

EEVA TAWAST & LEENA UNKARI-VIRTANEN (TOIM.)



# Hyvinvoinnin muodonmuutos

– Lapinlahden Lähteellä  
luotu hyvinvointikonsepti

# HYVINVOINNIN MUODONMUUTOS

–Lapinlahden Lähteellä luotu hyvinvointikonsepti

Julkaisu liittyy ESR-hankkeeseen Osallistu Lapinlahden Lähteellä (2015–2017)



Attribution 4.0 Finland

Toimittaneet

Leena Unkari-Virtanen ja Eeva Tawast

Sarjan ulkoasu:

Tuomas Aatola

Taitto ja kansi:

Ilkka Merilä

Julkaisija:

Metropolia Ammattikorkeakoulu 2017

Verkkójulkaisun osoite:

<http://metropolia.fi/julkaisut>

ISBN

978-952-328-033-5 (painettu)

ISBN

978-952-328-034-2 (pdf)

# Hyvinvoinnin muodonmuutos



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020

mieli  
Suomen Mielenterveysseura



YHTEIS  
ARJELLINEN  
VIRITYS



# Sisällys

Kuinkas sitten kävikään ...	5
Lapinlahden tarina.....	8
Hyvinvointikonseptin kokoamisohje.....	16
Positiivisella psykologialla hyvinvointia.....	25
Aleksis Kiven yksinäisyydestä hyvinvoinnin verkostoon .....	36
Oppimisen laboratorio .....	42
Hyvinvoinnin katsastukset .....	49
Positiiviset puitteet- ympäristö, luonto- yhteys ja hyvinvointi.....	62
Milloin toiminta lisää hyvinvointia? .....	71
Hyvinvointipajat- positiivisen yhteisön rakentaminen ...	81

Työnohjaaja hyvinvointia vaalimassa.....	95
Lopuksi... kuinkas Lapinlahden Lähteelle sitten kävikään? .....	101
Lue lisää.....	103
Kirjoittajat.....	110

# Kuinkas sitten kävikään ...

EEVA TAWAST, LEENA UNKARI-VIRTANEN

Metropolia Ammattikorkeakoulun tiimin tehtävänä Lapinlahden Lähteen hanketyössä (2015–2017) oli muotoilla hankkeen aikana hyvinvointikonsepti, joka olisi hyödynnettävissä muidenkin tyhjentyvien rakennusten käyttötarkoituksen uudistamisessa hyvinvointitoiminnan käyttöön. Miten muotoilla uusien tilojen toimintakulttuuria eri osapuolten hyvinvointia huomioivaan ja vahvistavaan suuntaan? Kehittämistyön lähtökohdانا oli positiivisen psykologian soveltaminen ja siihen pohjautuvien uusien toimintamallien tarjoaminen.

Kysyimme kehittämistyön alussa:

- Miten tunnistamme hyvinvointia vahvistavan toiminnan tarpeet ja motivaatiotekijät Lapinlahden Lähteellä, kun toimijoita, vapaaehtoisia, työkokeilijoita, opiskelijoita ja satunnaisia kävijöitä on viikoittain satoja?
- Miten tukea positiivisen yhteisön, ympäristön ja ajattelun rakentumista kehkeytymässä olevassa toimintakulttuurissa?
- Miten tukea myönteisten toimintatapojen tiedoista vaalimista kiihkeän toiminnan pyörteissä?

Kysymykset saivat moniakkin erilaisia vastauksia, sillä hyvinvointikonseptia oli kehittämässä varsin monialainen asiantuntijatiimi. Hyvinvointikonseptia muotoiltiin ja testattiin yhdessä muiden toimijoiden, hankkeen ohjausryhmän, Lapinlahden Lähteen toimijoiden sekä toimintaan osallistuneiden kanssa. Konsepti sai lopulta kolme eri julkaisumuotoa. Tämän kirjan lisäksi kuvaamme hyvinvointia tukevan toimintakulttuurin muotoilun lähtökohtia verkkosivuilla [www.lapinlahdenlahteella.metropolia.fi](http://www.lapinlahdenlahteella.metropolia.fi), muissa julkaisuissamme kuten blogissa <https://blogit.metropolia.fi/hyvinvoinnin-muodonmuutos/> ja lisäksi toteutamme hy-

vinvointikonseptin hyväksi testattuja toimintamalleja asiantuntijatiimin kehittämässä työpajoissa.

Tässä julkaisussa kuvaamme vastauksia, joita alussa esittämiimme kysymyksiin löysimme. Avaamme hyvinvointikonseptin keskeisiä teemoja myös kehittämisen teoreettisten lähtökohtien kautta. Lisäksi kerromme konkreettisia esimerkkejä siitä, kuinkas hyvinvoinnille Lapinlahden Lähteellä sitten kävikään, kun pilotoimme ja tutkimme hyvinvoinnin vaalimisen keinoja.

Julkaisu koostuu itsenäisistä artikkeleista, joissa kirjoittajat avaavat oman asiantuntemuksensa kannalta keskeisiä huomioita ja taustateorioita. Eri artikkeleiden lähteet on koottu julkaisun loppuun.

Helsingissä 15.6.2017

Eeva Tawast, Leena Unkari-Virtanen

# Lapinlahden tarina

EEVA TAWAST, KATJA LIUKSIALA, LEENA UNKARI-VIRTANEN  
JA ROOSA LINDHOLM

Lapinlahden tarina kertoo tyhjentyneestä, kunnostusta kaipaavasta arvokiinteistöstä ja sen uudesta elämästä. Se on tarina mielisairaalan muuttamisesta uudelleenlaiseksi mielen hyvinvoinnin keskuksesi ja innostavaksi kansalaistoinnin foorumiksi. Tarina on tärkeä paitsi Lapinlahden laajalle ystäväjoukolle, myös kaikille, jotka ovat kiinnostuneita vastaavanlaisesta toiminnasta: mitä Lapinlahden Lähteellä tehtiin, mitä toiminnasta opittiin, mitä uusia toimintatapoja kehitettiin?

Lapinlahden Lähteen hanke toteutettiin tyhjentyneessä sairaalakiinteistössä Helsingissä. Lähes 200-vuotias Lapinlahden sairaala valmistui vuonna 1841 keisarillisen käskyn seurauksena Suomen ensimmäiseksi psykiatria erikoistuneeksi sairaalaksi. Sairaalan

historiasta löytyy monia kuuluisia nimiä, kuten potilaana 1871–1872 ollut Aleksis Kivi ja Jean Sibeliuksen veli Christian Sibelius, joka toimi sairaalan ylilääkärinä ja on ollut merkittävä henkilö psykiatrisen hoidon historiassa. Lapinlahden Lähteen juuret ovat syvällä rakennuksen historiassa, sillä Lapinlahden sairaalassa alkunsa on saanut myös Suomen Mielenterveysseura ry, joka toimi hankkeessa päätoteuttajana.

Carl Ludvig Engelin suunnittelema rakennus toimi sairaalana vuoteen 2007 asti, jolloin Helsingin kaupunki päätti, ettei talovanhus sovellu enää alkuperäiseen käyttöönsä. Viimeiset potilaat poistuivat rakennuksesta vuonna 2008 syömishäiriöpoliklinikan muuttaessa HYKS:n Psykiatriakeskukseen, entiseen Hesperian sairaalaan. Nyt Lapinlahden tiloissa toimii Suomen Mielenterveysseuran koordinoima Lapinlahden Lähde, kaikille avoin mielen hyvinvoinnin ja monipuolisten tapahtumien keskus, jonka pyrkimyksenä on säilyttää vanha sairaalarakennus ihmisen mielenterveyden ja hyvinvoinnin vaalijana. Aloitteen nykyiselle toiminnalle tekivät Suomen Mielenterveysseura ry, Pro Lapinlahti mielenterveysseura ry, Alvi ry sekä joukko muita kulttuuri- ja mielenterveys-toimijoita. Sairaalarakennuksen pohjoisriviessä toimii Osuuskunta Lapinlahden Tilajakamo.

## Kohti Lähdettä

Helsingin ortodoksisen hautausmaan ja Hietaniemen hautausmaan välissä kulkevaa Lapinlahdentietä pitkin pääsee Lapinlahden sairaalan pääportille. Portilla on vastassa upea sairaalapuisto, joka on ennen jatkunut nykyiselle Ruoholahden metroasemalle asti. Haarautuvan puistokujan vasemman reitin varressa on entisen puusepän- ja maalarinverstaaksi rakennettu vaalea hirsitalo, jossa palvelevat myymälät Lähteen Puoti ja Lähteen Patina. Lipputangon ympärillä nautitaan joka kevät upeasta kukkaloistosta, kun puisto on täynnä Pro Lapinlahden jokasyksyisen tempauksen aikana istuttamia kukkia.

Ylilääkäri Fahlanderin istuttamat valtavat lehmukset ohjaavat puiston pääportilta päärakennuksen etupihalle, josta vasemmanpuoleisesta ovesta astutaan sisään Kahvila Lähteelle. Lähteellä pääsee tutustumaan ja ihastumaan vaihtuviin näyttelyihin Käytävägalleriassa ja Galleria Lapinlahdessa, oppimaan uusia asioita luennoilta ja työpajoista sekä nauttimaan kahvilan antimista. Lähteen saunan historialliset löylyt lämpiävät päivittäin ja Venetsia-rakennuksessa Mental Museum avaa Lapinlahden sairaalan ja mielenterveyden hoidon historiaa. Tiloissa on erilaisia tapahtumia brunseista

teatteriesityksiin ja käsityöpajoihin. Suurin osa tapahtumista on maksuttomia, jotta mahdollisimman moni voisi osallistua. Lähteellä pääsee osallistumaan ja kohtaamaan muita ihmisiä. Rakennuksessa voi myös järjestää juhlia, tapahtumia tai seminaareja, joihin voidaan sisällyttää esimerkiksi historiakerros Lapinlahden sairaalan tiloissa tai mindfulness-hetki Lähteen Mindfulness-keskuksen toimesta. Työhuoneissa kymmenet vuokralaiset tekevät työtään ja osallistuvat omalla panoksellaan talon toimintaan.

Lapinlahdesta on monien vaiheiden kautta kehitetty yhteinen maaperä kaikille kaupunkilaisille, mielen hyvinvoinnin keidas kaupungin keskellä. Monipuolisesta sisällöstä sekä upeasta miljööstä jokainen löytää itselleen jotain, josta ammentaa hyvää mieltä.

## Lähde pulppuaa

Osallistu Lapinlahden Lähteellä-hankkeen – tuttavallisesti Lähteen – kohderyhmään kuului vaikeassa työmarkkinatilanteessa olevia yli 54-vuotiaita naisia, nuoria, mielenterveyskuntoutujia ja osatyökykyisiä. Hanke tarjosi kuntoutujille ja vapaaehtoistoimijoille osallistumisen mahdollisuuksia kahvila-, tapahtuma- ja remonttityöpajoissa.

Kahvila Lähde toimi hankkeessa osallistujien portina muuhun toimintaan. Hankkeen alkaessa kesällä 2015 kaikki toimintaan mukaan tulijat saivat aluksi kahvilaan työvuoroja, tausta-ajatuksena oli kahvilan kautta auttaa rakentamaan kuvaa Lähteen toiminnan eri mahdollisuuksista. Kahvilan kanssa rinnan käynnistyi tapahtumatyöpaja: rakennuksen auditorio, puisto ja galleriaksi muutetut käytävät avattiin tapahtumille, joita eri tahot saivat tarjota tiloihin. Vaikka tapahtumat valikoitiin hyvinvointiteemaan sopiviksi, niitä oli nopeasti lähes päivittäin. Tapahtumiin liittyviä erilaisia tehtäviä jaettiin vapaaehtoisilloissa.

Remonttiryhmä kunnosti rapistunutta ja osin kosteusvaurioista kärsinyttä rakennusta yhdessä Stadin ammattiopiston opiskelijoiden ja Helsingin kaupungin kanssa. Hanketta koordinoiva Suomen Mielenterveysseura ryhtyi vuokraamaan kunnostettuja potilashuoneita hyvinvointi- ja taidetoimijoille.

Muutamassa kuukaudessa vanhassa sairaalarakennuksessa oli päivittäin täysi hyöriä. Käytävillä asteli hankkeen osallistujia rakentamassa polkuaan työelämään, vapaaehtoistoimijoita, ammattikoulujen ja -korkeakoulujen opiskelijoita suorittamassa mm. työharjoitteluaan, tapahtumissa ja Galleria Lähteessä kävijöitä, Kahvila Lähteen asiakkaita sekä vuokralaisia ja heidän asiakkai-

taan. Samalla hankkeessa rakennettiin esimerkiksi pitkäaikaistyöttömille ja kuntoutujille polkuja työttömyydestä työhön.

Osallistu Lapinlahden Lähteellä -hankkeen toiminnan perustana oli viisi teemaa:

1. Yritys ja oivallus: Meillä syntyy ideoita ja uusia yrityksiä, sillä paikkaamme kokeilukulttuurin aukkoa Helsingissä. Meillä saa ja kannattaa kokeilla.
2. Työ ja merkityksellisyys: Luomme tulevaisuuden työpaikkoja ja tarjoamme polkuja työttömyydestä työhön. Tarjoamme mahdollisuuden työelämälähtöiseen oppimiseen sekä verkostoitumiseen yhteistyössä oppilaitosten kanssa. Meillä on myös paikkoja vapaaehtoisille.
3. Mieli ja hyvinvointi: Järjestämme rentouttavia, virkistäviä ja rauhoittavia palveluita sekä tapahtumia. Osa niistä on maksullisia, mutta tarjoamme paljon myös maksutonta toimintaa.
4. Taide ja arki: Meiltä löytyy taiteen saralla laaja



skaala erilaisia toimijoita ja tapahtumia. Osallistuminen ja yhteisöllisen taiteen luominen onnistuu työpajoissa ja tapahtumissa.

5. Yhteisö ja osallisuus: Meillä kaikki, niin kävijät, vapaaehtoiset kuin vuokralaisetkin ovat osa yhteisöä. Lähde on yhteistä maaperää kaikille ihmisille, jossa jokainen voi osallistua. Meillä on valtavat mahdollisuudet yllättäväänkin yhteistyöhön.

## **Kuinkas tarinalle sitten kävikään: unelmistaan sankarit tunnetaan**

Jotta tarina olisi ylläpitävä ja mielenkiintoinen, on siinä myös haastavia käänteitä. Sellaisiakin on kuulunut Lapinlahden ja Lähteen vaiheisiin. Tarinan tekevät mielenkiintoiseksi hahmot, joilla on päämäärä, unelma, ja jotka ovat valmiita vaikeuksien keskellä jopa taistelemaan päämääränsä puolesta. Lapinlahden toimijoiden unelmat ovat kantaneet monien käytännön esteiden yli.

Hyvinvoinnin lisäämisessä ei kielletä ongelmia ja ristiriitoja eikä historian nostamia karujakaan mielikuvia. Niin myös hyvinvointikonseptin toiminnoissa kiinnitetään

huomio tietoiseen vahvistamiseen sekä myönteisiin mahdollisuuksiin positiivisen psykologian teoriaan ja tutkimusnäyttöön pohjaten.

Lapinlahden Lähteellä on toiminut ja kasvanut monta päämäärätietoista ja unelmiin uskovaa hahmoa. Osa jatkaa toimintaansa Lapinlahdessa, osa suuntaa uusiin yhteisöihin, uusiin tyhjeneviin tiloihin ympäri Suomea. Lapinlahden tarinaa voimme kaikki rakastaa. Ja mikä parasta: se ei ole vielä päättynyt.

# Hyvinvointikonseptin kokoamisohje

LEENA UNKARI-VIRTANEN, EEVA TAWAST

Metropolian hyvinvointikonseptin asiantuntijatiimin aloittaessa työnsä Lapinlahden Lähteen toiminta oli jo vauhdikkaasti käynnissä. Erilaisia tapahtumia ja näyttelyitä tarjottiin ja järjestettiin lähes päivittäin. Vapaaehtoistoimijat tapasivat säännöllisesti tehtävänjakotilaisuuksissa, yhteistyötä tehtiin monien eri oppilaitosten kanssa ja kahvilakin oli aloittanut toimintansa hankkeen alkua ennakoiden jo kesällä 2015.

Asiantuntijatiimi tarkasteli tätä elinvoimaista toimintaa aluksi ”perhosperspektiivistä” – ei siis aivan lintujen etäisyydeltä – antaen Lähteen toiminnan pulputa vapaasti kokeilukulttuurin periaatteella. Tutkimme Lähteen toiminnan kehittymistä vauhdikkaana yhteistyönä luodussa, rohkeassa kokeilukulttuurissa. Havainnoinnin pohjalta

teimme näkyväksi erilaisia hyvinvointikonseptin rakentamisen näkökulmia.

## Havainnointia perhosperspektiivistä

Asiantuntijatiimin käyttämiä perhosperspektiivin menetelmiä olivat mm.:

1. Etnografinen havainnointi: Tiimin lehtoreita ja opiskelijoita osallistui havainnoijina hankkeen eritilaisuuksiin ja toimintoihin, kuten vapaaehtoisiltoihin, luentotilaisuuksiin ja taidenäyttelyihin.
2. Havainnoinnin perusteella rajattiin tiimin perustehtävää siten, että se ei asemoitunut toiminnan katalysaattoriksi vaan havainnoijaksi ja huoltajaksi. Havaittujen tarpeiden ja yhteisen ymmärryksen pohjalta muotoiltiin konkreettista hyvinvointia tukevaa toimintaa, uusia työpajakonsepteja ja myös perinteisille tukitoimille pohjautuvia ratkaisuja.
3. Joukkoistetut karttapohjaiset kyselyt otettiin tiedonhankinnan välineeksi kesällä 2016. Kyselyillä

on kaksi tehtävää: niillä haluttiin toisaalta voimaantuttaa ja vahvistaa vastaajan omaa hyvinvointia, toisaalta sekä kerätä että jakaa tietoa hyvinvointia vahvistavan kansalaistoiminnan mahdollisuuksista Lähteellä. Kyselyitä kohdennettiin eri kävijäryhmille, kuten tiimin järjestämiin hyvinvointipajoihin osallistuneille, satunnaisille kävijöille ja vapaaehtoisiksi aikoville. Kyselyssä tutkittiin myös vastaamisen vaikutusta vastaajan hyvinvointiin. Tilastollisen analyysin tuloksena voitiin todeta kyselyihin vastaamisella olleen tilastollisesti merkittävä hyvinvointia tukeva vaikutus.

4. Palautteita tapahtumista kerättiin etupäässä silloin, kun tiimi oli tapahtuman järjestäjänä tai kun opiskelijoille oli annettu oppimistehtävänä palautteen kerääminen. Myös opiskelijat osallistuivat palautteen ja osallistujatiedon keräämiseen ja analysointiin (Blomqvist & Vilppula 2016). Palautteen perusteella hyvinvointia kohensi toteuttamistavasta riippumatta huomion kohdentaminen vahvuuksien ja voimavarojen tarkasteluun, kuten tehtiin mm. osallistavalla positiivisen psykologian luennolla ja hyvinvointityöpajoissa.

5. Tiimi käytti tiedonhankinnan menetelminä myös kehittelemään luovia ja osallistavia työpajamene- telmiä, yhteiskehittelyä ja fasilitoituja työpajoja. Yhteisölliset ja osallistavat kohtaamiset valaisi- vat hyvinvoinnin kannalta kriittisiä kohtia toimin- nassa huomioitaviksi konseptin lopullisessa muotoilussa.

## Ratkaisuille yhteistä motivaation tukeminen

Konseptoinnin keskeiset kysymykset nousivat pian havain- noinnin perusteella positiivisen psykologian teemoista:

- Miten luodaan hyvä polku Lapinlahden Lähteen toimintaan?
- Miten mahdollistetaan merkityksellinen toiminta?
- Miten rakennetaan positiivinen yhteisö?
- Minkälaista on hyvinvointia vahvistava toiminta?

“Hyvä polku toimintaan” liittyi erityisesti vapaaehtois- toimijoihin. Lapinlahden Lähde sai palkintoja hyvästä vapaaehtoistyöstään, johon hankkeen toiminta tarjosi run- saasti mahdollisuuksia. Osallistavan, kannattelevan polun

rakentaminen näyttäytyi tiimille tärkeänä hyvinvointikonseptin osana.

Hyvinvointikonseptin kehittämisessä tiimi kiinnitti huomiota positiivisen psykologian pohjalta tiettyihin teemoihin. Tiimi pyrki vaalimaan Ryan ja Decin motivaatioteorian mukaan hankkeeseen osallistuvien psykologisia perustarpeita – autonomian kunnioitusta eli vapautta, kyvykkyyden tukemista eli virtausta ja merkityksellisyyden kokemusta eli vastuuta – kuitenkin liikaa ohjailematta tai puuttumatta toimintaan tai virinneisiin hyvän mielen ja kulttuuritoiminnan kokeiluihin.

1. Vapaus: Osallistujille tarjottiin Lähteen toiminnassa suuri autonomia. Osallistujat saivat vaikuttaa toiminnan eri vaiheisiin suunnittelusta toteutukseen ja tapahtumista nauttimiseen. ”Ideakukkasten” annettiin kukkia, kunhan ne sopivat hankkeen teeseihin ja tavoitteisiin, esimerkiksi mahdollistivat kaikkien osallistumisen mielen hyvinvointia vahvistavaan toimintaan. Tarvittaessa toimintaa ”huollettiin” pohtimalla hyvinvointikonseptiä ohjauksessa mm. asenteita, osallistujien erilaisten vahvuuksien hyödyntämistä, arvoja ja toiminnan merkityksellisyyttä.

Kaikille avointa vaikuttamisen vapautta mahdollistettiin mm. positiivisen psykologian luennon yhteydessä tarjotulla ideapajalla ja joukkoistetuilla verkossa täytettävillä hyvinvointikyselyillä.

2. Virtaus eli kyvykkyyden tukeminen: Toimintaan aktiivisesti osallistuneille löytyi heidän arvojensa mukaista, toiveet huomioivaa ja sopivan haastavaa tehtävää, joka vei mennessään. Ilman tätä virtausta ei olisi saavutettu huikeaa hyvinvointi- ja kulttuuritapahtumien kirjoa, kymmenien tuhansien kiinnostuneiden tapahtumissa kävijöiden ja suurta vapaaehtoisten määrää tai hankkeen tavoitteita mm. monenlaisista osallistujista sekä syrjäytymisen ehkäisystä. Helsingin kaupunki myönsi Lähteelle hankkeen edetessä tunnustuksia arvokkaasta työstä. Hyvinvointikonseptin kannalta keskeisiä huomioita olivat tarpeet väsymisen ja joukosta putoamisen huomioimiseen ja korjaamiseen. Vapaaehtoisten ja Kahvila Lähteeseen työllistyneiden hyvää polkua ja virtausta tuettiin monin tavoin. Hyvinvointikonseptitiimi tarjosi osallistujille

hyvinvoinnin huoltoja sekä yksilöllisesti että ryhmämuotoisesti.

3. Vastuu: Monet hankkeen osallistajat kokivat pääsevänsä osaksi ainutlaatuista ilmapiiriä ja tärkeää, sosiaalisesti osallistavaa toimintaa. Vastuuta ottanut ja kokeva ”lähteeläinen” tunti olevansa tärkeä osa toimintaa ja myönteisen toimintakulttuurin kannattelua. Oman vastuun hahmottaminen, sopiminen ja rajaaminen osoittautui keskeiseksi teemaksi kestäväen hyvinvointikokemuksen rakentamisessa. Tätä hyvinvointikonseptiimi tuki järjestämällä Lähteen yhteisölle erilaisia keskustelutilaisuuksia ja työpajoja.

Hyvinvointia tukevia sosiaalisia innovaatioita ei hyvinvointikonseptiimiin juuri tarvinnut Lapinlahden Lähteellä houkutella esiin. Osallistujien runsaiden ideoiden toteuttaminen, osallistujien sitouttaminen ja etenkin rönsyilevän toiminnan periaatteiden luominen, esimerkkinä tapahtumajärjestelyiden käytäntöjen vastuullinen organisointi, osoittautuivat hankkeen projektipäällikköä ja suunnittelijaa työllistäviksi haasteiksi.

## **Kuinkas sitten kävikään: konseptioijat puutarhureina ja katsastajina**

Hyvinvointikonseptin oli tarkoitus ohjata Lapinlahden Lähteen brändin ja toiminnan suunnittelua. Heti alussa oli kuitenkin ilmeistä, että toiminta eli valtavan tapahtumatarjonnan ja vapaaehtoisten joukon myötä omaa elämäänsä. Kokonaisuutta tarkasteltiin jatkuvasti hyvinvointinäkökulmista mm. Hyvinvoinnin muodonmuutos-hankeblogissa. Hyvinvointikonseptin vaikuttavuus toimintaan rakentui yhteisissä hankekokouksissa, hyvinvointikonseptiimiin toteuttamisessa vapaaehtoisten työpajoissa, aktiivisten toimijoiden hyvinvointihuolloissa, hankkeen työntekijöiden työnohjaussellisessa tuessa ja muissa interventioissa.

Lähteellä aikaikkuna idean ja toteutuksen välillä oli hyvin pieni. Tapahtumien hengästyttävää määrää voi seurata esimerkiksi Lapinlahden Lähteen Facebookin historiasta. Toiminta ei kaivannut hyvinvointikonseptiimistä katalysaattoria, vaan ennemmin ulkopuolisesta havainnointia ja huoltajaa. Metropolian hyvinvointikonseptiimi kuvasi itsensä syksyllä 2015 kukoistavan puutarhan hoitajiksi, puutarhureiksi, jotka ihmettelivät kasvua, lannoittivat, kastelivat ja kitkivät vain tarpeen mukaan. Toinen metafora oli katsastajat, jotka tunnistivat tarpeita ja ehdottivat

huoltotoimenpiteitä, joiden turvin toiminta voi jatkaa ku-  
koistavaa kehittymistään.

# Positiivisella psykologialla hyvinvointia

EEVA TAWAST

Osallistu Lapinlahden Lähteellä-hankkeessa tarkastelimme hyvinvointia erilaisista näkökulmista. Avasimme ikkunan yksilön, ryhmän ja yhteisön hyvinvointiin, hyvinvointia tukevaan toimintaan ja toimintakulttuuriin. Tässä artikkelissa kerron tarkastelumme teoreettisista silmälaseista eli positiivisen psykologian tausta-ajatuksista hyvinvointikonseptin muotoilussa.

On ainakin kaksi strategiaa parantaa ihmisen hyvinvointia. Toinen niistä on kielteisten asioiden lievittäminen elämässä, toinen on myönteisten asioiden vahvistaminen ja lisääminen (Seligman 2008; 2014; Uusitalo-Malmivaara 2014; Ojanen 2014). Ensiksi mainittuun

korjaavaan näkökulmaan on kiinnitetty valtavasti enemmän huomiota kuin myönteisen vahvistamiseen. Vaikka onkin tärkeää tutkia sairauksia ja pahoinvoinnin syitä, olisi yhtä tärkeää ymmärtää myönteisiä inhimillisiä kokemuksia ja kehittää niitä toimintamuotoja, jotka tekevät elämästä elämisen arvoista ja hyvinvoivaa.

Hyvinvointikonseptin muotoilussa tarkasteltiin hyvinvointia ja sen tekijöitä positiivisen psykologian näkökulmasta. Positiivinen psykologia suuntaa huomion häiriöistä ja ongelmista vahvuuksiin ja siihen, mikä toimii, on ehjää ja lisää myönteistä muutosta. Niinpä kiinnitimme huomion myönteiseen, ehjään ja toimivaan – hyvinvointiin. Kun hyvinvointia ei hahmoteta pahoinvoinnin, sairauden, syrjäytymisen tai riskitekijöiden puuttumisena, tulee hyvinvointikonseptissa kuvata toimintaa, jolla tuotetaan lisää hyvinvointia pikemmin kuin poistetaan pahoinvointia.

Positiivinen psykologia on psykologian kentässä uusi suuntaus. Tieteenhaarana sillä on lyhyt historia, vaikka sen tutkituimmat ilmiöt ovat kiinnostaneet pitkään monia (lähi)tieteitä. Termin on lanseerannut 1990-luvulla yhdysvaltalainen psykologian professori Martin Seligman. Hän tutki psykologian professori Christopher Petersonin kanssa, miten aristoteliseen hyvinvointikäsitteeseen pohjaavat luonteenvahvuudet mahdollistavat yksilöiden,

ryhmien ja yhteisöjen hyvinvoinnin sekä kukoistuksen. Myös psykologi Mihaly Csikszentmihalyin flow-teoria yhdistyy positiivisen psykologian kiinnostuksen kohteisiin, erityisesti sen tutkimiseen, mikä tekee elämästä elämisen arvoista.

Positiivinen psykologia perustuu ajatukseen, että ihmiset haluavat elää mielekästä ja tyydyttävää elämää, kehittää parhaita puolia itsessään sekä parantaa hyvinvoinnin kokemuksiaan. Positiivinen psykologia keskittyy yksilöllisiin vahvuuksiin, hyvinvointiin ja optimaaliseen toimintaan (esim. opinnoissa, työssä). Positiivinen psykologia on kiinnostunut ihmisen yksittäisistä myönteisistä tunteista ja piirteistä sekä myönteisesti toimivista organisaatioista.

Hyvään elämään liitetään usein ajatus kasvusta ja kehittymisestä. Ihminen voi kasvattaa esimerkiksi tietomääräänsä, materiaalista hyvinvointiaan ja myös omaa itseymmärrystään. Tällöin voidaan olettaa tapahtuvan kasvua kokonaisvaltaisessa (fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa) hyvinvoinnissa. Hyvinvoinnin kehittämisessä on kyse myös elämän ristiriitaisuuksien tai vaikeuksien kohtaamisesta ja näidenkin kokemusten muuntamisesta elämän vahvuudeksi ja resilienssiksi, kyvyksi selviytyä vastoinkäymisistä ja vahvistua, jopa kukoistaa haasteiden

myötä. Hyvinvointi ei ole siis vain ongelmien ja riskien poistamista.

Hyvinvointiin vaikuttaa oleellisesti ihmisen myönteisten vahvuuksien hyödyntäminen. Henkilökohtaisten vahvuuksien, resilienssin ja joustavuuden hyödyntäminen organisaatioissa, kouluissa ja yksilötasolla edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia. Vahvuuksia tukemalla voidaan kehittää ymmärrystä ja uusia toimintamalleja ja sovelluksia, jotka mahdollistavat esimerkiksi mielenterveyden vahvistumisen.

Suomessa näitä positiivisen psykologian teemoja ovat pioneereina käsitelleet esimerkiksi seuraavat henkilöt:

- kukoistuksen ja innostamisen filosofi Esa Saarinen
- onnellisuutta, hyvinvointia ja kukoistusta monipuolisesti tarkasteleva psykologian emeritusprofessori Markku Ojanen, jonka positiivisen psykologian oppikirjasta vuodelta 2007 on uudistettu painos (2014)

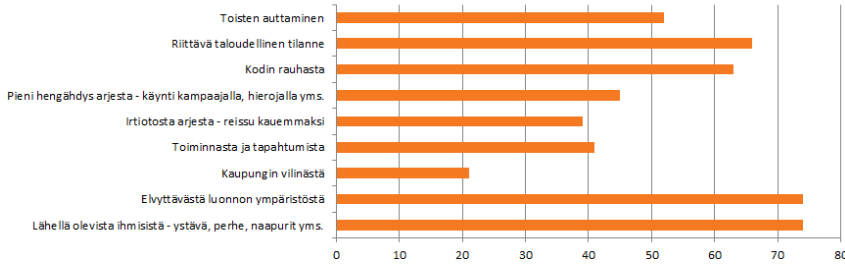
- lasten onnellisuutta ja VIA-vahvuuksia Suomessa tutkiva erityispedagogiikan dosentti Lotta Uusitalo-Malmivaara toimitti positiivisen psykologian perusteita esittelevän kirjan (2014)
- sosiaalipsykologian dosentti Jari Hakanen sekä työhyvinvoinnin professori Marja-Liisa Manka ovat tutkineet työn imua ja iloa sekä positiivisia työpaikkoja positiivisen psykologian näkökulmista
- kauppatieteilijä, tekniikan tohtori Merja Fischer on väitellyt positiivisesti poikkeavasta työkäyttäytymisestä
- motivaatiosta sekä hyvinvoinnista kiinnostunut Emilia Lahti tutkii sisua. Hän on opiskellut soveltavan positiivisen psykologian maisteriksi Martin Seligmanin ohjauksessa.
- filosofian tohtori Frank Martela tutkii hyvinvoinnin, työn, motivaation ja hyvän elämän lähtökohtia.



## Hyvinvointiin vaikuttaminen

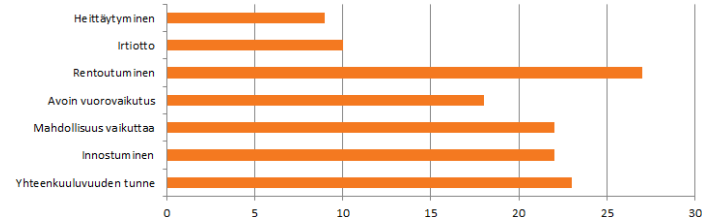
Lapinlahden Lähteen toiminnassa hyvinvointi hahmotettiin asiana, johon voi vaikuttaa. Hyvinvointia voi suojata, vaalia ja vahvistaa erilaisin tavoin.

Mistä asioista hyvinvointi Sinulle koostuu?



Kartoitimme hankkeessa eri menetelmillä subjektiivisia hyvinvoinnin kokemuksia, mikä toki korreloi myös toiminnan ulkoisen havainnoinnin tulosten kanssa. Havainnoimalla voimme nostaa esiin huomioita hyvinvointia tukevista valinnoista: voisimme esimerkiksi laskea, kuinka monta henkilöä valitsi hyvinvointia tukevan ravitsemuksen luennon jälkeen kahvilasta "terveysherkun" ja verrata tätä valintoihin, joita tehdään toisensisältöisen luennon jälkeen. Hyvinvointikonseptin kehittämisessä olimme kuitenkin kiinnostuneempia kysymään kokemuksia hyvinvointia lisäävistä asioista.

Minkälaiset tunteet lisäävät Sinun hyvinvointiasi tällä hetkellä?



Hyvinvoinnin kokemus syntyy yksilön mielessä, yhden henkilön tulkintana. Psykologi Carol Ryffin (1989) malli kuvaa subjektiivisen hyvinvoinnin koostuvan kuudesta periaatteesta, jotka ovat:

1. ympäristön hallinta,
2. henkilökohtainen kasvu,
3. elämän tarkoitus,
4. itsenäisyys,
5. itsensä hyväksyminen ja
6. myönteiset ihmissuhteet.

Esimerkiksi elämän tarkoituksen tai henkisen kasvun kokemus voi kokemuksellisenä tulkintana olla yksilöllä vahva, vaikka ulkopuolinen tulkitisi yksilön elämässä olevan paljon pahoinvoinnin riskitekijöitä.

VIA-vahvuusteorian (Values in action - vapaasti suomennettuna "arvot toiminnassa", Peterson & Seligman 2004) mukaisia vahvuuksia harjoitettaessa oma

hyvinvoinnin kokemus voi vahvistua. Tästä voi saada lisätietoa ja aivan konkreettisia esimerkkejä lukemalla hyvinvointikonseptiiniin Hyvinvoinnin muodonmuutos-blogista artikkeleita kesältä 2016. Näissä teksteissä Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijat raportoivat kokemustaan VIA-vahvuuksien harjoittelemisesta Lapinlahden Lähteellä. Opintokäynnillä kukin opiskelija keskittyi oman suunnitelmansa mukaan ja itselleen sopivana ajankohtana valitsemansa VIA-luonteenvahvuuden kehittämiseen. Arvoperustaisen toiminnan hyvinvointihyötyä on tarkasteltu myös mikrokirjan luvussa – Milloin toiminta lisää hyvinvointia?

## **Kuinkas hyvinvoinnille sitten kävikään?**

No mihin ajatus positiivisen psykologian soveltamisesta Lapinlahden sairaala-alueen toiminnan uudistamistyössä johti - saatiinko Lapinlahden Lähteellä aikaan hyvinvointia tai muodonmuutoksia? Seurasimme muutoksen etene mistä hankkeen Hyvinvoinnin muodonmuutos -blogissa, jonka jutuissa toistuvia teemoja olivat hyvinvointi ja positiivinen psykologia. Blogin nimi "Hyvinvoinnin muodonmuutos" kuvastaa tätä muutosta: muutos psykiatrisesta sairauksia parantavasta paikasta hyvän mielen keitaaksi ei

ole aivan helppo metamorfoosi. Blogin kuvituksissa seikkaileva hurjan muodonvaihdoksen läpi käyvä herkkä perhonen, joka voi siiveniskullaan muuttaa maailmaa, symboloi muun muassa rohkeutta vaativaa muutosta.

Hankeajan tapahtumat saivat kävijöiltä kovasti kiitosta hyvän mielen tuottamisesta ja tärkeän pohdinnan virittelystä. Lähteen energinen, kulttuurista mielen hyvinvointia ammentava toiminta sai useita palkintoja ja ansaittua mediahuomiota. Lääkäriseura Duodecim palkitsi Lapinlahden Lähteen hankkeen kulttuuripalkinnolla työstä, joka on ”merkittävästi edistänyt terveyden, sairauden ja kulttuurin keskinäisen yhteyden ymmärtämistä”. Lähteen toiminta noteerattiin useissa radio- ja tv-ohjelmissa sekä lehtijutuissa. Myös Lähteen Facebookista voi lukea, mikä muu kävijöihin ”kolahti” ja helli hyvinvointia. Moni tutustui alueeseen ensi kertaa ja vielä useampi oli yllättynyt, että aiemmin suljettu sairaala-alue todella toimittaa nyt kaikki tervetulleeksi vuoden jokaisena päivänä.

Huomattavaa hyvinvointikonseptin kannalta on myös, miten onnistuttiin lisäämään hyvinvointia tapahtumien organisoijien näkökulmasta. Vaikka vapaaehtoiset joskus antoivat kaikkensa toimintaan, se palautteen mukaan silti lisäsi heidän hyvinvointiaan: ”Ja silti – väitämme jälleen – saamme enemmän kuin annamme!”

Hankkeen hyvinvointikyselyissä vastaajien huomio pyrittiin positiivisen psykologian periaatteen mukaisesti ohjaamaan hyvinvointia tukeviin tekijöihin, minkä jo sinällään oletettiin ”tekevän vastaajille hyvää”. Tämän osoitettiin pitävän paikkaansa mm. vastaajien hyvinvointivastausten tilastollisessa analyysissä. Kuinkahan omalle ja läheistesi hyvinvoinnille kävisi, jos kiinnittäisit päivittäin edes viiden minuutin verran enemmän huomiota myönteiseen, siihen mikä toimii ja on hyvää?

# Aleksis Kiven yksinäisyydestä hyvinvoinnin verkostoon

JARI PIHLAVA, LEENA UNKARI-VIRTANEN  
JA EEVA TAWAST

Aleksis Kivi päätyi Lapinlahden mielisairaalaan 1870-luvun alussa. Kivellä diagnosoitiin ”melankolia”, jonka aiheuttivat kenties ”juopottelu ja loukattu kirjailijankunnia”. Kiven nykyään kuuluisin teos Seitsemän veljestä joutui ilmestyttyään vuonna 1870 ankaran kritiikin kohteeksi ja ilmeisesti kirjailija koki jäävänsä vastoinkäymisissä ilman ystäviensä tukea.

Kansalliskirjailijamme kirjeitä tutkinut psykiatri Jouko Salminen tulkitsee Kiven itsensä kuvaaman mo-

nimuotoisen oireilun – vatsapulmat, sydänsärlyn, tärinän ja kyvyttömyyden kirjoittaa – somatisaatiohäiriöksi. Jopa skitsofreniaa ja borreliosia on jälkikäteen ehdotettu oireiden aiheuttajiksi. Olipa kirjailijan kuolemaan vuonna 1872 johtanut oireilu mitä tahansa, olisi aktiivisen yhteistoimintaan osallistumisen nostaminen hoidon keskiöön saattanut aiheuttaa kirjoitustyönsä autonomiaa vaalineelle Kivelle jopa lisää vatsaongelmia.

Tänään tiedämme lepuuttelun ja merkityksellisen toiminnan sopivan suhteen tuottavan hyvinvointia. Lapinlahden Lähteen toimintaan on mahdollista osallistua Aleksis Kiven tavoin herkästi itseään kuunnellen, rauhassa omaa tehtävänsä suuremman kokonaisuuden osana hoitaen. Kuitenkin toiminnan ydin rakentuu verkostomaiselle toiminnalle: erilaiset ihmiset ja organisaatiot kohtavat synnyttäen uusia ajatuksia ja toimintaa sekä itsensä että kaupunkilaisten hyvinvoinniksi.

Verkostot tarvitsevat toimiakseen yhteisiä rakenteita ja toimintaa ohjaavia ajatuksia. John Kania ja Mark Kramer (2011) ovat artikkelissaan kuvanneet onnistuneen verkostomaisen työskentelyn tukijalkoja.

Verkostomaisen toiminnan tukijat	Toteutus Lapinlahden Lähteellä
Toimijoilla on yhteinen toimintasuunnitelma yhteisine päämäärineen ja tavoitteineen.	Lapinlahden Lähteen verkostolla on yhteinen missio ja kriteeri: mielen hyvinvoinnin tukeminen. Lähteen arvot ja ideologia esiteltiin uusille toimijoille systemaattisesti ja huolella.
Jaetaan hankittuja yhteisiä kokemuksia, käytänteitä ja osaamista yhteiseksi hyväksi.	Verkostomainen toiminta ja osallistuminen toteutuivat hankkeen työpajoissa. Tiedonkulku ja saatavuus ovat kriittisiä tekijöitä verkostojen toiminnalle ja hyvinvoinnille. Työpajojen esittelemisen ja mahdollisuus kokeilla osallistumista antaa tärkeää tietoa, jonka pohjalta verkostoon tulija voi punnita omaa sitoutumistaan. Organisaatiotasolla laajemman verkoston systemaattinen rakentaminen on seuraavan hankkeen aiheena.
Eri toimijat voivat kokea win-win-periaatetta (kaikki hyötyvät).	Lähteellä win-win-periaate näkyi selvästi mm. vapaaehtoistoiminnassa: jos periaate ei toiminut, vapaaehtoistoimija ei enää osallistunut toimintaan. Motivaation laskun, pudokkaiden ennakkoinnin ja ”jälkihoidon” huomioiva toimintamalli puuttui. Systemaattinen seuranta ja arviointi tulee rakentaa osaksi toimintamallia.
Eri osallistujaryhmien jäsenistä rakennetaan ohjausryhmä, joka johtaa ja koordinoi toimintaa.	Hankkeen toimintaa koordinoi ohjausryhmä, jossa oli edustus Metropolia Ammattikorkeakoulusta, Alvi ry:stä, Sospedsaatiöstä ja Pro Lapinlahdesta.
Toimintaa ja sen tulosta mitataan.	Hankerahoitus edellyttää tulosten tuottamista, niiden mittaamista ja jalkauttamista. Hankkeen jälkeen verkosto tarvitsee systemaattisen ja yhdessä sovitun toimintamallin.
Toiminnan varmistamiseksi eri toimijoiden välillä on jatkuvaa kommunikaatiota.	Tiedonkulku, jatkuva kommunikaatio ja kohtaamisen mahdollistaminen on haaste vilkkaasti kasvavassa ja aloitteellisessa toiminnassa, varsinkin kun kokeilukulttuurin avoimia toiminnan rakenteita ei haluta kangistaa. On tärkeää myös sopia, kuka tekee päätökset ja miten toimitaan, jos päätöksiä ei ole.

Hyvinvointikonseptin muotoilussa sivuttiin edellä mainittuja verkostomaisen toiminnan organisoimisen kriteerejä. Tiimin ja hankkeen toimijoiden keskusteluissa nousivat esiin seuraavat, myöhemmissä hankkeissa ja tutkimuksissa tutkittavat hyvinvoivan verkoston kysymykset:

- Kuinka saattaa yhteen kaikki toiminnan ja hyvinvoinnin kannalta tarpeelliset tahot?
- Kuinka säädellä osallistumisen määrää ja laatua niin, että se tuottaisi optimaalisesti hyvinvointia?
- Miten verkostot voivat tuottaa yhteistä hyvää muuttumatta liian hierarkisiksi tai byrokraattisiksi rakenteiksi?

## **Kuinkas verkostojen hyvinvoinnille sitten kävikään eli hyvät kytkökset ihmisiin ja tehtäviin**

Reilun kilometrin päässä Helsingin ydinkeskustasta sijaitsevalla vanhalla mielisairaalalla on polveileva historia, jonka myötä sairaala on saanut tunnettuutta ja julkisuutta. Lapinlahden Lähde on toiminnan luonteensa, historiansa ja puistomaisen, keskeisen sijaintinsa vuoksi vetovoimainen verkostojen solmukohta. Alue houkutteli kävijöitä, tutkijoita ja toimintaan osallistujia. Rakennuksen vuokralaiset ja yhteistyökumppanit tuottivat tapahtumia Lähteelle ja vapaaehtoisiltoja järjestettiin säännöllisesti. Edellytykset verkostomaiselle toiminnalle olivat ja ovat erinomaiset.

Lähteellä keskeisin verkosto rakentui toimintaan osallistujien keskuudessa. Osallistumisen mahdollistavia onnistumisen kohtia löytyi Lähteen arjesta paljon. Erityisesti seuraavat toiminnat rakensivat osallistujien keskuuteen hyviä kytköksiä:

- Arvojen ja toimintaideologian säännöllinen esittely ja näkyväksi tekeminen
- Erilaisten tehtävien selkeä, konkreettinen tasapuolinen esittely ja jakaminen
- Mahdollisuus päästä nopeasti mukaan kokeilemaan itselle sopivaa toimintaa
- Yhteystiedot selvästi esiin ja jakoon, helposti tavoitettava yhteyshenkilö, mentori tai opastaja auttamaan alkuun
- Mahdollisuus kokeilla erilaisia tehtäviä ennen sitoutumista johonkin
- Toimintakyky ja tarpeet kohtaamaan toiminnan vaatimukset.

# Oppimisen laboratorio

PÄIVI ESKELINEN-ROOS, RAILI HONKANEN-KORHONEN  
JA JARI PIHLAVA

Lapinlahden Lähteellä -hanke teki alusta lähtien laajaa yhteistyötä ammattioppilaitosten, ammattikorkeakoulujen ja yliopistojen kanssa. Oppilaitosyhteistyö on osaltaan lujittanut hankkeen verkostomaista toimintatapaa ja kokeilukulttuuria sekä rikastanut hankkeen moniammatillista näkökulmaa. Oppilaitokset tarttuivat hankkeen tarjoamiin oppimisen ja harjoittelun mahdollisuuksiin ja toteuttivat yhteistyötä erilaisilla valmiuksilla ja aikajäniteillä.

Tässä artikkelissa kerromme Metropolia Ammattikorkeakoulun sosiaalisen hyvinvoinnin (sosiaaliala ja toimintaterapia) ja musiikin tutkinto-ohjelmien yhteistyöstä hankkeen kanssa.

## Harjoittelujen moninaiset mahdollisuudet

Työelämäharjoitteluna toteutettu yhdessä tekeminen ja kokeileminen tarjosi opiskelijoille mahdollisuuksia erilai-

seen oppimiseen, toisin tekemiseen ja uudenlaiseen toimintakulttuuriin. Opiskelijat pääsivät osaksi Lapinlahden yhteisöä ja uudenlaista toimintamallia.

Harjoittelun tehtävät muovautuivat Lapinlahdessa joustavasti tarpeiden ja toiminnan yhteensovittamisen myötä. Opiskelijat osallistuivat moniin hankkeen toimintoihin, kuten tapahtumajärjestelyihin, kahvilan toimintaan, remontointiin ja työskentelyyn galleriassa. He saivat tilaisuuden tuoda omaa osaamistaan esille ja kokeilla uutta ja oppia.

Opiskelijoiden erilaiset työelämäharjoittelujaksot olivat luonteva osa yhteistyötä. Lapinlahden yhteisö ja kokeilukulttuuriin innostava ympäristö mahdollistivat räätälöidyt, kunkin opiskelijan tavoitteiden mukaiset harjoittelukokonaisuudet.

Toimintaterapeuttiopiskelijoilla opintoihin kuuluva viimeinen harjoittelu on osa Toimintaterapia yhteisöissä ja yhteiskunnassa -opintojaksoa. Tässä harjoittelussa opiskelijat suuntaavat opintojen lopussa katseensa yleisemmälle tasolle yksilöllisten ja ryhmissä tapahtuvien terapiasuhteiden lisäksi. Toimintaterapeuttiopiskelijat ohjasivat hankkeessa erilaisia toiminnallisia ryhmiä ja tekivät yksilöllisiä toimintakyvyn arviointeja niitä tarvitseville. Opiskelijat pääsivät pohtimaan sitä, miten merkityksel-

linen toiminta voi hyödyttää ketä tahansa Lapinlahteen poikkeavaa kansalaista, ja miten toimintaa voidaan luoda ja porrastaa kunkin ihmisen resursseihin sopivaksi. Toimintaterapeuttiopiskelijat loivat yhdessä hyvinvointiteknologian opiskelijoiden kanssa myös uuden web-sovelluksen työnimellä LLinder juuri edellä mainittuun tarpeeseen.

Sosiaalialan opiskelijoilla oli mahdollisuus suorittaa vapaaehtoistoiminnan harjoittelua Lapinlahdessa. Tämän harjoittelun sisältö oli vapaamuotoinen ja tehtävät moninaisia.

Musiikkipedagogit toteuttivat osana pedagogisia opintojaan Lähteellä kaikille avoimia yhteislaulutilaisuuksia ja musiikkityöpajoja, joiden sisältönä oli yhdessä musisoiminen, luovuus ja improvisaatio. Palautteen mukaan he kokivat saaneensa harjoittelustaan Lapinlahden Lähteellä arvokasta kokemusta työelämää varten. Opetustilanteita reflektioissaan opiskelijat kertoivat oppineensa erityisesti ryhmässä työskentelystä ja ryhmän ohjaamisesta sekä vastuun jakamisesta opettajaryhmässä. Tällainen oppilaitoksen ulkopuolella tapahtuva harjoittelu mahdollisti opettajan työssä tarvittavien järjestelytaitojen ja tilannetajun kehittymistä.

## **Oppimisympäristönä Lapinlahti**

Lapinlahden Lähteen toiminnan vakiinnuttua Metropolian opetusta siirtyi Lapinlahteen, kun opintojaksoihin kuuluva kontaktiopetusta soveltuvin osin toteutettiin Lähteen tiloissa. Eri tutkinto-ohjelmien opetussuunnitelmissa on opintojaksoja, joiden aihealueita oli luontevaa liittää osaksi Lapinlahden arkipäiväistä toimintaa.

Opiskelijat suorittivat Lapinlahdessa opintojaksoihin kuuluvia erilaisia oppimistehtäviä. He tekivät kartoituksia, ohjasivat ryhmiä sekä auttoivat konkreettisissa toiminnoissa, järjestivät tapahtumia ja olivat monin eri tavoin osallisina Lähteen kehittämässä ja tunnettavuuden lisäämisessä.

Opintojaksototeutukset tarjosivat mahdollisuuksia moninaiseen yhteistyöhön ja verkostoitumiseen myös eri oppilaitosten opiskelijoiden kanssa. Lapinlahdessa toteutettu opetus mahdollisti myös Lapinlahdessa toimivien yhteistyötahojen osallistumisen opetukseen.

Kaikille Metropolian opiskelijoille yhteiset innovaatio-opinnot tarjosivat yhteistyön aloittamiselle konkreettiset puitteet. Metropoliaissa jokainen opiskelija osallistuu opintojensa aikana innovaatioprojektiin. Opinnot



toteutetaan työelämälähtöisinä projekteina ja monialaisina toteutuksina eri tutkinto-ohjelmien kesken.

Lapinlahden Lähteellä nämä innovaatio-opinnot toteutettiin ensimmäisen kerran syksyllä 2014. Tällöin sairaala oli vielä tyhjä ja käyttämätön. Tarkoituksena oli lisätä tietoisuutta ja tunnettavuutta kulttuurihistoriallisesti arvokkaasta kohteesta ja pyrkiä vaikuttamaan kaupungin päättäjiin, ja alkuvuodesta 2015 Helsingin kaupunki teki päätöksen Lapinlahden sairaalan tulevaisuudesta. Innovaatio-opinnot jatkuvat edelleenkin vuosittain Lapinlahden Lähteellä. Näissä opiskelijoiden projekteissa toiminnallisuus ja yhteisöllisyys ovat olleet näkyvästi esillä.

Lapinlahti on mahdollistanut myös opinnäytetöiden tekemisen, mm. toimintaterapeuttiopiskelijat Krista Blomqvist ja Tiia Vilppula (2016) tutkivat vapaaehtoistoimintaa Lapinlahden kontekstissa työssään Osallistu Lapinlahden Lähteellä - Vapaaehtoistyöntekijöiden kokemuksia toiminnan merkityksellisyydestä.

Oppilaitosyhteistyö ja opetuksen vieminen uusiin toimintaympäristöihin avasi uusia ovia eri alojen toimijoiden yhteistyölle. Eri oppilaitosten opiskelijoiden yhteistyö tarjosi mahdollisuuksia monialaiseen oppimiseen, esimerkiksi kulttuuri-, tekniikka- ja sote-aloja yhdistävän

Llinder-sovelluksen kehittämisessä. Opiskelijoiden antaman palautteen mukaan toiminta erilaisten asiakasryhmien että organisaatioiden, yhdistysten ja oppilaitosten kanssa tuki opintoja. Opiskelijat verkostoituivat ja saivat kokemusta moninaisista ja todellisista työtehtävistä. Myös omat työllistymismahdollisuudet parantuivat ja opiskelijat olivat tyytyväisiä saadessaan tehdä ”oikeita” töitä. Opiskelijat näkivät Lapinlahden edustava tulevaisuuden työelämämahdollisuuksia.

## **Kuinkas opiskeluhuvinvoinnille sitten kävikään eli millainen on hyvä oppimisen laboratorio?**

Opiskelijoiden oppiminen, osaamisen hyödyntäminen ja yhteensovittaminen hankkeen tarpeisiin vaatii pitkäjännteistä suunnittelua, valmistelua ja valmiutta. Molempien osapuolten tulee tuntea toistensa toiminnan sisältöä, tavoitteita ja toimintamalleja, jotta yhteistyö rakentuu luontevasti.

Oppilaitoksen opetussuunnitelmassa olevien opintojaksojen suunnittelussa tulee ottaa huomioon aikataulut sekä oppilaitoksen että hankkeen näkökulmasta. Oppilaitoksen näkökulmasta suunnittelu tulisi useissa ta-

pauksissa aloittaa jo edellisenä lukukautena, jotta opetus olisi mahdollista toteuttaa seuraavan lukukauden aikana. Lisäksi tulee huomioida, että opintojakson sisältö ja tavoitteet yhdistyvät luontevasti hankkeen toimintaan ja toimintaympäristöön.

Suunniteltaessa yhteistyötä oppilaitoksen ja hankkeen tulisi käydä vuoropuhelua siitä, missä kohdissa yhteistyö on mahdollista ja järkevää toteuttaa. Yhteistyön hankaluutena saattaa olla oppilaitoksen ja hankkeen eritahtisuus. Oppilaitoksessa voi olla haasteellista reagoida ja toteuttaa nopeasti hankkeessa ilmeneviä yhteistyömahdollisuuksia.

Yhteistyö, yhdessä tekeminen ja luova kokeilukulttuuri ovat innostaneet ja antaneet uusia oppimiskokemuksia meille kaikille. Olemme osallistuneet, oppineet ja sosiaalisesti sekoittuneet- kaikkea sopivassa suhteessa.

# Hyvinvoinnin katsastukset

JARI PIHLAVA, LEENA UNKARI-VIRTANEN JA EEVA TAWAST

Mielen hyvinvoinnin tukeminen oli Lapinlahden Lähteellä toiminnan keskeinen teema. Hankkeessa kehitettiin ”hyvinvoinnin katsastuksia” erilaisiin tarkoituksiin. Tulosten todentamiseen käytettiin hanketyön velvoittamana Kykyviisari-kyselyä. Hyvinvointitiimi kehitti LLinderin kaltaisia työkaluja kohtiin, joissa kaivattiin lisää tietoa ja tiedon välittymistä tai uusia näkökulmia toimintaan osallistujille (vahvuustutka).

## **Itsearviointin kautta ymmärrystä omasta toimintakyvystä - Kykyviisari**

Työhyvinvoinnin laitos kehitti hanketyön käyttöön kyselyn, jonka tavoitteeksi TTL mainitsi ”osallistujien tilanteen

kartoittamisen, työ- ja toimintakyvyn arvioinnin sekä mahdollisten muutostavoitteiden asettamisen”. Kykyviisarin kehittämisen eräs lähtökohta oli se, että asiantuntija voisi käyttää Kykyviisaria asiakastyössään toimintakyvyn arvioinnin apuna. Osallistu Lapinlahden Lähteellä -hankkeessa Kykyviisari-kyselyt toteutettiin haastatteluina, joissa haastattelijoina toimivat sosiaalialan ja toimintaterapian työharjoittelijat. Vastaajat osallistuivat omaa toimintakykyään arvioidessaan samalla Kykyviisari-kyselyn kehittämistyöhön. Opiskelijat harjoittelivat kyselyitä tehdessään strukturoitua haastattelua.

Kykyviisari on rakennettu vuorovaikutteiseksi, se antaa vastaajalle palautetta ja ehdottaa toimia hyvinvoinnin parantamiseksi. Se tallentaa vastaukset ja vertaa muutoksia. Kykyviisari-kyselyä käytettiin hankkeessa osallistumisen eri vaiheissa: toiminnan alussa kartoittamaan toimintakykyä ja asettamaan tavoitteita sekä toimijan lopettaessa hankkeessa mukana olemisensa, jolloin vertailu alkutilanteeseen näytti vastaajalle itselleen, miten muutokset ovat toteutuneet ja miten hyvinvointi oli mahdollisesti voimistunut.

Kykyviisarin kysymykset ovat varsin yksityiskohtaisia ja luotaavat vastaajan elämäntilannetta laajasti. Kysymyksiä on niin vastaajan suhteesta yhteiskuntaan ja

eri yhteisöihin, vastaajan käsityksistä omista vuorovaikutustaidoista, fyysisestä kunnosta, arjen sujumisesta kuin päätösten tekemisen helppoudesta tai keskittymiskyvystä. Kysymykset on laadittu ns. arvostavan kyselyn periaatteella, eli kysymysten muotoiluista on pyritty poistamaan taustalla olevat piiloarvot ja arvoasetelmat.

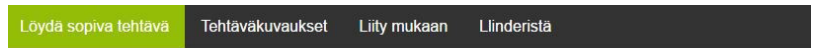
## **Mitä kaipaen juuri nyt ja mistä sen voin löytää - LLinder**

Toiminnan sopiva annostelu on tiedetty jo pitkään hyvinvointia tuottavaksi. Lapinlahden Lähteellä oli paljon hyviä mahdollisuuksia osallistua merkitykselliseen ja omien arvojen mukaiseen toimintaan, mutta toisinaan kynnys lähteä ja ryhtyä saattoi jäädä korkeaksi. Tiedetään, että elämäntilanteesta tai voinnista johtuen toimintaan lähtemisen kynnys saattaa olla liian korkea juuri heille, joille toimintaan osallistuminen voisi tuottaa eniten lisäarvoa.

Hyvinvointikonseptoinnissa etsittiin vastausta kysymyksiin:

- Kuinka madaltaa toimintaan osallistumisen kynnystä?
- Kuinka tunnistaa omia toiminnan tarpeita ja löytää tehtävät, jotka voivat niihin vastata?

Digitaalisuus ja verkkomaailma antavat hyvät mahdollisuudet orientoitua kynnysten ylittämiseen edellyttäen, että verkossa on tarjolla sopivia työkaluja tähän. Metropolia ammattikorkeakoulun hyvinvointiteknologian ja toimintaterapian opiskelijat ryhtyivät hyvinvointitiimin tilauksesta kehittämään verkkosovellusta, jolla Lapinlahden Lähteen toiminnasta kiinnostunut henkilö voisi tutkia mahdollisia tehtäviä jo ennen niihin tutustumista paikan päällä. Kehittämistyön tuloksena syntyi työnimellä LLinder prototyyppi sovelluksesta, joka deittipalvelun tavoin kysyy, minkälaista toimintaa vastaaja kaipaisi hyvinvointiaan parantamaan ja ehdottaa käyttäjälle tämän valintoja vastaavia tehtäviä kokeiltavaksi. Sovelluksen avulla toiminnasta kiinnostunut henkilö voi arvioida omia toiminnan tarpeita ja toimintakykyään, ja sovellus kohtauttaa tarpeet tehtäviin.



## LÖYDÄ ITSELLESI SOPIVA TEHTÄVÄ

Näin LLinder toimii:

- Sinulle esitetään 14 kysymystä
- Käytä vastaamiseen liukupalkkia, siirtäen sitä vasemmalle tai oikealle
- Vastaaminen kestää kaikkiaan noin 2-3 minuuttia
- Saat tuloksena itsellesi parhaiten sopivan tehtäväkuvauksen

Aloita etsintä

## Osallistava joukkoistettu hyvinvointikonseptin kehittäminen - Hyvinvointikyselyt

Kykyviisari-haastattelun lisäksi hankkeessa tehtiin omia kyselyitä. Näissä hyvinvointikyselyissä vastaajan huomiota pyrittiin positiivisen psykologian teorian mukaisesti suuntaamaan myönteisiin asioihin:

- siihen mikä toimii,
- siihen mikä innostaa,
- siihen, mitä kannattaa jatkossakin tehdä sekä
- siihen, mikä lisää vastaajan hyvinvointia (ympäristössä, Lähteen tapahtumissa, yleensä elämässä).

Hankkeessa käytettiin karttapohjalla toimivaa verkkokyselyalustaa kokemustiedon keräämiseen. Verkkokysely mahdollisti joukkoistetun, osallistavan ja laajasti Lähteen hyvinvointitoiminnan kehittämistyöhön halukkaat tavoittavan tiedonkeruun.

Kyselyt laadittiin visuaalisesti ja sisällöltään selkeiksi. Kysymyksiä taustoitettiin niihin sopivilla kartoilla ja kuvilla Lapinlahden luontoalueesta, rakennuksista ja vapaaehtoistyön erilaisista toimintaympäristöistä.

Vastauksiin saattoi liittää vastaajan ottamia valokuvia, runoja ja äänitteitä. Vastaaja sai yksinkertaisilla klikkaus-toiminnoilla näkemyksensä helposti kuuluviin ja näkyviin.

Kaikille kiinnostuneille suunnattuja, kesäkuuhun 2017 saakka avoimia kyselyjä laadittiin kolme ja yksi tietyille kohderyhmälle kohdennettu kysely:

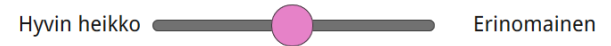
1. Hyvinvoiva Lapinlahti. Kyselyllä kerättiin vastaajien näkemyksiä hyvinvoinnista sekä ideoita hyvinvointitoiminnan kehittämiseksi. Kyselyssä sai merkitä Helsingin Lapinlahden Lähteen kartalle hyvinvointiin liittyviä paikkoja, lisätä valokuvia, kertomuksia tai runoja ym.
2. Hyvinvoinnin polkuja. Kyselyssä vastaajat pääsivät kertomaan näkemyksiään Lapinlahden Lähteen toiminnasta, tapahtumista ja omasta hyvinvoinnistaan.
3. Monta syytä ryhtyä vapaaehtoiseksi. Kyselyssä vastaaja pääsi puntaroimaan vapaaehtoistoiminnan hyvinvointihyötyjä. Lapinlahden Lähteen vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneet saivat kyselyn kautta myös lisätietoa mahdollisista

tehtäväkuvista ja toimintaympäristöstä sekä seuraavista askeleista vapaaehtoiseksi ryhtymisessä. Tehtäväkuvaukset ja valokuvat tulivat vastaajan tutkittavaksi ainoastaan niistä tehtävistä, joista hän ilmoitti haluavansa lisätietoa.

4. Palaute hyvinvoinnin huoltoryhmästä. Lapinlahden aktiiveille järjestetyn Hyvinvoinnin huoltoryhmän osallistujille laadittiin lisäksi palautekysely joulukuussa 2016. Tämä neljäs kysely ei ollut kaikille avoin.

Kysymyksillä ja valinnoilla suunnattiin positiivisen psykologian peruseriaatteen mukaisesti vastaajan huomio omaan ja läheisten hyvinvointiin sekä hyvinvointia vahvistaviin tekijöihin. Vastaajien hyvinvointia kysyttiin kaikissa kyselyissä sekä kyselyn alussa että lopussa. Näin kysely antoi tietoa siitä, miten kysely itsessään vahvisti hyvinvointia, kokiko yksittäinen vastaaja hyvinvointinsa lisääntyneen kyselyn aikana. Hyvinvointi pyydettiin pyydetään arvioimaan liukukytkimellä.

### Hyvinvointisi tällä hetkellä:



### Hyvinvointisi kyselyn jälkeen:



Kun kertyneitä vastauksia analysoitiin, huomattiin, että vastaajien kokemus omasta hyvinvoinnista miltei poikkeuksetta kohentui kyselyyn vastaamisen aikana (mm.  $n = 76$ , hyvinvointi 1-100 liukukytkimellä, jossa 100 paras mahdollinen koettu hyvinvointi). Hyvinvoinnin kokemuksen keskiarvo kyselyn jälkeen (keskiarvo 76, keskihajonta 20) oli viitosen pistettä kyselyn alkumittausta ("hyvinvointisi tällä hetkellä", keskiarvo 71, keskihajonta 22) parempi. Vastaajat siis kokivat voivansa paremmin täytettyään "hyvän mielen hyvinvointikyselyn" ja muutos oli riippuvien otosten t-testillä tilastollisesti erittäin merkitsevä ( $p < 0,0037$ , 2-suuntainen ja  $p < 0,0018$ , 1-suuntainen).

On toki mahdollista, että myös jokin muu tekijä kuin kysely itse on kyselyyn vastaamisen aikana vaikuttanut vastaajien kokemukseen omasta hyvinvoinnistaan myönteisesti. Kuitenkin aiemmista positiivisen psykologian tutkimuksista tiedetään, että varsin pienet hyvinvointi-interventiot, kuten hauskan elokuvapätkän näkeminen tai itselle mieluinen herkku, lisäävät positiivisia tunteita, hyvinvoinnin kokemusta ja jopa kykyä toimia aktiivisemmin ainakin joitain tunteja intervention jälkeen. Kun vastaaja ohjataan pohtimaan oman hyvinvointinsa tekijöitä tai “koostumusta”, tällä voi olla joskus syväallinen ja pitkäänkin kestävä hyötyvaikutus. Kyselyn vaihtoehdot voivat parhaimmillaan toimia virikkeinä lisäävälle valinnoille.

## Vahvuustutka

Tiedämme, että ryhmän tai työyhteisön toimintaa edistää se, että siinä on erilaisia yksilöitä. Ryhmä tarvitsee introvertteja yhtä lailla kuin ekstroverttejä, tai varovaisia epäilijöitä samoin kuin herkästi innostuvia jäseniä. Erilaisten vahvuuksien tunnistaminen ja arvostaminen lisää ryhmän yhteistyötä ja hyvinvointia.

Metropolia Ammattikorkeakoulun positiivisen psykologian opiskelijat lähetettiin tutkimaan omia ja mui-

den vahvuuksia Lapinlahden Lähteelle. Opiskelijat harjoittelivat hyödyntämään omia vahvuuksiaan Lähteellä. Harjoituksen pohjustukseksi tutustuttiin lähiopetuksessa positiivisessa psykologiassa keskeiseen VIA-teoriaan ja sen soveltavaan tutkimukseen. Kukin opiskelija tarkasteli ensin oman luonteensa vahvuuksia VIA-vahvuuskyselyn kautta ja lähiopetuksen vuorovaihteisissa käytännön harjoituksissa. Opintokäynnillä kukin opiskelija keskittyi valitsemansa VIA-luonteenvahvuuden kehittämiseen oman suunnitelmansa mukaan ja itselleen sopivana ajankohtana. Tämän jälkeen he tutkivat, kuinka omien ja muiden vahvuuksien tunnistaminen ja vahvistaminen Lähteen tapahtumissa luonnistuu. Kokeilun tuloksista tehtiin kesäjuttusarjat hankkeen Hyvinvoinnin muodonmuutos -blogiin (2016 ja 2017).

Hankkeen aktiivisille toimijoille tarjottiin loppusyksyn 2016 hyvinvoinnin huoltoryhmässä edellä kuvatun kaltainen vahvuustutkaperehdytys viiden tapaamisen prosessina. Vahvuustutkan käyttämistä harjoitettiin perehdytyksen jälkeen ensin itsen, sitten parin kanssa ja viimeiseksi ryhmäharjoituksessa muiden vahvuuksista palautetta antaen. Jatkuvana yhteisön “huolto-tehtävänä” rohkaistiin lopulta ryhmäläisiä harjoittelemaan omien ja muiden vahvuuksien huomaamista sekä

niiden (ääneen) ihailua Lapinlahden Lähteen yhteisön arjessa.

## **Kuinkas hyvinvoinnille sitten kävikään?**

Konseptin kehittämisessä erityisesti seuraavat aiheet osoittautuivat uutta tietoa tuottaviksi:

- Mistä asioista vastaajat hahmottivat hyvinvointinsa koostuvan (hyvinvointikyselyt)?
- Mitkä vapaaehtoistehtävät olivat kutsuvimpia (Llinder, hyvinvointikysely 3)?
- Minkälaisia olivat hyvinvointia lisäävät paikat sekä polut (hyvinvointikyselyt)?
- Hyvinvoinnin huoltoryhmän palautekommentit (hyvinvointikysely 4).

Myös kokemukset vahvuustutka-harjoitusten vaikutuksesta Lähteen yhteisön henkeen olivat ilahduttavia. Niiden sekä VIA-tutkimusten perusteella voidaan ajatella, että vahvuustutkaa voisi todella hyödyntää yleensäkin työyhteisöjen hyvinvointihuolloissa tai kun pyritään luomaan kaikkien hyvinvointia tukevaa toimintakulttuuria. Vahvuustutkaa kokeilleet hyvinvoinnin huoltoryhmäläiset

raportoivat, että myönteisten asioiden huomaamisen ja ääneen sanomisen toimintakulttuuri levisi herkästi niihinkin Lähteen aktiiveihin, jotka eivät osallistuneet huoltoryhmään.

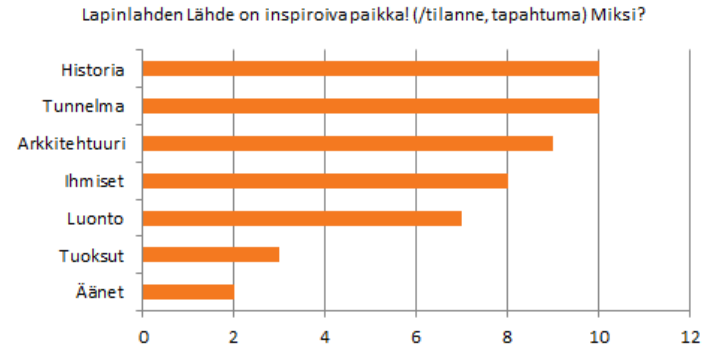


# Positiiviset puitteet - ympäristö, luonto- yhteys ja hyvinvointi

EEVA TAWAST

Luontoyhteyden arvostaminen ja oman luontosuhteen vaaliminen on osa suomalaista henkisyttä ja hyvinvoinnin merkittävä tekijä myös kaupungissa. Heiskanen ja Kailon toimittamassa ekopsykologiaa käsittelevässä kirjassa (Heiskanen & Kailo 2006) käsitellään erilaisia ympäristötekijöiden mahdollistamia "polkuja eheyteen" ja toisaalta tuodaan esiin, kuinka "mieli ei voi olla terve, jos luonto ympäriltä on tuhottu". Laajemmin tätä voi soveltaa myös rakennettuun ympäristöön: ihminen voi hyvin kauniissa ja hyvin pidetyssä rakennuksessa. Myös ääniympäristö vaikuttaa stressireaktioihimme ja palautumiseen, esimerkiksi sykkeen vaihteluun.

64



65

Hyvinvointitiimin tekemissä joukkoistetuisissa karttapohjaisissa kyselyissä päästiin tutkimaan ympäristön hyvinvointivaikutuksia. Ympäristöön liittyi hyvinvointikyselyiden vastauksissa paljon mainintoja:

- myönteisiksi koetut paikat ympäristössä; 96 vastausta (77 tekstiä + 19 valokuvaa)
- innostavat paikat Lähteen tapahtumissa tai tilanteissa; 25 vastausta (18 tekstiä + 7 valokuvaa)
- vapaaehtoisia tai vapaaehtoistoimintaa harkitsevia kiinnostavat toimintaympäristöt Lapinlahden Lähteellä; 23 vastausta
- inspiroivat reitit Lapinlahdessa liikkuvalla; 13 vastausta
- uudet ympäristöön liittyvät ideat ja kehittämissuhteet; 7 vastausta (5 tekstiä + 2 valokuvaa)

Lisäksi positiivisen psykologian avoimella yleisöluennolla saatiin miltei sata hyvinvointiin ja ympäristöön liittyneitä vastausta tai kehittämissuhteita.

## Rakennettu ympäristö

Kuinka toiminnan puitteista saisi rakennettua sekä visuaalisesti että auditiivisesti, äänimaailmaltaan, hyvinvointia tukevat? Lapinlahden Lähteen puitteiksi saatiin puolet upeasta Engelin suunnittelema sairaalarakennuksesta, joihin sijoitettiin mm. keittiö ja Kahvila Lähde, Galleria Lähde, auditorio sekä muutama ryhmätoimintoihin ja kokoustamiseen soveltuva tila. Lisäksi hankkeen käyttöön kunnostettiin pihapiirin rakennuksia, joissa toimivat Lähteen Puoti (myynnissä mm. Lapinlahden tiloissa toimivien taiteilijoiden käsitöitä), Lähteen Patina (käytetyn tavaran liike) ja Lähteen sauna. Myöhemmin kunnostettiin myös ns. Venetsia-rakennukseen Mental Museum, jossa toimii mielenterveysteemainen, muuntuva näyttely. Monissa tapahtumissa hyödynnettiin myös sisäpihoja sekä kaunista merellistä puistoympäristöä (mm. puistojoogat ja hyvinvointipikniktapahtumat). Suurin summa kyselyissä myönteisiksi tai innostaviksi koetuista karttamerkinnöistä keskittyy juuri näiden sijainteihin.

Lähteen toiminnan puitteet olivat kuitenkin läpi hankkeen epävarmat. Vuokrasopimuksen solmimista ja uusimista Helsingin kaupungin kanssa jännitettiin, erilaisia rakennusteknisiä ja sisäilmaongelmia kohdattiin ja

päärakennuksen kunnostustyöt etenivät välillä yllättävillä aikatauluilla. Nämä epävarmuustekijät eivät varmaan voineet olla vaikuttamatta osin negatiivisesti hankkeeseen osallistuvien hyvinvointiin. Ehkäpä siksi monet kehittämissideat liittyivätkin puistoalueen hyödyntämiseen, kuten kyselyissä Lapinlahden Lähteen alueelle paikantuneista Myönteinen paikka-vastauksista voi päätellä.



## Luontoympäristö

Jo 5–10 minuutin mittaisesta luontokokemuksesta saadaan tutkimusten mukaan mitattavissa olevia hyvinvointihyötyjä. Aidon luontoympäristön puuttuessa jopa luontonahoitteet tai luontoaiheiset kuvat tuottavat saman hyvinvointihyödyn. Pysähtyminen, liikkuminen ja läsnäolo luonnossa vaikuttavat myönteisesti mieleen ja kehoon (kehomieleen). Niinpä varsin pienillä ”luontoannoksilla” voidaan kohentaa hyvinvointia varsin kokonaisvaltaisesti. Ei tarvitse päästä metsän siimekseen tai meren ympäröimälle suojellulle saarelle palautuakseen luontoavusteisen itsehoidon avulla. Myös kaupunkiluonto virkistää. Pysähtymiseen riittää auringonlaskun aikaan bongattu perhonen, avonaisesta ikkunasta kuuluva linnunlaulu, lähipuiston puiden oksien ja lehtien liikkeen tarkkailu tai Lapinlahden Lähteen auditorion hankekokoukseen kipittävä utelias orava.

Luontoyhteyden hyvinvointivaikutuksia Lapinlahden Lähteellä pohti myös Pro Lapinlahden aktiivinen toimija ja Lähteen suunnittelija Katja Liuksiala toukuussa 2016 Radio Helsingin haastattelussa. Toimittaja Mili Kaikkonen kuvaili ohjelmassa Lähdetä ”helsinkiäisissä hyvinvointipiireissä uudenlaiseksi, yhteisölliseksi

projektiksi”. Lähteen tapahtumatarjonta pulppusi lähdemäisesti ja rönsyli elinvoimaisesti myös positiivisen ympäristön ympärillä. Radiolähetyksen aikaan ajankohtaisen Lapinlahden Lähteen lähiluontoviikonlopun 20.–22.5.2016 tapahtumissa ammennettiin hyvinvointia ruoka- ja saunakulttuurista sekä ympäröivästä miljööstä: oli kevät, kaunis sää, Engelin suunnittelema vaikuttava rakennus ja sen ympärillä merellinen puutarha-alue. Liuksiala kertoi, että hankkeessa pyritään ”Lapinlahden hienon kulttuurihistorian pohjalta jatkamaan toimintaa sillä tavalla, et se olisi kaikille avointa.”

## Kuinkas hyvinvoinnille sitten kävikään?

Tiimi pohti hyvinvointikonseptia muotoillessaan ekopsykologiaa teemoja. Miten hyödyntää – kuitenkin ympäristöä kunnioittaen – komeiden kaupunkipuitteiden tarjoama hyvinvointipotentiaali? Tiimi etsi tapoja osallistaa kaupunkilaisia paikkaistettuun hyvinvointitoimintaan vaikuttamiseen. Kyselyt, erityisesti mahdollisuus lisätä niihin omia kuvia, osoittautui toimivaksi tavaksi haastaa avoimesti nauttimaan positiivisista ympäristötekijöistä Lapinlahden Lähteellä – ottamaan valokuvia voimaistavista ympäristöistä sekä jakamaan niitä muiden kanssa. Kyselyiden

avulla myös tunnistettiin paikallisia ympäristötekijöitä, jotka herättivät myönteisiä ajatuksia ja tunteita sekä lisäsivät voimavaroja. Moni kiinnostui myös hyödyntämään laajemmin nyt kaikille avointa Lapinlahden Lähteen miljööttä hyvinvoinnin ympäristönä.

# Milloin toiminta lisää hyvinvointia?

EEVA TAWAST

Kehitettäessä kestävää hyvinvointia tukevaa toimintakulttuuria on hyvä tarkastella toiminnan arvopohjaa ja merkityksellisyyttä kaikille osallisille. Toiminta voi toki myös ikään kuin vahingossa muotoutua arvokkaaksi, mutta helposti tällaista toimintaa alkavat kuitenkin ohjata hyvinvoinnin kustannuksella rahan ja resurssien jakamiseen liittyvät ulkoiset motivaattorit. Niillä on vaarana hämärtää, mikä toiminnassa todella on hyvinvoinnin kannalta arvokasta ja tärkeää.

Lapinlahden Lähteellä kehitellyissä arvopajoissa huomio kiinnitettiin arvoihin, joiden tavoittelu tai saavuttaminen vahvistaa yksilön hyvinvointia. Arvoja voidaan nähdä olevan kahdenlaisia.

1. Itseisarvo on arvo, jota pidetään sellaisenaan arvokkaana ja jonka varaan voidaan rakentaa kestävää hyvinvointia. Esimerkki tällaisesta arvosta on ystävällisyys.
2. Välinearvoa asialla puolestaan on, mikäli sillä voidaan saavuttaa jotain arvokasta, mutta joka saattaa myös herkemmin ehtyä, kuten raha. Hyvinvoinnin kannalta arvokas asia vastaa aitoihin tarpeisiimme, ei vain hetkellisten mielihalu-  
jen tyydyttämiseen.

Arvotyöskentely vaatii aikaa, sillä arvoja ei voi ulkoa käsin määrätä, kerralla päättää tai pysyvästi vakiinnuttaa. Kun käänsin arvolistoja suomeksi ja etsin suomalaisissa arvotutkimuksissa tutkittuja arvoja, kävi selväksi, että jo arvolistojen lukeminen ajatuksella samalla pohtien omia arvoja – saati niiden mukaista toimintaa – vie helposti tunteja.

Lähteellä pilotoitiin eripituisia arvo- ja merkitystyöpajoja (20min–4h), joissa sanallistettiin omia arvoja. Tavallisin palaute oli, että arvoja haluttaisiin pohtia syvemmin ja pajoja tulisi olla lisää. Pienimuotoisesti tämä toteutettiinkin ”hyvinvoinnin huoltoryhmässä” syksyllä 2016, jolloin osallistujat saivat havainnoida toimintaansa ja sen

arvopohjaa viikon ajan sekä seuraavalla ryhmäkerralla purkaa, mitä olivat toimintansa merkityksellisyydestä, arvoista ja omasta hyvinvoinnistaan huomanneet. Havainnointi tuotti hämmäntäviäkin tuloksia: jotkut pajalaiset yllättivät itsensä toimimalla pitkiäkin ajanjaksoja viikossa (tai jopa yleensä elämässä) arvojensa vastaisesti tai pitkälti väli-  
nearvojen mukaan. Samalla huomattiin, että vastaavaa toimintaa on usein mahdollista toteuttaa linjassa omien arvojen kanssa, kun vain asiaan kiinnittää enemmän huomiota. Työtehtävä on esimerkiksi mahdollista tehdä vain rahan vuoksi tai siinä voi nähdä mahdollisuuden toteuttaa jotain itselle tärkeää arvoa, esimerkiksi myydä kahvilatuotteita ystävällisellä, muille hyvää mieltä tuottavalla otteella. Huomattiin myös, että tämä vaikuttaa työn tekemisen laatuun.

Arvojärjestelmä on henkilökohtainen ja jossain määrin prioriteettien osalta alati muuttuva, vaikka arvot sinänsä ovat melko pysyviä (mm. Verkasalo 1996). Toisaalta sama toiminta voi olla eri osallistujille eri syistä merkityksellistä ja hyvinvointia lisäävää. Arvojen ei tarvitse välttämättä olla kaikilla yhteisössä samoja. Esimerkiksi keväällä 2017 Lähteellä järjestetyssä hyvinvointikirjoituspajassa (Soini & Lindfors 2017) joku saattoi pitää tärkeimpänä taiteellista itseilmaisua, toinen nautiskelua kynä kädessä

ja kahvikuppi toisessa (hedonismi), kolmas heikommin pärjäävien auttamista (humaanius, avuliaisuus) ja neljäs ryhmän seuraa ja keskustelua (sosiaalisuus). Silti kaikki he kokivat kirjoituspajan toiminnan tärkeänä ja arvokkaana - merkityksellisenä.

Varsin monien onnellisuustutkijoiden, psykologien ja muiden toiminnan asiantuntijoiden mukaan arvot, tunteet ja toiminta kannattaisi pyrkiä linjaamaan samansuuntaisiksi, mikäli tavoitellaan kestävää hyvinvointia. Tämä vaatii jatkuvaa psyykkistä työtä, niin tiedostamaton kuin myös tietoista. Omien arvojen mukaan eläminen voi tuntua vaikealta, vaikka ymmärtäisi, että se on todennäköinen reitti kestävämpään elämäntyytyväisyyteen.

Tutkimusten mukaan arvojen mukainen ja merkityksellinen, sisäisesti motivoitunut toiminta johtaa kestävämpään hyvinvointiin mm. koska se

- tuo tarmoa, iloa ja pitkäjänteisyyttä. (Martela & Järvilehto 2014)
- tukee sinnikkyyttä, jolloin jaksaa yrittää haastaviaakin tehtäviä (Ojanen 2014, 78–79).

- ei kuormita ihmistä henkisesti, vaan antaa voimaantumisen kokemuksia, innostaa ja vie mukanaan (Martela & Jarenko 2014, 14; Uusitalo-Malmivaara 2014, 38).
- tuottaa flow-kokemuksia (Csikszentmihályi & Csikszentmihályi 2006).
- itseohjautuvuusteorian (Ryan & Deci) mukaan vahvistaa suorituskyykyä (Martela & Jarenko 2014, 12).

Kestävä subjektiivinen hyvinvointikokemus ja elämäntyytyväisyys rakentuvat arvo- ja motivaatiopohjaisesta toiminnasta. (ks. mm. Martela 2014; Maisel 2012, 2014; Haybron 2010). Sisäinen motivaatio kaikkien osapuolten hyvinvointia lisäävään toimintaan voi löytyä esim. vastaamalla näihin hankkeen arvopajoissa pohdittuihin kysymyksiin:

- Mitä itse teen oman ja muiden hyvinvoinnin eteen? Miksi? Tekisinkö näitä asioita palkkiotta? Entä jos kukaan ei saisi tietää?
- Millaiseen hyvinvointia vahvistavaan toimintaan itse laittaisin aikaani, vaikken saisi siitä mitään palkkaa tai kunniaa?

- Miten hyvinvointia kannattaisi mielestäni lisätä, mikäli resurssit olisivat niukat?
- Mikäli minulla jostain syystä olisi enää vain kuukausi elinaikaa, mihin käyttäisin ajan? Millaista hyvinvointia saattaisin kuukaudessa vielä tavoitella: esim. subjektiivista hyvinvoinnin kokemusta ja onnellisuuden tunnetta vai läheisten hyvinvoinnin huomioivaa ajankäyttöratkaisua? Tai hakisinko ehkä tarkoitusta viimeiseen kuukauteen muiden auttamisesta?

Ulkoisten motivaattorien, kuten rahapalkkojen tavoittelu saattaa hämärtää sisäisen motivaation huomaamista ja itselle keskeisten arvojen mukaan toimimista. Hyvinvoinnin kannalta on oleellista, ettei omaa tai yhteisön toimintaa päästetä pitkällä tähtäimellä kehittymään pelkästään ulkoisten motivaattorien ajamana (Uusitalo-Malmivaara

## **Milloin vapaaehtoistoiminta lisää hyvinvointia?**

Tärkeinä pitämiensä arvojen mukaisesti voi toimia niin työssä, opinnoissa kuin vapaa-ajalla. Tässä tarkastelen kuitenkin arvojen ja merkityksellisyyden kokemusten sekä hy-

vinvoinnin yhteyksiä vapaaehtoistoiminnassa. Vapaaehtoisena toimiminen tarjoaa yhden väylän arvojen mukaiseen elämään. Vapaaehtoistyötä tehdäänkin yhä enemmän (Taloustutkimus 2015). Myös Lapinlahden Lähde houkutteli todella aktiivisia vapaaehtoisia. Miksi? Vapaaehtoistoiminnan suosioon voi tunnistaa esimerkiksi seuraavat selitykset:

1. Arvojen mukainen toiminta vaikuttaa myönteisesti vapaaehtoistoimijan omaankin hyvinvointiin.
2. Vapaaehtoistoiminnan erityisenä hyötynä on, että se perustuu palkkatyötä puhtaammin sisäiseen motivaatioon: Mihin lopulta haluan aikaani käyttää? Mitä todella pidän tärkeänä tehdä, vaikka saisi siitä palkkaa? Ulkoiset motivaattorit, kuten raha, saattavat tutkitusti heikentää sisäistä motivaatiota ja hämmentää. Mitä todella haluan? Entä onko se sama, kuin mitä tarvitsen voidakseni hyvin?
3. Vapaaehtoistoiminta on usein sisäisen motivaation ohjaamaa toimintaa, joka ei kuormita ihmistä henkisesti samoin kuin ulkoisesti motivoitu toiminta.



4. Psykologisen hyvinvoinnin ydintekijää, elämän tarkoituksellisuutta, voi itse rakentaa valinnoillaan, tunteitaan kuunnellen ja tavoitellen itseä innostavia, itselle aidosti arvokkaita toimintoja ja toiminnan päämääriä. Vapaaehtoistyö voi antaa mahdollisuuden työstää tätä hyvinvoinnin ydintekijää.
5. Vapaaehtoisuudella, kyvykkyydellä ja yhteenkuuluvuudella on vahva yhteys (työ)hyvinvointiin.
6. Tutkimusten mukaan vapaaehtoistoiminta voimaannuttaa, innostaa ja vie myönteisellä virtauksella (flow) mukanaan.
7. Eudaimonistisen onnellisuusnäkemysten mukaan vapaaehtoistoiminta voidaan nähdä itseilmaisuna: on onnea upota toimintaan, jota ei koe pakkona, vaan jota varten voi kokea vapaaehtoisesti olevansa olemassa.
8. Jos vapaaehtoistoiminta vastaa hyvin tekijänsä kykyjä ja siihen osallistuminen tarjoaa mahdollisuuden olla osa mukavaa yhteisöä, hyödyt

vapaaehtoistoimijalle ovat lukuisat: mm. energisyyden, elinvoimaisuuden ja omistautumisen kokemukset palkitsevat.

9. Vapaaehtoisesta arvojen mukaisesta toiminnasta tulee hyvä mieli ja se lisää yhteisön yhteenkuuluvuuden tunnetta.
10. Vapaaehtoisyhteisöissäkin myönteisyys, ystävällisyys ja hymy tarttuvat, jolloin vapaaehtoistointaan syntyy positiivisen keskinäisen auttamisen ja arvostamisen kulttuuri.

## **Kuinkas hyvinvoinnille sitten kävikään?**

Kaksi Metropolian toimintaterapian opiskelijaa tutkivat opinnäytetyössään vapaaehtoisten kokemuksia toimintansa merkityksellisyydestä (Blomqvist & Vilppula 2016). Tulosten mukaan Lapinlahden Lähteen vapaaehtoistoinnin koettiin lisäävän merkityksellisyyden kokemusta. Merkityksellisyyteen vapaaehtoistyössä vaikuttivat henkilökohtaisten taitojen, mielenkiinnonkohteiden ja työn haastavuuden tasapaino, mikä on pitkälti linjassa positiivisen psykologian teoreettisten käsitysten kanssa.

Merkityksellisyyttä edistäviksi tekijöiksi lukeutuivat ihmis-suhteet, kokemus yhteenkuuluvuudesta, vaikuttamisen mahdollisuus toiminnan sisältöön, omien mielenkiinnon kohteiden toteuttamisen ja henkilökohtaisten taitojen käytön sekä kehittämisen mahdollisuus. Näihin tekijöihin on hyvä panostaa, kun halutaan tukea vapaaehtoisten hyvinvointia.

# Hyvinvointipajat - positiivisen yhteisön rakentaminen

RAILI HONKANEN-KORHONEN, LEENA UNKARI-VIRTANEN  
JA EEVA TAWAST

Metropolian hyvinvointitiimi pilotoi hankkeessa hyvinvointiteemaisia työpajoja. Työpajat muotoiltiin vastauksena tiimin havaitsemiin ja toimijoiden ilmaisemiin tarpeisiin.

1. Arvo- ja merkityshuoltotyöpajat keväällä ja syksyllä 2016
2. Työpaja Kahvila Lähteessä työskenteleville keväällä 2016

3. Tienviittoja vapaaehtoistoiminnan polulle-työpajat syksyllä 2016
4. Hyvinvoinnin huoltoryhmä Lähteen aktiivisille toimijoille keväällä 2017

Lisäksi oppilaitosyhteistyönä toteutui yksi työpaja:

5. Sanojen tanssia-hyvinvointikirjoituspaja keväällä 2017/ Metropolian toimintaterapiaopiskelija Minka Lindfors ja Humak:n kulttuurituottaja-opiskelija Anu Soini

Pajatoimintaa esiteltiin avoimessa loppuseminaarissa Lapinlahden Lähteellä 9.5.2017.

## **1. Arvo- ja merkityshuoltotyöpajat**

Arvo- ja merkitystyöpajojen työskentelyn keskeisiä tavoitteita olivat:

- hyvinvointikonseptin kehittäminen,
- toimijoiden henkilökohtaisen hyvinvoinnin tukeminen ja
- positiivisen yhteisön rakentaminen: yhteisöl-

lisyyden, yhteisön hyvinvoinnin ja kukoistuksen tukeminen.

Arvotyöskentelyn johtoajatuksia olivat:

- Jotta toiminta tuottaisi hyvinvointia eri osapuolille, on keskeistä, että se koetaan arvokkaaksi, merkitykselliseksi ja sisäisesti motivoivaksi.
- Arvotyöskentely luonteeltaan on jatkuvaa ja siksi ohjattu pohdinta on keskeistä arvoperustaisen toiminnan huoltoon.
- Ihmiselle arvokkaan, merkityksellisen toiminnan arvoja ei voi ulkopuolelta määrätä tai kertaistamalla sopia ja vakiinnuttaa.
- Henkilökohtaisen tai yhteisön tärkeiden arvojen prioriteettijärjestys voi muuttua tilanteiden vaihdellessa, mutta arvot sinällään ovat suhteellisen pysyviä.

Nämä arvo- ja merkitystyöskentelylle asetetut tavoitteet ohjasivat työskentelyä varten suunnitellun materiaalin kokoamista. Työpajojen kesto vaihteli 20 minuutista puoleen päivään.

## **Kuinkas hyvinvoinnille sitten kävikään?**

Jokaisessa ohjatussa arvo- ja merkityshuoltotyöpajassa koettiin arvojen pohtiminen tärkeäksi ja mielekkääksi hyvinvoinnin tukijaksi. Siihen olisi haluttu jopa panostaa enemmän, ja moni innostui tarkastelemaan arvojaan ja toimintaansa työpajojen mahdollistamaa aikaikkunaa laajemmin. Työpajoissa esitelty tutkimustieto toiminnan arvopohjan merkityksestä omalle hyvinvoinnille motivoi osallistujia työskentelyyn.

## **2. Työpaja Kahvila Lähteessä työskenteleville keväällä 2016**

Lapinlahden Lähteen kahvilassa toimiville järjestettiin mahdollisuus osallistua keväällä 2016 kolmeen työpajaan, joiden päätavoitteena oli lisätä positiivista kohtaamista ja vuorovaikutusta sekä yksilö- että ryhmätasolla. Toiveena oli lisäksi tuottaa erilaisten kehollisten harjoitusten ja harjoitusten avulla tekijöilleen hyvää mieltä ja oloa sekä mahdollistaa voimauttavien yksilö- ja ryhmäkokemusten syntymistä.

Näiden työpajojen kohdalla ilmeni ongelma: miten jakaa tietoa ja motivoida toimijoita tulemaan heille en-

nalta täysin vieraaseen työskentelyprosessiin? Tarjottuihin kolmen kerran tapaamisiin tuli osallistujia vain viimeiselle eli kolmannelle kerralle, yhteensä kuusi Lähteen toimijaa. Työpajan lopuksi osallistujat keskustelivat pareittain seuraavista teemoista:

- Mikä vapaaehtoistyössä minua kutsuu?
- Mistä innostun Lapinlahden Lähteellä?

Aiheet herättivät vilkasta keskustelua ja tunnelma oli ryhmässä rauhallinen, leppoisa ja muita kuunteleva. Parikeskustelujen jälkeen kukin ryhmä kertoi omia ajatuksiaan muulle ryhmälle. Tuloksena oli varsin samansuuntaisia ajatuksia ja kokemuksia.

## **Kuinkas hyvinvoinnille sitten kävikään?**

Keväällä 2016 toiminta oli vauhdikkaassa muotoutumisvaiheessa, ja toteutunut työpajakerta avasi osallistujien kokemuksia toimintaan. Koko Lapinlahden miljöö koettiin miellyttäväksi ja se koettiin paikkana ja tilana erittäin kutsuvaksi. Myös Lapinlahden Lähteen toiminnan lähtökohhta, taiteen ja hyvinvoinnin yhdistäminen, nähtiin tärkeäksi ja paikalle kutsuvaksi tekijäksi. Osallistujat to-

tesivat, että Lapinlahden Lähteellä toteutuva läsnäoleva yhteisöllisyys on heille erityisen tärkeää, ja vaikka virtuaalilyhteyksien määrä voi olla itsekullakin suuri, ne eivät riitä korvaamaan oikeaa yhteisöä. Ihmiskontaktien ja ryhmään kuulumisen fyysisesti oli osallistujille tärkeää. Kahvila todettiin risteyspaikaksi, jossa syntyvät ihmiskontaktit olivat kivoja ja tärkeitä. Eräs vapaaehtoistyötä tekevä totesi tulleen Lapinlahteen sattumalta paikalle ja jääneensä vapaaehtoistoimijaksi.

Lähteen vapaaehtoistoimijoiden monipuolisia työkuvia kuvattiin innostaviksi etenkin siksi että työn sisältöön voi itsekin vaikuttaa. Lapinlahdessa vallitsevaa ilmapiiriä ei koettu tyrmäävävänsä vaan armollisena. Salliva ilmapiiri mahdollisti ideoiden syntyminen, uskalluksen viedä ideoita eteenpäin aina niiden toteuttamiseen asti. Sanottiin, että Lähteellä voi ikään kuin tiputella kiviä, jotka sitten lähtevät hankkeen vetäjien toimesta vierimään.

### **3. Tienviittoja vapaaehtoistoiminnan polulle -työpajat**

Vapaaehtoistoimijoille oli hankkeen alusta lähtien järjestetty tilaisuuksia, joissa toimijat tapasivat toisiaan ja jakoivat tehtäviä. Tapahtumia oli runsaasti, vapaaehtoisille oli

tarjolla monenlaisia heitä selvästi kiinnostavia tehtäviä. Vähitellen toimijoiden keskuudessa näyttäytyi tarve toiminnan reflektointiin, oman roolin jäsentämiseen ja myös toiminnan ja sen organisoimisen kehittämiseen.

Näihin tarpeisiin hyvinvointitiimi vastasi järjestämällä kaksi fasilitoitua työpajaa vapaaehtoistoimijoille syksyllä 2016, kun toimintakulttuuri ja -tavat olivat jo melko vakiintuneita. Ensimmäisessä työpajassa tehtiin näkyväksi yhteinen vapaaehtoistoiminnan tarina jakamalla toimintaan eri vaiheissa tulleiden vapaaehtoistoimijoiden kesken muistoja ja tunnelmia merkittävistä hetkistä Lapinlahden aikajana. Keskustelu virtasi tunteikkaana ja vuolaana, ja työpajan päätteeksi tuntui parhaalta koota toiminnasta virinneet huomiot ”dynaamisen fasilitoinnin” neljän otsikon- faktat, ydinkysymykset, ratkaisut, huolelalle. Kehittämisehdotuksia vietiin eteenpäin Lapinlahden Lähteen vastuuhenkilöille ja syntynyttä ”fiiliskarttaa” käytettiin hyvinvointikonseptin toimintojen muotoilussa.

Toisessa työpajassa jatkettiin Lapinlahden vapaaehtoistoiminnan tarinan rakentamista, tällä kertaa legojen avulla. Nyt mukana oli vapaaehtoistoimijoiden lisäksi hankkeen vastuuhenkilöitä ja hyvinvointitiimi. Tässä työpajassa rakentui konkreettisesti eri toimijoille omat ”nurkat”, ja yhteinen tulkinta menneisyydestä näkyi tapahtumina

“nurkkien” välillä. Toiminnan alku rakentui Aleksis Kivestä alkavaksi luurankokulkueeksi, joka päättyi kukkapeltoon ja “Jussi P:n” Lähteen kahvilaan lahjoittamiin astioihin. Keskellä rakentunutta kuvaa oli tarinan “hyvis”, Lähteen vaalija, rinnallaan “hyvän ja pahan” miekoin ja tappuroin käymä taistelu Lapinlahden tiloista. Sauna, kahvila, myymälät, puisto, tapahtumat ja monet muut toiminnan puolet saivat legoista rakennetun ilmiänsä ja tulivat rakennusprosessissa sanallistetuiksi tarinoina.

## **Kuinkas hyvinvoinnille sitten kävikään?**

Yhteisöille rakentuu niiden muodostumisen myötä hiljaisena tietämisenä välittyvä kokemusmallien varanto, eräänlainen peruskertomus, johon jäsenet liittyvät ja josta he ammentavat omat henkilökohtaiset kertomuksensa. Lapinlahden tarina on symbolinen ja vahva, monet toimijat hakeutuvat Lähteelle liittyäkseen Lapinlahden tarinaan. Lapinlahden rakennukset, sauna, puisto ja rannat näyttävät merkitysten ja mielikuvien ylläpitäjinä, mutta myös niiden muuntajina: legoista muodostettu mielisairaalan potilaiden luurankokulkue johti - kahvilaan!

Lähteen myötä tarina sai uusia käännteitä ja jatkui toimijoiden tarinoina. Samalla menneisyys jäsenyksi ja

muokkaantui, kun sitä hahmotettiin ja rakennettiin uudestaan legoilla, nykyhetken kautta. Kokemusten ja tapahtumien sanoiksi pukeminen ja niiden näkyväksi tekeminen palveli sekä yhteisön että sen jäsenen toiminnan ja kokemusten jäsentämistä.

## **4. Hyvinvoinnin huoltoryhmä**

Edellisen kahvilaväelle suunnatun työpajatarjonnan kokemusten perusteella hyvinvoinnin huoltoryhmään kutsuttiin osallistujia Lähteellä jaetulla esitteellä syksyllä 2016 seuraavin sanoin:

*“Tule rakentamaan omaa ja yhteisösi hyvinvointia. Saat keinoja, joilla voit kirkastaa toimintasi arvoja ja merkitystä paitsi Lapinlahdessa, myös kaikessa muussakin toiminnassasi. Opit tuntemaan itsesi paremmin yksilönä ja Lapinlahden Lähteen yhteisön jäsenenä. Vahvistat voimavarojasi ja luot ympärillesi hyvää oloa.”*

Hyvinvoinnin huoltoryhmä oli viiden kerran ryhmäprosessi, ja osallistuminen oli avoin kaikille Lapinlahden Lähteen aktiivisille toimijoille. Projektipäällikön toiveesta etusijalla

ryhmään pääsivät halukkaat Kahvila Lähteen työntekijät. Osallistuminen ryhmään oli maksutonta ja kahvilan työntekijöiden osallistumista tuettiin niin, että ryhmäaika laskettiin heidän työaikaansa.

Huoltoryhmässä olikin mukana kahvilaväen lisäksi muita Lähteen toimijoita. Ryhmäprosessia hämmensi se, että osa ryhmäläisistä ilmoittautuikin mukaan esimiehensä velvoittamana (projektipäällikön toiveesta). Tällöin päädyttiin tilanteeseen, jossa osan motivaatoristiriita mahdollisesti vaikutti myös koko ryhmän dynamiikkaan ja osallistumisaktiivisuuteen.

## Ryhmäkertojen teemat:

Arvotyöpaja

- Mistä arvoista et tingi?
- Miten luoda arvojen mukaista toimintaa?

Omat vahvuudet ja niiden hyödyntäminen

- Tunnetko omat vahvuutesi?
- Miten huolehdit omista voimavaroistasi?

Kohtaaminen ja hyvä vuorovaikutus

- Miten syntyy positiivinen kohtaaminen?

Onnistuminen, kiitollisuus

(myönteiset tunteet ja ajatukset)

- Miten onnistumiset syntyvät?
- Kiitollisuus vapauttaa voimavaroja  
– miten kiitollisuutta voi harjoitella?

Lapinlahden Lähde positiivisena yhteisönä

- Positiivisen yhteisön rakennussarja; yhteen-  
veto ja pohdintaa”

Tapaamiset muodostivat kokonaisuuden. Jokaiseen tapaamiseen osallistuminen oli toivottavaa, mistä informoitiin selvästi kaikkia ennen ilmoittautumisia. Silti vain noin kuusi vajaasta paristakymmenestä ryhmäläisestä oli mukana koko prosessin ajan. Ryhmäkerrat toimivat saadun palautteen perusteella kuitenkin myös yksittäisinä omina kokonaisuuksinaan. Palautekyselyyn vastasi puolet kuudestatoista osallistujasta, aivan kaikkia ei enää tavoitettu ryhmätapaamisten päättyttyä.

## **Kuinkas hyvinvoinnille sitten kävikään?**

Hyvinvoinnin huoltoryhmä vaikutti palautteen mukaan erityisesti seuraaviin asioihin:

- erilaisuuden kohtaamiseen ja sietämiseen,
- itsetuntemukseen ja itseohjautuvuuteen esimerkiksi arvojen mukaisessa toiminnassa,
- omiin mahdollisuuksiin ja taitoihin vaikuttaa ilmapiiriin,
- omien ja muiden vaikeuksien kohtaamiseen,
- positiivisen palautteen antamiseen ja saamiseen toiminnan arjessa.

Pajat toteutettiin aikana, jolloin toimijat olivat selvästi kuormittuneita ja tuki positiivisen vuorovaikutuksen ylläpitämiseen oli erityisen tarpeen. Palautteessa kommentoitiin myös omia poissaoloja ryhmästä, ja todettiin hyödyn jääneen hiukan vajaaksi niiden takia. Osalla osallistujista oli selvästi kenties työnohjauksesta tuttuja odotuksia ”vapaaseen tilaan”, jossa tuoda omia kokemuksia esiin luottamuksellisissa keskusteluissa pienemmässä piirissä.

Kun osallistujat saivat omakohtaisia kokemuksia hyvinvointipajatoiminnasta, monille heistä syntyi vahva

motivaatio työpajojen tarjoamien positiivisen vuorovaikutuksen välineiden hyödyntämisestä Lähteen toiminnan arjessa.

## **5. Sanojen tanssia-hyvinvointikirjoituspaja**

Sanojen tanssia -hyvinvointikirjoituspajan suunnittelivat ja sitä ohjasivat Lapinlahden Lähteellä keväällä 2017 Metropolian toimintaterapiaopiskelija Minka Lindfors ja Humak:n kulttuurituottajaopiskelija Anu Soini. Kohderymänä oli Lapinlahden Lähteen henkilökunta aina vapaaehtoisista vakituisiin työntekijöihin millä taustalla tahansa. Pajatoimintaa esitteli kaikille avoimessa hankkeen loppuseminaarissa Lapinlahden Lähteellä 9.5.2017 Anu Soini.

Sanojen tanssia-pajan kehittämistyössä Lindfors ja Soini hyödynsivät Piercen toiminnan terapeuttisen voiman mallia (Pierce) sekä ohjaajaan ja ryhmään liittyvää teoreettista tietoa (mm. Craig ja Finlay), koska tavoiteltiin arkipäivän hyvinvoinnin lisäämistä luovan kirjoittamisen ja sitä pohjustavien sanattomien liikeharjoitusten kautta. Koska Lapinlahden Lähteen toiminnassa mielen hyvinvointia pyritään edistämään osallistaen ja kulttuurin keinoin, luova kirjoittaminen sopi hyvinvointiatyöpajan aiheeksi hyvin.



Kirjoittaminen ja tekstien jakaminen ryhmässä tarjosivat tilaisuuden tulla kuulluksi. Toisaalta sanallinen ilmaisu kohdasi pajassa sanattoman, liikkeellisen ilmaisun. (Soini & Lindfors 2017.)

### **Kuinkas hyvinvoinnille sitten kävikään?**

Sanojen tanssia -pajasta saatu palaute oli myönteistä. Harjoituksilla huomio suunnattiin esim. siihen, mikä tekee elämästä elämisen arvoista. Sanojen tanssia -paja onnistui tehtävässään eli luomaan arkista hyvinvointia osallistujilleen. Tähän tulokseen ohjaajat päätyivät kirjallisten alku- ja loppupalautteiden sekä kasvokkain saadun palautteen perusteella. Palautteista kävi mm. ilmi, että tilausta vastaavalle arjen hyvinvointia tukevalle toiminnalle voisi olla jatkossakin. Tarkemmin harjoitusten sisällöistä sekä ryhmäprosessista saadusta palautteesta voi lukea pajan raportista. (Soini & Lindfors 2017).

# Työnohjaaja hyvinvointia vaalimassa

LEENA UNKARI-VIRTANEN

Osallistu Lapinlahden Lähteellä -hankkeessa pilotoitiin yhteisöllisten hyvinvointipajojen lisäksi työnohjauksen toimintamalleista juontuvaa yksilötukea Lähteen työntekijöiden hyvinvoinnin lujittamiseksi. Kaikki toimintaan aktiivisesti ja vastuullisesti osallistuvat työntekijät ja vapaaehtoistoimijat olivat keskeisiä henkilöitä avoimen ja kokeilevan toimintakulttuurin toteutumisessa. Tuki heille oli tärkeää ja kumuloituvaa.

Tarve reflektiivisille, voimavarojen ja vahvuuksien tunnistamista tukeville keskusteluille tunnistettiin hankkeessa jo varsin varhain. Toiminnan nopea kasvuvauhti näkyi kiireenä ja heijastui toimijoiden keskinäisiin

kohtaamisiin. Lähteen viidestä toimintaa ohjaavasta teemasta kolme näyttäytyi työnohjaajan silmälaseilla katsotuna erityisesti keskustelevalta, reflektiivisen tuen tarvetta korostavina.

Lapinlahden Lähteen toiminnan teema	Reflektiivinen tuki
<b>Yritys ja oivallus:</b> Meillä syntyy ideoita ja uusia yrityksiä, sillä paikkaamme kokeilukulttuurin aukkoa Helsingissä. Meillä saa ja kannattaa kokeilla.	Kuuntelevan, avoimen ja kunnioittavan keskustelukulttuurin ylläpitäminen kaikkien osapuolten kesken sekä riittävän yhteisen ajan järjestäminen tukevat osallistujien hyvinvointia sekä kokeilukulttuurin toiminnan rakenteiden säilymistä avoimena.
<b>Työ ja merkityksellisyys:</b> Luomme tulevaisuuden työpaikkoja ja tarjoamme polkuja työttömyydestä työhön. Tarjoamme mahdollisuuden työelämälähtöiseen oppimiseen sekä verkostoitumiseen yhteistyössä oppilaitosten kanssa. Meillä on myös paikkoja vapaaehtoisille.	Pysähtyminen, läsnäolo ja huomio tuovat työ- ja vapaaehtoistehtäviin sitä erityistä tukea, jota kaikki tarvitsemme – kuka enemmän, kuka vähemmän.  Mahdollisten ongelmien muuttaminen tavoitteiksi toteutuu usein parhaiten luottamuksellisessa keskustelussa tilanteita ja kokemuksia henkilökohtaisesti reflektoiden.  Työ- ja vapaaehtoistehtävien fokuoiminen, rajaaminen ja johtaminen vaativat rakenteita, jotka mahdollistavat yhteisöllisen pohdinnan ja tiedon jakamisen.
<b>Yhteisö ja osallisuus:</b> Meillä kaikki, niin kävijät, vapaaehtoiset kuin vuokralaisetkin ovat osa yhteisöä. Lähtö on yhteistä maaperää kaikille ihmisille, jossa jokainen voi osallistua. Meillä on valtavat mahdollisuudet ylläpitäväänkin yhteistyöhön.	Sitoutumisen mahdollistaminen ja ylläpitäminen edellyttää eri ihmisille ja toiminnan eri vaiheissa erilaisia ohjauksellista otetta. Itseohjautuvuus tarvitsee pelisääntöjä, tukea ja tienviittoja.  Tuen tarpeen tunnistaminen ja nopea tarpeisiin vastaaminen on hyvä rakentaa osaksi toiminnan jatkuvaa, osallistavaa ja reflektiivistä arviointiprosessia.

Erityisiksi haasteiksi Lähteen työntekijöiden hyvinvoinnille osoittautuivat seuraavat työnohjaussellisissa reflektoinnissa esiin nousseet kysymykset:

- Miten toimia sellaisten asioiden kanssa, joista ei ole päätetty tai joissa ei ole päätöksen tekijää?
- Miten sopia työnjaosta ja vastuista itseohjautuvasti tiimin kesken, kenen valtuutuksella sovitaan ja sovitellaan?
- Miten tunnistaa ja hyödyntää tekemisen arjessa ihmisten erilaisia vahvuuksia ja suhtautua sallivasti ihmisten haastavaankin erilaisuuteen?
- Miten osoittaa vertaistukea samalla säilyttäen fokus omissa tehtävissä?
- Mistä saa tukea, kun ongelmia kasaantuu tai kun innostus laantuu?

Henkilökohtainen ja ryhmässä tapahtuva reflektointi nosti esiin myös kysymyksen taustaorganisaation kasvusta: miten sopeuttaa omat arvot organisaation muutokseen ja kasvuun? Lapinlahti muuttui kahdessa vuodessa muuttaman ihmisen innostuneesta yhteisöstä laajaksi organisaatioksi, jossa toiminnan tavoitteisiin kytkeytyi uudella

tavalla toiminnan jatkuvuuden turvaaminen liiketoiminnan avulla. Lapinlahden kannatusyhdistys käynnistettiin turvaamaan toiminnan jatko yhteiskunnallisena yrityksenä.

Artikkelin lopuksi tarkastellaan onnistuneen toiminnan kriteerejä ja hankkeen piloteissa todennettuja reflektiivisen keskustelutuen hyötyjä soveltaen Laimion kuvaamia onnistuneen vapaaehtoistoiminnan kriteerejä (Laimio 2010, 11) ja Martelan ajatuksia hyvän tekemisen johtamisesta (Martela 2015).

Onnistuneen toiminnan kriteeri	Reflektiivisen keskustelun tuoma tuki toimijalle
Taustaorganisaatiolla on vahva tarina tai missio, se on sitoutunut toimintaan ja tunnistaa arvonsa käytännön toiminnassa.	Lapinlahden toimijat kokivat yleisesti liittyvänsä Lapinlahden sairaalan tarinaan ja erityisesti tarinan positiiviseen käänteeseen mielen sairauksien hoitamisesta mielen hyvinvoinnin vaalimiseen.  Oman tarinan käänteiden tunnistaminen ja kertominen voimaannuttaa toimijoita.
Tehtäväkuvat ovat selkeitä ja toimija tietää mihin on sitoutumassa.	Tehtäviin sitoutumista edistivät Lapinlahden Lähteelläkin sisäisen motivaation kulmakivet: tehtäviin sopiva osaaminen, tekemisen omaehtoisuus ja yhteisöllinen hyväntahtoisuus. Reflektiivinen seuranta voimaannuttaa ja tukee onnistumista.  Tehtävät on syytä eritellä ja kuvata, varmistaa tekijän ja tehtävän "match" sekä seurata sitä.
Toimijoille tarjotaan perus- ja täydennyskoulutuksia sekä mahdollisuus nähdä omasta toimijan roolistaan myös laajemmin toimintaa ja sitä sääteleviä tekijöitä.	Lapinlahden Lähteellä rakennettiin hankkeen päättyessä "toisen sukupolven" toimijuutta. Tuki muuttuvien tarpeiden tunnistamiselle ja niihin vastaamiselle helpottaa toimijoiden sisäisen motivaation säilymistä.
Toimijat perehdytetään tehtäviinsä työpisteissä.	Toiminnan vakiinnuttua nousee uusia reflektion tarpeita, mm. mentorina toimiminen, tai vastuun ja omien tehtävien rajaaminen. Pelisääntöjen jatkuva tarkistaminen on tarpeen, jotta vältetään esimerkiksi virkavastuulla olevien tehtävien antaminen vapaaehtoistoimijoille.
Toimijoille tarjotaan työnohjausta ja tukea ongelmatilanteissa.	Omien vahvuuksien, voimavarojen ja arvojen tunnistaminen erilaisissa tehtävissä tulee reflektiivisten keskustelujen myötä tiedostetuksi ja jaetuksi. Innovatiivinen ja itseohjautuva tiimityöskentely edellyttää paljon tukea myös tehtävien rajaamisessa, erityisesti työelämään kuntoutuvien toimijoiden kohdalla.

## Kuinkas hyvinvoinnille sitten kävikään?

Kun reflektiivistä keskustelutukea tarkastellaan varsinaista palkkatyötä laajemmassa toiminnan kontekstissa, korostuu toisaalta tehtävän rajaaminen ja selkeys, toisaalta jatkuvan oppimisen ja tuen merkitys (Laimio 2010; Porkka & Salmenjaakko 2012). Keskustelun rakentaminen kaikille kuuluvaksi osaksi arjen toimintaa poistaa tukeen liitetyn mahdollisen leimaavuuden, ”mitä olenkaan tehnyt väärin” -ajatukset.

Osallistu Lapinlahden Lähteellä-hankkeen ytimeenä oli tarjota erilaisia polkuja työelämään. Toiminnan organisoimisessa pyrittiin tietoisesti madaltamaan raja-aitoja palkattujen, vapaaehtoisten, työkokeilijoiden ja harjoittelijoiden välillä. Lähteen toimijoiden roolit ja tehtävät saattoivatkin vaihdella ja muuntua esimerkiksi työharjoittelijoista tai -kokeilijoista vapaaehtoisiksi ja edelleen kahvilan työntekijöiksi tai johtaa muihin palkattuihin tehtäviin. Moni on osallistunut hankkeen toimintaan erilaisissa rooleissa. Työnohjauksellinen reflektiivinen tuki tarjosi mahdollisuuden tutkia omaa roolia, siihen kohdistuvia odotuksia sekä omia tavoitteita ja arvoja.

## Lopuksi... kuinkas Lapinlahden Lähteelle sitten kävikään?

Hankkeille on luonteenomaista, että eräänä päivänä ne päättyvät. Vaikka Osallistu Lapinlahden Lähteellä -hankkeen toiminta on päättynyt, Lapinlahden Lähde pulppuaa edelleen aktiivista toimintaa, tapahtumia, näyttelyitä, saunailtoja, kahvila tarjoaa edelleen kahvia ja herkullisia leivonnaisia ja puodit tuotteitaan. Lähteellä käy edelleen opiskelijoita tekemässä erilaisia oppimistehtäviä, Lähteen verkostossa on monia toimijoita. Lapinlahden rakennuksessa toteutetaan uusia hankkeita ja Lapinlahti on saanut paljon uusia ystäviä. Hyvinvointitiimi jättää hieman haikeana Lähteen pulppuamaan.

Ajatus tyhjenevien julkisten tilojen valjastamisesta kansalaistoiminnan ja mielen hyvinvoinnin käyttöön on

puolestaan itänyt muualla, ja hyvinvointikonseptille perustuvaa toimintaa ollaan aloittamassa uusissa puistoissa, puutarhoissa, huviloissa ja rakennuksissa. Tiimimme suuntaa seuraavaksi kohti Helsingin Kumpulaa, Annalan huvilaa ja sen puutarhaa sekä Seinäjoen, Lapinjärven ja Lappeenrannan kansalaistoiminnan foorumeita.

## Lue lisää

Aspinwall L. & Staudinger, U. (toim.) 2006. Ihmisen vahvuuksien psykologia. Myönteisen psykologian peruskysymyksiä ja tulevaisuuden suuntia. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Aura, S., Horelli, L. & Korpela, K. 1997. Ympäristöpsykologian perusteet. Helsinki: Wsoy.

Blomqvist, K. & Vilppula T. 2016. Osallistu Lapinlahden Lähteellä. Vapaaehtoistyöntekijöiden kokemuksia toiminnan merkityksellisyydestä. Toimintaterapian opinnäytetyö. Metropolia ammattikorkeakoulu.  
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201605066397>

Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I. S. (toim.) 2006. A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology (Series in Positive Psychology). New York, NY: Oxford University Press.

Haybron, D.M. 2013. Happiness – a very short introduction. Oxford: Oxford University press.

Heiskanen, I. & Kailo, K. (toim.) 2006. Ekopsykologia ja perinnetieto – Polkuja eheyteen. Helsinki: Green Spot.

Järvensivu, T. 2015. Verkostotyö ja verkostojen johtaminen. <http://docplayer.fi/448070-Verkostotyö-ja-verkostojen-johtaminen-osaamisen-kehittämisseminaari-yhdessä-osaamme-enemman-22-5-2015.html>

Kania, J. & Kramer, M. 2011. Collective Impact. Stanford Social Innovation Review.

Kansalaisareena ry. Vapaaehtoistyön tekeminen Suomessa. Taloustutkimus 2015. [http://www.kansalaisareena.fi/Vapaaehtoistyö\\_Suomessa\\_2010ja2015.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/Vapaaehtoistyö_Suomessa_2010ja2015.pdf)

Knoop, H. H. & Delle Fave, A. (toim.) 2013. Well-being and cultures: Perspectives on positive psychology. New York: Springer.

Laimio, A. 2010. Työnohjaus osana laadukkaan vapaaehtoistoiminnan järjestämistä. Jyväskylän yliopiston täydennyskoulutuskeskus. <http://www.kssotu.fi/versoava/media/docs/Tyoenohjaus%20al.pdf>

Maisel, E. 2012. Rethinking depression- How to Shed Mental Health Labels and Create Personal Meaning. Novato: NewWorld Library.

Maisel, E. 2014. Life Purpose Boot Camp: The 8-Week Breakthrough Plan for Creating a Meaningful Life. Novato: NewWorld Library.

Martela, F. & Jarenko, K. 2015. Draivi. Voiko sisäistä motivaatiota johtaa? Helsinki: Talentum Pro.

Niemiec, C., Ryan, R. & Deci, E. 2009. The path taken: Consequences of attaining intrinsic and extrinsic aspirations in post-college life. *Journal of Research in Personality*. 2009;43(3):291-306.

Niemiec, R. 2013. VIA Character Strengths- Research and Practice: The First 10 Years. Teoksessa Knoop, H. H. - Delle Fave, A. (toim.) 2013. Well-being and cultures: Perspectives on positive psychology. New York: Springer. 11–30.

Nylund, M. & Yeung, A. B. 2005. Vapaaehtoistoiminta anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.

Ojanen, M. 2014. Positiivinen psykologia. Helsinki: Edita.

Peterson, C. & Seligman, M. 2004. Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford: Oxford University Press.

Porkka, S., & Salmenjaakko, J. 2012. Vapaaehtoistyön työnohjauksen järjestäminen. Opas yhdistyksille. Suomen Mielenterveysseura, Laadukasta kulttuuria vapaaehtoistyöhön-hanke.

[http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials\\_files/vapaaehtoistyon\\_tyonohjauksen\\_jarjestaminen\\_2012.pdf](http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/vapaaehtoistyon_tyonohjauksen_jarjestaminen_2012.pdf)

Ryff, C. 1989. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, Vol 57(6), Dec 1989, 1069–1081. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. 2000. Positive Psychology – an Introduction. American psychologist 2000;55(1):5–14.

Seligman, M., Steen, T., Park, N. & Peterson, C. 2005. Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. American Psychologist 2005; 60(5): 410–421.

Seligman, M. 2008. Aito onnellisuus. Positiivisen psykologian keinoin täyteen elämään. Jyväskylä: Art House.

Seligman, M., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K. & Linkins, M. 2009. Positive education: positive psychology and classroom interventions. Oxford Review of Education 2009;35(3):293–311.

Seligman, M. 2011. Flourish. New York: Free Press.

Sievänen, T. & Neuvonen, M. (toim.). 2011. Luonnon virkistyskäyttö 2010. Metlan työraportteja /Working Papers of the Finnish Forest Research Institute 212. <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp212.htm>

Soini, A. & Lindfors, M. 2017. Sanojen tanssia-kirjoituspaja: Arkisen hyvinvoinnin työpajakonsepti Lapinlahden Lähteellä. Julkaisematon raportti, Humak ja Metropolia.

Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) 2014. Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2016. Huomaa hyvä! Jyväskylä: PS- kustannus.

Verkasalo, M. 1996. Values: desired or desirable? Väitöskirja. Helsingin yliopisto.

[www.lapinlahdenlahteella.metropolia.fi](http://www.lapinlahdenlahteella.metropolia.fi)

<http://blogit.metropolia.fi/hyvinvoinnin-muodonmuutos/>

<http://lapinlahdenlahde.fi>

<https://fi-fi.facebook.com/lapinlahdenlahde>

<http://www.prolapinlahtiry.fi/>



# Kirjoittajat

**Päivi Eskelinen-Roos** toimii lehtorina Metropolian sosiaalialan tutkinto-ohjelmassa ja on koulutukseltaan kasvatustieteiden maisteri. Osallistu Lapinlahden Lähteellä -hanke on tuonut mukanaan yhteisöllisyyttä ja vapaaehtoistoiminnan erilaisten polkujen etsimistä. Innostavana yhteistyönä on ollut Lapinlahden väen ja opiskelijoiden kanssa toimiminen vanhassa kulttuuriympäristössä.

**Raili Honkanen-Korhonen** työskentelee Metropoliasa musiikin lehtorina ja opettaa muun muassa rytmimusiikin laulua ja laulupedagogiikkaa. Ilmaisu, improvisaatio ja vuorovaikutus ovat Railin sydäntä lähellä. Näillä keinoilla hän lähestyy myös hyvinvoinnin muodonmuutosta. ”Kyllä se siitä” on äidiltä opittu motto, jonka sisäänrakennettu positiivinen lataus ja luottamus kantavat niin työssä kuin kotonakin.

**Jari Pihlava** työskentelee Metropoliasa toimintaterapian lehtorina. Hän on kiinnostunut toiminnan käytöstä hyvinvoinnin parantamisessa. Koulutuksessa hän innos-

tuu terapiasuhteen elementeistä ja yhdessä opiskelijoiden sekä muiden kumppaneiden kanssa tekemisestä. Koulutukseltaan hän on terveystieteiden maisteri, psykoterapeutti ja toimintaterapeutti.

**Eeva Tawast** on psykologi ja ohjaa hyvinvointialojen opiskelijoita Metropolia Ammattikorkeakoulussa (kehitys-, kliininen-, neuro- ja positiivinen psykologia). Lapinlahden Lähteen hanketyössä hän pyrki positiivisen psykologian soveltamiseen, kun Helsingin vanhaa sairaala-aluetta valjastettiin vahvistavan, monipuolisen ja inspiroivan hyvinvointitoiminnan käyttöön.

**Leena Unkari-Virtanen** työskentelee lehtorina Metropoliasa ja on koulutukseltaan musiikin tohtori. Hän on tutkintovastaava musiikkipedagogitutkinnoissa ja vastasi Osallistu Lapinlahden Lähteellä -hankkeessa hyvinvointikonseptin rakentamisesta. Vuorovaikutus ja dialogi ovat hänelle tärkeitä oivallusten innoittajia työnohjaajan ja kouluttajan tehtävissä.

Lisäksi Osallistu Lapinlahden Lähteellä -hankkeen toimijat **Jaana Meremies, Katja Liuksiala** ja **Roosa Lindholm** ovat antaneet panoksensa julkaisuun.

Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisemat mikrokirjat ovat mikroartikkeleista koottuja kokonaisuuksia. Lyhyissä mikroartikkeleissa kirjoittajat kiteyttävät ajatuksensa meneillään olevasta kehitystyöstä tai aloittavat keskustelun uudesta aiheesta.



METROPOLIA AMMATTIKORKEAKOULU