeet esitteen sisällön suhteen. Palaverin jälkeen päätin benchmarkata internetistä löytyviä muiden kulttuuripajojen esitteitä ja esittelyvideoita. Benchmarkauksen avulla etsin hyviä ideoita, joita voisin soveltaa Kulttuuripaja Luoteen esitteeseen sekä sisällön että visuaalisen ilmeen osalta. Benchmarkauksella tarkoitetaan oman kehittämiskohteen vertaamista toiseen kohteeseen ja siinä opitaan hyviltä esikuvilta. Benchmarkauksen avulla voidaan parantaa omaa kehittämistyötä muokaten ideoita luovasti omaan organisaatioon soveltuvaksi. (Ojasalo & Moilanen & Ritalahti 2015, 43.) Benchmarkasin Kulttuuripaja Elviksen esitettä, Kulttuuripaja Trombin ja Marilynin verkkosivuja sekä Kulttuuripaja Lumon YouTube – videota, joka oli suunnattu ammattilaisille.

4.2 Esitteen kokoaminen

Kävin kokoamaan esitettä suunnittelupalaverissa esille tulleiden toiveiden mukaan. Siirsin ensin Word-pohjaan valitsemiani kuvia. Haasteeksi tuli se, että useat vertaisohjaajien ja osallistujien tekemät kuvat olivat synkkiä, mutta halusin esitteeseen houkuttelevuutta iloisuuden ja värien kautta. Valitsin pääsääntöisesti värikkäitä kuvia, jotka sopivat kontekstiin. Word-pohja osoittautui tarkoitukseen kankeaksi ja siirsin tuotoksen PowerPoint-pohjaan, jossa sitä oli helpompi muokata.

Tekstiä suunnittelin pääasiassa hanketyöntekijän antaman materiaalin pohjalta ja tekstin suunnittelussa käytin myös benchmarkausta hyödyksi. Pyrin saamaan tekstistä rentoa, lämminhenkistä, ymmärrettävää ja informatiivista.

Huhtikuun puolessa välissä pidimme toisen esitteeseen liittyvän palaverin, jossa hanketyöntekijä näki ensimmäistä kertaa siihen asti kokoamani esitteen. Esitteestä löytyi niitä asioita, mitä oli pyydetty. Hanketyöntekijä toivoi pieniä muutoksia ja

tarkennuksia tekstiin. Minun tehtävänäni esitteessä oli tiedon ja sisällön kokoaminen. Hanketyöntekijä halusi viimeistellä ulkoasun. Esitteestä tulee sekä painettu että sähköinen versio. Tilaajan on mahdollisuus muokata sähköistä esitettä tarpeen mukaan.

5 VERTAISOHJAAJIEN TARINOISTA NOUSSEET MERKITYKSET

”Polulleni tuli kovat huumeet, niiden myötä väkivalta henkinen pahoinvointi.”

”Mullahan on niin ku masennus ja henkinen ahdistus todettuna. ”

”Viimeiset 7-vuotta olen ollut työttömänä. Työttömyyden myötä elämä ”luisui” väärille raiteille. Elämästä hävisi suunta ja merkitys.”

Pyysin vertaisohjaajia kertomaan jotakin heidän taustastaan ja elämäntilanteestaan, jotta lähtökohtia pystyisi peilaamaan nykyhetkeen ja Kulttuuripaja Luoteen merkitykseen heidän elämässään. Aineistostani nousi esille kulttuuripajatoimintaan osallistuvien elämänhaasteet. Etenkin mielenterveys- ja päihdeongelmat sekä muut vaikeudet tulivat esille aineistosta. Vertaisohjaajat ovat usein sosiaalisen vahvistamisen tarpeessa. Tällaista taustaa vasten kulttuuripajatoiminta vaikuttaa erityisen merkitykselliseltä.

”Kulttuuripaja LUODE. Tulee lämmin ja hyvä olo, kun ajattelen mitä se minulle merkitsee ja mitä osallistuminen sen toimintaan on tuonut elämäni.”

”Olin hyvin innoissani, kun kuulin kulttuuripajasta ja halusin ehdottomasti mukaan toimintaan, koska kaipasin uutta elämäni.”

Osallistuminen Kulttuuripaja Luoteen toimintaan on saanut aikaan positiivisia asioita vertaisohjaajien elämään. Elämä on muuttunut paljon mukavammaksi ja siihen on tullut sisältöä. On paikka, minne mennä, ettei tarvitse jäädä yksin kotiin. Kulttuuripaja Luoteen toiminta on tuonut jaksamista ja hyvinvointia sekä edistänyt kuntoutumista ja saanut aikaan paremman mielialan. Arkeen on tullut rytmiä, ryhtiä ja pysyvyyttä. Kulttuuripaja Luode tuntuu toiselta kodilta.

Kulttuuripaja Luode on tuonut vertaisohjaajien elämään mielekästä toimintaa ja tekemistä, joka on vapaaehtoista. Vertaisohjaaja on saanut tunteen, että kulttuuripajalla on paljon mielenkiintoisia asioita, joita voi tehdä ja joihin voi osallistua. Käsillä tekeminen ja musiikki koettiin tärkeäksi. Ylipäätään on tärkeää, että on jotakin tekemistä.

”Tässä ja nyt istun Kulttuuripaja Luoteessa. Joku soittaa taustalla rumpuja, osa katsoo Olympialaisia, joku virkkaa toinen vaan istuu. Juuri tämän helpouden ja vapaaehtoisuuden vuoksi tämä on mun juttu!”

Vertaisohjaajakoulutus on tuonut rohkeutta ryhmän vetämiseen. Vertaisohjaajuus on antanut ohjaajalle sopivasti haastetta. Omasta osaamisesta on mukava päästä antamaan muillekin. Oma haastava menneisyys on kääntynyt vahvuudeksi ja elämäkokemusta ja positiivisuutta voi käyttää hyödyksi ryhmän ohjauksessa. Vertaisohjaajana toimiminen on opettanut vastuun ottamista ryhmästä ja sen edistymisestä. On opittu ryhmänhallintataitoja ja ottamaan kaikki tarkemmin huomioon. Ryhmän vetäminen koetaan mukavana ja miellyttävänä. Olotilaan on hiipinyt tärkeä olo. Itsensä voi kokea tärkeäksi. Saa tehdä vapaaehtoistyötä ja auttaa sijaistamalla muita vertaisohjaajia, jos he ovat poissa. Innostus jotakin asiaa kohtaan kohottaa mielialaa ja itsetuntoa. Saa yrittää ja epäonnistua.

”...aiemmin olin aika paljon yksin kotona ja kattelin jotain leffoja tai tv-sarjoja ja soitin kitaraa siinä samalla, nii päästy yhteyteen täällä ja ihmisten sosiaalisiin kontakteihin, niin se on ollut ihan tota pirteen hyvä juttu...”

Sosiaaliset suhteet koetaan tärkeäksi osaksi kulttuuripajaa. Tunnetaan, että toisten ihmisten kanssa on päästy yhteyteen. Ylipäätään koetaan, että kulttuuripajan myötä ihmisiä nähdään ja tavataan aiempaa enemmän. Pääsee tutustumaan uusiin ihmisiin ja saa ystäviä, joiden kanssa voi jakaa asioita. Kulttuuripajalla käy mukava porukka ja ilmapiiri on rento ja iloinen. Ihmisten erilaisuus on voimavara. Kavereita on löytynyt myös kulttuurisiin harrastuksiin kuten soittokavereita, mikä mahdollistaa bändin perustamisen. Harrastuksen jakaminen muiden kanssa koetaan tervetulleeksi vaihteluksi.

Sosiaalisten suhteiden ohella aineistosta kumpusi yhteisöllisyyden tärkeys. Yksi vertaisohjaaja kokee, että hän on saanut yhteisön. Kahdessa vastauksessa tuli ilmi joukkoon kuulumisen tärkeys. Se, että saa olla osa kokonaisuutta.

Kulttuuripaja Luode on antanut tunteen tästä. On koettu, että on aina tervetullut ja hyväksyty. Porukassa on turvallista olla.

Vertaisohjaajakoulutuksesta sai todistuksen, joka oikeuttaa tekemään vertaisohjaajan töitä. Kulttuuripaja Luoteen toimintaan osallistuminen on saanut kiinnostumaan ja innostumaan tulevaisuudesta. Kiinnostus opiskelua kohtaan on herännyt ja kaksi vertaisohjaajaa on päättänyt hakea opiskelemaan. Yksi vertaisohjaaja on menossa töihin. Luode on ollut ponnahduslautana jatkopolkujen suunnittelussa.

”Pienet tuulet eivät laivaani kaada, isotkin tyrskyt läpi purjehdin. Lukeehan kompassissani Luode.”

6 POHDINTAA

Oli hienoa olla mukana kehittämistyössä, jossa annettiin ääni vertaisohjaajille. He ovat palvelun käyttäjiä ja asiantuntijoita. Henkilökohtaiset tarinat tekevät ihmisten kokemuksia näkyviksi ja niistä nousee esiin merkityksiä.

Hankkeena toimivalla Kulttuuripaja Luoteella oli tarve selvittää toimintansa merkityksiä. Opinnäytetyöni tarkoituksena oli edistää Kulttuuripaja Luoteen toimintaa ja tavoitteena oli tuoda näkyväksi Kulttuuripaja Luoteen toiminnan merkittävyyttä tuottaen samalla tietoa Kulttuuripaja Luoteen käyttöön. Pyrin saamaan esille nimenomaan positiivisia merkityksiä. Etsin työssäni vastausta kysymykseen, mitä merkityksiä toiminnalla on vertaisohjaajille.

Opinnäytetyöni on luonteeltaan kvalitatiivinen. Aineisto kerättiin teemahaastattelulla ja luovilla menetelmillä, jotka olivat tarinan kirjoittaminen ja kuvan tekeminen. Keräämäni aineisto antoi vastauksia toiminnan merkityksistä. Kehittämistyöni myötä

Kulttuuripaja Luoteella on käytössä tietoa siitä, mitä heidän toimintansa on antanut vertaisohjaajille sekä henkilökohtaisia tarinoita toiminnan merkityksistä.

Aineiston analysoinnissa painottui tutkimuskysymykseni vertaisohjaajan taustasta, vertaisohjaajana toimimisesta ja toiminnan merkityksistä itselle sekä tulevaisuuden suunnitelmat. Näiden teemojen kautta koin saavani kattavasti esille toiminnan merkityksiä. Toki isommalla aineistolla merkitysten kirjo olisi voinut olla vieläkin laajempi.

Opinnäytetyöni produkti oli esite, josta uudet kävijät ja yhteistyökumppanit saavat perustietoa Kulttuuripaja Luoteesta. Tehtävänäni oli suunnitella tekstit ja kuvien sijoittelu tilaajan toiveiden mukaan. Minulla ei ollut aiempaa kokemusta esitteen teosta ja sovimme, että työn tilaaja viimeistelee ulkoasun. Jos aikaa olisi ollut enemmän, niin olisin halunnut vielä parannella esitettä. Tällä kertaa oli kuitenkin tyydyttävä keskinkertaiseen tuotokseen ja se on minulle oppimisen paikka. Tärkeimpänä koin produktissa sen, että tilaaja, vertaisohjaajat, osallistujat ja minä saimme yhdessä antaa työpanoksemme esitteen tekoon. Yhdessä tekeminen kuvastaa Kulttuuripaja Luoteen toiminnan arvoja.

Opinnäytetyöprosessin aikana olen oppinut sekä teorian että käytännön kautta lisää yhteisöllisyydestä ja osallisuudesta. Olen ymmärtänyt, millainen merkitys ihmisen osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksilla on ihmisen voimaantumisen kannalta. Olen oivaltanut, miten tärkeää voimaantumiselle on tulla aktiiviseksi toimijaksi, päästä vaikuttamaan ja olla osallinen yhteisöä.

Tuotin kehittämistyössäni tietoa Kulttuuripaja Luoteen käyttöön. Tilaaja on jo päässyt käyttämään keräämiäni tarinoita ja toiminnan merkityksiä eri tavoin. Kulttuuripaja Luoteen raportissa (2018) on kahden vertaisohjaajan tarinat aiheesta ”Minä ja kulttuuripajani” ja yksi tarinoista löytyy blogista. Merkityksiä on käytetty rahoitushakemuksen yhteydessä. Lisäksi tilaaja on tehnyt merkityksistä koonnin, jota voi käyttää eri tavoin. Keräämäni tieto on siis ollut käyttökelpoista moneen tarkoitukseen ja toiminnan markkinointiin. Se on säästänyt myös työntekijän työaikaa. Keräämääni aineistoa käytetään mahdollisesti aineistona jatkotutkimuksessa.

Opinnäytetyöni tulokset tukevat käsitystä siitä, että kulttuuripajatoiminnalle on tilausta Kuopiossa. Tulokset osoittavat, että vertaisohjaajat kokevat toimintaan osallistumisen antaneen myönteisiä vaikutuksia heidän elämäänsä. Jokainen kokee toiminnan merkitykset yksilöllisesti, mutta vertaisohjaajien tarinoista nousi esille yhteneviä teemoja. Vertaisohjaajien hyvinvointi on parantunut. Arkeen on tullut rytmiä, koska on paikka, minne voi mennä säännöllisesti. Vastauksista kumpusi aiemmin koettu yksinäisyys, joka on monella helpottanut Kulttuuripaja Luoteen toimintaan osallistumisen myötä. Mielekäs, vapaaehtoinen toiminta ja sosiaaliset suhteet ovat merkityksellisiä syitä käydä Kulttuuripaja Luoteessa. Itsetunto ja mieliala ovat kohentuneet ja on opittu uusia asioita. Ohjaamisen myötä itsensä on voinut kokea tärkeäksi. Kulttuuripaja Luoteessa vertaisohjaajat ovat kokeneet itsensä hyväksytyksi ja he ovat saaneet yhteisön.

Vertaisohjaajien taustaan peilaten heidän elämänlaatunsa on parantunut ja tulevaisuus opiskelu- ja työsuunnitelmineen on alkanut jälleen kiinnostaa. Kulttuuripajatyöllä on monitasoisia merkityksiä. Tutkimukseni nosti esiin lähinnä kulttuuripajatyön hyödyn ja merkityksen yksilölle ja yhteisölle. Laajemmassa mittakaavassa ajatellen työ on merkittävää koko yhteiskunnalle. Palvelu on vastannut kävijöiden tarpeisiin ja tuo pitkällä tähtäimellä yhteiskunnalle taloudellisia säästöjä. Kulttuuripajatyö saattaa vähentää kalliimpien hoitomuotojen tarvetta. Se ennaltaehkäisee syrjäytymistä ja voi saada kiinnostumaan työelämästä tai opiskelusta, mihin kulttuuripajalla tuetaankin.

Tein kehittämistyöni hankkeelle, jonka tavoitteena on saada kulttuuripajatoiminta osaksi TURVALINKKI RY:n päivittäistä toimintaa. Hankkeen tavoitteet on jo täytetty ja kulttuuripaja on tuonut TURVALINKKI RY:lle uusia ja erityisesti nuorempia kävijöitä. Mikäli toiminta vakiintuu, se tarvitsee lisää kehittämistä. Koska Kulttuuripaja Luoteen toiminta on uutta, tilausta jatkotutkimuksille löytyy. Hankkeen päätyttyä voisi arvioida hankkeen vaikuttavuutta. Vertaisohjaajakoulutuksen kehittämiseksi voisi selvittää koulutukseen osallistuvien mielipiteitä ja kehittämisehdotuksia koulutuksen suhteen. Mielenkiintoista olisi myös tutkia toiminnan merkitystä pidemmällä ajanjaksolla ja nähdä, miten Kulttuuripaja Luode on vaikuttanut vertaisohjaajien ja toimintaan osallistujien elämään ja jatkosuunnitelmiin.

6.1 Opinnäytetyön merkitys ja yhteys ammattialaan

Humanistisen ammattikorkeakoulun Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelmasta valmistuu yhteisöpedagogeja yhteiskunnan kaikille sektoreille. Inhimillisen työn arvostamiseen ja humanistiseen ihmiskäsitykseen perustuva yhteisöpedagogin tutkinto antaa valmiudet työskennellä moninaisissa työtehtävissä. Järjestötyö on yksi yhteisöpedagogien työympäristö, johon koulutus antaa valmiudet.

Opinnäytetyöni tietoperustan keskeiset käsitteet yhteisöllisyys ja osallisuus ovat yhteisöpedagogin ydinosaamisaluetta. Yhteisöpedagogi tarvitsee yhteisöllistä osaamista ymmärtääkseen osallisuuden ja yhteisöllisyyden merkityksen inhimillisessä toiminnassa. Yksilöiden ja ryhmien vahvistaminen ja innostaminen lisäävät ihmisten hyvinvointia. Yhteisöpedagogi osaa ohjata yksilöitä ja yhteisöitä tunnistamaan ja lisäämään omia voimavaroja ja kehittymisen mahdollisuuksia. (Opetussuunnitelma 2013 – 2018, 5 – 6.) Kulttuuripajatoiminnan keskeisinä tavoitteina on edistää yhteisöllisyyttä ja osallisuutta, ja se näkyy kulttuuripajan jokapäiväisessä toiminnassa. Kulttuuripaja Luoteen tavoitteet, arvot ja toimintaperiaatteet sopivat hyvin yhteisöpedagogin kompetensseihin.

Opinnäytetyössä tuottamani tieto palvelee sekä Kulttuuripaja Luodetta että muita kulttuuripajoja sekä organisaatiota, joissa on työmenetelmänä osallisuus- ja yhteistyö. Kokoamani esite antaa tietoa ja näkyvyyttä Kulttuuripaja Luoteesta yhteistyökumppaneille ja kävijöille.

Markus Raivion (2016, 7) mukaan kulttuuripajamalli on elävä organismi, joka joustaa ja muuttuu käyttäjiensä tarpeiden mukaisesti. Hän ehdottaa kulttuuripajamallin kaltaisia vertaistuen sovelluksia muillekin kohderyhmille kuten maahanmuuttajille, ikäihmisille, vangeille ja koululaisille. Koska kulttuuripajatoiminta on niin merkittävää ja hyödyllistä, kannattaisi toimintaa mielestäni ehdottomasti laajentaa muillekin kohderyhmille. Tässä olisi yhteisöpedagogeille työnsarkaa: keksiä idea ja laittaa alulle projekti. Yhteisöpedagogin osaamisalueet tukisivat tällaisen sosiaalisen innovaation käynnistämistä.

Kulttuuripajoilla työskentelee monen eri alan ihmisiä. Tekemälläni opinnäytetyöllä osoitin, että yhteisöpedagogin pätevyys on mitä oivallisin työkalu kulttuuripajatyöhön ja sen kehittämiseen. Opinnäytetyöni oli ensimmäinen Kulttuuripaja Luoteelle tehty opinnäytetyö ja se avasi samalla yhteistyökuviot Humanistisen ammattikorkeakoulun kanssa.

6.2 Luotettavuus

Lopuksi arvioin kehittämistyöni luotettavuutta, jota arvioidaan validiteetin eli pätevyyden ja reliabiliteetin eli luotettavuuden avulla. Työn validius on hyvä, jos menetelmät mittaavat juuri niitä ominaisuuksia ja käsitteitä, joita on ollut tarkoitus mitata. Reliaabelius tarkoittaa puolestaan mittaustulosten toistettavuutta. Aineistolla on reliabiliteettia silloin, kun se ei sisällä ristiriitaisuuksia. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2009, 231.)

Olen pyrkinyt kuvaamaan mahdollisimman tarkasti kehittämistyöni kulkua aineiston keräämisestä analysointiin. Aineiston keräsin teemahaastattelulla ja luovia menetelmiä kuten tarinan kirjoittamista käyttäen. Tulosten luotettavuutta voidaan lisätä tutkimalla ilmiötä monista eri näkökulmista kuten erilaisia tiedonkeruumenetelmiä käyttäen (Ojasalo & Moilanen & Ritalahti 2015, 105). Mielestäni oli hyvä kokeilla sekä teemahaastattelua että vertaisohjaajien omaa tarinankerrontaa tiedonkeruumenetelmänä. Koska tutkittavat saivat itse valita mieleisen osallistumistavan kehittämistyöhön, he pystyivät antamaan luotettavammin totuudenmukaista aineistoa. Tosille sopi paremmin tarinan kirjoittaminen omakohtaisesti ja he kokivat kirjoittamisen luontevaksi tavaksi ilmaista itseään ja pystyivät rauhassa miettimään, mitä olivat toiminnasta saaneet. Osa taas koki, että he pystyivät ilmaisemaan itseään paremmin puhumalla. Kaksi erilaista tiedonkeruumenetelmää tukivat toisiaan.

Tutkimuskysymyksenäni oli: mitä merkityksiä Kulttuuripaja Luoteen toiminnalla on vertaisohjaajille? Sain aineistoksi yhteensä viisi tarinaa tai haastattelua. Aineistosta nousi esille yhteneviä merkityksiä. Mielestäni sain vastauksia tutkimuskysymykseen.

Kulttuuripaja Luoteen vertaisohjaajilta kysyttiin toiminnan alkuvaiheessa lomakkeella heidän elämäntilanteestaan ja toimintaan kohdistuvista toiveista. Vuoden 2017 lopussa syksyn vertaisohjaajat vastasivat välikyselyyn, jossa oli aiheena elämäntilanne, kokemukset ja toiminnan merkitykset. Kevään vertaisohjaajille välikyselyä ei ole vielä toteutettu. Välikyselystä nousi esille samansuuntaisia toiminnan merkityksiä kuin omasta aineistostani kuten mahdollisuus jakaa omaa osaamistaan, päiviin on tullut sisältöä ja mielenkiintoista tekemistä sekä tukea jatkosuunnitelmien selkiytymiseen. (Kulttuuripaja Luode, raportti 2018, 15 – 18.) Välikysely oli toteutettu lomakkeen muodossa, joten se oli erilainen tiedonkeruumenetelmä kuin omassa kehittämistyössäni olleet menetelmät ja näin ollen kaikki tuovat erilaisen näkökulman asiaan. Lisäksi välikyselyyn osallistuneista suurin osa oli eri henkilöitä kuin omaan työhöni osallistuneet. Keräämäni aineisto on mielestäni luotettavaa, koska se ei sisältänyt sattumanvaraisia tuloksia, vaan tulokset ovat yhteneväiset välikyselyn tulosten kanssa.

LÄHTEET

- Eronen, Seppo 2012. Elviksestä potkua nuorten mielenterveyskuntoutujien elämään. Kuntoutus –lehti 1/2012. Viitattu 27.3.2018.
<https://issuu.com/kuntoutussaatio/docs/kuntoutus-1-12/62>
- Harju, Aaro 2005. Yhteisellä asialla. Kansalaistoiminta ja sen haasteet. Kansanvalistusseura.
- Hankehakemus 2017. Luode –kulttuuripaja
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2014. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hyvinvointi- ja terveyserot 2017. Osallisuus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 28.2.2018. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>
- Hyväri, Susanna 2005. Teoksessa Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta 2005. Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Jantunen, Eila 2008. Osalliseksi tuleminen –masentuneiden vertaistukea jäsentävä substantiivinen teoria. Tampereen yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Hoitotieteen laitos. Lisensiaatin tutkimus. Helsinki: Diakonia ammattikorkeakoulu.
- Kansalaistoimijälähtöisten kokeiluhankkeiden rahoitus Kuopiossa 2017/ Turvalinkki ry. Kuopion kaupunki. Päätöspöytäkirja 11.8.2017. Kansalaistoiminnan aktivointiyksikkö. Hyvinvoinnin edistämisen johtaja. Viitattu 13.1.2018.
<http://publish.kuopio.fi/Kuopio/kuulutus/2017434862.592087.PDF>
- Kansalaisyhteiskunta 2018. Kansalaisyhteiskunnan määritelmä ja sisältö. Viitattu 19.4.2018. <https://www.kansalaisyhteiskunta.fi/kansalaisyhteiskunta>
- Karila-Hietala, Ritva & Wahlbeck, Kristian & Heiskanen, Tarja & Stengård, Eija & Hannukkala, Marjo (toim.) 2014. Mielenterveys elämäntaitona. Mielenterveyden ensiapu 1. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.
- Kiilakoski, Tomi & Gretschel, Anu 2012. Muistiinpanoja demokratiaoppitunnista. Millainen on lasten ja nuorten kunta 2010-luvulla? Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 57. Viitattu 27.2.2018.
http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/muistiinpanoja_demokratiaoppitunnista.pdf
- Kulttuuripaja Luode 2017. Lähde Luoteeseen! Diat. Saatu Marjo Vornaselta 18.12.2017.
- Kulttuuripaja Luode. Raportti. Syksy 2017 ja kevät 2018. Saatu Marjo Vornaselta 18.4.2018.
- Kulttuuripaja Luode, syksy 2017. Raportti. Saatu Marjo Vornaselta 10.1.2018.
- Kulttuuripaja Luode 2018. TURVALINKKI RY. Vertaisohjaajakoulutuksen materiaalit. Saatu Marjo Vornaselta 8.1.2018.

- Lassander, Maarit & Solin, Pia & Tamminen, Nina & Stengård, Eija 2013. Asiakkaan voimaantumisen mielenterveyspalveluissa. Tarkastelussa WHO:n voimaantumisen indikaattorit. Yhteiskuntapolitiikka 78 (2013):6. Viitattu 27.4.2018. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116040/lassander.pdf?sequence>
- Mahlakartano, Salme 2010. Subjektiksi työssä. Identiteettiä rakentamassa voimaantumisen kehitysohjelmassa. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 30.4.2018. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/24957/9789513939922.pdf?sequence=1>
- Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta 2005. Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Oikeusministeriö 2010. Demokratiapolitiikan suuntaviivat. Mietintöjä ja lausuntoja 14/2010.
- Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2015. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Opetussuunnitelma 2013 – 2018. Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Viitattu 6.5.2018. <https://pro.humak.fi/humakpro/humak/769876/Liite4.pdf>
- Opinnäytetyöopas 2013. Perustutkinto. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Viitattu 28.3.2018. [file:///Users/eijaholo/Downloads/Opinn%C3%A4ytety%C3%B6opas-perustutkinnot%20\(1\).pdf](file:///Users/eijaholo/Downloads/Opinn%C3%A4ytety%C3%B6opas-perustutkinnot%20(1).pdf)
- Paasivaara, Leena & Nikkilä, Juhani 2010. Yhteisöllisyydestä työhyvinvointia. Kirjapaja: Helsinki.
- Purola, Anna 2016. Vertaistoiminta on kansalaistoimintaa. Teoksessa Raivio, Markus & Raivio, Jouko & Purola, Anna & Vuorinen, Miikka & Koikkalainen, Rauni 2016. Minun kulttuuripajani. Tarinoita toivosta, kohtaamisesta ja mielenterveydestä. Sosped säätiö: Helsinki.
- Pyykkönen, Anne 2014. Oivalluksesta osallisuuteen –Sallin matkassa. Teoksessa Jämsen, Arja & Pyykkönen, Anne 2014. oSallisuuden jäljillä. Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry.
- Raina, Liisa 2012. Uusi yhteisöllisyys. Kasvatusyhteisön rakentamisen ammattitaito. Arator Oy.
- Raivio, Markus & Raivio, Jouko & Purola, Anna & Vuorinen, Miikka & Koikkalainen, Rauni 2016. Minun kulttuuripajani. Tarinoita toivosta, kohtaamisesta ja mielenterveydestä. Sosped säätiö: Helsinki.
- Rouvinen-Wilenius, Päivi 2014. Kohti osallisuutta –mikä estää, mikä mahdollistaa. Teoksessa Jämsen, Arja & Pyykkönen, Anne 2014. oSallisuuden jäljillä. Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry.
- Siitonen, Juha 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Väitöskirja. Oulu: Oulun yliopisto. Viitattu 30.4.2018. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn951425340X.pdf>
- Särkelä-Kukko, Mona 2014. Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Mistä puhumme, kun puhumme osallisuudesta? Teoksessa Jämsen, Arja & Pyykkönen, Anne 2014. oSallisuuden jäljillä. Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry.

TURVALINKKI RY 2018. Viitattu 18.1.2018. <http://www.turvalinkki.fi/>

Varto, Juha 1996. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Helsinki: Kirjayhtymä.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2002. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausten käsitteleminen. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 12.3.2018. <http://www.tenk.fi/JulkaisutjaOhjeet/htkfi.pdf>.

Vilka, Hanna 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

LIITTEET

LIITE 1. Informointikirje

Hei vertaisohjaaja,

Opiskelen Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelmassa Humanistisessa ammattikorkeakoulussa. Teen opiskeluihini kuuluvan opinnäytetyön Kulttuuripaja Luoteelle. Sen tarkoituksena on selvittää, mitä merkityksiä Kulttuuripaja Luoteen toiminnalla on vertaisohjaajille. Lisäksi teen esitteen, jossa kerron kansantajuisesti Kulttuuripaja Luoteen toiminnasta ja sen merkityksistä. Esitteessä annetaan ääni myös vertaisohjaajien henkilökohtaisille tarinoille. Esitettä jaetaan Kulttuuripaja Luoteessa kävijöille ja yhteistyökumppaneille. Valmis opinnäytetyöni on luettavissa Theseus verkkokirjastossa.

Kerään vertaisohjaajilta tarinoita siitä, mitä he ovat saaneet Kulttuuripaja Luoteen toiminnasta. Käytän tarinoita opinnäytetyöni aineistona. Olisin kiitollinen, jos kirjoittaisit oman tarinasi tai kertoisit sen minulle Kulttuuripajan Luoteen toiminnan kehittämistä varten. Osa tarinoista julkaistaan kokonaisuudessaan esitteessä. Tarina julkaistaan antamallasi nimimerkillä. Tarinan kirjoittaminen/kertominen on vapaaehtoista ja tarinoita käsitellään luottamuksellisesti. Annan mielelläni lisätietoa opinnäytetyöhöni liittyen.

Tällä kirjeellä pyydän suostumustasi tarinan kirjoittamiseen/kertomiseen ja sen julkaisuun esitteessä sekä tarinoiden jatkokäyttöä varten.

Allekirjoitus ja nimen selvennys

Haluan tarinani julkaistavan seuraavalla nimimerkillä:

Yhteistyöterveisin:

Eija Holopainen

Yhteisöpedagogiopiskelija

Humanistinen ammattikorkeakoulu

LIITE 2. Tarinan ohjeistus

Minä ja kulttuuripajani

Kirjoita henkilökohtainen tarina siitä, mitä kulttuuripaja merkitsee sinulle. Tarinan kirjoittamisen tueksi olen koonnut teemoja, joita voit halutessasi käyttää kirjoituksessasi. Voit tehdä myös kuvan tai muun teoksen aiheeseen liittyen.

Teemat:

- Jotakin taustastasi
- Vertaisohjaajana toimimisesta ja mitä toiminta merkitsee itselle
- Tulevaisuus

Yhteistyöterveisin:

Eija Holopainen
Yhteisöpedagogiopiskelija
Humanistinen ammattikorkeakoulu

LIITE 3. Teemahaastattelun runko

Teemahaastattelun runko

1. Tausta

Mitä haluaisit kertoa taustastasi?

Miten olet päätynyt kulttuuripajalle?

Mikä on muuttunut arjessa?

2. Vertaisohjaajana toimimisesta ja mitä toiminta merkitsee

Kerro vertaisohjaajana toimimisesta.

Mitä toiminta sinulle merkitsee?

Mitä olet oppinut vertaisohjaajana toimiessa?

Mitä muuta olet tehnyt kulttuuripajalla?

Kuinka usein käyt kulttuuripajalla?

3. Tulevaisuus

Millainen on elämäntilanteesi tällä hetkellä?

Millaisena näet tulevaisuutesi?

Mitä muuta haluaisit kertoa?

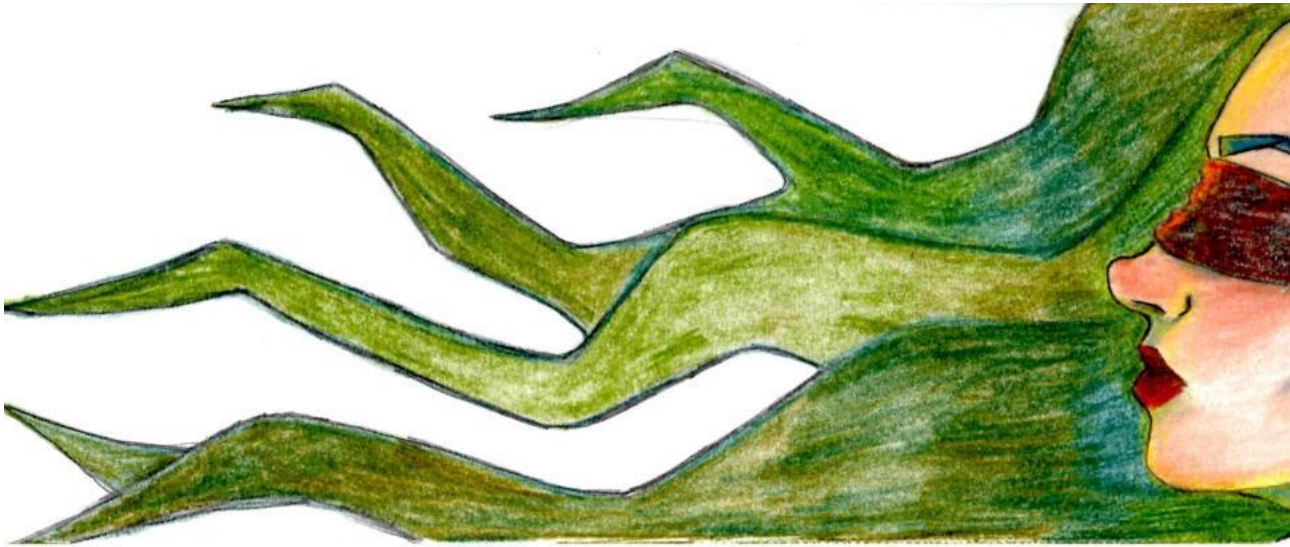
LIITE 4. Esite



Kulttuuripaja Luode on kaikille kuopiolaisille aikuisille avoin kohtaamispaikka, josta löydät voimaa ja mukavaa tekemistä arkeesi. Meillä on hyvä, avoin, turvallinen ja luovuutta tukeva ilmapiiri. Joten mukaan on helppo tulla. Toiminta on maksutonta ja voit tulla ilmoittautumatta. Kulttuuripajalta löydät mukavan porukan ja ihmisiä, joilla on samanlaisia kiinnostuksen kohteita.

Toiminta kulttuuripajalla on monipuolista ja kaikki lähtee kävijöistä itsestään. Tilat ja materiaalit ovat kaikkien käytettävissä aukioloaikojen mukaan ja kulttuuripajalle voi tulla viettämään myös aikaa tekemättä mitään. Lisäksi kulttuuripajalla on kaikille avoimia luovia ryhmiä ja kuka vaan voi perustaa kulttuuripajalle oman ryhmänsä/projektinsa vapaaehtoistyönä. Järjestämme ohjaajille myös koulutusta.





PERIAATTEET

VOIMAVARA- JA VAHVUUSKESKEISYYS Kulttuuripajalla keskitytään voimavaroihin, vahvuuksiin ja uuden oppimisen mahdollisuuksiin. Toiminta perustuu osallistujien mielenkiinnon kohteisiin ja vahvuuksiin. Kulttuuripaja Luode on diagnoosi- ja ongelmapaata aluetta. Kulttuuripajalla pidetään yllä positiivista energiaa!

TOIMINNALLISUUS Kulttuuripaja keskittyy toiminnan ympärille, mutta aina ei tarvitse olla työn touhussa. Kulttuuripajalla saat mahdollisuuden kehittää itseäsi ja oppia uutta, kokeilla taitojasi ja löytää vahvuksiasi toiminnan kautta. Kulttuuripaja ei ole terapiamuoto.

YHTEISÖ Kulttuuripajaa tehdään ja ylläpidetään yhdessä ja kaiken perustana on yhteisö. Kulttuuripajalle ovat kaikki tervetulleita ja jokainen saa olla juuri sellainen kuin on. Toiminta on kaikille avointa ja yhteisö toivottaa kaikki avosylin tervetulleiksi

OSALLISUUS. Kulttuuripajalla saat olla niin aktiivinen osa toimintaa kuin haluat. Voit osallistua myös toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen. Kaikki ovat osallisena toiminnassa omien voimavarojen ja lähtökohtien puitteissa. Erilaiset elämäntilanteet hyväksytään. Omasta toiminnasta otetaan kuitenkin vastuuta ja siihen sitoudutaan.

Minä & kulttuuripaja Luode

”Kulttuuripaja LUODE. Tulee lämmin ja hyvä olo, kun ajattelen, mitä se minulle merkitsee ja, mitä osallistuminen sen toimintaan on tuonut minun elämäni.

Olen 40-vuotias nainen. Aikanaan ollut työelämässä aktiivisesti ja aktiivisena yli 10-vuotta. Viimeiset 7-vuotta olen ollut työttömänä. Työttömyyden myötä elämä ”luisui” väärille raiteille. Elämästä hävisi suunta ja merkitys. Usein vaivasi merkityksettömyyden tunne. Elämässä ei ollut suuntaa eikä oikein merkitystä.

Kulttuuripaja LUODE on luonut ja tuonut elämäni mielekästä toimintaa, uusia ihania ihmisiä ja tunteen, että on niin paljon mielenkiintoisia asioita, joita voin tehdä ja joihin voin osallistua. Osallistuminen kulttuuripajan toimintaan on tuonut arkeeni rytmiä, pysyvyyttä, mielekästä tekemistä.

Kävin vuoden 2018 alussa vertaisohjaaja-koulutuksen ja ryhdyin itsekkin vetämään erästä ”ryhmää”. Se on ollut todellakin mukavaa ja miellyttävää. Ja onpa olotilaan ”hiipinyt” ”tärkeä olo”. Pieni, mutta kuitenkin niin iso asia. INNOSTUS, ja innostus jotakin asiaa kohtaan, jota sitten itse toteuttaa on balsamia mielialalle ja itsetunnolle. Ihmisen on tärkeää kokea kuuluvansa ”johonkin”. Olla osa jotakin kokonaisuutta. Kulttuuripaja LUODE on antanut minulle tunteen juuri tästä.

On kiva mennä sinne, vetämään omaa ”ryhmää” tai mukaan toisten ryhmiin tai mennä LUOTEELLE muuten vaan. Aina olen kokenut olevani tervetullut. HYVÄKSYTTY.

Voinpahan sanoa myös, että osallistuminen toimintaan on saanut minut taas kiinnostumaan ja innostumaan omasta tulevaisuudestani. Kiinnostukseni OPISKELUUN on herännyt ja olenkin päättänyt hakea opiskelemaan. Osallistuminen kulttuuripaja LUOTEEN toimintaan on siis saanut aikaan MINUN elämässäni ISOJA, POSITIIVISIA asioita.

Suosittelen kaikille lämpimästi ja sydämellisesti osallistumista toimintaan.”



KULTTUURIPAJA LUOTEN TAVOITTEET

- ✓ Tarjota mielekästä tekemistä
- ✓ Löytää vahvuudet & voimavarat ja valjastaa ne käyttöön
- ✓ Tarjota mahdollisuus oppia uutta
- ✓ Tarjota luovaa tekemistä ja kulttuuria kaikille
- ✓ Löytää toiminnan kautta välineitä oman tilanteen edistämiseksi
- ✓ Laajentaa sosiaalisia suhteita



Minä ja kulttuuripaja Luode

”Olen 51-vuotias mielenterveyskuntoutuja. Olen sairastunut jo nuorena ja olen ollut pitkään poissa työelämästä. Olen käynyt Turvalinkissä 18 vuotta.

Olin hyvin innoissani, kun kuulin kulttuuripajasta ja halusin ehdottomasti mukaan toimintaan, koska kaipasin uutta elämääni. Aluksi ujostutti ajatus ryhmän vetämisestä, mutta koulutus antoi rohkeutta ja tukea on ollut riittävästi. Porukassa on ollut turvallista olla.

Vedän luovan kirjoittamisen ryhmää. Kirjoitamme ja luemme tarinoita ääneen. Aiheita on ollut helppo keksiä. Jokainen kirjoittaa, millä tyylillä itse haluaa. Asiatekstiä, runoja tai vaikka satuja. Vertaisohjaajana olen saanut yhteisön. Kuulun joukkoon. Elämääni on tullut sisältöä ja on sopivasti haastetta. Saa yrittää. Itsetuntoni on noussut.

Osallistun myös muiden vetämiin ryhmiin, sillä nautin käsillä tekemisestä. Musiikkiryhmää aion myöhemmin kokeilla. Se voi olla hauskaa.

Tulevaisuudessakin aion olla kulttuuripajan toiminnassa, vaikka en enää itse vetäisi ryhmää. Tapahtumia ja uusia mahdollisuuksia tulee koko ajan lisää.”



Kulttuuripaja Luode on...

Tuonut elämään mielekästä toimintaa

Paljon uusia ystäviä

Kohentanut mielialaa

Muuttanut elämän paljon mukavammaksi

Antanut yhteisön

Antanut rohkeutta

Antanut mahdollisuuden yrittää

tuonut paikan, johon on aina tervetullut ja, jossa on
hyväksytty

Antanut jaksamaan

Saanut kiinnostumaan ja innostumaan omasta
tulevaisuudesta

”Elämän heitellessä nuorempana. Polulleni tuli kovat huumeet, niiden myötä väkivalta henkinen pahoinvointi.

Vanhemmiltani sain hyvän turvallisen ja rakastavan kodin. Joten kasvatukseni ei aiheuttanut pahaa oloani. Omat päätökseni vei minua vain syvemmälle helvettiä. Olin jaksanut tuota helvettiä miltei 10 vuotta.

Muistan yhden kerran vieläkin niin selvästi, kuin se olisi ollut eilen. Silloinen poikakaveri hakkasi minua rautaputkella, siinä tajuttomuuden rajamailla ajattelin, etten anna periksi. Enkä antanut!! Yhdestä helvetistä toiseen, päätökseni tuolloin oli huonoja. Mutta päivääkään en vaihtaisi pois. Kaikki on opettanut ja kasvattanut minut juuri tällaiseksi kuin nyt olen. En ole ylpeä menneestä, mutta en sitä peittelekkään. Olen kääntänyt sen vahvuudekseni.

19 vuotiaana sain ensimmäisen poikani ja tuolloin päätin, että aineet sai jäädä. Olihan elämä opettelua nuorena äitinä, mutta muistin ettei periksi ei anneta.

Tässä ja nyt istun Kulttuuripaja Luoteessa. Joku soittaa taustalla rumpuja, osa katsoo Olympialaisia, joku virkkaa toinen vaan istuu. Juuri tämän helppouden ja vapaaehtoisuuden vuoksi tämä on mun juttu!

37-vuotiaana kahden ihanan lapsen äitinä olen lähihoitaja ja vertaisohjaaja. Sairauksien vuoksi en pysty tekemään lähihoitajan työtä, joten tähän elämäntilanteeseen Luode on se, jossa tapaam ihmisiä (niin eri ikäisiä kuin taustoiltaan). Sekin on yksi voimavara kun olemme niin erilaisia. Luoteeseen tulin aivan sattumien kautta. Kurssini kokoontui Päiväntasaajan tiloissa, kurkkasin Luoteen nurkkaukseen, jossa oli rento ja iloinen ilmapiiri. Seuraavalla viikolla olin jo Luoteessa.

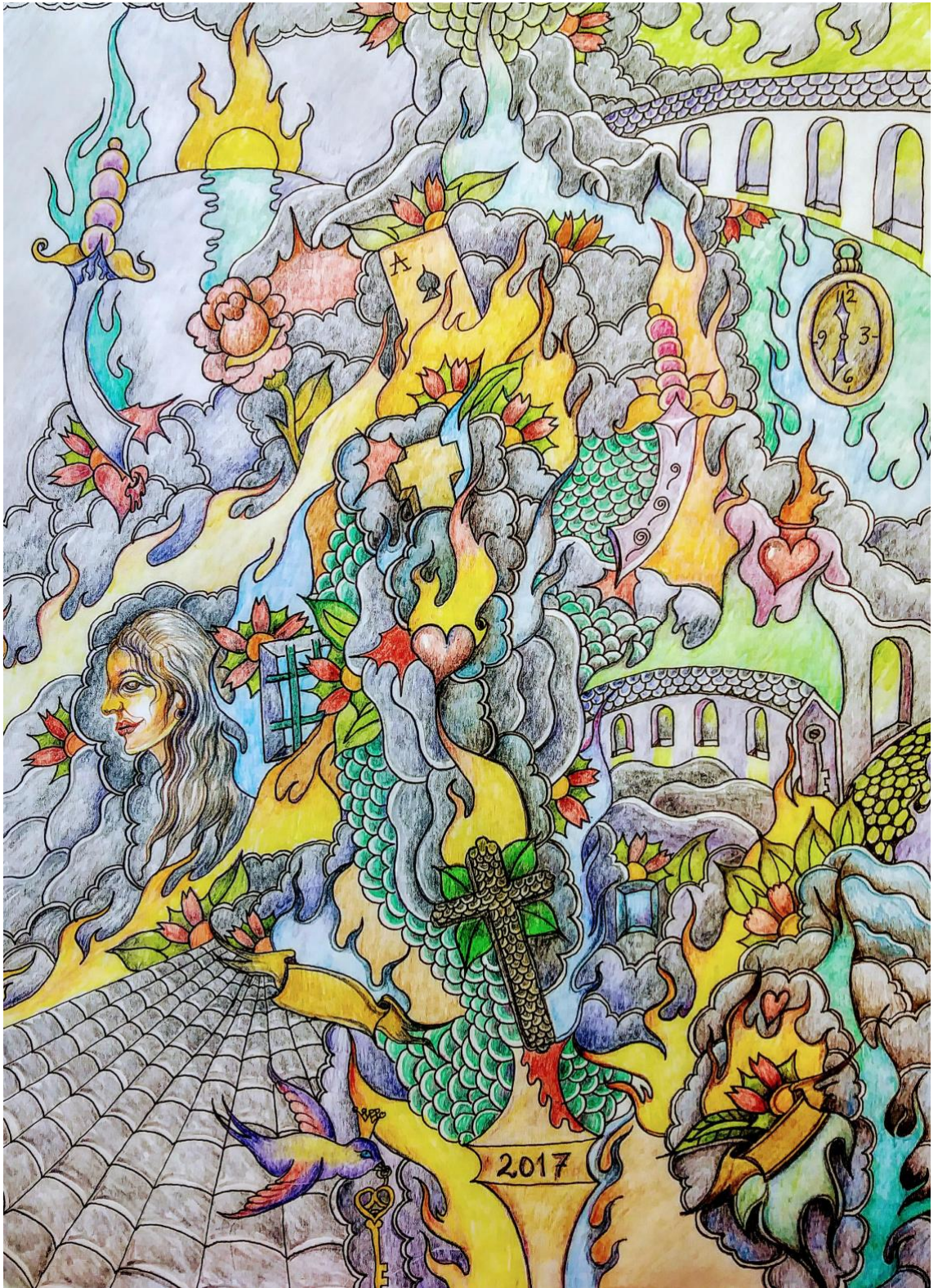
Yllätyin, kuinka rentoa ja reipasta tunnelmaa niin ohjaajat kuin ryhmäläiset pitivätään yllä.

Vertaisohjaaja koulutuksessa olin joulukuussa. Kävimme läpi kulttuuripajan käytäntöjä, tulevan ryhmän suunnittelua, vuorovaikutusta, itsetuntemusta, omaa jaksamista ja sosiaalisia taitoja.

Tämän hetken suunnitelmat keskittyvät jatko-opintoihin (sosionomi), joka kulkee täysin käsi kädessä Luoteen kanssa. Ilman Luodetta en miettisi edes koulutusta.

Viimeinen vuosi onkin ollut suuri tutkimus matka itseensä. Niin paljon pahaa kun elämässä olen nähnyt ja kokenut, ei jaksata/tahdo valittaa turhasta. Tahdon lapsilleni siirtää positiivisuutta ja ettei toisten sanomiset maata kaada. Pääasia, että itse tietää mikä on oikein ja väärin.

Positiivisuutta ja elämäkokemustani tahdon käyttää ohjatessa Luoteessa, menneisyydestäni pystyn jo ammentamaan itselleni vahvuutta. Pienet tuulet ei laivaani kaada, isotkin tyrskyt läpi purjehdin. Lukeehan kompassissani Luode.”

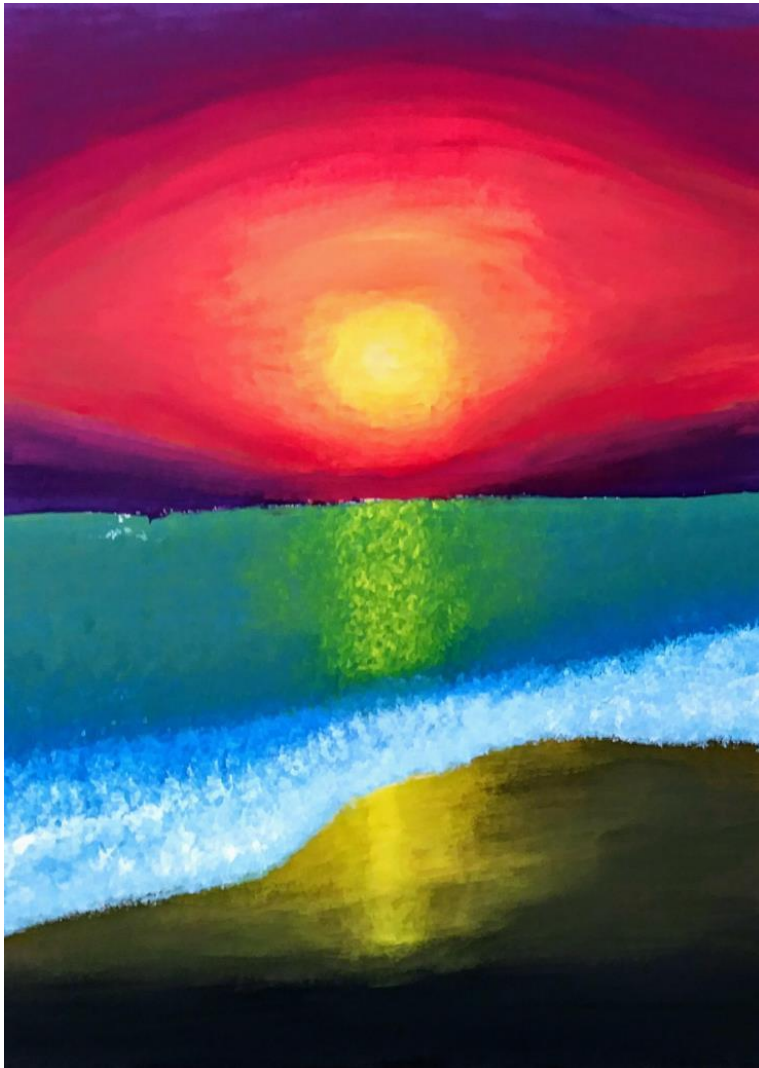


Kulttuuripaja Luode sijaitsee Kuopion keskustan tuntumassa, Kasarmikatu 2, I kerros.

044 7300241

kulttuuripajaluode@turvalinkki.fi

Uusia kävijöitä otetaan koko ajan mukaan. Ota rohkeasti yhteyttä tai tule käymään!



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020