

Yhteisön voimalla oman elämän supersankariksi

Niina Mikkonen C32432

Annika Tiiainen C32449

Opinnäytetyö, syksy 2017

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)

Sisällysluettelo

1	JOHDANTO.....	5
2	KESKEISET KÄSITTEET	6
2.1	Sosiaalinen kuntoutus.....	6
2.2	Osallisuus, toimijuus ja motivaatio	6
2.3	Yhteisöllisyys	7
3	UUDEN PALVELUMALLIN RAKENTAMINEN	8
3.1	Valmennusten vastuullisuus ja etiikka.....	9
3.2	Onnen Poluilla -valmennuksen suunnittelu ja brändäys.....	9
3.3	Yhteistyökumppanin valinta	11
3.4	Superjengin synty	11
4	VALMENNUSTEN SISÄLTÖ.....	12
4.1	Onnen Poluilla -valmennus	12
4.2	Superjengi-valmennus	15
5	JOHTOPÄÄTÖKSET, POHDINTA JA ARVIOINTI	20
	LÄHTEET.....	23
	LIITTEET	25

TIIVISTELMÄ

Mikkonen, Niina & Tiainen, Annika. Yhteisön voimalla oman elämän supersankariksi. Syksy 2017. 29 s.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, sosionomin koulutusohjelma, mielenterveys- ja päihdetyön suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK).

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda toimivia, hyvinvointia lisääviä valmennusmalleja. Opinnäytetyössä kehitettiin Onnen poluilla -valmennus henkisen hyvinvoinnin lisäämiseen sekä Superjengi-valmennus, joka perustui yhteisöllisessä liikuntaryhmässä toimimiseen. Onnen poluilla -valmennus toteutettiin yhteistyössä Pienperheyhdistyksen kanssa, joka on perustettu parantamaan hyvinvointia yhden vanhemman perheissä.

Valmennusten rakentamisen pohjana käytettiin sosiaalisen kuntoutuksen menetelmistä yhteisöhoidon ja -kuntoutuksen teoriaa. Valmennuksissa käytettiin motivoivaa haastattelua asiakkaiden sisäisen motivaation herättämiseen. Valmennusten tavoitteena oli, että osallistujat kykenivät valmennusten jälkeen ylläpitämään valmennusten aikana omaksuttuja elämäntapoja. Valmennuksiin osallistui yhteensä 66 ihmistä syksyn 2016 aikana.

Alkuperäinen suunnitelma oli toteuttaa opinnäytetyönä uusi valmennus kymmenelle ihmiselle, mutta matkan edetessä huomattiin jonkin suuremman alkaneen. Valmennukset vaikuttivat monien ihmisten elämään, koska osallistujien lisäksi ne muuttivat myös heidän lähipiirinsä elämää. Palautteen perusteella monet osallistujat onnistuivat tekemään muutoksia elämäänsä ja kokivat elämänlaatussa parantuneen. Opinnäytetyön toteutus synnytti uuden yrityksen sekä toimivan liikunnallisen yhteisön.

Asiasanat: Yhteisöllisyys, sosiaalinen kuntoutus, toimijuus, osallisuus, motivaatio

ABSTRACT

Mikkonen, Niina & Tiiainen, Annika. With the power of the community as a superhero of your own life. Autumn 2017. 29 pages.

Diaconia University of Applied Sciences, option for mental health and substance abuse, Bachelor of Social Services.

The aim of this thesis was to create functional well-being training models called Onnen Poluilla and Superjengi. Onnen Poluilla coaching was developed to enhance mental well-being and the Superjengi training was based on the community sports group. Onnen Poluilla coaching was carried out in cooperation with the Pienperheyhdistys which is founded to improve child welfare for single-parent families.

The basis for building coaching and training was based on the theory of community care and rehabilitation of social rehabilitation methods. The coaching sessions used motivational interview to stimulate internal motivation among the participants. The aim of the coaching sessions was to enable the participants to maintain their same lifestyle also after the coaching. 66 people participated in coaching and training sessions in autumn 2016.

The original plan was to carry out a new coaching for ten people as a bachelor's thesis, but as the journey progressed, something greater began to emerge. Coaching had an impact on the lives of many people, as the participants also changed the lives of people around them. According to the feedback, many participants succeeded in making changes in their lives and felt that their quality of life improved. The implementation of the thesis created a new company and a functioning sports community.

Keywords: Community, social rehabilitation, agency, involvement, motivation

1 JOHDANTO

Nyky-yhteiskunta saattaa vaatimuksineen meidät usein liian kovien paineiden alle, jolloin henkisesti ja fyysisesti vahvatkin ihmiset uhkaavat luisua heikompaan sosiaaliseen asemaan. Yhä useammat ihmiset ovat syrjäytymisen vaarassa ja arjen hallinnassa on suuria haasteita. Kasvava joukko ihmisiä Suomessa voi huonosti niin fyysisesti kuin psyykkisestikin, mikä kuormittaa yhteiskuntamme palvelukenttää sekä lisää kuluja (Härkönen 2016). Liikkumattomuus, huonot elämäntavat sekä päihteiden käyttö aiheuttavat sairauksia ja ennen aikaisia kuolemia (Hankonen 2017, 202). Monet suomalaiset tuntevat ravitsemussuositukset ja tiedostavat, että pitäisi liikkua säännöllisesti, mutta ensiaskelien ottaminen itsenäisesti tai motivaation ylläpitäminen ilman ympäröivää tukiverkkoa on haastavaa, jopa mahdotonta. Aihe on ajankohtainen, sillä sote-uudistuksen myötä matalan kynnyksen hyvinvointipalvelujen tuottaminen jakautuu yhtiöiden, yksityisten yritysten sekä kolmannen sektorin palveluntuottajille (Sote- ja aluehallintouudistus 2016, 7). Jalava & Koiso-Kanttila (2013, 174) toteavat artikkelissaan että, osallistumista ja mukanaoloa edistävät muun muassa matala osallistumiskynnys, lähellä tapahtuva toiminta ja maksuttomuus.

Opinnäytetyön tavoitteena on luoda toimivat, hyvinvointia lisäävät valmennukset. Kehitimme Onnen Poluilla -valmennuksen, joka keskittyy henkisen hyvinvoinnin lisäämiseen positiivisen ajattelun ja kiitollisuuden lisäämisen kautta. Onnen Poluilla -valmennus toteutettiin yhteistyössä Pienperheyhdistyksen kanssa. Fyysisen hyvinvoinnin vaikutusta elämänlaatuun havainnoimme Helsingin lähiöön perustettavassa Superjengi-valmennuksessa, joka perustuu yhteisöllisessä liikuntaryhmässä toimimiseen.

Valmennuksissa keskityimme erityisesti ihmisen oman toimijuuden tukemiseen, osallisuuden lisäämiseen sekä sosiaalisen pääoman vahvistamiseen kumppanuuslähtöisesti. Rakensimme valmennukset sosiaalisen kuntoutuksen ja yhteisöllisyyden teoriaa ja menetelmiä mukailleen.

2 KESKEISET KÄSITTEET

Käytämme työssämme termistöä ja käsitteitä, jotka voivat olla lukijalle vieraita. Avaamme tärkeät käsitteet ammatillisia lähteitä käyttäen niin, että lukijalle käy ilmi mitä käsitteillä tarkoitamme.

2.1 Sosiaalinen kuntoutus

Sosiaalinen kuntoutus on työtä, jolla pyritään vahvistamaan yksilön omaa toimintakykyä ja osallisuutta, sekä ehkäisemään syrjäytymistä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016). Sosiaalisen kuntoutuksen menetelmä yhteisöhoito, jonka teoriaa käytämme pohjana valmennusten suunnittelussa, perustuu asiakkaan tasavertaiseen asemaan omassa yhteisössään sekä mahdollisuuteen vaikuttaa yhteisön toimintaan (Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2000–2015). Valmennusten tavoitteena ja visiona on luoda toimivia yhteisöjä, joiden toimintaan vaikutetaan jäsenten itsensä kautta. Valmennuksissamme toteutamme niin sanottua epävirallista sosiaalista kuntoutusta, sillä emme laadi asiakkaillemme virallisia kuntoutussuunnitelmia, mutta toiminta perustuu asiakkaan kanssa yhdessä mietittyihin tavoitteisiin.

2.2 Osallisuus, toimijuus ja motivaatio

Osallisuudella tarkoitetaan tunnetta, joka syntyy, kun ihminen tuntee kuuluvansa johonkin yhteisöön ja kokee voivansa vaikuttaa omaan elämäänsä ja valintoihinsa (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2016). Toimijuus on kykyä ottaa itse vastuuta omista valinnoistaan ja saada aikaan muutosta aiempaan (Eteläpelto i.a.). Toimijuuden vahvistamisella voidaan saavuttaa tyytyväisyys omaan elämään. Toimijuuden vahvistamiseen tarvitaan asiakkaan oma motivaatio. Lintunen kuvaa artikkelissaan Tunne- ja vuorovaikutusoppiminen yhteenkuuluvuudentunteen ja motivaation edistäjänä (2017, 184), kuinka motivoiva haastattelu ja eläytyvä kuuntelu kasvattavat ihmisen sisäistä motivaatiota ja halua vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa. Motivaatio on kokonaisvaltainen psyykinen tila ja/tai voima, joka saa ihmisen toimimaan tietyllä tavalla ja suuntaamaan energiansa asettamaansa tavoitteeseen (Näkki 2015, 85–86). Hyvinvoinnin edistämisessä

motivaatio on keskeinen tekijä, koska muutokset tapahtuvat hitaasti ja henkilöltä vaaditaan pitkäjänteisyyttä. (Nurmi & Salmela-Aro 2017, 9). Valmennuksissamme emme anna osallistujille valmiita vastauksia, vaan saamme heidät itse löytämään omaan arkeensa ja yhteisöönsä sopivat ratkaisut, joita he kokevat voivansa jatkossakin toteuttaa. Tämän ajatuksemme tueksi käytimme urheiluvallennuksissa käytettävää tavoiteorientaatioteoria. (Salmela-Aro, Nurmi 2017, 14–15).

2.3 Yhteisöllisyys

Yhteisöllisyys rakentuu osallistujien tarpeesta kuulua ryhmään, olla hyväksyty, saada läheisyyttä sekä positiivista palautetta ryhmässä toimimisesta (Liukkonen & Jaakkola 2017,193). Sen on todettu lisäävän osallistujien sosiaalista pääomaa. Jotta yhteisö voi syntyä, se vaatii osallistujilta keskinäistä luottamusta, avointa kommunikaatiota, vuorovaikutusta sekä sitoutumista toimintaan. Jokaisen yhteisön jäsenen tulee tuntea kuuluvansa yhteisöön, tuntea itsensä tarpeelliseksi, hyväksytyksi ja arvokkaaksi. (Opetushallitus 2013.) Yhteisöllisyyteen liitetään vahvasti vastavuoroinen auttaminen – saaminen ja antaminen, jolloin jokaisen yksilön rooli on tärkeä (Krok, i.a, 206). Valmennuksissamme käytämme yhteisöllisyyden rakentumisen tukena muun muassa yhteisen tavoitteen asettamista, keskustelua sekä yhteistä motivointia. Yhteenkuuluvuuden tunne vahvistuu, kun osallistujat huolehtivat muista ja tuntevat muiden huolehtivan itsestään. (Lintunen 2017, 185–186, 188.)

3 UUDEN PALVELUMALLIN RAKENTAMINEN

Opinnäytetyön idea syntyi Diakonia-ammattikorkeakoulun osallistava ja tutkiva kehittäminen -opintojakson aikana. Opinnäytetyö toteutettiin opetussuunnitelma 2015 mukaisesti parityönä, jolloin kokonaisuuteen sisältyi myös kurssit Asiakastyön ja Palvelujärjestelmien kumppanuuslähtöinen kehittäminen, Osallistava ja tutkiva kehittäminen sekä työelämän kanssa tehtävä yhteistyöhankeharjoittelu. Opintojen aikana tutustuimme erilaisiin kuntoutusmuotoihin, joista uusiin valmennuksiimme löysimme menetelmiä muun muassa sosiaalisesta kuntoutuksesta sekä sen yhteisöllisistä hoitomuodoista. Tutustuimme Kalliolan settlementti-järjestön ylläpitämässä Kuvernöörintien asumisyksikössä, jossa toteutetaan yhteisöllistä hoitoa. Osallistuimme koulun kurssien lisäksi ulkopuolisiin koulutuksiin ja valmennuksiin, jotka tukivat omaa ammatillista kehitystämme. Valmennuksissa teimme laajat muistiinpanot, joiden pohjalta lähdimme muodostamaan omaa käsitystämme tulevista valmennuksista sekä opinnäytetyöstä.

Valmennusten ideoinnin taustalla ovat omien elämäkokemusten tuomat vahvat näkemykset siitä, millaista tukea ihminen tarvitsee kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Yhdistimme uuteen palvelumalliin sekä omaa aikaisempaa osaamistamme että uutta tapaa käyttää yhteisöllisyyttä. Lähdimme myös rohkeasti kokeilemaan uusia innovatiivisia ideoitamme.

Yhteinen visiomme sekä näkemys palvelukentän tarjoamien palveluiden väjävyydestä synnytti ajatuksen uusien valmennusten luomisesta. Kartoituksemme perusteella jo olemassa olevat valmennukset eivät huomioineet ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia eivätkä tukeneet yksilön sosiaalista kuntoutusta. Tarjolla on valmennuksia, jotka vaativat yksilöltä paljon resursseja toimia itsenäisesti, ilman yhteisön tukea. Halusimme omissa valmennuksissamme ulottaa auttamisen keinot myös osallistujien valmennusten jälkeiseen elämään. Tavoitteenamme oli löytää mukaan ihmisiä, joilla oli motivaatio muutokseen, mutta jotka eivät olleet itsenäisesti pystyneet aloittamaan tai ylläpitämään hyvinvointia edistävää elämäntapaa. (Ahmaoja 2006, 3). Tavoittelimme valmennuksissamme osallistujien mahdollisuutta lähteä mukaan valmennuksiin mahdollisimman

matalalla kynnyksellä. Tämän vuoksi toiminta vietiin ihmisten lähelle ja oli osallistujille maksutonta. (Jalava & Koiso-Kanttila 2013, 174).

3.1 Valmennusten vastuullisuus ja etiikka

Sosiaalialan eettisten periaatteiden mukaan vertaistukiryhmien sisälle tulee saada luotua rauhallinen ja luottamuksellinen ympäristö, jossa valmentajat pitävät huolen, että osallistujien yksityisyys ja luottamuksellisuus säilyvät (Talentia 2017, s. 41). Kun työskennellään ihmisten kanssa, on tärkeää ottaa huomioon sosiaalialan eettiset periaatteet kuten salassapitovelvoite. Koska keräsimme valmennuksissa materiaalia opinnäytetyötä varten, niin osallistujat antoivat valmennusten alussa suostumuksen käyttää tietoja anonymisti. Osallistujien kanssa yhdessä sovittiin, että Onnen Poluilla -valmennuksissa läpi käytävät asiat jäävät valmennuksien sisälle ja allekirjoitettiin salassapitosopimus (LIITE 3: Salassapitosopimus ja vastuusta vapauttamislomake Onnen Poluilla). Tämän vuoksi kirjallisessa raportissa osallistujien nimet on poistettu palautteista.

Tiedostimme, että valmennuksissa käsitellään arkoja sekä tunteita herättäviä aiheita, joten varauduimme jo ennalta mahdollisiin ongelmatilanteisiin. Laadimme valmennuksia varten myös vastuusta vapauttamislomakkeen. Näin osallistujat ottivat itse vastuun omasta fyysisestä sekä psyykkisestä hyvinvoinnistaan valmennuksen aikana (ks. LIITE 2: Superjengi 2016 vastuuvapautuslomake).

Keskustelimme yhdessä Pienperheyhdistyksen edustajan kanssa, millaisia tilanteita vertaistukiryhmissä voi ilmetä. Sovimme yhdessä, miten toimimme, mikäli ongelmia ilmenee. Tarvittaessa apua olisi saatavilla valmennuksen aikana.

3.2 Onnen Poluilla -valmennuksen suunnittelu ja brändäys

Kesällä 2016 rakensimme tuleville Onnen Poluilla -valmennuksille rungot, joita lähdimme kehittämään toimiviksi konsepteiksi. Toteutimme kesän aikana Onnen Poluilla -valmennuksen pilotin, jonka havainnoinnin ja dokumentoinnin avulla kehitimme valmennuksesta yhteistyökumppanille esiteltävän kokonaisuuden.

Toteutimme pilottivalmennuksen intensiivisesti kolmena peräkkäisenä päivänä, jotta havainnointi olisi mahdollisimman tehokasta. Pilotin aikana otimme havaintojemme tueksi valokuvia valmennuksen kulusta. Merkittävänä osana valmennusta oli palvelumallin brändäys. Halusimme luoda tuotteesta heti alusta alkaen ammattimaisen näköisen, joten pyysimme apuun graafikon, jonka kanssa suunnittelimme valmennuksen materiaalien, kuten logon (ks. KUVA 1.), mainosten, kotitehtävien, lomakkeiden sekä Facebook-sivujen ulkoasun. Ulkoasun kannalta oleellisena pidimme myös laadukkaita valokuvia, joten käytimme ulkopuolisia valokuvaajia (ks. KUVA 2.).



KUVA 1. Onnen Poluilla -logo



KUVA 2. Onnen Poluilla -markkinointimateriaalia

3.3 Yhteistyökumppanin valinta

Pilotti valmennuksen pohjalta rakennetun Onnen Poluilla -valmennuksen yhteistyökumppaniksi valitsimme kansalaisjärjestö Pienperheyhdistyksen, koska heidän olemassa oleva asiakaskuntansa vastaa valmennuksen kohderyhmää eli ihmisiä, jotka tarvitsevat arkeen voimavaroja sekä tukea. Pienperheyhdistyksen kohderyhmä muodostuu yksinhuoltajista, yhteishuoltajista, yksinodottavista, vuoroviikkovanhemmista, eli perheistä, joissa arki hoidetaan yhden vanhemman voimin. (Pienperheyhdistys 2017). Halusimme myös löytää sellaisen toimijan, joka pystyy tarjoamaan valmennukselle keskeisellä paikalla olevat toimitilat. Yhdistys järjesti osallistujien lapsille hoidon valmennuksen ajaksi. Esittelimme konseptimme yhteistyökumppanillemme ja saimme heiltä neuvoja, joiden pohjalta lopullinen, heidän tarpeitaan vastaava valmennus syntyi. Saimme tutkimusluvan toteutusta varten sähköpostitse. Onnen Poluilla -valmennus toteutettiin syksyllä 2016 Kinaporinkadun tiloissa.

3.4 Superjengin synty

Onnen Poluilla -pilotista saatujen palautteiden pohjalta totesimme, että pelkästään henkiseen hyvinvointiin panostaminen ei tuo tavoiteltavia tuloksia. Sen vuoksi perustimme lisäksi fyysiseen hyvinvointiin tähtäävän valmennuksen, jotta saavuttaisimme opinnäytetyöprosessin alussa asetetun vision ja tavoitteen. Liikunnallisen taustamme avulla pystyimme vastaamaan tarpeeseen nopealla aikataululla ja rakentamaan yhteisöllisyyteen perustuvan Superjengi-valmennuksen. Suunnittelutyössä käytimme hyväksemme aikaisempaa osaamistamme ja työkokemustamme hyvinvointi- ja liikunta-alalta. Superjengin toiminta alkoi syyskuussa 2016.

4 VALMENNUSTEN SISÄLTÖ

Valmennuksissa käytämme motivoivaa haastattelua muun muassa herättääksemme asiakkaiden sisäistä motivaatiota, jolloin halu muuttaa käyttäytymistä nousee heistä itsestään. Valmentajina annamme osallistujille työkaluja, mutta muutoksen tulee olla heidän oma projektinsa (Ahmaoja 2006, 18.) Motivoivan haastattelun yhtenä tarkoituksena on saada asiakas tuntemaan itsensä hyväksytyksi, arvostetuksi ja luoda ryhmään hyväksyvä ilmapiiri, jossa on turvallista tuoda esiin asioita omasta elämästään (Näkki 2015, 98–90). Eläytyvä kuuntelu on tärkeä osa valmentajan roolia, jonka avulla voimme lisätä ihmisen sisäistä halua vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa. (Lintula s. 184)

Molemmissa valmennuksissa kantavana ajatuksena on omien ajatustemme voima. Kuinka voimme vaikuttaa omiin ajatuksiimme ja kuinka omat ajatuksemme vaikuttavat koettuun hyvinvointiimme. Valmentaja Lauri Mäkisen *The Next Level* -kiertueen (2016) luennolla saimme tukea näille ajatuksille siitä, että ihmiset luovat itselleen negatiivisia uskomuksia läpi koko elämän, mutta niihin on mahdollista vaikuttaa.

”Sä itse annat kaikelle merkityksen. Mikään ei oikeasti merkkää mitään ennen kuin sä itse annat sille merkityksen. Sun uskomukset määrittää sen, mitä sä tuut saamaan.” (Mäkinen 2016.)

Valmennuksissamme autamme osallistujia muuttamaan negatiiviset uskomukset voimavaroiksi ja mahdollistamaan elämän suunnan muuttamisen.

4.1 Onnen Poluilla -valmennus

Valmennuksen tavoitteena on tarjota työkaluja arjessa jaksamiseen ja mahdollistaa osallistujan positiivisen ajattelumallin herääminen. Tarjoamme osallistujalle mahdollisuuden käyttää jo olemassa olevia voimavarojaan, sekä etsiä uusia tai piilossa olevia vahvuuksiaan. Valmennuksen yksi tärkeimmistä tavoitteista on itsetuntemuksen ja kiitollisuuden lisääminen. Valmennuksessa käytetään erilaisia työmenetelmiä, jotka tukevat jo aikaisemmin esiteltyjä tavoitteita.



KUVA 3. Oman supersankarin valjastamista käyttöön

Valmennus jaettiin viiteen pääteemaan. Ensimmäisellä tapaamisella pysähdyttiin tarkastelemaan osallistujien lähtötilannetta ja sitä, mihin he toivovat muutosta. Toisen kerran teemana oli kiitollisuus, jossa käsiteltiin muun muassa omaa sisäistä puhetta ja etsittiin kiitollisuudenaiheita omasta elämästä. Kolmannella tapaamisella keskityttiin unelmointiin, omien unelmien ja haaveiden konkretisointiin ja välitavoitteiden asettamiseen. Neljännellä tapaamisella etsimme keinoja arjen hallintaan. Viimeisellä tapaamisella syvennyimme haitallisten uskomusten muuttamiseen. Lopuksi järjestimme kaikille osallistujille avoimen teemahaastattelun, jolla dokumentoimme osallistujien tunteita ja mielipiteitä valmennuksesta.

Valmennuskertojen sisältö koostui keskusteluista, luovista menetelmistä (ks. KUVA 4.) sekä osallistujien henkilökohtaisista pohdintatehtävistä. Osallistujille annettiin jokaisen kerran jälkeen kotitehtävät, joiden herättämiä ajatuksia osallistujat pystyivät viikon mittaan pohtimaan yhteisessä Facebook-ryhmässä, ja jotka purettiin yhdessä valmentajien kanssa seuraavalla kerralla. Tämä tekniikka antoi osallistujille mahdollisuuden vertaistukeen sekä uusien näkökulmien avautumiseen. Onnen Poluilla -valmennuksella oli suljetun Facebook-ryhmän

lisäksi syksyn 2016 ajan toimivat julkiset Facebook-sivut, joihin päivitimme säännöllisesti muun muassa voimauttavia kuvia ja lainauksia.



KUVA 4. Luovaa maalausta ja tunteiden tunnistamista

Valmennuksen loputtua keräsimme osallistujilta palautetta teemahaastatteluna. Tarkoituksena oli selvittää, onko valmennuksella saatu aikaan merkittäviä muutoksia osallistujan elämänhallintaan ja kokemukseen elämänlaadustaan, joten tapasimme heidät kuukausi valmennuksen loppumisen jälkeen uudelleen. Teimme tapaamisesta muistion, jonne kirjasimme valmennukseen osallistuneiden mielipiteitä ja kertomuksia siitä, kuinka valmennus on heidän elämäänsä vaikuttanut. Haastattelun teemoiksi valikoitui motivaatio, sitoutuminen, yhteisöllisyys ja itsetuntemus. Haastattelussa osallistujat saivat vapaasti puhua teemoihin liittyvistä asioista, koska teemahaastattelun pitäisi olla luonteeltaan avoin. Teemahaastattelussa edellytetään tutkijalta tilanneherkkyttä ja kykyä edetä haastateltavan ehdoilla (Kylmä & Juvakka 2007, 79).

*”Muistuu välillä mieleen miten pääsee eroon fiiliksistä. Pysähtyminen, kun tulee paskaa niskaan, rauhallinen hengitys ja yli tunteista.”
(nainen 26v.)*

4.2 Superjengi-valmennus

Superjengi on liikuntaan keskittyvä valmennus, joka muodostui Onnen Poluilla -pilotin palautteen ja havaintojen pohjalta. Superjengi-valmennus on suunniteltu tavallisille ihmisille, jotka haluavat elämäänsä muutosta, mutta eivät ole syystä tai toisesta pystyneet siihen yksin. Superjengin osallistujat löysimme Facebookissa julkaistun ilmoituksen avulla. Etsimme samalla asuinalueella asuvien henkilöiden joukosta ne, joilla oli samansuuntaiset ajatukset, tavoitteet sekä motivaatio paremman hyvinvoinnin suhteen. Haimme kymmentä motivoitunutta osallistujaa, mutta muutamassa tunnissa ilmoittautuneita oli kertynyt 56 ihmistä. Emme halunneet kuitenkaan tuottaa pettymystä apua tarvitseville, joten otimme haasteen vastaan. Muokkasimme alkuperäistä suunnitelmaa suuren osallistujamäärän vuoksi, jotta pystyimme tarjoamaan palvelun kaikille ilmoittautuneille. Merkittävin muutos suunnitelmaan oli henkilökohtaisten alkukartoitusten muuttaminen ryhmätapaamisiksi.

Ensimmäisessä ryhmätapaamisessa esittelimme itsemme ja kerroimme miksi olemme keränneet henkilöitä liikkumaan yhdessä. Pehdytimme osallistujat Superjengin tavoitteisiin sekä toimintaohjeisiin. Esittelimme opinnäytetyön ajatuksen ja annoimme osallistujille mahdollisuuden esittää kysymyksiä. Olimme lähettäneet etukäteen osallistujille sähköisesti täytettäväksi alkukartoituslomakkeen, jolla halusimme haastaa osallistujat tekemään ajatustyötä tulevaa valmennusta varten (ks. LIITE 1: Superjengi alkukartoituslomake). Kysymykset muotoiltiin Lauri Mäkisen (2016) muutokseen johtavaa motivaatioteoriaa käyttäen. Kysymysten avulla ihmisille saattaa nousta esimerkiksi syyllisyyden tunteita, joiden avulla heille syntyy halu muutokseen. Esimerkiksi, äiti ei jaksa leikkiä lastensa kanssa huonon ruokavalion ja ylipainon vuoksi. Äiti kokee tästä syyllisyyttä ja haluaa tarjota lapsilleen enemmän, jolloin syntyy motivaatio terveellisempiin elämäntapoihin. (Lintunen 2017, 183.) Mäkisen (2016) luennolla motivaatiota pysyvään muutokseen pyritään herättelemään erilaisten mielikuvien perusteella. Aloituksen yhteydessä keräsimme allekirjoitukset vastuuvapauslomakkeeseen mahdollisten ongelmien varalta (ks. LIITE 2: Superjengi 2016 vastuuvapauslomake).

Suuren osallistujamäärän vuoksi emme voineet toteuttaa tapaamisia alkuperäisen suunnitelman mukaisesti omassa kodissa, vaan jouduimme vuokraamaan suuremmat tilat tapaamisia varten. Suunniteltu työmäärä moninkertaistui, kun autettavia ihmisiä oli huomattavasti enemmän.

Asetimme Superjengin tavoitteeksi sen, että mukana olevat henkilöt kokevat saavansa valmentajien avulla lisää motivaatiota, voimavaroja ja sekä pääseväänsä osaksi yhteisöä. Aktiivisessa yhteisössä osallistujat tukevat toisiaan ja auttavat löytämään uskon itseensä (Ahmaoja 2006, 18). Valmennuksen keskeinen tavoite on, että valmennuksen loputtua yhteisö alkaa toimia itsenäisesti ja osallistujat haluavat olla osallisena yhteisön kehittämisessä.

Yhteisöllisyyden voiman ja tukihenkilöiden merkityksestä kertoo myös valmentaja ”Hatsolo” (Hattunen 2017, 146) kirjassaan:

”Kukaan ei saavuta menestystä yksin, vaan jokaisen sankaritarinan taustalla on tärkeitä tukihenkilöitä.”

”Mun tehtävänä on auttaa ihmisiä tuntemaan ilo, mikä syöksyy lävitsesi kun teet sitä mitä rakastat. Kaikki eivät halua breikata tai jorata ringeissä, mutta jokainen tarvitsee rohkaisua ja edes hitusen positiivisuutta arkeensa.”

Valmentajina kokosimme ryhmän yhteen ja hoidimme käytännön järjestelyt. Toimimme voimaannuttajina, motivoimme osallistujia ja olimme kannustavia rinnalla kulkijoita koko valmennuksen ajan. Valmentajana halusimme toimia koko valmennuksen ajan ilmapiirin nostattajana ja siten saada osallistujat viihtymään valmennuksessa. (Liukkonen & Jaakkola 2016, 200.)

Osallistujat miettivät valmennuksen alussa omia tavoitteitaan sekä resurssejaan tavoitteiden saavuttamiseksi. Aloitustapaamisissa kävimme läpi Onnen Poluilla-valmennuksessa käytettyä luentomateriaalia liittyen omien uskomusten voimaan.



KUVA 5. Superjengin yhteislenkki

Valmennuksen aikana järjestettiin viisi (5) tapaamista, joissa valmentajat auttoivat osallistujia eteen nousseiden haasteiden kanssa. Keräsimme jokaisessa tapaamisessa kirjallista materiaalia muistiinpanojen sekä kyselylomakkeiden avulla. Yhteisten tapaamisten lisäksi Superjengi lenkkeili viikoittain yhdessä, jonka avulla loimme liikkumisen aloittamisen kynnyksen mahdollisimman matalaksi. Järjestimme jengille tutustumiskäyntejä Training for Warriors -saleille, koska uskoimme vahvasti kyseisen yrityksen tukevan meidän ajatuksiamme yhteisöllisyyden voimasta. Tutustumiskäyntien avulla annoimme osallistujille mahdollisuuden linkittyä motivoivaan yhteisöön Superjengin ulkopuolista harjoittelua varten. Valmennuksen aikana osallistujien ja valmentajien yhteydenpito tapahtui sosiaalisessa mediassa, jossa aktiivisesti motivoimme yhteisöä. Yksi tärkeä asia oli se, että vaadimme osallistujilta aktiivisuutta sosiaalisessa mediassa, joka itsessään loi osallistujille positiivista ryhmäpainetta liikkumiseen. Liikunnallisen aktiivisuuden jälkeen osallistujien tuli julkaista kuva suorituksesta Facebook-ryhmässämme. Aloituksesta lähtien annoimme jengille työkaluja, joiden avulla yhteisö pystyy tsemppaamaan toisiaan. Tästä hyvä esimerkki on kaverin kannustaminen parempaan suoritukseen sekä tykkääminen toisten kuvista Facebook-ryhmässä. Superjengin myötä osallistujille syntyi verkosto, ystäviä

sekä tukihenkilöitä heidän omasta lähiöstään. Näin liikkumisen ja sosiaalisen aktiivisuuden ylläpitämisen kynnyks on mahdollisimman matala.

”Toi facebook on tosi hyvä, on aina kivaa ku postaillee omia kuvia ja saavutuksia ja jengi tykkää niistä tulee tsempattu fiilis! Samoin teidän vetäjien tsempausviesit tuo tosi paljon voimaa! Haluun myös kiittää teitä että ootte lähteny tähän. Jos en ois sattunu bongaa Annikan ilmoitusta facebookista niin oisin tälläkin hetkellä varmaan sipsikulho kainalossa katsomassa leffoja ja seuraava lenkki olis.. varmaan ens kesänä yks ja sit siihen se jäiskin. Mulla on todellakin sellanen fiilis et oon tehny muutoksen mun elämässä, ja tää muutos muuten pysyy.”

Valmennuksen loputtua keräsimme jokaiselta osallistujalta kirjallisen palautteen (ks. LIITE 4: Superjengi palautelomake), jossa kysyimme muun muassa sitä, miten olimme onnistuneet uuden palvelun luomisessa. Osallistujat saivat antaa myös vapaata palautetta valmentajille. Kuukauden kuluttua valmennuksen lopusta kokosimme jengin vielä kerran yhteen ja pidimme yhdessä hauskaa ryhmätreeneissä ks. KUVA 7.



KUVA 6. Yhteisiä lenkkejä



KUVA 7. Superjengin viimeinen tapaaminen

”Ryhmä on ollut todella hyvä motivaattori! Tiedän että en olis näin vahvasti messissä ilman teitä! Joten jatkakaa samaa rataa! Fiilis on todella hyvä koska tuntee kropassa jo muutoksia ja omassa päässä myös. Liikkuminen on lisännyt jaksamista! Ja tuntuu hyvälle myös kun syö terveellisemmin! Mukana aion pysyä aivan varmasti!”

5 JOHTOPÄÄTÖKSET, POHDINTA JA ARVIOINTI

Uusien yhteisöllisten palvelumallien ideointi ja toteutus on ollut huikea matka kohti omia tulevaisuuden unelmia. Opinnäytetyöprosessin alussa emme vielä osanneet aavistaa millaisia vaikutuksia valmennuksillamme tullaan saavuttamaan. Aluksi suunnittelimme tekevämme vain opinnäytetyön, mutta matkan edetessä huomasimme aloittaneemme jotain merkityksellistä, jolla on suuria vaikutuksia monien ihmisten elämään. Valmennusten vaikutukset ylittivät odotuksemme, koska todellisuudessa olemme muuttaneet osallistujien lisäksi myös heidän lähipiirinsä elämää. Alkuperäisen suunnitelman mukaan meidän oli tarkoitus toteuttaa Onnen Poluilla -valmennus pienimuotoisesti noin kymmenelle ihmiselle. Lopulta valmennuksiimme syksyn aikana osallistui kuitenkin yli 60 henkilöä.

Ammatillisesti jouduimme kohtamaan monia pelottavia tilanteita, joissa emme olleet aikaisemmin olleet. Valmentajan rooli ja vastuu oikeiden ihmisten elämästä on herättänyt vaihtelevia tunteita. Hyppäsimme isoihin saappaisiin, mutta uskomme oppivamme tekemällä ja olimme valmiita kehittymään matkan varrella. Esiintymis- sekä ryhmänohjaustaitomme joutuivat koetukselle, kun osallistujamäärä oli arvioitua suurempi. Ammatillisesti sosionomin uraa ajatellen tärkein oppi oli ihmisten erilaisuus ja hyvin erilaiset tavat toimia. Toisille yhteisöllisyys toi voimaa, kun taas toiset kokivat sen epämiellyttävänä ja jättäytyivät valmennuksen edetessä pois yhteisöstä.

Valmentajina toteutuksessa suurimmat sudenkuopat kohtasimme Onnen poluilla -valmennuksen aikana. Osallistujista yksi oli haastava persoona, joka ei ohjauksesta huolimatta pystynyt kunnioittamaan muiden tahtia vaan pyrki olemaan koko ajan äänessä ja tietoisesti haastamaan meitä. Aloittelevina valmentajina emme osanneet puuttua asiaan oikealla tavalla. Onneksemme saimme mahdollisuuden työnohjaukseen heti tilanteen jälkeen yhteistyökumppanimme edustajalta. Tämän kokemuksen perusteella ymmärsimme realiteetin, etteivät kaikki osallistujat ole välttämättä valmiita osallistumaan valmennukseen, joka haastaa osallistujan tarkastelemaan myös elämänsä vaikeita asioita.

Koimme parityöskentelyn olevan erittäin antoisaa sekä molempia voimauttavaa. Suurimmat oivallukset prosessin aikana saimme keskinäisistä keskusteluis- tamme, kun pohdimme toteutettujen valmennuskertojen kulkua sekä suunnitte- limme niiden pohjalta seuraavia kertoja. Varsinkin Onnen Poluilla -valmennus vaati jatkuvaa päivittämistä ja suunnitelmien uudelleen laatimista, sillä vaikka runko olikin valmiiksi suunniteltu, harva valmennuskerta meni täysin alkuperäi- sen suunnitelman mukaisesti. Huomasimme valmennusten aikana kuinka paljon osallistujien persoonat ja henkilökemiat vaikuttivat siihen, miten valmennukset tuli aikatauluttaa ja millaisia tehtäviä heille pystyi antamaan.

Kaiken kaikkiaan uusien valmennusten luonti ja toteutus on ollut hyvin opetta- vaista. Uskomme oppineemme itse tekemällä ja toteuttamalla huomattavasti enemmän, kuin olisimme oppineet ainoastaan kirjoista lukemalla. Itse oikeita ihmisiä valmentamalla saimme lukemamme teorian heräämään eloon ja näim- me kuinka ne käytännössä toimivat. Olemme matkan varrella oppineet paljon myös muilta valmentajilta, joiden koulutuksissa ja valmennuksissa olemme käy- neet. Olemme sitoutuneita pitämään yllä omaa motivaatiotamme ja ymmär- rämme nyt kuinka paljon omat energiamme vaikuttavat valmennustemme onnis- tumiseen.

Loimme kaksi toimivaa palvelumallia, joiden kaltaisia järjestöjen, yhteisöiden ja yksityisten palveluntuottajien tulisi tulevaisuudessa pystyä entistä enemmän tarjoamaan asiakkailleen. Nykyisen mallin mukainen yhden oireen korjaaminen ei tuo pysyviä tuloksia. Jotta ihminen voisi parantaa elämänlaatuaan, tulisi hä- nen saada apua ja tukea kokonaisvaltaiseen hyvinvointiinsa, joka ottaa huomi- oon monet eri elämän osa-alueet.

Tavoittemme sekä visiomme toteutuivat ja olemme erityisen tyytyväisiä. Val- mennusten vastaanotto on ollut koko matkan ajan positiivista ja saatu palaute on rohkaissut jatkamaan unelmien toteuttamista. Palautteen perusteella monet osallistujat ovat onnistuneet tekemään muutoksia elämäänsä ja kokevat elä- mänlaatunsa parantuneen. Juostuja kilometrejä ja pudotettuja kiloja tärkeämpä- nä onnistumisena pidämme kuitenkin uusien elinikäisten ystävyyssuhteiden luomista, joka lisää ihmisen kykyä huolehtia itsestään tulevaisuudessakin.

Superjengi jatkaa Annikan johdolla toimintaansa aktiivisena edelleen ja ottaa jatkuvasti mukaansa uusia jäseniä. Jengiläiset ovat äärimmäisen sitoutuneita ja löytäneet paikkansa yhteisössä, joten voimme sanoa onnistuneemme luomaan upean ja monien elämää rikastuttavan yhteisön. Onnistumista voidaan mitata myös sillä, että monet Superjengin yhteisön jäsenet ottavat nykyisin itsenäisesti vastuuta esimerkiksi yhteisten lenkkien järjestämisestä ja yhteisön toiminnasta. Annika on saanut valmennuksista itsevarmuutta ja rohkeutta lähteä tulevaisuudessa tavoittelemaan sosiaalialan töiden lisäksi myös erilaisia hyvinvointialan työtehtäviä ja valmennuksia.

Valmennuksista saadun ammatillisen varmuuden sekä suuren intohimon heittämisestä innoittamana Niina lähti tavoittelemaan vielä suurempaa unelmaa oman yrityksen muodossa. Niinan keväällä 2017 perustama liikunta- ja hyvinvointialan yritys Life of Nin on kehittänyt molempien valmennusten konsepteja eteenpäin ja muokannut niistä uusia kokonaisuuksia. Nykyisin Niina toimii hyvinvointivalmentajana ja pyörittää yrityksensä kautta monia liikunta-, ravitsemus- ja hyvinvointiryhmiä sekä henkilökohtaisina-, ryhmä-, että verkkovalmennuksina. Vaikka yrityksen tarina on vasta alkumetreillä, on sen saama vastaanotto ja asiakkaiden antama palaute ollut niin loistavaa, että tulevaisuuden ammattia tai uravalintaa ei tarvitse enää miettiä!

Lopuksi haluamme kiittää meitä tukeneita henkilöitä, Pienperheydistystä sekä TFW Helsinkiä & TFW Konalaa huikeasta yhteistyöstä. Erityiset kiitokset kuuluvat tietenkin valmennuksiin osallistuneille! Olette parhaita!

*"Lupaa minulle, että muistat, olet paljon
urhoollisempi kuin uskot, paljon vahvempi
kuin uskot ja paljon viisaampi kuin uskot."
-Nalle Puh*

LÄHTEET

- Ahmaoja, M. 2006. Osallisena elämässä : Kokemuksia neva-yhteisön kuntoutuksesta. Helsinki : Helsingin kaupungin sosiaalivirasto.
- Eteläpelto, A. i.a. Mitä on toimijuus ja mihin sitä tarvitaan. Saatavilla 2.12.2016. <https://www.jyu.fi/hankkeet/interaktiivinen/yleisluentodiat/etelapello>
- Hankonen, N. 2017. Teoksessa Salmela-Aro, K., Nurmi, J. (toim.) Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 202.
- Hattunen, J. 2017. Hatsolo: elämä breikkarin silmin. Oulu: Bookwell.
- Härkönen, R. 2016. Suomessa vähintään 70 000 syrjäytynyttä. Saatavilla 2.12.2016. <http://www.ts.fi/uutiset/kotimaa/843711/Suomessa+vahintaan+70000+syrjaytynyttä>
- Jalava, J. & Koiso-Kanttila. S. 2013. RAY-rahoitteisten järjestöorganisaatioiden haasteet ja matalan kynnyksen dilemma. Teoksessa Saari, J. & Niemelä, M. (toim.) Huono-osaisten hyvinvointi suomessa. Helsinki: Kelan tutkimusosasto.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita publishing.
- Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009–2015 - Kehittyviä käytäntöjä 2011, THL raportti 46/2012
- Lintunen, T. 2017. Teoksessa Salmela-Aro, K., Nurmi, J. (toim.) Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 184.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017. Teoksessa Salmela-Aro, K., Nurmi, J. (toim.) Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 193, 200.
- Mäkinen, L. 2016. The Next Level. Luento 5.8.2016 Helsingissä.
- Opetushallitus 2013. Edu.fi yhteisöllisyys. Saatavilla 16.11.2017. http://www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/teemat/osallisuus_ja_oppilaskuntatoimin-

ta/yleissivistava_koulutus/teemat/osallisuus_ja_oppilaskuntatoiminta/osallisuus/yhteisöllisyys

Pienperheyhdistys ry 2017. Pienperheyhditys. Saatavilla 23.11.2017.

<https://www.pienperhe.fi/>

Talentia 2017. Arki, arvot ja etiikka – sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Saatavilla 27.6.2017. <http://talentia.ejulkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2016. Keskeisiä käsitteitä. Saatavilla 2.12.2016.

<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2016. Sosiaalinen kuntoutus. Saatavilla

3.12.2016. [https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-](https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/sosiaalipalvelut/sosiaalinen-kuntoutus)

[perheet/peruspalvelut/sosiaalipalvelut/sosiaalinen-kuntoutus](https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/sosiaalipalvelut/sosiaalinen-kuntoutus)

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. 2017. Mikä meitä liikuttaa: motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sote- ja aluehallintouudistus 2016. Mitä sote-uudistus tarkoittaa minulle. Saatavilla 11.4.2017.

http://alueuudistus.fi/documents/1477425/2271254/Mit%C3%A4+sote-uudistus+tarcoittaa+minulle_SU.pdf/ceb57cb2-025d-44a2-80bfc2634d7c66b5

Krok, S. 2008. Kerrostalonaapurusto yhteisöllisyyden kokemuksena. Teoksessa I. Roivainen, M. Nylund, R. Korkiamäki & S. Raitakari (toim.) Yhteisöt ja sosiaalityö -kansalaisen vai asiakkaan asialla. Jyväskylä: PS-kustannus.

Näkki, P. 2015. Motivoiva haastattelu ryhmäkuntoutuksessa. Teoksessa P.

Näkki & T. Sayed (toim.) Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla.

Keuruu: Otavan kirjapaino oy, 87–90.

LIITTEET

LIITE 1



Superjengi alkukartoituslomake

Onnistuminen ja tavoitteiden saavuttaminen vaatii sinulta pohdiskelua. Elämäntapamuutoksen mukana huomaat, että jostain asioista tulee luopua ja ilman näitä muutoksia tulokset jäävät saavuttamatta! Tärkeintä on aloittaa nyt siitä tilanteesta jossa olet. Ole täysin rehellinen itsellesi ja lopeta ns. itsesi kusetaminen. PALAUTA tämä lomake ensimmäisessä tapaamisessa ohjaajille, jotta tiedämme mistä olet lähdössä liikkeelle ja mitkä ovat tavoitteesi.

1. Nykytila (Muista olla rehellinen ja unohda kaikki kaunistelut!)

Vastaa kysymykseen miksi haluat muutosta nykyiseen tilanteeseen?

Paino:

Pituus:

2. Sinun tavoite (Älä vähättele, vaan tavoittele omaa unelmaa rohkeasti!)
3. Resurssit (Mitä tarvitaan, jotta tavoitteesi toteutuu? Ja miten pääset tavoitteeseen?)
4. Sitoutuminen
 - Mitä hyötyä on, että toteutan tavoitteeni?
 - Entä muille ympärillä oleville ihmisille hyötyä/haittaa?
 - Mistä joudut luopumaan? Mikä on tavoitteen onnistumisen hinta?
 - Mitä haittaa tavoitteen toteuttamisesta on muille ihmisille?
 - Oletko valmis antamaan kaikkeni ja tekemään muutoksia??

LIITE 2

Superjengi 2016 vastuuvapautuslomake

Osallistun SuperJengi 2016 -valmennukseen omasta vapaasta tahdostani ja omalla vastuullani, tiedostaen siihen liittyvät loukkaantumisriskit.

Allekirjoittamalla tämän lomakkeen, vakuutan että minulle ei ole fyysisiä tai psyykkisiä vammoja tai rajoitteita, jotka voisivat aiheuttaa riskin liikkeessa SuperJengin 2016 valmennuksessa. Keskustelethan aina tarvittaessa ensin lääkärin kanssa ennen valmennukseen tulemistä.

Allekirjoituksellani vapautan vetäjät (Annika Tiiainen ja Niina Mikkonen) kaikesta vastuusta minkä tahansa vahingon sattuessa.

Annika Tiiainen ja Niina Mikkonen eivät vastaa minulle mahdollisesti aiheutuneesta vahingosta tai loukkaantumisista.

Annan luvan julkaista minua koskevia tuloksia ryhmän Facebook sivustolla.

Tiedostan, että valmennuksessa ilmenneitä havaintoja ja tuloksia voidaan tulla käyttämään Diakonia-Ammattikorkeakoulun opiskelijoiden laatimassa opinnäytetyössä.

Allekirjoitus & nimenselvennys

LIITE 3

Salassapitosopimus ja vastuusta vapauttamislomake Onnen Poluilla

Osallistumalla Onnen Poluilla- valmennukseen, sitoudun kunnioittamaan jokaisen osallistujan yksityisyyttä. Valmennuksen aikana esille tulleita asioita ei jaeta kolmansille osapuolille.

Valmentajat keräävät valmennuksesta materiaalia opinnäytetyötään varten, mutta henkilötietoja ei tulla julkaisemaan.

Jokainen valmennettava osallistuu valmennukseen omalla vastuullaan ja oman terveydentilansa tuntien. Huomioithan, että valmennus saattaa nostaa pintaan voimakkaitakin tunteita. Valmentajat eivät ota vastuuta valmennettaviensa terveydentilasta.

Helsingissä

allekirjoitus

LIITE 4

Superjengi palautelomake

1. Miten olen itse ottanut vastuuta ryhmän onnistumisesta?
2. Oma motivaatio omien tavoitteiden saavuttamiseksi 0-100 %?
3. Mikä on ollut haastavinta tähän asti ajatellen sinun tavoitteita?
4. Mitä Superjengin pitäisi tehdä toisin, jotta sinun tavoitteesi toteutuisi?
5. Sana on vapaa, kerro meille mikä fiilis!

LIITE 5

Palautelomake Onnen Poluilla-valmennus (Pilotti)

1. Mikä sai sinut osallistumaan valmennukseen?
2. Onko sinulla aikaisempaa kokemusta vastaavista valmennuksista?
3. Vastasiko Onnen Poluilla-valmennus odotuksiasi?
4. Olisitko kaivannut jotain lisää?
5. Tuntuiko joku harjoituksista erityisen hyvältä?
6. Tuntuiko joku harjoituksista erityisen huonolta?
7. Kehitysideoita valmentajille?
8. Olisitko valmis maksamaan vastaavasta kurssista? Jos olisit niin, mikä olisi sopiva hinta?
9. Millainen valmennusmuoto olisi sinulle tulevaisuudessa sopivin? Intensiivinen, kerran viikossa vai verkkokurssi?
10. Olisitko kiinnostunut osallistumaan seuraaviin valmennuksiimme? Voisitko suositella valmennuksiamme ystävillesi?

Tunnelmia kurssista, sana on vapaa: