



Toiminnalliset naisten hyvinvointitapahtumat kotoutumisen ja osallisuuden edistämiseksi

Nora Essalim & Shugri Mohamed

2019 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**Toiminnalliset naisten
hyvinvointitapahtumat kotoutumisen ja
osallisuuden edistämiseksi**

Nora Essalim & Shugri Mohamed
Degree Programme in Social Services
Opinnäytetyö
Marraskuu, 2019

Nora Essalim & Shugri Mohamed

Toiminnalliset naisten hyvinvointitapahtumat kotoutumisen ja osallisuuden edistämiseksi

Vuosi 2019 Sivumäärä 77

Tiivistelmä

Tavoitteena tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä oli toteuttaa naisten hyvinvointitapahtuma kotoutumisen ja osallisuuden edistämiseksi. Naisten hyvinvointitapahtumalla pyrittiin voimaantuttamaan eri toiminnallisten menetelmien avulla sekä edistämään kokonaisvaltaista hyvinvointia ja osallistamaan naisia toimimaan aktiivisina yhteiskunnan jäseninä. Tapahtuma toteutettiin yhteistyössä Suomen Punaisen Ristin (SPR) Herttoniemen osaston kanssa. Tarkoituksena oli tuoda yhteen niin maahanmuuttaja- kuin kantaväestöön kuuluvia naisia, sillä kotouttamisen tukemisen kannalta tarvitaan molempia osapuolia. Opinnäytetyön kehitystyön tarkoitus oli tehdä opas, joka jakaa tietoa naisten hyvinvointitapahtumien järjestämisestä huomioiden kulttuuri- ja sukupuolisensitiivisyyden. Opas antaa kattavasti työkaluja luovien menetelmien käytöstä, markkinoinnista, palautteenkeruusta sekä yhteistyökumppaneista. Opas on suunniteltu SPR:n vapaaehtoisille sekä kaikille sosiaalialalla toimiville.

Opinnäytetyön keskeiset käsitteet ovat kotoutuminen, kokonaisvaltainen hyvinvointi, voimaantuminen, kulttuuri- ja sukupuolisensitiivinen naistyö sekä luovat menetelmät osallisuuden edistämiseksi. Menetelmälliset valinnat pohjautuivat aiempiin naisten hyvinvointitapahtumiin, joita olimme mukana järjestämässä SPR:n ja Laurea-ammattikorkeakoulun Elämyksillä osaksi yhteiskuntaa -hankkeen (2017-2019) kanssa. Työssä käytettiin toiminnallisia menetelmiä laadullisin twistein. Työtä arvioitiin naisten hyvinvointitapahtumassa osallistujien sekä yhteistyökumppaneilta kerätyn palautteen sekä havainnoinnin avulla.

Johtopäätösten perusteella naisten hyvinvointitapahtumille on suuri tarve. Tapahtumia ja luovia menetelmiä voidaan soveltaa osallistujien toiveiden ja mielenkiinnon mukaan. Voimaantumiskehä-piste oli selkeästi monelle paikka olla täysin oma itsensä. Syvälliset keskustelut ja henkilökohtaisten asioiden jakaminen vahvistivat tunnetta siitä, että turvallisemman tilan säännöt olivat hyödylliset ja osallistajat kokivat, että saivat olla ja osallistua toimintaan ja keskusteluihin omalla tavallaan.

Asiasanat: Kotoutuminen, osallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen, voimaantuminen, luovat menetelmät, naiset, kulttuuri- ja sukupuolisensitiivisyys, opas

Nora Essalim & Shugri Mohamed

Functional women's well-being event to promote integration and social inclusion

Year	2019	Pages	77
------	------	-------	----

Abstract

The objective of this practice-based thesis was to implement a women's well-being event to promote integration and social inclusion. The women's wellbeing even sought to empower women through functional methods. The goal was to promote holistic well-being and to engage women as active members of the society. The event was organized in cooperation with the Herttoniemi Department of the Finnish Red Cross (SPR). The aim was to bring together migrant and native Finns, since both sides are needed to support integration.

The purpose of the development task in this thesis was to produce a guide for SPR volunteers. The guide was planned to provide information on women's well-being events, it contained tools for using creative methods, for marketing, for gathering feedback and for co-operating with partners. The guide was made for SPR volunteers but also for anyone working in the social sector.

The main concepts of the thesis are integration, comprehensive well-being, empowerment, culture and gender sensitivity and creative methods to promote social inclusion. The methodical choices are based on previous women's well-being events that we were organizing with SPR and Laurea University of Applied Science's Elämyksillä osaksi yhteiskuntaa-project. In this work we used functional methods with a twist of qualitative research methods. The event was evaluated through feedback and observation.

Based on the conclusions, women's well-being events are in great demand. The events and creative methods can be applied based on the participant's interest. The Empowerment Circle was clearly a place for the women to be completely themselves. The depth of the discussions and participants sharing personal issues made evaluation on reached goals easier. The rules created for a safer space were useful and the participants felt that they could be and participate to the activities and discussions in their own way.

Keywords: Integration, social inclusion and well-being, empowerment, creative methods, women, cultural and gender sensitivity, guide

Sisällys

1 Johdanto	6
2 Toiminnallinen opinnäytetyö	7
2.1 Työn tausta, tarkoitus ja tavoitteet	7
2.2 Suomen Punainen Risti Herttoniemen osasto	10
2.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	10
3 Maahanmuuttajat Suomessa	11
3.1 Maahanmuuttajanaiset Suomessa	12
3.2 Kaksisuuntainen kotoutuminen	12
3.3 Kulttuuri- ja sukupuolisensitiivinen työote	14
4 Osallisuuden edistäminen	17
4.1 Osallisuus ja maahanmuuttajat	18
4.2 Naisten sosiaalinen vuorovaikutus	18
5 Voimaantuminen	19
5.1 Voimaantuminen ja sosiaalinen vahvistaminen	20
5.2 Voimaantuminen hyvinvoinnin kannalta	20
6 Luovat menetelmät	21
6.1 Luovuus	22
6.2 Luovat menetelmät osallisuuden ja kotoutumisen tukena	22
7 Naisten hyvinvointitapahtuma	23
7.1 Tapahtuman eettisyys ja turvallisempi tila	23
7.2 Suunnitelmavaihe	26
7.2.1 Yhteistyössä on voimaa!	31
7.2.2 Markkinointi	35
7.2.3 Palautteiden keruu menetelmät	36
7.3 Toteutusvaihe	38
7.3.1 Osallistujat	39
7.3.2 Tapahtuman eri pisteet	40
8 Arviointi ja palaute	46
8.1 Osallistujien palaute	47
8.2 Yhteistyökumppaneiden palaute ja kehitysideoita	50
8.3 Oppaan arviointi	53
9 Pohdinta	54
Lähteet	56
Kuviot	61
Taulukot	62
Liitteet	63

1 Johdanto

Toteutimme toiminnallisen opinnäytetyön kotoutumisen ja osallisuuden edistämiseksi. Järjestimme hyvinvointitapahtuman naisille. Tapahtuma toteutettiin yhteistyössä Suomen Punaisen Ristin (SPR) Herttoniemen osaston kanssa ja idea tapahtumalle syntyi maahanmuuttajanaisten omista toiveista, jotka tulivat esiin aiemmissa SPR:n toiminnoissa suullisten palautteiden muodossa. Hyvinvointitapahtuman tavoitteena oli voimaannuttaa eri toiminnallisten menetelmien avulla sekä edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia ja osallistaa naisia toimimaan aktiivisina yhteiskunnan jäseninä. Naisten hyvinvointitapahtuman tarkoituksena oli tuoda yhteen niin maahanmuuttaja- kuin kantaväestöön kuuluvia naisia, sillä kotouttamisen tukemisen kannalta tarvitaan molempia osapuolia. Olemme halunneet ottaa huomioon kahdensuuntaisen kotouttamisen merkityksen.

Tuntui luontevalta tehdä opinnäytetyömme naisten tapahtumista, sillä olemme saaneet kokemusta niiden järjestämisestä Laurea-ammattikorkeakoulun Elämyksillä osaksi yhteiskuntaa -hankkeen kautta. Teimme ELO-hankkeessa projektityötä yhdessä SPR:n kanssa vuosina 2018-2019 yhteensä viisi naisten hyvinvointitapahtumaa, jotka olivat hyvin suosittuja. Jokaisessa tapahtumassa sekä koko opinnäytetyön prosessin aikana korostui kulttuuri- ja sukupuolisensitiivinen työ ja se oli meille henkilökohtaisesti tärkeää nostaa esiin.

Tavoitteena tässä opinnäytetyössä on tuoda esille naisten tapahtumien suuri tarve, oppia yhdistämään teoria käytännön toimintaan sekä kehittää omaa ammatillista kasvua. Lisäksi yksi tavoitteista on hyödyntää tutkinnossa aiemmin opittua tietoa, taitoja sekä menetelmiä.

Opinnäytetyön teoreettisina viitekehyksinä ovat kotoutuminen, osallisuuden edistäminen, naisten voimaantuminen sekä projektityöskentely. Koemme kotouttamisen tärkeäksi, sillä maahanmuuttajanaiset jäävät helpommin yhteiskunnan ulkopuolelle kuin miehet muun muassa perheenperustamisen tai koulutuksen puutteen vuoksi. Naiset pääsevät myös harvemmin kuin miehet osallistumaan suomen kielen kursseille tai työllistymään, tämän takia osa heistä syrjäytyy yhteiskunnasta jo alkumetreillä. Osallisuuden edistämiseksi pyrimme naisten tapahtumien avulla tuomaan naisia yhteen, parantamaan naisten sosiaalista vuorovaikutusta ja osallisuutta sekä aktivoimaan naisia muun muassa erilaisilla luovilla menetelmillä. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2016.)

Työn kirjallisessa osuudessa esittelemme ensin työn taustaa, tarkoitusta ja toimintaympäristöä sekä kerromme yhteistyökumppanimme Suomen Punaisen Ristin Herttoniemen osaston toiminnasta ja arvoista. Tämän jälkeen tuomme esille aiheisiin liittyvää teoretietoa, kuvaamme naisten hyvinvointitapahtumien suunnittelua ja toteutusta. Viimeiseksi arvioimme naisten hyvinvointitapahtumien tavoitteiden toteutumista eri mittareiden avulla ja kerromme omista sekä tapahtumaan osallistuneiden naisten kehitysideoista tulevaisuutta varten.

2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyön perusta on raportti ja produkti, eli tuotos. Raportti on kirjallinen osuus työstä ja siinä kuvataan, miten tuotos on toteutettu. Tämän lisäksi siinä ilmenee koko prosessi, sen tulokset sekä johtopäätökset. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena voi olla esimerkiksi opaskirja tai suunniteltu ja toteutettu tapahtuma. Opinnäytetyömme tuotos on naisten tapahtumien suunnittelu, toteutus sekä arviointi. Opinnäytetyön toisena tuotoksena on opas naisten tapahtumien järjestämisestä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 65.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä projektityöskentely on oleellista, kun on kyseessä tapahtuman järjestäminen, joka vaatii onnistuakseen suunnitelmallisuutta toteutuksessa sekä arvioinnissa. Projektityöskentely on kestoaltaan ja tavoitteiltaan määriteltyä ja tarkoittaa yleensä kertaluontoista hanketta. Projektille ominaista on se, että niissä on aina alku, loppu ja aikataulu toteutusta varten. Tapahtuman järjestäminen on opinnäytetyön projektityöskentely ja tapahtumaan liittyvä opas on produkti eli tuotos. Opinnäytetyön koko prosessi toimii pohjana oppaalle. Opinnäytetyön tarkoituksena on kerätä teorian tietoa toiminnan tueksi ja tuottaa lopullinen kirjallinen raportti. (Viirkorpi 2000, 8-9.) Useimmat opinnäytetyöhömmme liittyvät menetelmälliset valinnat pohjautuvat aiempiin naisten tapahtumiin, jotka toteutimme Elämyksillä osaksi yhteiskuntaa (ELO)-hankkeen kanssa.

Seuraavaksi käsittelemme syvemmin opinnäytetyömme taustaa, tarkoitusta sekä toimintaympäristöä.

2.1 Työn tausta, tarkoitus ja tavoitteet

Teimme kouluprojektityönä naisten tapahtumia yhdessä Elämyksillä osaksi yhteiskuntaa -hankkeen (ELO) kanssa. Hanke oli Laurea-Ammattikorkeakoulun, Espoon kaupunginkirjaston ja SPR:n yhteinen hanke (2017-2018), jossa osallistujat ja vapaaehtoiset suunnittelevat ja toteuttavat yhdessä toimintaa. Hankkeen tavoitteena oli edistää osallisuutta ja vuorovaikutusta maahanmuuttajien ja kantaväestön välillä. Tässä hankkeessa menetelmänä oli moniaistien tila, jossa luodaan erilaisia kohtaamisen tiloja, jotka edistävät elämyksellistä oppimista. Tila voidaan myös rakentaa yhdessä osallistujien kanssa, jolloin korostuu yhteisöllisyyden tärkeys.

Hankkeen tarkoituksena oli kehittää uusia työtapoja, joilla voitaisiin edistää maahanmuuttajien osallisuutta sekä kielen oppimista, jotta kotoutuminen toteutuisi parhaalla mahdollisella tavalla. Aistien-tilaa on haluttu kokeilla eri tavalla ja sen menetelmää on käytetty eri kulttuurien kohtaamisessa sekä vuorovaikutuksen, hyvinvoinnin ja oppimisen edistämiseen. Hankkeen pääkohderyhmänä olivat pääkaupunkiseudulla oleskelevia maahanmuuttajia, jotka ovat kirjoilla muualla Suomessa ja ei eivät tämän vuoksi ole kotouttamispalvelujen piirissä. (Aistien 2019; Kuparinen & Rätty 2019)

ELO-hankkeen aikana olimme mukana monenlaisissa toiminnoissa eri tahojen kanssa. Järjestimme Suomen Punaisen ristin (SPR) kanssa yhteistyössä naisten hyvinvointiin liittyviä tapahtumia, joissa meidän vastuullamme oli Aistien-tilan toteuttaminen sekä eri aiheisten toimintojen ja keskustelujen suunnittelu tilaan. Naisten tapahtumien lisäksi olimme mukana myös järjestämässä toimintaa Rautpihan avoimessa päiväkodissa Värikäs Suomi -teemalla sekä Laurean kielikerhossa, jossa tarkoituksena oli harjoitella yhdessä maahanmuuttajataustaisten kanssa suomen kieltä hyödyntäen Aistien tilaa.

Näiden ELO-osatoimintojen kautta olimme saaneet vahvistuksen siitä, miten tärkeää on olla kulttuurisensitiivinen työote. Kulttuurisensitiivisyys on kykyä ja herkkyyttä kohdata jokainen ihminen yksilönä huomioiden kulttuurien piirteitä. (Loisto settlementti ry 2019; Honkka & Sell 2007)

Valitsimme opinnäytetyömme kohderyhmäksi naiset, sillä naisia yhdistää samanlaiset yhteiskunnalliset roolit sekä heidän elämänsä kokemuksissaan esimerkiksi naisten asemasta ja eri olettamukset naiseudesta. Tällöin naiset myös avautuvat helpommin ryhmässä, kun paikalla on muitakin, jotka ymmärtävät heitä ja ovat kuta kuinkin samalla aallonpituudella. Koimme vuorovaikutuksen maahanmuuttajien parissa olevan usein myös avoimempaa vain toisen sukupuolen edustajien läsnä ollessa. Meillä on kokemusta myös tapahtumista ja kerhoista, joissa paikalla on naisia ja miehiä, joten olemme havainnoineet tätä ilmiötä. Lisäksi olimme saaneet viidessä aiemmin järjestetyssä naisten tapahtumassa hyvää palautetta siitä, että kyseessä on vain naisille suunnattu tapahtuma. Osa naisista käytti esimerkiksi huvia ja pystyi näin olemaan vapautuneempi tapahtumassa, kun pystyi pukeutumaan vapaammin tapahtumaan. Myös ei-muslimi naisilta tuli palautetta, että heidän mielestään tarvetta on juurikin naisten juhille ja “naisten jutuille”.

Halusimme kuitenkin korostaa myös, että kantasuomalaisten naisten osallistuminen hyvinvointitapahtumaamme on myös erittäin tärkeää meille, sillä koimme sen yhtenä edellytyksenä onnistuneelle kotoutumiselle. Naiset ovat eri taustoista, mutta heitä kaikkia yhdistää se, että he kokevat jokainen itsensä naiseksi ja ovat arvokkaita yksilöitä taustasta, eri statuksista, kielitaidosta, seksuaalisesta suuntautumisesta tai kulttuurista riippumatta. (Työministeriö 2002, 105.)

Lisäksi oma kiinnostuksemme kulttuuri- ja sukupuolisensitiivistä työtä kohtaan vaikutti siihen, että halusimme jatkaa projektityön kautta järjestämiä naisten hyvinvointitapahtumia ja paneutua teemoihin syvemmin. Kerromme myöhemmin lisää kaksisuuntaista kotoutumista sekä sukupuoli- sekä kulttuurisensitiivisyydestä ja sen työotteesta.

Tarkoituksena tässä opinnäytetyössä oli järjestää yksi iso naisten hyvinvointitapahtuma yhteistyössä SPR:n Herttoniemen osaston kanssa ja tuoda esiin naisten tapahtumien suuri tarve, sillä aikaisemman kokemuksemme ja palautteen perusteella naisten hyvinvointitapahtumille on kysyntää. Maahanmuuttajanaiset jäävät helposti yhteiskunnan ulkopuolelle kielitaidonpuutteen

tai työttömyyden vuoksi. Useat naiset jäävät myös kotiin hoitamaan lapsia, joten sekin hankaluttaa yhteiskuntaan sisälle pääsyä ja täten pitkittää kotoutumisprosessia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016.) Naisten kotoutumisen kannalta on tärkeää ja hyödyllistä osallistua tämänkaltaisiin tapahtumiin, joissa naiset pääsevät ilmaisemaan itseään monin eri tavoin. Hyvinvointitapahtuman aikana pääsee tutustumaan uusiin ihmisiin, mahdollisesti kehittämään suomen kielen sanavarastoaan rennossa ilmapiirissä, keskustelemaan minäkuvasta ja ideaalissa tapauksessa kokemaan jonkinlaista voimaantumista. Lisäksi hyvinvointitapahtumassa pääsee joo gaamaan, kokeilemaan erilaisia leikkimielisiä tehtäviä muun muassa Suomen mielenterveysseura (Mieli Ry) :n pisteellä.

Opinnäytetyön kehitystyön tarkoitus oli tehdä myös opas, joka jakaa tärkeää tietoa naisten hyvinvointitapahtumien järjestämisestä kotouttamisen ja osallisuuden kannalta. Oppaassa kerromme käyttämistämme menetelmistä, palautteenkeruusta, mainostamisesta, tapahtuman eettisyydestä, yhteistyökumppaneista sekä muista tapahtuman kannalta hyödyllisistä vinkeistä. Opasta muokataan SPR:n Herttoniemen osaston vapaaehtoisten toiveiden mukaan, sillä tarkoituksena olisi, että se palvelisi heitä mahdollisimman hyvin myös tulevaisuudessa. Opas on suunniteltu kuitenkin kaikille sosiaalialalla toimiville, sekä järjestöille että hyvinvointitapahtuman järjestämisestä kiinnostuneille henkilöille.

Opas tulee olemaan tietoa antava ja visuaalinen. Tuotamme siitä sekä muokattavan sähköisen version että lopullisen paperisen version kansioon, joka jää SPR:n Herttoniemen osastolle kaikkien vapaasti käytettäväksi.

Opinnäytetyön ammatillisen kasvun tavoitteena on myös oppia yhdistämään teoriaa käytännön toimintaan, oppia työelämässä hyödynnettäviä taitoja, kuten esimerkiksi itseohjaavuus ja organisointikyky. Tarkoituksena on lisäksi hyödyntää tutkinnossa opittua tietoa sekä menetelmiä käytännössä.

Tavoitteena on suunnitella ja toteuttaa naisten hyvinvointitapahtuma

- Edistää naisten osallisuutta luovien menetelmien avulla siten, että heillä olisi mahdollisuus toteuttaa itseään omassa elämässä
- Voimaannuttaa ja rohkaista naisia toimimaan aktiivisena yhteiskunnan jäsenenä
- Ehkäistä heikommassa asemassa olevien maahanmuuttajanaisten syrjäytymistä

Tavoitteena myös kehittää omaa ammatillista kasvua

- Oppia tapahtumien järjestämisestä ja vetovastuusta
- Oppia yhdistämään teoriaa käytännön toimintaan
- Oppia ryhmä- ja tiimityöskentelyn taitoja
- Oppia soveltamaan ammattieettisiä periaatteita tapahtumissa
- Hyödyntää opittua tietoa, taitoja sekä menetelmiä käytännössä

Kehittämistyön tavoite

- Tehdä visuaalinen opas naisten hyvinvointitapahtumien järjestämisestä

Taulukko 1 Opinnäytetyön tavoitteet

2.2 Suomen Punainen Risti Herttoniemen osasto

Punainen Risti on maailmanlaajuisesti tunnettu organisaatio, joka vuodesta 1949 on auttanut ihmisiä erilaisten katastrofien, kuten köyhyyden ja sodan keskellä sekä kouluttaa heitä varautumaan erilaisiin tilanteisiin. Punainen Risti toimii maailmanlaajuisesti 190 eri maassa. Suomen Punainen Risti on valtion tunnustama yhdistys, joka on julkisoikeudellinen eli perustettu lain-säädännön toimin. Punaisen Ristin kansainvälisessä konferenssissa on sovittu perusarvot ja periaatteita, joita yhdistys noudattaa. Nämä periaatteet ovat inhimillisyys, tasapuolisuus, puolueettomuus, riippumattomuus, vapaaehtoisuus, yleismaailmallisuus ja ykseys. Periaatteet hyväksyttiin kansainvälisessä konferenssissa Wienissä vuonna 1965. (Punainen Risti 2019).

Suomessa SPR:n paikallisosastoja on yli 500. Suomen Punainen Risti järjestää paljon erilaista toimintaa, muun muassa lapsille erilaisia kerhoja ja nuorille on oma SPR:n ylläpitämä turvatalo. Heillä on paljon monikulttuurista toimintaa, jossa vapaaehtoisten rooli on äärimmäisen tärkeä työpanos. Näiden lisäksi heillä on myös veripalvelua, hätäapua, terveystieteitä ja erilaisia kiertämys- ja keräys tavarataloja. (Punainen Risti 2019).

SPR:n Herttoniemen osasto on yksi Uudenmaan piirin osastoista. Heillä paljon säännöllistä viikottaistoimintaa ja toiminnassa painopisteenä ovat vanhustenystävä- ja virkistystoiminta, kotouttamistoiminta esimerkiksi Kaverikerho ja Kielikerho, jotka ovat suunnattuja maahanmuuttajataustaisille. Lisäksi SPR järjestää erilaisia tapahtumia ja kursseja kuten ensiapukursseja sekä osallistuu valtakunnallisiin keräyksiin. Vuoden 2018 päättyessä Herttoniemen osastolla oli 336 jäsentä, joista 70 oli vapaaehtoista. (Punainen Risti 2019). SPR:n Herttoniemen osaston vapaaehtoiset ovat todella aktiivisia ja valloittavan positiivisia persoonia, joten halusimme lähteä jatkamaan yhteistyötä heidän kanssaan opinnäytetyön muodossa. Halusimme tuoda esiin oman kiinnostuksemme naisten hyvinvointitapahtumia kohtaan sekä soveltaa luovia menetelmiä käytännössä. Lisäksi teimme konkreettisen oppaan SPR:n vapaaehtoisille tapahtumien järjestämisestä, jotta he voivat hyödyntää sitä myös tulevaisuudessa. Seuraavassa kohdassa käsittelemme työn eettisyyteen ja luotettavuuteen liittyviä seikkoja.

2.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Pyrimme opinnäytetyössä noudattamaan huolellisesti ja tarkasti tieteellistä käytäntöä, siten että raportoimme mahdollisimman laajasti toimintaamme ja suhtaudumme siihen kriittisesti. Tuomme toimintaamme esille raportoimalla rehellisesti kaikista prosessin vaiheista sekä opinnäytetyön raportissa- että oppaassa. Aiomme raportoinnin tukena myös hyödyntää valokuvia. Koko prosessin aikana kirjaamme myös eri vaiheista henkilökohtaiseen päiväkirjaan, jotta voimme taata tutkimuksen luotettavuuden.

Tässä opinnäytetyössä otamme huomioon Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry:n eettiset ohjeet (Talentia 2017). Aiomme myös ottaa huomioon Suomen Punaisen

Ristin seitsemän arvoa, jotka ovat: **Inhimillisyys, tasapuolisuus, puolueettomuus, riippumattomuus, vapaaehtoisuus, yleismaailmallisuus ja ykseys.**

Eettisten periaatteiden mukaan huomioimme haastateltavien naisten anonyyminä pysymisen ja heiltä saatua tietoa käytämme vain opinnäytetyön palautteiden arvioinnissa. Otamme huomioon, ettei yksittäisiä naisia voida tunnistaa tapahtuman kuvauksesta. Hävitämme palautteet sen jälkeen, kun olemme hyödyntäneet niitä opinnäytetyön arviointivaiheessa.

Lisäksi luotettavuuden takaamiseksi yhteistyökumppaneille lähetetyt kirjalliset palautekyselyt ovat etukäteen suunniteltuja oppaan ja tapahtuman arvioinnin vuoksi.

Tutkimusta arvioitaessa Tuomen ja Sarajärven (2018, 160) mukaan on tärkeää luotettavuuden ja puolueettomuuden huomioiminen. Havainnoinnin ja ryhmähaastatteluiden tuloksia pyrimme arvioimaan puolueettomasti niin, että omat näkökulmat eivät vaikuta niihin.

3 Maahanmuuttajat Suomessa

Opinnäytetyömme teoreettisena viitekehyksenä on kotoutuminen, osallisuuden edistäminen sekä naisten voimaantuminen. Seuraavaksi aiomme kertoa yleistä tietoa maahanmuuttajista Suomessa. Tämän jälkeen kerromme kotoutumiseen, osallisuuteen sekä voimaantumiseen liittyvää teoriaa ja käytännön asioita.

Maahanmuuttajalla tarkoitetaan henkilöä, joka on muuttanut Suomeen vakinaisesti. Syy maahanmuuttoon voi olla moninainen, esimerkiksi työn, avioliiton tai turvapaikan takia. (Räty 2002,11.) Maahanmuuttajien joukossa on lukuisia eri kansallisuuksia ja taustoja. Maahanmuuttajista puhutaan yleisesti termeillä ulkomaalainen, pakolainen, siirtolainen, paluumuuttaja, turvapaikanhakija sekä etnisinä vähemmistöinä. (Väestöliitto 2019.)

Ulkomaalainen on toisen vieraan maan kansalainen tai ilman kansalaisuutta oleva henkilöä. Pakolainen taas on henkilö, joka on Yhdistyneiden kansakuntien sopimuksen mukaan pakoontunut lähtenyt vainon vuoksi kotimaastaan, esimerkiksi uskonnon, syntyperän tai seksuaalisen suuntautumisen takia. Siirtolainen viittaa henkilöön, joka muuttaa toiseen maahan tilapäisesti työn vuoksi. Paluumuuttaja on entinen tai nykyinen Suomen kansalainen, joka muuttaa takaisin Suomeen. Turvapaikanhakija on henkilö, joka hakee kansainvälistä suojelua ja oleskeluoikeutta kotimaassaan kohdatun vainon vuoksi. Etnisistä vähemmistöistä puhutaan toisinaan maahanmuuttajina, toisaalta samaa käsitettä käytetään myös muista Suomessa asuvista vähemmistöistä kuten saamelaisista tai romaneista. (Väestöliitto 2019.)

Vuonna 2017 Väestöliiton tilaston mukaan ulkomaalaisia (ulkomaan kansalaisia) oli noin 249 450, ja se on 4,5 prosenttia koko Suomen väestöstä. Maahanmuutto 1980-luvulta alkaen on

lisääntynyt perheen yhdistämisestä sekä pakolaisuudesta johtuvista syistä, sitä ennen maahanmuutto oli enemmän työperusteista. (Väestöliitto 2019.)

Pääkaupunkiseudun uuden väestöennusteen 2016-30 mukaan vieraskielisen väestön määrän Helsingissä ennustetaan nousevan tämän hetkisestä 164 000:sta lähes 350 000:teen vuoteen 2030 mennessä. (Massinen 2016.)

3.1 Maahanmuuttajanaiset Suomessa

Vuonna 2018 Suomessa oli 258 000 ulkomaan kansalaista ja Väestöliiton 2007 tutkimuksen mukaan Suomen maahanmuuttaja väestöstä noin puolet ovat naisia. 1990-luvun puolivälissä alkoi maahanmuuttajanaisten lukumäärä kasvaa perheenyhdistämisten, avioliiton ja paluumuuton myötä, sitä ennen maahanmuuttajista valtaosa oli miehiä. (Väestöliitto 2007; Tilastokeskus 2018.)

Maahanmuuttajanaisten elämään Suomessa vaikuttaa monet eri seikat; status Suomessa, yksilön omat kokemukset, sukupuolten epätasa-arvo, kotoutumisprosessi ja sitä kautta osallistumismahdollisuudet yhteiskunnassa. Lisäksi koulutus ja kielitaidon puute saattavat heikentää asemaa Suomessa. Maahanmuuttajanaisten elämä lähtömaassa on saattanut olla täysin erilaista verrattuna Suomeen, tämän lisäksi muuttosyyt Suomeen vaihtelevat naisten ja miesten välillä paljon, sillä eri kansalaisryhmien syyt ovat sukupuolittuneet. (Martikainen & Tiilikainen 2007, 16.)

Kulttuurilliset erot ja normit saattavat hämmentää useita maahanmuuttajanaisia. Monille saattaa tulla Suomessa yllätyksenä esimerkiksi turvallisuuteen ja vapauteen liittyvät seikat. Naisten asema eri lähtömaissa on paljon heikompi ja rajoittuneempi perheissä ja yhteisöissä ja se heijastuu naisen omaan näkemykseen itsestä. Tämä naisen ja äidin rooli vaikeuttaa kouluun ja työhön hakua, sillä monille saattaa olla juurtunut tietynlainen kuva äitiydestä ja naiseudesta. Usein turvaudutaan tuttuihin ja turvalliseksi kokemiin kulttuurillisiin rooleihin, jotka taas Suomen yhteiskunnan näkökulmasta ovat iso riski syrjäytymiselle. (Martikainen & Tiilikainen 2007, 16.)

Maahanmuuttajanaiset työllistyvät harvemmin kuin maahanmuuttajamiehet, mutta kyse ei ole aina koulutuksen puutteesta. Vuonna 2011 suuri osa maahanmuuttajanaisista oli korkeasti koulutettuja. Lähtömaassa opiskeltujen tutkintojen hyväksi luku Suomessa hankaloittaa monien työllistymistä. Lisäksi naisten käsitys omista mahdollisuuksista uudessa asuinmaassa on usein rajoittunutta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016.)

3.2 Kaksisuuntainen kotoutuminen

Usein termejä kotoutuminen ja kotouttaminen käytetään puhuttaessa integraatiosta. Integraatio on laaja ilmiö, joka tulee englanninkielen sanasta integration ja kattaa kotoutumisen sekä

kotouttamisen. Integraatio on aina kahdensuuntainen prosessi maahanmuuttajan ja koko yhteiskunnan välillä, jonka takia olisikin hyvä puhua kaksisuuntaisesta kotoutumisesta.



Kuvio 1 Kaksisuuntainen kotoutuminen (Kotouttaminen.fi 2019)

Yllä olevan kuvion avulla olemme halunneet tuoda kaksisuuntaisen kotoutumisen prosessia näkyväksi. Kaksisuuntainen kotoutuminen terminä tarkoittaa moniulotteista prosessia, jonka tavoitteena on saada maahanmuuttaja kokemaan itsensä täysivaltaiseksi osaksi yhteiskuntaa. Kaksisuuntainen kotoutuminen on erilaisuuden hyväksyminen ja kaikkien kunnioittaminen. Käytännössä kaksisuuntainen kotoutuminen on sitä, että osallistetaan eri väestöryhmiin kuuluvia toimimaan aktiivisina yhteiskunnan jäseninä esimerkiksi työllistämällä ja ottamalla mukaan eri toimintoihin sekä kannustamalla heitä poliittiseen päätöksentekoon muun muassa äänestämällä. (Kaksisuuntainen kotoutuminen -tavoiteohjelma 2015)

Onnistunut kotoutuminen näkyy niin, että maahanmuuttaja näkee asuinmaansa myönteisessä valossa ja kokee yhteenkuuluvuuden tunnetta muiden samassa yhteiskunnassa asuvien kanssa. Kotoutumisprosessissa oleellista on oppia uuden asuinmaan kielestä ja kulttuurista. Samaan aikaan tarkoituksena on säilyttää oma äidinkieli ja kulttuuri. Kotoutumista tapahtuu arjessa vuorovaikutuksessa eri tahojen, kuten järjestöjen, koulujen ja työyhteisöjen kanssa. (Saukko-nen 2013.)

Kotouttaminen tarkoittaa kotoutumista edistäviä toimenpiteitä, jotka tulevat viranomaista-holta. Kotouttaminen on aina pitkä prosessi ja siinä oleellista on maahanmuuttajan oma moti-vaatio. Ilman aktiivista halua oppia ja yrittää, on mahdotonta saada kotoutumisesta helppoa ja

sujuvaa prosessia. Yhteiskunnalla on myös iso rooli, sillä onnistunut kotoutuminen tapahtuu aina vuorovaikutuksessa suomalaiseseen yhteiskuntaan. Tärkeimpiä tekijöitä kotoutumisen kannalta ovat mitä tavallisimmat arkipäivän paikat ja palvelut; työpaikat, koulut, päiväkodit ja harrastuspaikat. (Kotouttaminen.fi 2019)

Viranomaisia ohjaa laki kotoutumisen edistämisestä. (Finlex, 1386/2010) “Lain tarkoituksena on tukea ja edistää kotoutumista ja maahanmuuttajan mahdollisuutta osallistua aktiivisesti suomalaisen yhteiskunnan toimintaan. Lisäksi lain tarkoituksena on edistää tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta sekä myönteistä vuorovaikutusta eri väestöryhmien kesken.”. Keinot, joilla edistetään kotoutumista ovat muun muassa hyvinvointiin, terveyteen, koulutukseen ja työllisyyteen liittyvät palvelut. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019; Kotouttaminen.fi 2019.)

Opinnäytetyön naisten hyvinvointitapahtumassa edistetään kotoutumista muun muassa harjoittelemalla suomen kieltä, jakamalla tietoa eri sosiaali- ja terveysalan palveluista sekä tutustumalla yksilön omaan kokonaisvaltaiseen hyvinvoinnin eri osa-alueisiin. Maailman terveysjärjestö eli WHO määrittelee kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin koostuvan fyysisestä sekä psyykkistä ja sosiaalisesta osa-alueesta. Joogan avulla pyrimme vaikuttamaan fyysiseen hyvinvointiin, itse-tunto- teemaisella voimaantumisharjoitusten avulla taas naisten psyykkiseen hyvinvointiin. Tämän lisäksi naisten sosiaalinen hyvinvointi on otettu huomioon tapahtuman sisällössä toiminnallisten tutustumisleikkien ja vuorovaikutusta lisäävien harjoitteiden avulla. (World Health Organization 2014.)

“Terveys ja hyvinvointi ovat tärkeä osa kotoutumisprosessia. Onnistunut kotoutuminen ja tunne osallisuudesta ehkäisevät syrjäytymistä sekä kaventavat hyvinvointi- ja terveyseroja.”

(Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019)

Yllä olevan sitaatin kautta olemme halunneet tuoda esille terveyden ja hyvinvoinnin vaikutusta kotoutumiseen. Yksi tapa edistää maahanmuuttajanaisten kotoutumista on esimerkiksi naisten hyvinvointitapahtumat ja kerhot, joissa naiset oppivat hausalla ja rennolla tavalla uusia tietoja ja taitoja sekä oppivat suomen kieltä eri menetelmien avulla. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019.) Tämän takia olemmekin pyrkineet kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin huomioimiseen naisten hyvinvointitapahtumassamme.

3.3 Kulttuuri- ja sukupuolisensitiivinen työote

Suomi muuttuu monimuotoisemmaksi lisääntyneen maahanmuuton myötä. Monikulttuurisessa työyhteisössä sekä ammattilaisen ja asiakkaan välisissä kohtaamisissa auttaa se, että työskentelee kulttuurisensitiivisellä työotteella. Kummallakin, sekä ammattilaisella- että asiakkaalla

on oikeus oman kulttuurin ilmaisuun ja sen kanssa hyväksytyksi tulemiseen. Pelkästään monikulttuurisuus ei ole kulttuurisensitiivisyyttä, vaan sen täytyy aina sisältää vuorovaikutuksellista aikomusta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Kulttuurit muistuttavat jäävuoria



Se mikä on havaittavissa ulkoapäin, esim.

- suullinen ja kirjallinen viestintä
- ruoka, vaatetus, ...
- tavat toimia
- rituaalit

Piilossa olevia tekijöitä, esim.

- kommunikaatiotyyli
- normit
- uskomukset
- asenteet
- arvot

6.9.2005
Bärbel Fink, Oulun yliopisto,
Koulutus- ja tutkimuspalvelut
7

Kuvio 2 Kulttuurit muistuttavat jäävuoria (Bärbel Fink 2005)

Yllä olevan kuvan mukaisesti kulttuuria voidaan määritellä suurin piirtein samaksi asiaksi elämäntavan kanssa. Kulttuuriin kuuluvat asiat, joihin ihmiset ovat oppineet uskomaan ja joista on opittu nauttimaan. Kulttuuriset piirteet eivät ole periytyviä, vaan opittuja asioita. Kulttuuriin kuuluvat esimerkiksi taide ja kirjallisuus, ajattelun ja tuntemisen tavat, toimintatavat- ja mallit, tunteiden näyttäminen, tavat tervehtiä ja syödä, kehonkieli, perinteet, vakaumukset ja yksilön perusoikeudet. Kulttuuri on kuin jäävuori. Vain osa siitä on näkyvillä ja suurin osa ovat piilossa kuten arvot, normit ja uskomukset. (Pedagogiikkaa netissä 2019.)

Kulttuurisensitiivisellä työotteella tarkoitetaan sitä, että on tietynlaista herkkyyttä ja halua huomioida kulttuurien erityispiirteitä ja ymmärretään, että esimerkiksi maahanmuuttajat eivät ole yksi yhtenäinen ryhmä, vaan jokainen on erilainen yksilö. Kulttuurisensitiivisyyteen sisältyy myös se, että huomioidaan myös suomalaisten kulttuurien erityispiirteitä. Tärkeässä roolissa ovat aidot ja kunnioittavat vuorovaikutustaidot ja arvostava sanallinen ja sanaton kohtaaminen ja viestintä ammattilaisen ja asiakkaan välillä, niin että molemmat tulevat hyväksytyksi. (Loisto settlementti 2019; Näre 2007)

Kulttuurisensitiivisessä työssä tärkeitä lähtökohtia on kunnioittaa erilaisuutta, huomioida toisen vahvuudet, olla kärsivällinen, avoin sekä utelias ja kiinnostunut eri kulttuureista. Mahdollisuuksien mukaan myös kulttuuritulkkeja olisi hyvä hyödyntää. Kulttuuritulkit ovat ammattilaisia, joilla on kokemusta kummastakin tulkattavasta kulttuurista. Ammattimainen kulttuuritulkki toimii asiakkaan oman kulttuurin ja uuden kotimaan kulttuurin välissä helpottaen molemminpuolista ymmärtämistä. (Suomen Tukitalo 2019)

Tärkeää on ennen kaikkea se, että jokainen asiakas tulisi huomioiduksi aina yksilöllisesti. (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2019.). Kulttuurisensitiivisen työn kannalta tärkeitä palveluja ovat ne, jotka pystyvät joustamaan erilaisten ihmisten tarpeisiin. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että täytyisi olla erillispalveluita jokaiselle kohderyhmälle, vaan oleellista on se, että pystytään joustamaan inhimillisellä tavalla jokaisen taustaa kunnioittaen. Esimerkiksi asiakastapaamisissa olisi hyvä varata aikaa enemmän, etenkin jos asiakas puhuu heikosti suomea eikä riittävästi tietoa suomalaisesta palvelujärjestelmästä ole.

Sukupuolta voidaan tarkastella kulttuurisena ilmiönä, jolloin huomioidaan eri kulttuurien määritelmiä, odotuksia, ennakkoluuloja ja käsityksiä. Molempiin näihin työotteisiin sisältyy työntekijän oma kulttuurin arvojen ja normien tunnistaminen ja reflektointi. (Honkka & Sell 2007.) Kulttuuri -ja sukupuolisensitiivinen työote edellyttää tiedostamista omista juurtuneista sukupuolirooleista sekä muiden käsitystä niistä. (Loisto settlementti ry 2019.)

”Sukupuolisensitiivisyys on eri sukupuoliin kulttuurisesti ja sosiaalisesti liitettyjen oletusten, ennakkoluulojen ja käsitysten tunnistamista arkisessa toiminnassa ja puhetoissa.” (Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitos 2019). Sukupuolta voidaan tarkastella myös kulttuurisena ilmiönä, jolloin huomioidaan eri kulttuurien määrittelemiä odotuksia, ennakkoluuloja ja käsityksiä naisia ja miehiä kohtaan. (Hoikkala & Sell 2007.)

Sukupuolisensitiivisyys on ajattelutapa, jossa tärkeää on huomioida eri sukupuolinormit ja niiden vaikutukset yksilön ja yhteiskunnan tasolla. Sukupuolisensitiivisyys on ennen kaikkea arvo, asenne, kykyä, taitoa ja toimintaa, jonka tarkoituksena on herkistyä huomioimaan molempien sukupuolten erilaiset tarpeet ja mahdollisuudet. Sukupuolisensitiivisessä työssä pyritään elämäntilanteiden lisäämiseen, erityistarpeiden huomioimiseen sekä kulttuuriseen vahvistumiseen. (Loisto settlementti 2019.)

Sukupuolisensitiivisyys naistyössä huomioidaan yksilön elämäntilanteita ja siinä tapahtuvia sosiaalisia, fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia sekä huomioidaan erityisesti sukupuolisuutta. Keskeisiä kysymyksiä ovat muun muassa itsensä näkemisestä naisena, eri kulttuurista nousevista asioista, naisen asemasta yhteiskunnassa tai omassa yhteisössä ja äitiydestä. Se millaista elämää nainen elää riippuu omista elämäntilanteista, yhteiskunnan ja perheen asettamista asenteista ja sosiaalisista toimintamalleista, jotka vaikuttavat henkilön minäkuvaan (Loisto settlementti 2019.)

Seuraavassa luvussa kerromme osallisuuden edistämisestä sekä maahanmuuttajanaisten sosiaalisesta vahvistamisesta.

4 Osallisuuden edistäminen

Yksi järjestämämme naisten hyvinvointitapahtuman tärkeimmistä tavoitteista on osallisuuden lisääminen. Osallisuutta voidaan määritellä monella eri tavalla. Sillä voidaan tarkoittaa muun muassa liittymistä (involvement), suhteissa olemista (relatedness), kuulumista (belonginess) ja yhteisyyttä (togetherness). Osallisuuteen kuuluu myös mukaan ottaminen (inclusion), osallistuminen (participation) sekä vaikuttaminen (representation). (Isola & Kaartinen ym. 2017).

Sen sanotaan perustuvan tunteisiin sekä kokemukseen, joka pohjautuu yhteenkuuluvuuteen ja jonka, esimerkiksi tapahtumaan osallistuminen on tehnyt mahdolliseksi. Ihminen, joka kokee osallisuutta, pystyy vaikuttamaan itseään ja ympäristöönsä koskeviin asioihin ja on kykenevä toimimaan aktiivisesti ja osallistumaan päätöksentekoprosessiin. (Rouvinen-Wilenius 2014, 51.)

Osallisuudella on suuri merkitys niin yksilölle kuin yhteiskunnalle. Osallisuus on moninainen käsite ja kattaa osallisuuden itseä koskevista asioista ja päätöksistä myös väestötason terveyteen ja terveyden tasa-arvoa koskeviin asioihin. Osallisuuteen oppiminen on kaikille mahdollista, mutta se edellyttää yksilön aktiivisuutta, omaa halua ja taitoa vaikuttaa asioihin (Rouvinen-Wilenius 2014, 67.)

Osallisuus ilmenee eri tavoilla yksilö, yhteisö, yhteiskunta- ja politiikkatasolla. Yksilötasolla se ilmenee, kun yksilö kokee kuuluvansa johonkin merkitykselliseksi kokemaan yhteisöön tai ryhmään. Yhteisötasolla se ilmenee jäsenten keskinäisen luottamuksen ja arvostuksen kautta sekä mahdollisuutena vaikuttaa omassa yhteisössään. Yhteiskuntatasolla on enemmän kyse oikeuksien ja mahdollisuuksien toteutumisesta sekä kanssaihmisten keskinäisestä vastavuoroisuudesta. Poliitiikkatasolla puhutaan toimenpiteistä, joiden avulla voidaan vahvistaa kansalaisten osallisuutta ja osallistumista yhteiskunnassa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Osallisuutta voidaan pyrkiä edistämään sosiaali- ja terveystalveluiden sekä työllisyystalveluiden kautta. Lisäksi osallisuuden vahvistamisessa tärkeitä toimijoita ovat koulut, työpaikat, järjestöt, seurakunnat, harrastukset ja eri yhdistykset. Talveluiden suunnitteluun, kehittämiseen sekä arviointiin tulisi ottaa mukaan asukkaat, asiakkaat ja kokemusasiantuntijat. Yksilön oman toimijuuden vahvistaminen ja aktiivisuuden tukeminen ovat tärkeitä osallisuuden edistämisessä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

4.1 Osallisuus ja maahanmuuttajat

Erityinen huomio osallisuutta edistäessä tulisi kiinnittää heikoimmassa asemassa oleviin sekä syrjittyihin. Maahanmuuttajat ovat erityisasemassa osallistumismahdollisuuksiin liittyen esimerkiksi kielitaidon puutteen tai yhteiskuntatiedon sekä omia osallistumisoikeuksia koskevan tiedon riittämättömyyden takia. Edellä mainitut ovat yksi osasy siihen, että maahanmuuttajia on suhteessa enemmän työttöminä kuin syntyperäisiä suomalaisia. Nämä tekijät heikentävät heidän osallistumisensa mahdollisuuksia. (Aalto-Matturi & Wilhelmsson 2010, 96.)

Näiden lisäksi uudessa asuinmaassa osallistumishalukkuutta saattaa vähentää joidenkin kohdalla omassa kotimaassa koetut huonot kokemukset poliittisesta osallisuudesta ja vaikuttamisesta. Osallisuuteen voi myös vaikuttaa heikentävästi, jos maahanmuuttaja kokee tulleeeksi syrjityksi eikä viranomaiset puutu siihen. Lisäksi tiedottomuus siitä, saako ikinä oleskelulupaa asuinmaahan voi vaikuttaa yksilön aktiivisuuteen. (Aalto-Matturi & Wilhelmsson 2010, 96.)

Käsiteltäessä maahanmuuttajien osallisuutta, on kuitenkin erittäin tärkeää muistaa, että maahanmuuttajat eivät ole yksi yhtenäinen ryhmä. Osallistumisella ja osallistumattomuudelle voi jokaisella olla hyvinkin erilaisia syitä. (Aalto-Matturi & Wilhelmsson 2010, 96.)

4.2 Naisten sosiaalinen vuorovaikutus

Maahanmuuttajanainen, joka saapuu Suomeen perheenjäsenenä, voi olla täysin riippuvainen miehen avusta. Tämä saattaa osaltaan heikentää aluksi naisen asemaa uudessa asuinmaassa. Osa maahan avioliiton kautta tulleista saattavat joutua elämään ilman kunnon tukiverkostoja ympärillään. Näissä tilanteissa syrjäytymisen riski yhteiskunnasta on usein suuri. (Työministeriö 2002,105.)

Maahanmuuttajanaisille kodin ja äitiyden ulkopuolisen aktiivisuuden yhdistäminen voi olla haasteellista. Tämä voi johtua siitä, että maantieteellisesti ja kulttuurisesti kaukaa tulleiden sukupuolijärjestelmässä naisten ja tyttöjen asema on usein erilainen ja sidotumpi kuin poikien ja miesten. Useissa perheissä arvostetaan suurperheitä, jolloin äiti jää yleensä vähemmän koulutusta saaneena ja äidin roolin mukaisesti kotiin lasten kanssa. (Työministeriö 2002,105.)

Siksi onkin yleistä, että kotiin lastensa kanssa jäänyt äiti ei ole kolmen kotoutumiseen tarkoitetun vuoden aikana ehtinyt tutustumaan tarpeeksi suomalaiseen yhteiskuntaan omaa arkiympäristöään tarkemmin eikä välttämättä ole kehittänyt suomen kielen taitoaan riittävästi. Tämä puolestaan hankaloittaa viranomaisasioiden hoitamista ilman apua. (Lampelto Taimi & Hyytinen 2010, 37.)

Kotoutumisen kannalta kotona lapsiaan hoitavat äidit ovat haasteellinen ryhmä. Kulttuurista riippumatta äitiys koskettaa naisen elämää laaja-alaisesti. Äitiyteen liittyy myös voimakkaita

kulttuurisia odotuksia, jotka puolestaan vaikuttavat naisten mahdollisuuksiin maahanmuuttajina sekä kotimaassa- että nykyisessä asuinmaassa. (Hyvönen 2007, 194-196.). Itsenäistä elämää vaikeuttaa sosiaalisten verkostojen puutteellisuuden lisäksi kielitaidottomuus sekä työttömyys. (Hyvönen 2007, 194-196).

5 Voimaantuminen

Voimaantuminen on yksi suomenkielinen käänнос englannin kielen sanasta empowerment. Empowerment -sanalla ei ole suomen kielessä suoraa käänността vaan se on eri kirjallisuudessa käännetty voimaantumisen lisäksi muun muassa valtaistumiseksi, valtaistamiseksi, voimavarais- tamiseksi ja toimintavoiman lisäämiseksi. (Siitonen 1999.) Yksimielisyyttä käänността ei ole sa- nasta empowerment, eikä myöskään vakiintunutta määritelmää. Voimaantuminen kuitenkin tarkoittaa ihmisen sisäistä voimantunnetta. (Siitonen 1999, 83). Voimaantumisen käsite on tul- lut Suomeen 1980-luvun puolivälissä ihmisten hyvinvointia edistävien hankkeiden kautta. 1990- luvulla sen käyttö lisääntyi huomattavasti myös kasvatustieteen tutkijoiden keskuudessa. Em- powerment käsitteen käyttäminen on yleistynyt näinä vuosina sosiaalityössä erityisesti, kun pu- hutaan tai tehdään työtä syrjäytyneiden ja huono-osaisten kanssa. Tässä työssä käytetään em- powerment -san suomennotta voimaantuminen, koska teoksissaan Juha Siitonen (1999) ja Juhani Räsänen (2006) ovat käyttäneet termiä. Lisäksi tässä luvussa käytetään Siitosen ja Rä- säsen voimaantumisteorioita.

Siitosen (1999) mukaan voimaantuminen on lähtökohtaisesti henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi. Voimaantuminen siis tarkoittaa ihmisen sisäistä prosessia, missä ihminen löytää omia voimavarojaan ja vahvuuksiaan sekä oppii lisää itsestään. Ihminen voimaantuu, kun löytää it- sestään sisäistä voiman tunnetta ja se on vapauttava tunne. (Siitonen 1999, 60).

Voimaantumisteorian yksi tärkein ajatus on kuitenkin se, että voimaantuminen lähtee ihmisestä itsestään. Räsänen (2006, 92) mukaan havahtuminen on osa voimaantumisprosessia ja se on muutosprosessi. Ensin ihmisen on oltava tietoinen asioista, sitten ajatuksistaan, jonka jälkeen itsestään ajattelijana. Sen tiedostaminen tarkoittaa yksilön itsetietoisuutta, esimerkiksi tietoi- suutta omista tunteistaan ja tavasta toimia. Havahtuminen on yksilön ensimmäinen vaihe kohti voimaantumista ja sitä vahvistetaan tietoisien ajattelun ja valintojen kautta. Voimaantuminen on myös jatkuvaa havahtumista eli tietoisien elämän tarkistamista.

Sosiaalinen puoli voimaantumisen prosessissa on se, että voimaantuminen voi lähteä liikkeelle ympäristön vaikutuksesta. Kukaan ei voi antaa sisäistä voiman tunnetta toiselle, mutta ympä- ristö voi vaikuttaa voimaantumisen toteuttamiseen. Voimaantuminen on helpompaa toteuttaa ympäristössä, jossa ihminen tuntee itsensä turvalliseksi ja hyväksytyksi sellaisenaan kuin on. Yleisesti yksilöllä on siis paremmat mahdollisuudet tunnistaa omat sisäiset voimavaransa, kun

on turvallisessa ja hyvässä ilmapiirissä tätä kautta voimaantuminen mahdollistuu parhaiten. Tärkeää voimaantumisen on muilta saatu kannustava palaute ja reflektiota tukeva vuorovaikutuksellisuus. Lisäksi edellytyksenä voimaantumisella ovat luottamus ja kunnioitus, tuki, osallistuminen ja sitoutuminen. (Siitonen 1999, 60-62.)

Voimaantuminen ei ole myöskään jokin pysyvä tila, vaan sisäinen voimantunne voi muuttua esimerkiksi ajan, paikan ja tilanteen mukaan. Esimerkiksi kokemuksilla ja näkemyksillä suhteessa toiminta ympäristöön ja yhteisöön on keskeinen tekijä voiman tunteen rakentumiseen, mutta erityisesti kuitenkin prosessin ylläpitämisessä ja vahvistumisessa. (Siitonen 1999, 61.)

5.1 Voimaantuminen ja sosiaalinen vahvistaminen

Voimaantumista voidaan katsoa sosiaalisena ilmiönä, koska sosiaalinen vahvistaminen tukee arjen hallintaa ja kehittää elämäntaitoja. (Räsänen 2006.) Sosiaalinen vahvistaminen tarkoittaa kokonaisvaltaista tukemista, jonka tavoitteena on ihmisen hyvinvoinnin lisääminen ja edistäminen. Sosiaalinen vahvistaminen on siis kokonaisvaltaista elämänhallinnan tuen lisäämistä. Sosiaalinen vahvistaminen on yksi tärkeimmistä naisten voimaannuttamiseen.

Voimaantuminen on yhteydessä yksilön hyvinvointiin, koska se on hyvinvoinnin, jaksamisen, elämänhallinnan ja toimintakyvyn oleellinen tekijä. Voimaantumiseen kuulu eri osa prosesseja, johon kuuluu itsenäisyys, valinnanvapaus ja toimintavapaus. Voimaantunut henkilö on tietoinen omista haasteistaan ja puutteistaan. (Siitonen 1999, 161.)

Voimaantuminen näkyy, parantuneena itsetuntona, kykynä asettaa ja saavuttaa päämääriä, oman elämän hallinnan tunteena. (Räsänen 2006; Siitonen 1999, 162.)

5.2 Voimaantuminen hyvinvoinnin kannalta

Tässä opinnäytetyössä naisten hyvinvointi tapahtumissa tavoitteena on voimaannuttaa ja rohkaista naisia toimimaan aktiivisina yhteiskunnan jäseninä. Voimaantuminen naisten tapahtumissa käytännössä tapahtuu kannustamalla ja rohkaisemalla naisia tunnistamaan omat voimavaransa ja myös ottamaan vastuuta omasta hyvinvoinnista sekä elämästä. Osallistavan toiminnan kautta syntyy voimaantumista eli naisten sisäinen voimantunne kasvaa, esimerkiksi naisten tapahtumassa voimaantumiskehä -pisteellä, jossa käsitellään luovilla menetelmillä itsetunteista.

Voimaantumista voidaan vahvistaa naisten tapahtumissa keskustelemalla, konkreettisten asioiden määrittelyllä ja seurannalla. Lisäksi voimaantuminen näkyy naisten hyvinvointitapahtumassa muun muassa osallistujien kykynä arvioida omaa hyvinvointia tai parantuneena itsetunteuksella. Tämän prosessin kautta tapahtumaan osallistuvien naisten elämänhallinta ja sitoutuneisuus yhteiskunnalliseen toimintaan vahvistuu. Voimaantunut henkilö on tietoinen omista haasteistaan ja puutteistaan.

Naisten hyvinvointitapahtumissa luodaan kohtaamisia, missä naiset tulevat nähdyiksi ja kannustavassa ilmapiirissä naiset havahtuvat omiin kykyihin ja tunnistavat omat voimavaransa. Esimerkiksi, tapahtuman voimaantumiskehä -pisteellä tai joogassa. Pelkkä havahtuminen ei riitä vaan tarvitaan myös motivaatiota, jolla sisäistä tunne voidaan kasvattaa entistä enemmän. Motivaatio on voimaantumisen viimeinen osa, joka mahdollistaa voimaantumisen.

Seuraavassa kappaleessa perehdymme luoviin menetelmiin, joka on yksi teorianne. Näitä menetelmiä hyödynnämme muun muassa osallisuuden ja kotoutumisen tukena. Tavoitteena on myös voimaannuttaa naisia luovien menetelmien avulla.

6 Luovat menetelmät

Aikaisemmissa naisten tapahtumissa käytimme ELO-hankkeen kautta tutuksi tullutta Aistien tila- menetelmää. Tämän lisäksi olemme käyttäneet taide- ja kulttuurilähtöisen toiminnan menetelmiä, kuten maalaamista, käsitöitä ja kankaanpainantaa. Kehollisena toimintana on suosittu Joogaa.

Voimaantumiskehä -pisteessä hyödynnämme Kepelin (kotoutumista kehollisilla ja pelillisillä menetelmillä) pelejä muokaten niitä sopivaksi kohderyhmäämme. Tapahtuman aikana pyrimme rajaamaan menetelmät kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin liittyviksi. Voimaantumiskehän tarkoituksena on keskustella itsetuntoon liittyvistä ja vaikuttavista tekijöistä, pyrkimyksenä saada jokainen nainen tiedostamaan omat vahvuutensa ja korostamaan niitä ryhmä- ja pari tehtävien avulla.

Idean Voimaantumiskehään saimme SPR:n rasismiin puuttumisen treenikehä- työpajasta, johon pääsimme samaisten SPR:n yhteistyökumppaneiden kautta. Työpaja oli todella opettavainen ja siellä saimme hyvin konkreettisia keinoja puuttua rasismiin. Tämän lisäksi pääsimme verkostoitumaan, näkemään ja kuulemaan SPR:n toiminnasta valtakunnallisesti eri toimijoilta. Päällimmäisenä jäi voimaantumisen tunne, jonka halusimme tuoda myös omaan tapahtumaamme naisille, vain eri muodossa. (Pikkarainen 2014.)

Valitsimme juuri luovat menetelmät, sillä halusimme yhdistää opinnäytetyön tärkeimmät viitekehykset osallisuus, voimaantuminen sekä kotoutuminen Voimaantumiskehä- pisteeseen, sillä koimme sen olevan luonnollinen tapa yhdistää ne toisiinsa. Osallisuutta edistettäisiin pisteessä eri ryhmä- ja parityöskentelyn avulla ja yksinkertaisesti osallistumalla, kotoutumista selkosuomen kielellä sekä tiedon jaolla ja voimaantumiseen pyrkisimme ilmapiirin, toisten kannustamisen sekä ryhmä- ja pari tehtävien avulla.

6.1 Luovuus

Konkreettisesti luovuuden määrittää filosofi Lauri Järvilehto (2009): “Luovuus on kyky rikkoa parkkiintuneita ajatusprosesseja ja koostaa niistä uusia ajatuksia, jotka synnyttävät rikastavaa toimintaa”

Yleisesti uskotaan, että jokaisessa ihmisessä on aineksia itsensä toteuttamiseen luovalla tavalla. Tärkeintä on, että yksilö osallistuu toimintaan itselleen mieleisellä tavalla ja saa siitä jonkinlaista mielihyvää. Luovia menetelmiä käytettäessä ei ole yksiselitteisiä tarkkoja sääntöjä siitä, millainen tuloksen täytyisi olla vaan painopisteessä on prosessi. Usein pelkkä läsnäolo voidaan katsoa luovaan prosessiin osallistumiseksi. Jokainen osallistuu eri tavalla, toinen voi haluta katsella kauempaa, kun taas toinen saattaa haluta olla ihan vieretysten tukea ja kannustusta vailla. Jokaisella ihmisellä on kuitenkin kyky osallistua tavalla tai toisella luovaan toimintaan ja usein se kyky kehittyy, mitä enemmän pääsee luovia menetelmiä hyödyntämään. Lopputuloksessa hienointa on se, että siinä näkyy aina jotain tekijästä. (Creek 2002, 265-266.)

6.2 Luovat menetelmät osallisuuden ja kotoutumisen tukena

Luovat menetelmät ovat erittäin hyvä keino osallisuuden ja kotoutumisen tueksi, sillä ne ovat tehokkaita keinoja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Parhaimmillaan yksilö saa merkittävyyden tunnetta, kokee olevan osallisena jollakin tavalla sekä saa uusia näkökulmia elämään. Onnistuneen prosessin seurauksena ihminen reflektoi yksin tai yhdessä turvallisessa ilmapiiirissä ja saa kokemuksen hyväksytyksi tulleeeksi osana ryhmää. Yleisesti luovan toiminnan tukena voidaan käyttää esimerkiksi, musiikin kuuntelua, liikkumista, runoja tai kädentaitoja. Varsinkin eri kieli tasoisten kanssa toimiessa tärkeää on antaa selkeät ohjeet, jotta jokainen pystyy ymmärtämään ja saa siitä enemmän irti. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Taidelähtöiset menetelmät sopivat yleensä hyvin, kun kommunikaatio on rajallista ja estää suoran dialogin. Tapahtumien kohderyhmän kannalta koimme, että luovat menetelmät sopivat senkin takia naisten tapahtumaan. Suomen kielen taito tapahtumaan osallistuvilla naisilla vaihteli todella paljon, joku saattoi osata muutaman sanan ja toinen taas puhui täysin ymmärrettävästi. Toiminnan aikana heränneet kysymykset tulisi voida yhdessä ryhmässä osallistujien ja ohjaajien kanssa käydä läpi niin, ettei arveluttavia asioita jäisi käsittelemättä. Osallistujien ehdotuksia tulisi avoimesti kuunnella ja huomioida toiminnassa. (Savolainen 2008.) Tapahtumassa aiomme hyödyntää luovan toiminnan tukena joogaa eli liikkumista sekä erilaisia kuvakortteja selkosuomen rinnalla Voimaantumiskehä- pisteellä, jossa pyrkimyksenämme on naisten voimaantuminen itsetuntoon liittyvällä teemalla.

Parhailaan luova toiminta tukee maahanmuuttajan kotoutumista. Se lisää ryhmässä suomenkielistä keskustelua ja vuorovaikutusta, sekä tukee myös kokemusten jakamista. (Savolainen 2008.) Tapahtumassa oli myös täysin mahdollista jakaa kokemuksiaan omalla äidinkielellään, sillä paikalla oli paljon kielitaitoisia naisia, niin osallistujia kuin me ohjaajat.

7 Naisten hyvinvointitapahtuma

Organisoimme matalan kynnyksen kokonaisvaltaisen hyvinvointipäivän. Toivotamme hyvinvointitapahtumaan tervetulleiksi kaikki naiseksi itsensä kokevat, 18 vuotta täyttäneet naiset taustasta huolimatta. Mukaan saa tuoda lapsia ja heidät on huomioitu leikkipisteellä, jossa heistä huolehtii SPR:n vapaaehtoinen työntekijä. Kaikki lapset ovat kuitenkin tapahtuman aikana vanhempiensa vastuulla. Toimimme projektipäällikköinä naisten hyvinvointitapahtumalle ja teemme tiiviisti työtä SPR:n kanssa koko prosessin ajan. Vastasimme tapahtuman aikataulusta, pisteistä, ruoasta sekä myös ennen tapahtumaa valmistetuista esitteistä ja tapahtuman markkinoinnista. Toimimme myös eri toimijoiden yhteyshenkilöinä tapahtuman sidosryhmien välillä.

Opinnäytetyömme tuotteina ovat naisten hyvinvointitapahtuma sekä siihen liittyvä opas. Tämä naisten hyvinvointitapahtuma on kuudes tapahtuma, jossa olemme toimijoina. Edellisissä tapahtumissa meillä oli oma Aistien tila- piste, josta olimme vastuussa. Tällä kertaa sovimme, että me opiskelijat otamme koko hyvinvointitapahtumasta vetovastuun ja hoidamme kaikki alusta asti, jotta saisimme tapahtuman järjestämisestä kokonaisvaltaisen kuvan.

Häyrisen ja Vallon (2014) mukaan tapahtuman suunnittelulla on tärkeä rooli. Mitä paremmin tapahtuma on suunniteltu – sitä paremmin se tulee todennäköisesti myös onnistumaan. Tapahtuman järjestäjillä tulisi olla kokonaisvaltainen näkemys tapahtumasta, tavoitteista, sen sisällöstä ja kaikista pienistäkin yksityiskohdista. Tärkeää on olla ammattimainen, joustava erilaisia muutoksia ja ehdotuksia kohtaan. Lisäksi on hyvä olla tarkkaavainen, jotta kykenee havainnoimaan omia virheitään.

Tärkeää on edistää naisten hyvinvointia sekä tarjota mahdollisuuksia eri etnisen taustan naisten kohtaamiseen, sosiaaliseen kanssakäymiseen ja verkostoitumiseen. Yhteisen toiminnan avulla naisten osallisuus lisääntyy ja heidän mahdollisuutensa toimia laajemman yhteiskunnan jäsenenä paranevat.

7.1 Tapahtuman eettisyys ja turvallisempi tila

Meillä on eettinen vastuu siitä, että jokainen tapahtumaan osallistuja saa olla oma itsensä kielestä, uskonnosta, seksuaalisesta suuntautumisesta tai etnisestä taustasta riippumatta eikä kehtään syrjitä. Itsemääräämisoikeuden mukaisesti kunnioitamme jokaista osallistujaa. (Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 812/2000.) Pyrimme rohkaisemaan naisia osallistumaan toimintaan ja keskusteluihin. Jokainen osallistuja saa itse päättää osallistuuko toimintaa vai ei, sivusta saa myös halutessaan seurata.

Noudatamme yksityisyyden suojaa siten, että käymme yhdessä osallistujien kanssa läpi opin-
näytetyön sekä itsemme esittelyn ja turvallisen tilan säännöt. Lisäksi huolehdimme kuvauslu-
vista, lapsia on myös paikalla, joten tulee ottaa huomioon, että heitä ei myöskään näy kuvissa
ilman tarvittavia lupia.

On tärkeää ottaa huomioon kohderyhmässä selkosuomen käytön tärkeys, sillä tiedostamme,
että osallistujat tulevat monista eri maista sekä kulttuureista ja heillä on eri tasoiset suomen
kielen taidot. Lisäksi pyrimme luomaan tilan, jossa jokainen saa tuoda omia ajatuksiaan ja
kokemuksiaan huolimatta siitä mihin uskonnollisiin tai kulttuurillisiin arvoihin näkemykset pe-
rustuvat. Pyrimme kohtaamaan jokaisen arvokkaana yksilönä. (Talentia 2017.)

Naisten tapahtumassa tulemme noudattamaan salassapito- ja vaitiolovelvollisuutta lain edel-
lyttämällä tavalla. Olemme vaitiolovelvollisia siitä, mitä tapahtumassa näemme tai kuulemme.
Esimerkiksi, jos joku osallistujista haluaa kertoa tai näyttää jotakin henkilökohtaista itsestään.

Me noudatamme yleisesti lakia sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista. (812/2000).
Meitä ohjaavat myös useat lait, esimerkiksi perustuslaki (731/1999) sekä lisäksi laki terveyden-
huollon ammattihenkilöistä (559/1994), laki potilaan asemasta ja oikeuksista (785/1992), laki
yksityisestä terveydenhuollosta (152/1990) ja henkilötietolaki (523/1999). Rikoslaisissa
(39/1889) määrätään rangaistuksista, jotka seuraavat lain rikkomisesta.

Tapahtumaan osallistuvien jakamia henkilökohtaisia asioita ja keskusteluita emme tule käyttä-
mään tunnistettavasti opinnäytetyössä tai kertomaan eteenpäin ulkopuolisille. Tämän lisäksi
emme aio käyttää osallistujien nimiä opinnäytetyön palautteen keruussa tai oppaassa. Kaiken
tämän kerromme myös tapahtumaan osallistuville naisille alkupuheen aikana.

Turvallisemman tilan käsite on yhteisöllinen toimintatapa, jonka tarkoitus on tehdä turvalli-
sempi ympäristö kaikille tilassa oleville. Turvallisessa tilassa jokaisella on vapaus olla oma it-
sensä ja olla osallisena toiminnassa ja keskusteluissa omalla tavallaan. Tiedostamme sen, ett-
emme voi taata täysin turvallista tilaa kaikille meistä riippumattomista syistä, mutta pyrimme
turvallisempaan tilaan näiden yhteisten sääntöjen avulla. (Ruskeat tytöt 2019 & Rauhankasva-
tusinstituutti 2019).

Turvallisemman tilan toinen tarkoitus on myös jakaa vastuuta tilassa olevien henkilöiden kesken
ja luoda yhdenvertainen tila kaikille osallistujille. Kun turvallisen tilan periaatteet on kerrottu
osallistujille, niin kaikilla tilassa olevilla on tällöin aktiivisesti vastuu omasta toiminnastaan.
Turvallisen tilan tarkoituksena on taata se, että jokainen osallistuja saa olla vapaasti oma it-
sensä loukkaamatta kuitenkaan muita omalla käytöksellään. Myös sitä, että jokaisella on vapaus
olla sellainen kuin on ilman pilkkaa, syrjintää tai häirintää. (Rauhankasvatusinstituutti 2019 &
Klix, Kovero & Urpilainen 2013.)

Turvallisemman tilan tavoitteena on saada jokainen kokemaan olonsa turvalliseksi, tervetulleeksi ja tietoiseksi omasta käytöksestään. Lisäksi tavoitteena on puuttua mahdolliseen epämiellyttävään tai häiritsevään käytökseen. Turvallisemman tilan ylläpitäminen on tärkeää tapahtumissa ja samoin on toimintaan osallistuvien vastuulla. (Klix ym. 2013.)

Olemme tehneet oman turvallisemman tilan säännöt naisten tapahtumaan ja koonneet ne alla olevaan taulukoon. Tulostamme tämän myös tapahtuman seinälle ja käymme sen lyhyesti läpi osallistujien kanssa. Valitsimme juuri nämä säännöt, koska ne olivat mielestämme selkeitä ja ymmärrettäviä ohjeistuksia. Käänsimme turvallisemman tilan säännöt suomen kielestä englanniksi, somaliksi, arabiaksi sekä venäjäksi. Pyrimme tällä tavoin huomioimaan mahdollisimman monia osallistujia, sillä nämä viisi kieltä ovat olleet eniten puhuttuja edellisissä tapahtumissa. Nämä viisi kieltä ovat myös Suomessa puhutuimmat vieraskielet. (Tilastokeskus 2018).

ÄLÄ	OLE
<ul style="list-style-type: none"> • Älä halvenna tai nolaa muita! • Älä yleistä yksilöä jonkun ryhmän edustajaksi! • Älä olet kaikkien pystyvän samaan, kuin sinä itse (esim. suomen kieli)! • Älä arvostele muita osallistumisen perusteella! • Älä kuvaa muita ilman lupaa! Yksityisyydensuoja! • Älä kiroile! 	<ul style="list-style-type: none"> • Ole oma itsesi! • Ole kannustava! • Ole kunnioittava toisia kohtaan! • Ole ymmärtäväinen muita kohtaan! • Ole avoimin mielin! • Ole avoin toisten mielipiteille, vaikka ne poikkeavat omista!

Taulukko 2 Turvallisemman tilan säännöt (Ruskea tytöt 2019; Rauhanistituutti 2019)

Kerromme tapahtumaan osallistuville naisille, että jos huomaa jonkun käyttäytyvän sääntöjen vastaisesti tai käyttäytyvän muuten sopimattomasti, tulee siitä ilmoittaa meille rohkeasti ja viipymättä, jotta voimme puuttua tähän käytökseen ja pahimmassa tapauksessa pyytämään poistumaan tapahtumasta, mikäli emme havaitse muutosta parempaan käytökseen. Lähtökohtainen olettamuksemme kuitenkin on, että yli 18-vuotta täyttäneet aikuiset osaavat käyttäytyä toisiaan kohtaan kunnioittavasti ja hyväksymään myös erilaisuutta sekä eriäviä mielipiteitä

Turvallisemman tilan lisäksi olemme myös ottaneet huomioon hätä- ja paloturvallisuuteen liittyvät seikat. Tapahtuman alussa käydään läpi oikeat poistumisreitit vaaran sattuessa. Huomioimme tämän muun muassa sillä tavalla, että kaikki tavarat ovat siirretty poistumisreitin edestä.

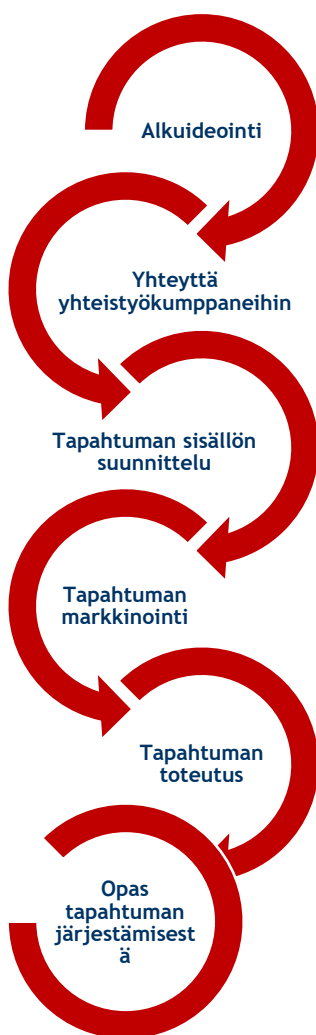
7.2 Suunnitelmavaihe

Toteutimme opinnäytetyön projektiluontoisesti. Tapahtuman järjestäminen ja opas sekä niistä syntyneet kirjalliset raportoinnit muodostavat yhdessä opinnäytetyön. Seuraavissa kappaleissa kuvaamme tarkemmin kaikkea sitä, mitä suunnitelmavaihe piti sisällään ja mitä teimme tapahtuman järjestäjinä yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa.

Ensimmäiseksi kerromme, että mikään tapahtuma ei synny yhdessä yössä. Hyvä ja onnistunut tapahtuma vaatii tarkkaa suunnittelua ja valmisteluja, joita saavutetaan hyvällä aikataulutuksella. Apuvälineenä tapahtuman suunnittelussa hyödynnettiin Häyrisen ja Vallon (2008, 148) tietoperustaa, jonka mukaan tärkeintä suunnitteluvaiheessa on mahdollisimman aikainen aloitus, sillä tämä vaihe on yleensä vie eniten aikaa.

Suunnitteluvaihetta edeltää usein ideointi, jonka pohjalta suunnittelua aletaan toteuttaa. Ideointivaiheen useista ideoista ja ehdotuksista valitaan juuri parhaat ideat, jonka mukaan tapahtuma suunnitellaan ja toteutetaan. Suunnittelussa alkaa tapahtuman konkreettinen järjestäminen. (Häyrinen & Vallo 2008, 150,155)

Tapahtuman järjestäminen sisältää paljon vastuuta. Usein tämä vastuu jaetaan muutaman henkilön kesken, esimerkiksi projektipäällikölle sekä hänen työryhmälleen. Tapahtuman järjestämiseen kuuluu myös olennaisena osana muitakin henkilöitä, jotka vastaavat tietystä osa-alueesta tapahtuman järjestämisessä. Heitä ovat esimerkiksi tapahtuman yhteistyökumppanit ja vapaaehtoiset. Lisäksi tapahtumaa järjestävät yleensä vastaava työryhmää, jotka ovat vastuuhenkilöitä tapahtuman suunnittelusta, rahallisista resursseista, markkinoinnista ja toteutuksesta. (Häyrinen & Vallo 2008, 208, 209.)



Kuvio 3 Suunnitelmaprosessi

Halusimme havainnollistaa meidän suunnitelmavaiheemme kohdat vielä yllä olevan kuvion kautta. Tavoitteena oli tuottaa opas SPR:n vapaaehtoisille sekä muille sosiaalialan ammattilaisille, jotta tulevaisuudessa olisi valmis ohjeistus ja mahdollisimman moni voisi hyödyntää ohje-nuorana naisten hyvinvointitapahtumia järjestäessään. Koimme, että monessa naisten tapahtumassa mukana olleina meille oli syntynyt tietynlainen kuva siitä, mikä jo on hyvää ja mitä ehkä kaivattaisiin lisää. Viimeisimmässä tapahtumassa suunnitelmana oli, että ottaisimme vastuun koko tapahtuman järjestelystä, koska edellisissä tapahtumissa olimme vastuussa Aistien tila- pisteestä. Ideoita oppaaseen saimme jokaisesta järjestetystä naisten hyvinvointitapahtumasta ja siellä esille tulleista ideoista sekä yhteistyökumppanilta SPR Herttoniemen osaston vapaaehtoisilta.

Saimme käsitystä siitä, mitä oppaasta olisi hyvä löytyä, jotta se palvelisi hyvin niin SPR:n vapaaehtoisia- kuin muitakin sosiaalialan ammattilaisia, jotka tulevaisuudessa aikovat järjestää vastaavanlaisia naisten tapahtumia. Oppaaseen suunnittelimme selkeän rungon, jossa

kerromme esipuheen ja johdannon jälkeen tarkemmin kohderyhmästä ja siitä miksi kulttuuri- ja sukupuolisensitiivinen työote on tärkeää. Lisäksi aiomme käsitellä eettisyyteen liittyviä seikkoja, jotka tulisi huomioida tapahtumaa järjestäessä.

Näiden jälkeen havainnollistamme tapahtuman runkoa kuvan avulla sekä avaamme muita oppaan teemoja kuten hyvinvointia ja osallisuuden edistämistä. Painopisteet oppaassa olivat muun muassa menetelmissä, tarjottavissa ruoassa, eri tapahtumien pisteissä, käytännön asioissa kuten selkosuomen käyttö sekä tapahtuman markkinoinnissa, joka koettiin erittäin tärkeäksi osaksi opasta niin meidän kannaltamme kuin SPR:n vapaaehtoisten puolelta. Halusimme siihen myös luvallisesti listata yhteistyökumppaneiden tietoja, jotta tapahtumien järjestäminen tulevaisuudessakin olisi mahdollisimman mutkatonta. Oppaan suunnittelussa painotimme myös visuaalista puolta muun muassa kuvien ja erilaisten teksti kuvioiden kautta, jotta se olisi mahdollisimman selkeä ja mielenkiintoinen lukijalle.

Suunnitteluvaiheessa oli tärkeää lukea muiden tekemiä oppaita, jotta oma käsityksemme oppaan sisällöstä vahvistuisi. Tärkeää oli suunnitella hyödyllinen ja käytännönläheinen opas, joka sisältäisi hyvän infopakettin kohderyhmästä ja siitä, mitä olisi hyvä ottaa huomioon kun ollaan heidän kanssaan tekemisissä. Lopuksi sovimme SPR Herttoniemen osaston vapaaehtoisten kanssa, että kun opas on valmis, lähetämme sen heille, jotta he voisivat lukea sen läpi ja palauttaa sen meille parannus ehdotuksineen. Teimme opasta varten erillisen kyselylomakkeen, katso Kuvio 15 ja lisätietoa palautteiden keruu -kohdasta.



Kuvio 4 Tapahtuman ohjelma

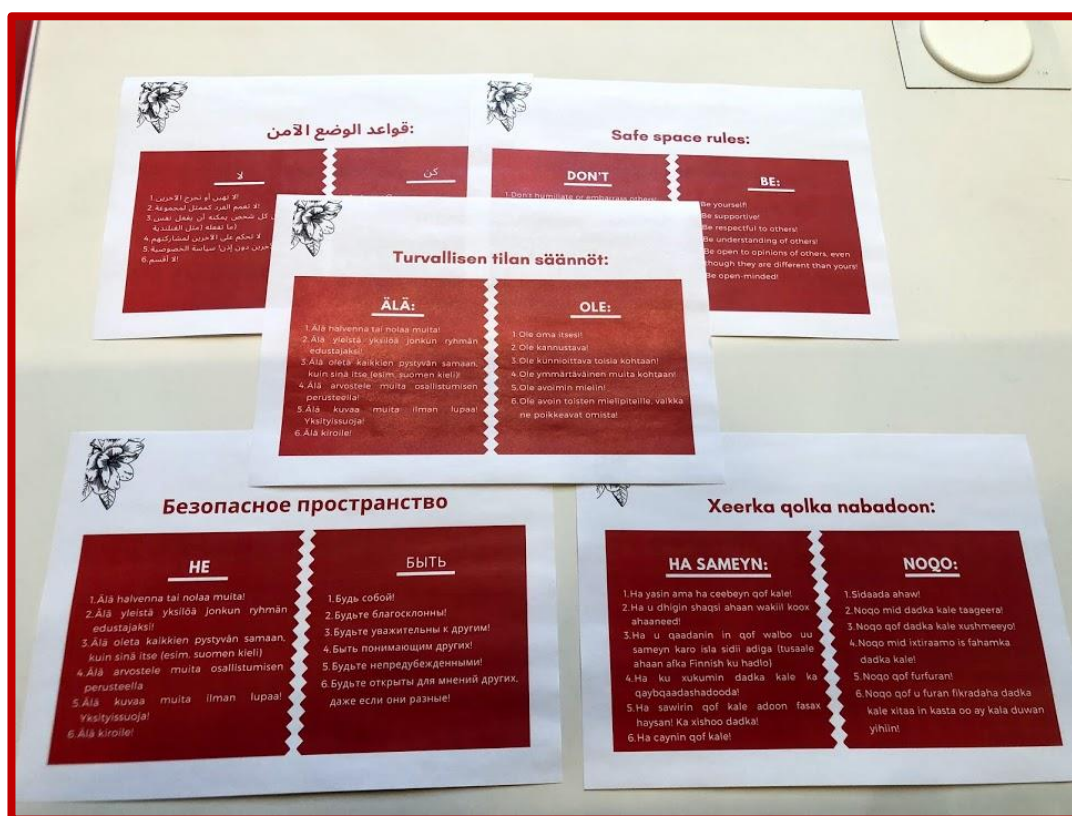
Tapahtuman alustava ohjelma sisältää alku tervetuliaismaljan, opinnäytetyön esittelyn, tutustumisleikit ja ryhmiin jaon, sekä jokaisessa eri pisteessä noin 15-20 minuutin hetken.

Suunnittelimme koko ryhmälle kaksi tutustumisleikkiä etukäteen. Ensimmäinen oli ”nimipallo”, jossa tehtävänä oli sanoa oma nimi ja lempiväri ja antaa pallo seuraavalle. Seuraavalla kierroksella piti heittää jollekin henkilölle, jonka nimen oli oppinut. Toisena tutustumisleikkinä oli ”tee vai kahvi” -leikki, jossa annettiin aina kaksi vaihtoehtoa. Esimerkiksi suklaa vai karkki ja osallistujat joutuivat siirtymään valitsemaan puolensa joko salin oikealle tai vasemmalle puolella. Toinen meistä edusti aina yhtä asiaa helpottaakseen siirtymistä paikasta toiseen.

Pisteet olivat jooga ohjattuna, MIELI (Suomen mielenterveys) ry:n leikkisä minäkuvaan liittyvä piste, FINN-MAMU ry: n esittely piste, sairaanhoitajaopiskelijoiden terveystieteiden ja meidän Voimaantumiskehä- piste. Lisäksi ohjelmaan kuului arpajaiset, jossa palkintona oli Herttoniemen apteekin sponsoroimia tuotteita.

Suunnittelimme lounaan porrastetusti 11.30-12.30 välille ja loppuaika oli valittu ryhmä- sekä yksilö haastatteluiden ja palautteiden keruuseen

Loppuviimeistelyksi lähetimme viikkoa ennen tapahtumaa kaikille yhteistyökumppaneille muokatun tapahtuman ohjelmaringon, jotta kaikilla olisi selkeä kuva tapahtuman kulusta. Noin viikko ennen tapahtumaa tapasimme vielä SPR:n vapaaehtoiset Siilitien korttelituvalla ja kävimme tarkemmin ohjelmaa ja työnjakoa läpi. Päivää ennen tapahtumaa pakkasimme koululta lainattuja tavaroita muun muassa tyyntyjä, kankaita, valaisimia ja muita koriste esineitä voimaantumiskehä -tilaan, jotta se olisi mahdollisimman miellyttävä ja kutsuva tila. Lisäksi tulostimme itsellemme pienet muistiinpanolaput tapahtuman kulusta, A3-kokoiset turvallisemman tilan säännöt viidellä eri kielellä sekä A3-kokoisen ohjelmaringon tapahtumaan seinälle kaikkien nähtäväksi.



Kuvio 5 Tulostetut turvallisemman tilan säännöt

Alkupuheen aikana aiomme käydä läpi turvallisemman tilan sääntöjä suomeksi, mutta halusimme ne vielä kirjalliseen muotoon eri kielille seinälle. Sieltä voisi käydä lukemassa niitä vielä itseksensä.

7.2.1 Yhteistyössä on voimaa!

Alkuideoinnin jälkeen sovimme tapaamisen yhteistyökumppanimme SPR:n kanssa. Naisten hyvinvointitapahtuman järjestämisessä vastuuhenkilöt ovat meidän lisäksi pääyhteistyökumppanimme on SPR:n Herttoniemen osasto. Suomen Punainen Risti järjestää paljon erilaista toimintaa, muun muassa lapsille erilaisia kerhoja ja nuorille on oma SPR:n ylläpitämä turvatalo. Heillä on paljon monikulttuurista toimintaa, jossa vapaaehtoisten rooli on äärimmäisen tärkeä työpanos. Näiden lisäksi heillä on myös veripalvelua, hätäapua, terveystieteitä ja erilaisia kierrätys- ja keräys tavarataloja. (Punainen Risti 2019). Yhdessä heidän kanssaan huolehdimme ja vastasimme tapahtuman suunnittelusta, rahallisista resursseista, tapahtuman toteutuksesta sekä tiedottamisesta.



Kuvio 6 SPR Herttoniemen osasto logo (SPR 2019)

Aikaisempien yhteistyökuvioidemme myötä meille on syntynyt vahva luotto SPR:n vapaaehtoisia kohtaan ja uskomme, että he kertovat meille rehellisesti mielipiteensä ja kehitysideat. SPR:llä tulee olemaan useita tehtäviä tapahtumassa. He jakavat tietoa omasta toiminnastaan ja tekevät lounaan. Osa SPR:n vapaaehtoisista ottavat vastuun lasten leikkipisteestä. Tämän lisäksi he osallistavat naisia, kyselevät kuulumisia sekä neuvovat osallistujia erilaisissa asioissa.

Otimme yhteyttä myös muihin yhteistyökumppaneihin tapahtuman sisällön toteuttamiseen. Uskomme vahvasti siihen, että yhteistyössä on voimaa. Sen takia halusimme kutsua tapahtumaan yhteistyökumppaneita, joiden arvot sopisivat parhaiten tapahtuman tavoitteisiin.



Kuvio 7 Mieli logo (Mieli 2019)

Yhteistyökumppanimme Mieli ry eli Suomen mielenterveysseura pyrkii työssään edistämään hyvään mielenterveyteen liittyviä asioita tarjoamalla erilaista apua ja tukea heikoimmassa asemassa oleville henkilöille. Mieli ry tekee yhteistyötä eri organisaatioiden, valtion ja kuntien

kanssa. Heidän ylläpitävät muun toiminnan lisäksi valtakunnallista kriisipuhelinta sekä verkko-kriisikeskusta. Toimintaa rahoittavat sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA), ministeriöt ja kunnat.

Mieli ry oli mukana myös viime tapahtumassa ja heidän pisteensä oli silloinkin hyvin suosittu. Kuukautta ennen tapahtumaa sovimme vielä MIELI Suomen mielenterveys ry:n kanssa tapaamisen heidän toimistollaan ja kävimme läpi heidän osallistumistaan tapahtuman ohjelmaan. Heiltä oli tulossa yksi tai kaksi ohjaaja sekä mahdollisesti opiskelija mukaan hyvinvointitapahtumaan. Sovimme, että he jatkavat samalla pyörítettävällä ”onnenpyörä” teemalla, kuin mitä olivat pitäneet aikaisemmassa tapahtumassa, sillä se oli kaikille selkeä, mukava ja leikkisä menetelmä, joka oli todettu toimivaksi. Tavoitteena tässä onnenpyöräpelillä oli saada naiset vahvistumaan omasta minäkuvastaan ja tiedostamaan omia tunnetilojaan. Halusimme, että hyvinvointitapahtumassa, jonka teemana on kokonaisvaltainen hyvinvointi tulisi monella pisteellä henkinen hyvinvointi, leikkisyys ja rentous tavalla tai toisella esiin. Lisäksi Mieli ry:n pisteellä saa tietoa järjestön tulevista tapahtumista ja palveluista.

FINNMAMU ry

Kuvio 8 FINNMAMU ry logo

FINNMAMU ry tukee maahanmuuttajanaisia Suomessa ja pyrkii edistämään naisten kotoutumista ja tutustumista suomalaiseen kulttuuriin. Heidän pääkohderyhmänä ovat 40-60-vuotiaat ikään-tyvät, pitkäaikaistyöttömät ja mielenterveysongelmaiset naiset. Toiminta alkoi vuonna 2011 omakustannusperiaatteella ilman mitään avustuksia, mutta 2018 eteenpäin ovat saaneet pientä avustuksia. He järjestävät toimintaa eri puolilla pääkaupunkiseutua, mutta pääasiallisesti Helsingissä.

Aikaisempiin tapahtumiin perustuen meillä oli hyvä yhteistyö ja koimme, että heidän kohderyhmänsä täydentäisi tapahtumaa. Halusimme FINNMAMU ry:n mukaan tapahtumaan, sillä maahanmuuttajajärjestönä he tuntevat kohderyhmänsä hyvin. Lisäksi heillä on asiantuntijuutta ja tarjoavat vertaistuellista palveluja. Iäkkäämmät maahanmuuttajanaiset ovat muutenkin vaikeasti tavoitettava kohderyhmä, joten sen takia oli tärkeää saada FINNMAMU ry osallistumaan tapahtumaan. FINNMAMU ry:n vastuu tapahtuman ohjelmassa oli pitää oma piste, jossa he esittelivät toimintaansa tapahtumaan osallistuville naisille.



Kuvio 9 Jooga kuva (Pixabay 2019)

Jooga piste on ollut suosittua jokaisessa järjestetyssä hyvinvointitapahtumassa. Joogan avulla pyrimme vaikuttamaan fyysiseen hyvinvointiin. Onneksemme saimme saman tutun Jooga opettajan myös mukaan uudestaan tähän tapahtumamme. Hänellä on tietoa ja taitoa eri ikäisille ja kuntoisille naisille ohjaamisesta. Joogan avulla henkilö voi oppia tuntemaan itseään paremmin kehon ja mielen kautta. Yleisesti joogaharjoitukset muodostuvat kolmesta tärkeästä tekijästä: fyysisestä harjoituksesta, hengityksen harjoituksesta sekä rentoutumisesta. Joogan vaikutuksia ovat muun muassa, lisää kehon liikkuvuutta, kohentaa fyysistä kuntoa, tuo mielenrauhaa ja tietoista läsnä-oloa. (Joogahuone 2019).



AMMATTIKORKEAKOULU
University of Applied Sciences

Kuvio 10 Laurea-ammattikorkeakoulu logo (Laurea 2019)

Laurea-ammattikorkeakoululta saimme ohjaavan opettajamme kautta sovittua kolme sairaanhoitajaopiskelijaa ja sovimme heidän kanssaan, että he olisivat vastuussa terveystiimistä, jonka tarkoituksena oli edistää naisten hyvinvointia. Keskustelimme heidän kanssaan terveystiimin ideasta ja kerroimme heille, että aiemmissa tapahtumissa verenpainemittaus oli ollut todella suosittua ja toivoimme sitä tähänkin hyvinvointitapahtumaan. Opiskelijat ehdottivat, että rajaisivat terveystiimin liittymään verenpaineen hoitoon ja siihen liittyvään materiaalin tuottamiseen. Se oli hyvä ja selkeä ratkaisu, sillä aika ei riittäisi kattamaan liian laajaa terveystiimintä.

Laurea-ammattikorkeakoulun, Espoon kaupunginkirjaston ja SPR:n yhteisen ELO -hankkeen kautta pääsimme toteuttamaan naisten hyvinvointitapahtumia. Silloin meidän vastuullamme oli Aistien-tilan toteuttaminen sekä eri aiheisten toimintojen ja keskustelujen suunnittelu aistien-tilaan.

Kuvio 11 Kuvia aikaisemmista tapahtumista:



Suunnittelimme viimeisimpään naisten hyvinvointitapahtumaan voimaantumiskehä -nimisen pisteen. Voimaantumiskehä nimi sai alkunsa SPR:n rasismiin puuttumisen treenikehä -työpajasta, johon pääsimme samaisten SPR:n yhteistyökumppaneiden kautta. Työpaja oli todella opettavainen ja siellä saimme hyvin konkreettisia keinoja puuttua rasismiin. Päällimmäisenä jäi voimaantumisen tunne, jonka halusimme tuoda myös omaan tapahtumaamme naisille, vain eri muodossa. (Pikkarainen 2014.)

Voimaantumiskehä pisteen tarkoituksena oli keskustella itsetuntoon liittyvistä ja vaikuttavista tekijöistä, tavoitteena oli saada jokainen nainen tiedostamaan omat vahvuutensa ja korostamaan niitä ryhmä- ja pari tehtävien avulla. Lisäksi pyrimme luomaan turvallisen ja kannustavan ilmapiirin, jossa jokainen uskaltaisi olla täysin oma itsensä. Voimaantumiskehässä suunniteltuna on toteuttaa kolme erilaista harjoitetta, jotta aika riittäisi tarvittaessa syvempiin keskusteluihinkin. Avaamme voimaantumiskehän harjoitteet kohdassa 7.3.2 Tapahtuman eri pisteet.

7.2.2 Markkinointi

Markkinoinnilla pyritään saavuttamaan tapahtuman kohderyhmän huomio. On hyvin tärkeää saada selville tapahtuman markkinointia varten, millainen tapahtuman kohderyhmä on ja kuinka heille tapahtumasta tulisi kertoa. Tapahtumajärjestäjän tulee tehdä paljon taustatyötä oikeiden markkinointikanavien ja -keinojen löytämiseksi. (Häyrinen & Vallo 2003, 199). Jos on tapahtuma tietyllä kohderyhmälle, niin pitää saada selville mitä kautta halutut henkilöt tavoitetaan parhaiten. Esimerkiksi maahanmuuttajataustaisilla tulee markkinoida selkosuomella tai eri kielillä. Markkinointi on onnistunut silloin, kun on saanut kohderyhmän henkilöt osallistumaan tapahtumaan ja tukevat tapahtumajärjestäjän luomaa tarkoitusta ja tavoitteita.

Markkinointia varten teimme omannäköiset esitteet tapahtumalle ja käänsimme ne myös englannin, arabian, somalin sekä venäjän kielille. Käännökset saimme hoidettua vaivatta omalla kielitaidolla sekä venäjän kieliseen esitteeseen saimme apua tuttavaltamme. Lähetimme esitteitä yhteistyökumppaneille SPR:lle, Suomen mielenterveys(Mieli)ry:lle, FINN-MAMU ry:lle, opettajille ja sairaanhoitajaopiskelijoille sekä Facebookin kautta erilaisiin naisten ryhmiin sekä järjestöjen kuten Moniheli ry:n sivuille. Tämän lisäksi jalkauduimme ja veimme esitteitä paperiversioina Siilitien leikkipuistoon, alueen päiväkodin kolmeen eri ryhmään sekä kouluun, jossa eskarit opiskelivat. Kerroimme heille tulevasta naisten hyvinvointitapahtumastamme ja toivottimme naiset lapsineen tervetulleiksi. Meillä oli hyvä tuuri, sillä tavoitimme jokaisesta paikasta ohjaajia/työntekijöitä, jotka kuuntelivat innolla asiaamme. He ottivat meiltä eri kielisiä esitteitä ja lupasivat jakaa niitä äideille.



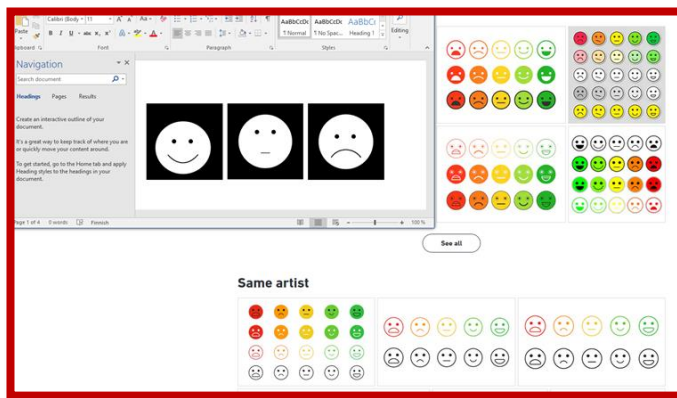
Kuvio 12 Naisten hyvinvointitapahtuman esitteet eri kielillä

7.2.3 Palautteiden keruu menetelmät

Haluamme hyödyntää mahdollisimman monia palautteenkeruu menetelmiä, jotta pystyisimme arvioimaan tapahtumalle asettamia tavoitteita. Lisäksi palautteenkeruu on erittäin tärkeä työkalu tulevaisuuden tapahtumien kehittämiseen.

Pohdimme kuitenkin sitä, että aiempien kokemusten mukaan tapahtumiin osallistuvat naiset harvoin antoivat kritiikkiä, vaan olivat usein todella tyytyväisiä toimintaamme, joten haasteeksi koituu täysin rehellisen palautteen saaminen ja kehitysideat osallistuvilta naisilta. Olemme kuitenkin tämän yrittäneet ottaa huomioon ja aiomme tehostaa palautteenkeruuta muun muassa tapahtumapaikan oleiluhuoneen takaseinälle teipattavalla paperilla, johon jokainen voi koska vain tapahtuman aikana käydä kirjoittamassa mielteitään sekä kehitysideoita tulevia tapahtumia varten.

Mietimme myös sitä, kuinka saada mahdollisimman laajasti palautetta. Halusimme säilyttää edellisistä tapahtumista oppineina kirjallisten ja suullisten palautteiden lisäksi myös osallistujilta kerättävät hymiönaama palautteet. Se on helppo tapa kerätä palautetta, vaikka olisi kielimuuria tai jos jollakulla ei olisi aikaa tai halua kirjallisen palautteen antamiseen.



Kuvio 13 Hymiöt (Papunet 2019)

Ylhäällä vielä kuva hahmottamassa prosessiamme hymiöiden valitsemiseen. Mietimme ensin, että värilliset voisivat toimia parhaiten. Saimme kuitenkin SPR:ltä vinkin, että jotkut naiset olivat aikaisemmissa tapahtumissa pitäneet punaista ilon värinä ja ajatelleen sen olevan iloinen hymiö, sen tarkemmin sitä katsomatta. Päätimme valita Papunetin kuvapankista todella yksinkertaiset, mustavalkoiset hymy, suru ja neutraalit hymiöt, jotta värin sijaan keskittyisi katse ilmeeseen. Valitsimme juuri Papunetin, koska muiden kuvapankeista emme löytäneet yhtä sel-

keitä, mustavalkoisia hymiöitä, jotka olisivat olleet kopioivapaita. SPR:n vapaaehtoiset kehoittivat myös meitä määrittelemään kuvat sekä tekemään mahdollisimman selkeät hymiöt, ettei mitään jäisi arvailujen varaan.

Suunnitelmana oli haastatella kahta aiempiin tapahtumiin osallistuneita naisia, jotta saisimme yksityiskohtaisempaa palautetta. Palautekyselyä varten mietimme kysymykset valmiiksi. Haastattelut toteutetaan ohjelman ruokailun yhteydessä tai erikseen lopussa. Alla vielä kuva palautelomakkeesta.

Naisten hyvinvointitapahtuma 9.10.2019

Palaute

1. Oliko tapahtuma mielestäsi onnistunut?

2. Mikä oli erityisen hyvää?

3. Mitä kehitettävää naisten hyvinvointitapahtumassa mielestäsi on?
(apukysymys: Olisiko jotain voinut tehdä toisin?)

4. Oliko pisteissä turvallinen ilmapiiri?

5. Oletko ollut aikaisemmissa naisten hyvinvointitapahtumissamme?
(Jos vastasit kyllä, niin mikä sai sinut tulemaan uudestaan?)

6. Koetko, että naisten hyvinvointitapahtumille on tarvetta?

7. Muuta palautetta ja terveiset Noralle ja Shugrille?

Kuvio 14 Osallistujille palautekysely

Lopuksi sovimme SPR:n kanssa, että kun opas on valmis, lähetämme sen SPR:n vapaaehtoisille, jotta he voisivat lukea sen läpi ja palauttaa sen meille parannus ehdotuksineen. Ajattelimme lisäksi lähettää oppaan muutamille opettajille. Halusimme tällä tavoin saada siitä mahdollisimman laajasti mielipiteitä. Alhaalla vielä kuva oppaan palautekyselystä, jonka lähetimme SPR:lle.

Palautekysely

Vastaako oppaan kokonaisuus tarvetta?

Onko kuvat selkeitä ja oikeaa informaatiota välittäviä?

Onko opas visuaalisesti miellyttävä?

Jäikö oppaasta puuttumaan jotakin, mitä?

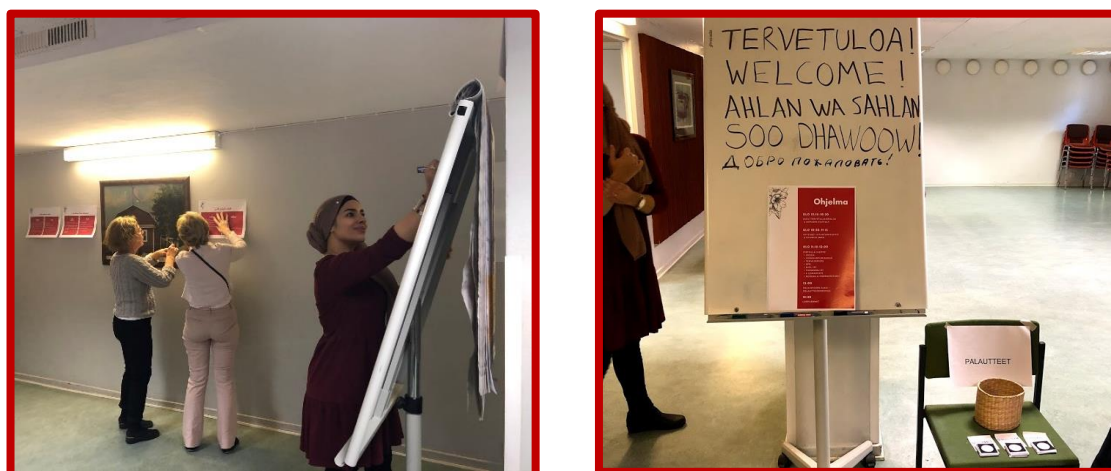
Miten koette yhteistyön välillämme toimineen?

Muita ajatuksia?

Kuvio 15 Oppaan palautekysely

7.3 Toteutusvaihe

Naisten hyvinvointitapahtuma järjestettiin 9.10.2019 Näätätiellä SPR:n tiloissa. Tapahtuma aamuna saavuimme paikalle klo 8:30 valmistelemaan tilaa. Paikalla oli meidän lisäksi pääyhteistyökumppanit SPR:n vapaaehtoiset, jotka valmistelivat tilan lisäksi ruokaa. Alla olevassa kuvissa näkyy tapahtuma aamun järjestelyjä.



Kuvio 16 SPR:n vapaaehtoiset & sosionomiopiskelijat valmistelemassa tilaa

Muut tapahtuman yhteistyökumppanit eli Mieli ry, FINNMAMU ry, Laurea-ammattikorkeakoulusta sairaanhoitajaopiskelijat ja joogaopettaja saapuivat klo 9:30, sillä heidän pisteensä olivat selkeitä ja eivät vaatineet paljon järjestelyjä. Sen jälkeen kävimme läpi ohjelmaa ja jokaisen omia vastuualueita. Lisäksi kävimme lyhyesti tilan turvallisuudesta muun muassa toisen hätäpoistumisreitit, jonka edestä siirsimme tuolit.



Kuvio 17 Tuolit pois hätäpoistumistieltä

7.3.1 Osallistujat

Tapahtumaan osallistuneet olivat eri ikäisiä ja eri taustoista tulevia naisia. Enemmistö tapahtumaan osallistuvista naisista olivat kuitenkin Stadin ammatti- ja aikuisopistoon kuuluvasta Stadin osaamiskeskuksesta. Tämä koulu kattaa kuntoutukseen, koulutukseen ja työllistymiseen liittyviä palveluita ja se on suunnattu helsinkiläisille aikuisille maahanmuuttajille. Aikaisemmissa tapahtumissakin on tullut suuri määrä osallistujia Stadin osaamiskeskuksesta. Tapahtuman aikana pyrimme käyttämään selkosuomea, sillä osallistujien kielitaso vaihteli kovasti. Ohjasimme myös yhteistyökumppaneitamme toimimaan näin.

Tapahtumaan ilmoittautui 60 naista ja 7 lasta, mutta paikalle saapui noin 40 osallistujaa ja 10 lasta. SPR:n vapaaehtoisia oli kuusi, Laureasta yhteensä meidän lisäksi oli kolme sairaanhoitajaopiskelijaa, FINNMAMU ry:ltä neljä, Mieli ry:ltä kolme sekä joogaopettaja. Kaiken kaikkiaan meitä oli tapahtumassa 59 naista ja 10 lasta paikalle.

Tämä hyvinvointitapahtuma oli meille kuudes, jota olimme mukana järjestämässä. Aikaisempiin tapahtumiin on osallistunut vaihtelevasti naisia, yhteen tapahtumaan osallistui alle 10 henkilöä

päivämäärään liittyvän väärinkäsityksen takia. Suurimman osallistujamäärän saimme maaliskuussa 2019, jolloin tapahtumassa oli paikalla lähes 100 naista sekä muutamia lapsia.

7.3.2 Tapahtuman eri pisteet

Tapahtuma alkoi suunnittelun ohjelman mukaisesti tervetuliaismaljalla ja opinnäytetyön esittelyllä, jonka jälkeen siirryimme kertomaan turvallisen tilan säännöistä sekä päivän ohjelmasta.

Tutustumisleikit koko ryhmälle oli etukäteen mietittyjä ja niitä oli kaksi. Ensimmäinen oli ”nimipallo”, jossa tehtävänä oli sanoa oma nimi ja lempiväri ja antaa pallo seuraavalle. Seuraavalla kierroksella piti heittää jollekin henkilölle, jonka nimen oli oppinut. Toisena tutustumisleikkinä oli ”tee vai kahvi” -leikki, jossa annettiin aina kaksi vaihtoehtoa. Esimerkiksi suklaa vai karkki ja osallistujat joutuivat siirtymään valitsemaan puolensa joko salin oikealle tai vasemmalle puolella. Toinen meistä edusti aina yhtä asiaa helpottaakseen siirtymistä paikasta toiseen.

Seuraavaksi ohjelmassa oli ryhmiin jako ja aloitettiin pisteillä kierto. Jokainen hyvinvointitapahtuman piste oli suunniteltu kestävän 15-20min, jotta jokainen ryhmä pääsisi kiertämään kaikissa pisteissä. Kerromme seuraavaksi tarkemmin jokaisesta pisteestä.



Kuvio 18 Terveyspiste

Laurea-ammattikorkeakoululta saimme opettajan kautta kolme sairaanhoitajaopiskelijaa mukaan hyvinvointitapahtumaan. He olivat vastuussa terveyspisteestä, jossa tarkoituksena oli edistää hyvinvointia jakamalla tietoa verenpaineesta. Aikaisempiin tapahtumiin perustuen päätimme keskittyä tällä kertaa vain verenpaineeseen, koska se oli todella suosittua. Halusimme myös, että terveyspiste pysyisi selkeänä kaikille.



Kuvio 19 FINNMAMU ry:n piste

FINNMAMU ry tukee maahanmuuttaja naisia Suomessa ja pyrkii edistämään naisten kotoutumista ja tutustumista suomalaiseen kulttuuriin. Heidän pääkohderyhmänsä ovat 40-60-vuotiaat ikääntyvät, pitkäaikaistyöttömät ja mielenterveysongelmaiset naiset.

Aikaisempiin tapahtumiin perustuen meillä oli hyvä yhteistyö sekä koimme, että heidän kohderyhmänsä täydentäisi tapahtumaa. Iäkkäämmät maahanmuuttajanaiset ovat vaikeasti tavoitettava kohderyhmä, joten sen takia oli tärkeää, että FINNMAMU ry toi mukanaan iäkkäämpiä henkilöitä tapahtumaan. FINNMAMU ry:n pisteellä he esittelivät toimintaansa ja lisäksi olivat itse tehneet pientä suolaista tarjottavaa. Lisäksi he toivat ryhmän naisia tapahtumaan.



Kuvio 20 Mieli ry:n leikkimielinen tehtävä

Yhteistyökumppanimme Mieli ry eli Suomen mielenterveysseura pyrkii työssään edistämään hyvään mielenterveyteen liittyviä asioita tarjoamalla erilaista apua ja tukea heikoimmassa asemassa oleville henkilöille. (Mieli ry 2019) Naisten hyvinvointitapahtumassa Mieli ry:n piste oli

leikkisä peli, joka liittyi tunteisiin ja minäkuvaan. Alla olevissa laatikoissa kysymykset teemoit-
tain.

Uni:

- Heräsitkö pirteänä tänään?
- Jos olet nukkunut liian vähän, miten se näkyy sinussa?
- Mihin aikaan menet nukkumaan iltaisin?
- Montako tuntia nukut yössä?

Ihmissuhteet:

- Miten tutustut uusiin ihmisiin?
- Keitä olet tavannut tänään?
- Kuka on sinulle tärkein ihminen?
- Mitä haluaisit tehdä hänen kanssaan?

Stressi:

- Mikä sinua stressaa?
- Mikä voisi auttaa sinua silloin?
- Minkälainen olet stressaantuneena?
- Missä se tuntuu kehossa?

Tunteet:

- Milloin olit viimeksi vihainen? Miksi?
- Kenelle voit kertoa tunteistasi?
- Oletko ollut rakastunut? Missä se tuntuu kehossa?
- Mistä sinä tulet iloiseksi

Ruoka:

- Minkälainen ruoka on mielestäsi terveellistä?
- Syötkö säännöllisesti?
- Minkälaisesta ruoasta pidät?
- Kenen kanssa haluaisit syödä?

Liikunta:

- Miten liikut päivisin?
- Miten voisit lisätä liikuntaa?
- Mitä liikuntaa kokeilit viimeksi?
- Minkälainen olo sinulla on liikunnan jälkeen

Tarkoituksena oli saada naiset vahvistumaan omasta minäkuvastaan ja tiedostamaan omia tunteitilojaan. Lisäksi Mieli ry pisteessä he esittelivät omia materiaalejaan, palvelujaan ja tulevia tapahtumiaan osallistuville naisille.

Halusimme juuri heidät mukaan hyvinvointitapahtumaamme, koska heidän piste käsittelee asioita, jotka koemme tärkeäksi osallistuville naisille. Lisäksi he esittelivät osallistujille palvelujaan esimerkiksi erilaisia ryhmiä ja tapahtumia, jotka pyrkivät lisäämään naisten osallisuutta.

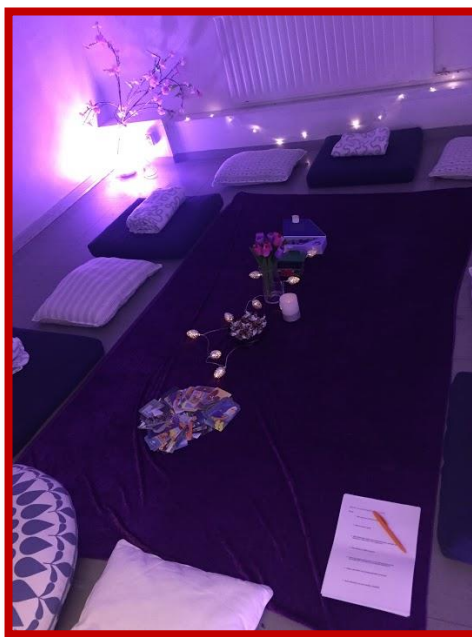
He olivat mukana myös viime tapahtumassa ja heidän pisteensä oli silloinkin hyvin suosittu. Mieli ry loi tapahtumaan leikkisää ja osallistavaa tunnelmaa.



Kuvio 21 Jooga

Jooga on yksi luovista menetelmistä, joka tukee tapahtuman tavoitteita. Jooga piste on ollut suosittua jokaisessa järjestetyssä hyvinvointitapahtumassa. Onneksemme saimme saman tutun Jooga opettajan myös mukaan uudestaan tapahtumaan. Hänellä on tietoa ja taitoa meidän kohderyhmästämme eri ikäisille ja kuntoisille naisille ohjaamisesta. Hän oli ottanut hyvin huomioon sen, että vaatetuksella ei ollut merkitystä joogan kannalta. Lisäksi hän huomio, että jokaisella on hyvä olla eikä esimerkiksi tarvinnut maata tai tehdä liian haastavia asentoja. Harjoituksissaan hän keskittyi niska ja hartiasrudun liikkeisiin.

Joogan avulla henkilö voi oppia tuntemaan itseään paremmin kehon ja mielen kautta. Yleisesti joogaharjoitukset muodostuvat kolmesta tärkeästä tekijästä: fyysisestä harjoituksesta, hengityksen harjoituksesta sekä rentoutumisesta. Joogan vaikutuksia ovat muun muassa, lisää kehon liikkuvuutta, kohentaa fyysistä kuntoa, tuo mielenrauhaa ja tietoista läsnäoloa. (Joogahuone 2019)



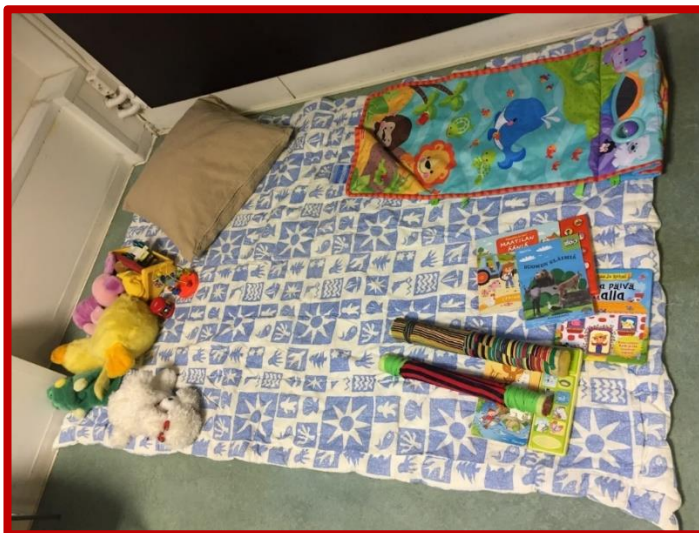
Kuvio 22 Voimaantumiskehä

Voimaantumiskehän pisteen tarkoituksena oli keskustella itsetuntoon liittyvistä ja vaikuttavista tekijöistä, tavoitteena oli saada jokainen nainen tiedostamaan omat vahvuutensa ja korostamaan niitä ryhmä- ja pari tehtävien avulla. Lisäksi pyrimme luomaan turvallisen ja kannustavan ilmapiirin, jossa jokainen uskaltaisi olla täysin oma itsensä.

Paikalla tuli 9-11 henkilöä kerrallaan noin 15-20 minuutiksi. Voimaantumiskehässä oli kolme erilaista harjoitetta. Ensimmäisenä oli tehtävänä valita kuvakortti, joka kuvastaa tuntemusta juuri nyt tai kuva, joka puhuttelee jollain tavalla. Tämän jälkeen kävimme yhdessä läpi jokaisen valitsemaa kuvakorttia. Tarkoituksena tässä tehtävässä oli madaltaa kynnystä puhua ääneen, lisätä itsetuntemusta ja itsetietoisuutta omista tunteista ja ajatuksista. Lisäksi tarkoituksena oli johdatella seuraavaan pääaiheeseen eli voimaantumiseen. Toisena tehtävänä oli keskustelua kysymyksestä ”Mistä sinä saat voimaa?”. Pohjustimme itse tehtävää kertomalla, mikä voimaantumisen on ja annoimme omia esimerkkejä kuten ”Minä saan voimaa luonnosta” tai ”Minä nautin liikunnasta”. Viimeisenä tehtävänä oli kehumisrinki, jossa tarkoituksena oli antaa oikealla puolella istuvalle jokin kehu. Tämän jälkeen keskustelimme siitä, millaista oli antaa ja vastaanottaa kehuja. Tavoitteena tässä tehtävässä oli oivaltaa, että kannustava palaute tuo hyvän olon ja se kuuluu ryhmähenkeen. (Toivakka & Maasola 2011, 207).

Keskustelut voimaantumiskehällä sujui luontevasti ja jokaiselle annettiin tilaa puhua. Osallistujat saivat itse päättää, kuinka paljon halusivat jakaa omasta elämästään. Tilassa välittyi mukava ja rento ilmapiiri.

Lasten leikkipiste oli kovassa käytössä. Lapsia oli noin 5 kerrallaan leikkimässä SPR:n vapaaehtoisen kanssa. Osa lapsista oli vanhempiensa kanssa kiertämässä pisteitä. Lapset olivat innoissaan leikkipisteestä. Kiinnostus näkyi siitä, miten keskittyneesti lapset leikkivät pisteellä. Lapset eivät olleet häiriöksi tapahtuman ohjelmalle, päinvastoin lapset toivat iloa riemullaan muillekin ja monet ottivat toistensa lapsia myös syliin.



Kuvio 24 Lasten leikkipiste



Kuvio 23 Lounas

Ohjelman mukaan lounas oli suunniteltu tapahtuvan porrastetusti. Tämä kuitenkin toteutunut täysin, sillä osallistujat saattoivat jo ensimmäisen pisteen jälkeen siirtyä ruokailuun. Tämä ei aiheuttanut kuitenkaan suurta ongelmaa vaan pisteillä kierto saatiin jatkumaan normaalisti. Kaikille maistui ruoka ja sitä riitti hyvin.

Seuraavaksi ohjelmassa oli vuorossa arpajaisten palkintojen jako. Palkinnot tapahtumaan sponsoroiti Herttoniemen apteekki. Viimeiseksi oli loppupuhe ja kiitokset kaikille osallistujille ja yhteistyökumppaneille, jonka jälkeen tapahtuma päättyi.

Seuraavassa kappaleessa käymme läpi osallistujilta ja yhteistyökumppaneilta kerättyjä palautteita ja arvoimme niitä.

8 Arviointi ja palaute

Opinnäytetyömme arviointi koostui useista eri vaiheista. Tärkeässä roolissa olivat lopputuotoksen eli oppaan sisältöön saamamme palaute ja kehittämisideat, joita saimme SPR:n vapaaehtoisilta. Arvioimme myös naisten hyvinvointitapahtumaa eri mittareiden avulla. Keräsimme palautetta tapahtumassa suullisesti, kirjallisesti sekä hymiöpalautteita (iloinen, surullinen ja neutraali) hyödyntäen. Toiminnan arviointi perustui osallistujien omiin kokemuksiin sekä meidän havainnointiin.

Keräsimme myös kehittämisideoita kartongille ja kysyimme myös suoraan osallistujilta itse, kuinka voisimme kehittää naisten hyvinvointitapahtumia tulevaisuudessa.

Opinnäytetyömme tavoitteet sekä työn suunnitelmaan kirjatut tarkemmat tavoitteet täsmenivät vielä toiminnan aikana tarkemmiksi ja yksityiskohtaisemmiksi. Arvioidessamme toimintaa palasimme aina tarkastelemaan kirjattuja tavoitteitamme ja pohtimaan sitä, kuinka ne ovat toteutuneet.

Suullista palautetta saimme keskustelemalla osallistujien kanssa. Kirjasimme ne tapahtuman jälkeen päiväkirjaamme. Kirjallista palautetta varten olimme tehneet etukäteen omat kyselylomakkeet tapahtumaan osallistuville naisille sekä yhteistyökumppaneille, jotta saimme monipuolisesti kehitettävää palautetta. Kysymykset lomakkeissa olivat erilaisia, koska toiset olivat osoitettu meidän kanssamme työskenteleville ja toiset tapahtumaan osallistuville naisille.

Keräsimme kirjallista palautetta kahdelta osallistujalta. Yksi osallistujista oli ollut mukana aiemmissakin tapahtumissamme ja toinen naisista oli ensimmäistä kertaa paikalla.

8.1 Osallistujien palaute

Seuraavaksi tarkastelemme naisilta saatua palautetta hyvinvointipäivästä sekä meidän tekemiä havaintoja tapahtuman ajalta. Hymiöpalautteita oli annettu yhteensä 36 ja ne olivat kaikki iloisia hymiöitä. Alla vielä kuvahymiöpalautteista ja pienestä korista, johon ne kerättiin.



Kuvio 25 Palautehymiöt

Kaksi kirjallista palautetta, jotka keräsimme naisilta, sisälsivät molemmat osittain samoja teemoja vastuksissa. Yhteistä niissä oli se, että tunnelmaa ja ilmapiiriä oli keuhettu avoimeksi ja iloiseksi sekä molemmat heistä kehuivat erityisesti voimaantumiskeh- pistettämme. Toinen heistä tykkäsi erityisesti kehuringistä, kuvakorteista heränneestä keskusteluista ja mukavasta tunnelmasta. Osallistuja, joka oli ollut mukana aiemmissakin tapahtumissa, antoi laajemman kirjallisen palautteen. Hän kertoi muun muassa siitä, kuinka moni hänen ystävänsä oli aiemmissa tapahtumissa saanut hyödyllistä tietoa eri palveluista sekä hän mainitsi myös siitä, että muutamat naiset olivat motivoituneet hyvinvointitapahtumien myötä työn- ja koulutuksen pariin. Syynä tähän hän sanoi olleen EU-lomakkeen, joka täytettiin edellisessä tapahtumassamme. Tämä lomake oli osana ELO-hankkeen toimintaa ja se tuli täyttää rahoitusta varten. Lomake sisälsi kysymyksiä muun muassa työhön/opiskeluun liittyen. Sama nainen toisti myös useaan kertaan sen, että naisten hyvinvointitapahtumille on ehdottomasti tarvetta.

Alla vielä suoria lainauksia palautteista ja kehittämisideoista, joita saimme suullisesti eri osallistujilta.

”Aivan hyvää ruokaa!”

“Voimaantumiskehän kehurinki oli ihana!”

”Koin olevani osa isoa ryhmää.”

”Voisiko samanlaisia tapahtumia olla joka kuukausi?”

“Olisi kiva, jos voisi olla enemmän liikuntaa!”

“Lastenhoito nurkassa voisi olla ensi kerralla jokin aktiviteetti lapsille, esim. piirileikki tai tarinankerrontaa.”

“SPR:n Herttoniemen osaston nettisivuilla voisi olla vielä mainontaa tapahtumasta.”

“Voimaantumiskehä oli paras piste. Keskustelu oli antoisaa ja monipuolista”

“Naisten tapahtumille on tarvetta. Olisi kiva, jos niitä olisi kerran kuukaudessa!”

Voimaantumiskehässä: “Please, voisitteko puhua hitaammin? Minä en puhu paljon suomea.”

“Haluaisin, että seuraava tapahtuma olisi täysin samanlainen kuin tämä!”

“Tila voisi olla ehkä eri tila: isompi”

”Koin tulleen kuulluksi ja nähdyksi”

Havaintojemme perusteella tunnelma tapahtuman alussa vaikutti olevan jännittynyt ja odotettava. Osallistujista osa näytti hyvin tarkkaavaisilta ja osa oli vetäytynyt hiukan kauemmaksi. Tutustumisleikkien aikana osallistujat sekä me järjestäjät vapauduimme selkeästi. Syynä tähän voisi ajatella olevan sen, että on täytynyt liikkua ja vaihtaa paikkaa, sillä jo se usein rentouttaa monia.

Pohdimme ennen tapahtumaa paljon sitä, kuinka tulemme mittaamaan turvallisemman tilan toteutumista. Tapahtumassa voimaantumiskehä- pisteellämme kuitenkin koimme, että sen on täytynyt olla turvallinen, sillä iso osa osallistujista jakoivat erittäin henkilökohtaista tietoa sekä kokemuksia. Yksi osallistujista kertoi menettäneensä veljensä viikko ennen tapahtumaa. Toinen osallistuja kertoi hetki sitä ennen, että oli saanut juuri oleskeluluvan ja oli siitä riemuissaan. Koko tapahtuman ajan tunteet menivät vuoristoradan lailla ylös ja alas, mutta useiden hyvien ja syvällisten keskusteluiden sekä yllä olevien suullisten palautteiden myötä saimme varmistusta useaan pohtimaamme asiaan liittyen asettamiimme tavoitteisiin.

Seuraavaksi pohdimme asettamiamme tavoitteita ja sitä, kuinka olemme ne saavuttaneet. Ensimmäisiä tavoitteita oli edistää naisten osallisuutta, voimaannuttaa ja rohkaista toimimaan aktiivisena yhteiskunnan jäsenenä. Pyrimme myös lisäksi ehkäisemään heikommassa asemassa olevien maahanmuuttajanaisten syrjäytymistä.

Osallisuutta arvoimme muun muassa osallistujamäärän avulla. Mainitsimme kappaleessa 5 Osallisuuden edistäminen ”Osallisuus ilmenee eri tavoilla yksilö, yhteisö, yhteiskunta- ja politiikka tasolla. Yksilötasolla se ilmenee, kun yksilö kokee kuuluvansa johonkin merkitykselliseksi kokemaan yhteisöön tai ryhmään. Yhteisötasolla se ilmenee jäsenten keskinäisen luottamuksen ja arvostuksen kautta sekä mahdollisuutena vaikuttaa omassa yhteisössään. Yhteiskuntatasolla on enemmän kyse oikeuksien ja mahdollisuuksien toteutumisesta sekä kanssaihminen keskinäisestä vastavuoroisuudesta. Politiikka tasolla puhutaan toimenpiteistä, joiden avulla voidaan vahvistaa kansalaisten osallisuutta ja osallistumista yhteiskunnassa” (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Koemme, että olemme saavuttaneet osallisuuden tavoitteemme lähinnä yksilö- yhteisö ja yhteiskuntatasolla. Politiikka tasolla osittain, mutta sitä on hankala vahvistaa. Saimme muutamilta osallistujilta suullista palautetta muun muassa yhteenkuuluvuuden tunteesta ja siitä, että oli ilo olla mukana tällaisessa tapahtumassa, jossa koki olevansa ryhmän jäsen. Tavoitteen toteutumista tukee myös pidempi kirjallinen palaute, johon haastattelimme useammassa tapahtumassa ollutta naista. Kerroimme, että hän antoi laajasti palautetta sekä kertoi muun muassa aiempien tapahtumien ja EU-lomakkeen täytöstä seuranneesta positiivisesta ilmiöstä. Muutama hänen tuntemistaan naisista oli saanut lisää motivaatiota ja oli alkanut aktiivisesti hakemaan työ- ja koulutuspaikkoja.

Naisten hyvinvointitapahtuman toinen tavoitteista oli ehkäistä heikommassa asemassa olevien maahanmuuttajanaisten syrjäytymistä. Tapahtuma kaikilta osin tukee kaksisuuntaista kotoutumista muun muassa osallistumalla toimintaan, antamalla mahdollisuuden suomen kielen oppimiseen ja harjoitteluun sekä tutustuttaa suomalaiseen elämänmenoon.

Kotouttamistoiminnan vaikuttavuutta arvioitiin kyselylomakkeen tai suullisten haastatteluiden avulla. Havaintojemme perusteella olemme edistäneet ja tukeneet maahanmuuttajanaisten kotoutumista muun muassa harjoittelemalla suomen kieltä, jakamalla tietoa eri sosiaali- ja terveysalan palveluista sekä tutustumalla yksilön omaan kokonaisvaltaiseen hyvinvoinnin eri osa-alueisiin. Joogan avulla pyrimme vaikuttamaan fyysiseen hyvinvointiin, itsetunto- teemaisella voimaantumisharjoitusten avulla taas naisten psyykkiseen hyvinvointiin. Tämän lisäksi naisten sosiaalinen hyvinvointi on otettu huomioon tapahtuman sisällössä toiminnallisten tutustumisleikkien ja vuorovaikutusta lisäävien harjoitteiden avulla. (World Health Organization 2014.) Erityisesti naisten tilaisuudet tarjoavat myös virkistystä ja tärkeää tietoa hyvinvoinnista ja terveydestä.

Omaan ammatilliseen kasvuun me olemme myös saaneet paljon varmuutta ja oppineet uusia työtapoja sekä saimme myös tapahtuman suunnittelussa ja toteutuksessa hyödyntää aiemmin oppimaamme tietoa sekä menetelmiä. Saimme kokemusta tapahtuman vetovastuusta ja se oli mielestämme hieno kunnianosoitus. Koemme myös, että siitä on meille paljon hyötyä tulevaisuudessa. Lisäksi meidän ryhmä- ja tiimityöskentelytaitomme saivat vahvistusta.

Sovelsimme ammattieettisiä periaatteita hyvinvointitapahtumassa muun muassa turvallisemman tilan sääntöjen kautta. Pyrimme siihen, että jokainen saa olla oma itsensä kielestä, uskonnosta ja etnisestä taustasta riippumatta, eikä ketään syrjitä. Lisäksi kunnioitimme jokaisen itsemääräämisoikeutta. (Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 812/2000) Jokainen osallistuja sai osallistua omasta tahdostaan ja omalla tavallaan toimintaan.

Kehittämistyön tavoite oli tuottaa SPR:n vapaaehtoisille opas naisten hyvinvointitapahtumien järjestämisestä. Tämän tavoitteen myös saavutimme, teimme visuaalisen oppaan ja olimme lopputulokseen erittäin tyytyväisiä. Myös SPR:n vapaaehtoiset olivat tyytyväisiä lopulliseen oppaaseen ja odottelivat kovasti sen valmistumista, sillä sitä oli pyydetty myös SPR:n Uudenmaan piiriin taholta.

8.2 Yhteistyökumppaneiden palaute ja kehitysideat

Tapahtuman jälkeen lähetimme palautekyselyn SPR:n vapaaehtoisille työntekijöille, Mieli ry:lle, Laurean sairaanhoito-opiskelijoille sekä joogaopettajalle. Palautekyselyn loimme Google forms -pohjalla, sillä se oli meille entuudestaan tuttu ja selkeä. Koimme myös, että siihen on

helpompi vastata, kuin Word -asiakirjapohjalle. Kysyimme viisi kysymystä yhteistyökumppaneiltamme. Alla olevassa taulukossa on kyselylomakkeesta sekä vastauksista kuvia.

Kuvio 26 Kooste yhteistyökumppaneiden palautekyselyn vastaukset (Google Forms 2019)

1. Oliko tapahtuma suunniteltu mielestäsi onnistuneesti? (Apukysymys: Mikä oli erityisen hyvää?)
8 vastausta

Testi

Hyvin suunniteltu ja toteutettu. Monipuolista, kohderyhmää huomioivaa ohjelmaa.

Oli suunniteltu hyvin.

Oli. Voimaantumisen tila.

Suunnittelu oli ilmeisen onnistunutta, koska kaikki sujui loistavasti.

Kyllä, kaikilla oli oma rooli ja tiesivät mitä tekivät. Tila oli harmillisen pieni, porukkaa oli paljon ja tilaa olisi voinut olla lisää.

Mielestäni kaikki toimi onnistuneesti ja osallistujien palaute oli pelkästään positiivista. Kaikilla pisteillä riitti asiakkaita, mutta erityisesti keuhuttiin "rentoutumishuonetta".

Positiivinen ilme koko toiminnassa, mukava tunnelma.

2. Miten vuorovaikutus toimi omassa pisteessä? (Apukysymykset: Oliko pisteessä turvallinen ilmapiiri? Keskustelivatko osallistujat avoimesti?)
8 vastausta

Hyviä keskusteluita, myönteisessä hengessä. Keskustelun taso riippui paljon henkilön kielitaidosta.

Varsinkin viimeisellä kerralla osallistujat olivat todella hyvin mukana. Tulivat keskustelemaan hetken jälkeen ja antoivat hyvää palautetta joogasta sekä kysyivät kysymyksiä. Ilmapiiri oli iloinen ja turvallinen.

Vaikutti siltä. Keskustelu oli avointa.

Minä olin lähinnä lasten nurkkauksessa. Oli hyvä jutella äitien kanssa. Äitien kanssa lapset aika lailla olivatkin, koska olivat niin pieniä vielä. Muutama laajensi reviiriään ja juoksenteli riemuissaan isossa huoneessa. Onneksi joogatuokiot olivat jo silloin ohitse.

Toimi hyvin, ylipäättänsä koko tapahtuma tuntui olevan avoin kaikille.

Lähes kaikki osallistujat olivat aktiivisia ja meille SPR:n edustajille esitettiin paljon kysymyksiä. Muutama osallistuja tuntui vetäytyneen "omaan nurkkaansa". Koska osanottajia oli paljon, ei heidän kaikkien kanssa ehtinyt ottaa kontaktia. Ilmapiiri oli avoin ja turvallinen.

Oli turvallisen tuntuinen ilmapiiri

3. Mitä kehitettävää naisten hyvinvointitapahtumassa mielestäsi on?(Apukysymys: Olisiko jotain voinut tehdä toisin?)

8 vastausta

Lisää tällaisia tapahtumia! Tarvetta on.

Huomasin että ensimmäisen ryhmän jälkeen pisteelle oli vaikeampi saada osallistujia koska ruokailu meni päällekkäin. Ymmärrän tämän kyllä todella hyvin.

Ehkä selvempi ryhmäjako, jos mahdollista. Ehkä, jos pisteet tasavahvoja.

Käytössä ollut tila asetti omat rajoituksensa toiminnalle.

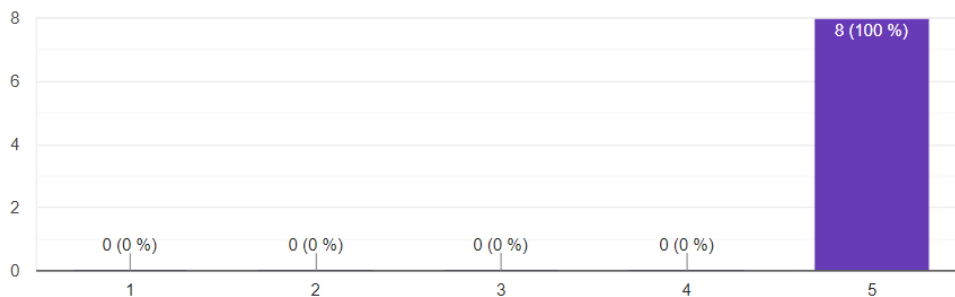
Tila oli pieni, ruoan allergeenit olisi voinut listata ehkä?

Resurssien puitteissa meidän vapaaehtoisten tulisi vielä aktiivisemmin pyrkiä keskustelemaan osanottajien kanssa. Ongelmana on myös ilmoittautujien määrä ja lopullinen paikalle saapuvien määrä. Nyt ilmoittautuneita oli lähes 60 aikuista ja 7 lasta. Paikalle saapui lopulta 36 aikuista ja noin 10 lasta. Se hankaloittaa lounastarjoilun mitoitusta.

Puhe kuuluu heikosti kun on paljon ihmisiä. Täytyynee hankkia joitakin äänentoistolaitteita, mikrofoneja esim. Lisäksi musiikkia tapahtumaan, tuo rytmiä ja fiilistä.

4. Miten yhteistyö tapahtuman järjestäjien kanssa toimi?

8 vastausta



5. Muuta palautetta ja terveiset Noralle ja Shugrille?

8 vastausta

Kiitos. Veditte tilaisuuden hienosti. Vetäjänä olette motivoivia, aikaansaavia ja idearikkaita. Yhteistyö kanssanne toimii erinomaisesti.

Olette ihania ja järjestitte tapahtumat hyvin.

Kiitos yhteistyöstä 😊 erinomaisesti suunniteltu ja toteutettu 😊

Teidän valoisa, lämmin läsnäolonne oli hurmaavaa. Olitte järjestäneet oman huoneenne hyvin kutsuvaksi.

Olitte hyvin valmistautuneet tapahtumaa varten, olitte ihanan avoimia kaikille vapaaehtoisille sekä osallistujille. Osaisitte hienosti tulla kysymään onko kaikki hyvin pitkin tapahtumaa, minulle tuli ainakin sellainen tunne että olin osa isompaa porukkaa.

Näätätien kerhuhuone on sijainniltaan hankala. Rakennustöiden vuoksi mm. kadun nimikylytti puuttuu. Siitä huolimatta lähes kaikki osallistujat pääsivät eksymättä paikalle. Vain yksi nainen odotteli Siilitien metroaseman laiturilla, kunnes huomasit soittaa meille. Hänelle kerrottiin, että SPR:n edustaja seisoo rullaportaiden alapäässä - R-kioskin edessä. Loppu hyvin - kaikki hyvin.

Nora ja Shugri, osuutenne on ollut aivan ratkaiseva tapahtuman onnistumisessa ja sisällön tuottamisessa. Tapasin tänään muutamia Naisten päivään osallistuneita ja he olivat erittäin tyytyväisiä päivän antiin. Meillä tulee ikävä teitä. Toisaalta ymmärrämme, että valmistutte ammattiinne ja teillä on mahtava tulevaisuus edessänne. Mutta silti - emme millään haluaisi luopua teistä! Kaikkea hyvää valitsemallenne uralle!

Olette innostuneita, valoisia nuoria, joilla on loistava tulevaisuus. Osaatte tehdä hienoa yhteistyötä! Tuotte iloa ympärillenne!

8.3 Oppaan arviointi

Tarkoituksena oli tuottaa tekstiltään selkeä, visuaalisesti miellyttävä ja paljon kuvia sisältävä opas. Arvioita oppaasta pyysimme SPR:n vapaaehtoisilta työntekijöiltä, joille opas oli alun perin suunniteltukin. Lähetimme raakaversioiden oppaasta heille sekä sen liitteenä myös oppaan palautekyselyn. Alla on tiivistettynä SPR:n vapaaehtoisten toiveita lisäykseksi oppaaseen.

“Oppaan ulkoasu ja toteutus on raikas, visuaalisesti miellyttävä ja helppolukuinen. Naisten hyvinvointitapahtumien tarkoitus ja tavoitteet sekä kohderyhmän erityispiirteet ja sen asettamat vaatimukset on tuotu kattavasti esille. Kuvat olivat havainnollisia. Yhteistyö teidän kanssanne toimi erinomaisesti!!”

“Pientä lisäystä oppaaseen toivomme. Sen laajuus jää teidän harkintaan. Oppaassa ei anneta kovin paljon tietoa käytännön järjestelyistä kuten markkinoinnista, ilmoittautumisten seurannasta, ruokailun valmisteluista ja toteutuksesta, osanottajien ohjaamisesta tapahtumapaikalle, lasten huomioimisesta jne. Se ei ole varmasti kovin laajasti tarpeenkaan, mutta jotta oppaasta olisi apua myös muille SPR osastoille, kannattaisi siihen lisätä maininta myös osaston vastuulle jäävistä tärkeimmistä asioista, kuten raha ja tila.”

“Suunnitteluvaiheeseen kannattaa ottaa mukaan jo ne yhteistyökumppanit, jotka ovat tiedossa. Sen lisäksi on varattava riittävästi vapaaehtoisia tarjoilujen järjestämiseen, tilan järjestylihin, tapahtuman juoksuttamiseen ja lasten hoitoon. Myös tämä asia on hoidettava hyvissä ajoin ennen tapahtumaa.”

Yllä olevat sitaatit olivat SPR:n vapaaehtoisten palaute oppaasta. Näiden lisäksi he ehdottivat muutamia sanavaihtoksia sekä sen, että markkinointikohdassa kannattaa erikseen mainita myös yhteydet maahanmuuttajajärjestöihin ja aikuiskoulutuslaitoksiin, jotka kouluttavat maahanmuuttajataustaisia naisia.

Olimme kovin tyytyväisiä SPR:n vapaaehtoisilta saatuun palautteeseen. Siinä oli nostettu hyvin tärkeitä asioita pohdintaa, kuten tapahtumien rahoitus ja tila, jotka olivat meillä opinnäytetyössä, mutta olimme unohtaneet kokonaan mainita ne myös oppaassa. Siinä oli myös kiva idea muistilistasta ja sitäkin hyödynsimme, kun muokkasimme oppaasta viimeisen version, johon oli otettu SPR:n parannusehdotukset mukaan.

9 Pohdinta

Meille opinnäytetyöprosessi on ollut henkilökohtaisella tavalla tärkeä prosessi. Naisten kohtaaminen, läsnäolo sekä voimaantumiskehä-pisteessämme käydyt syvälliset keskustelut ovat antaneet meille paljon. Se on osoittanut, että olemme luottamuksen arvoisia ja niistä on saatu myös varmistusta oman ammatillisen kasvun tueksi. Uskomme vahvasti siihen, että järjestämämme naisten hyvinvointitapahtuma hyödyttää meitä myös tulevaisuudessa.

Opinnäytetyömme toteutuksena järjestimme naisten hyvinvointitapahtuman, jolloin huomioon tuli ottaa toteutuksen onnistumisen lisäksi myös tapahtuman käytännönjärjestelyt, aikataulut sekä tavoitteidemme saavuttaminen. (Vilkka & Airaksinen 2003, 154–161; Häyrynen & Vallo 2014, 188–189; Vanhanen-Nuutinen & Lambert 2005, 62–63.) Pohdimme tässä luvussa sitä, miten olisimme voineet onnistua paremmin sekä sitä, missä onnistuimme hyvin.

Opinnäytetyöprosessin aloitimme hyvissä ajoin jo maaliskuuhun 2019 aikana. Oivalsimme silloin, että haluamme jatkaa ELO-hankkeen ja SPR:n kautta tutuksi tulleita naisten hyvinvointitapahtumia ja otimme sekä SPR:n vapaaehtoisiiin ja ohjaavaan opettajaamme yhteyttä ja aloitimme prosessin tekemällä aiheanalyysin. Kevään aikana käytimme paljon aikaa lähdemateriaalin etsimiseen. Kesäloman jälkeen aloitimme teoreettisen viitekehyyksen kirjoittamisen, johon käytimme eniten työtunteja koko opinnäytetyöprosessista.

Toiminnallinen osuus tapahtui lokakuussa, silloin järjestimme naisten hyvinvointitapahtuman. Oppaan teko oli läsnä koko prosessin ajan. Oppaan ulkoasua suunniteltiin harkiten ja yhdessä ideoiden. Oppaan sisältö oli suhteellisen helppo tehdä, kun teoreettinen viitekehys oli tehty

huolella sekä kokemusta myös useasta tapahtumasta oli kertynyt. Palautetta keräsimme monella eri tavalla (lisätietoa kohdassa 8.2.3 Palautteiden keruu) sekä keräsimme tapahtumasta ja oppaasta palautetta. Yhteistyökumppanimme vastasivat aina nopeasti palautekyselyihin, joten siitä ei syntynyt haasteita.

Opinnäytetyö prosessissa olisimme voineet suunnitella loppuvaiheen paremmin. Viimeiset kappaleet aiheuttivat paljon haasteita, mutta nämä haasteet johtuivat pääosin tietoteknisistä syistä. Word-pohja ei toiminut enää samalla tavalla, kuin aiemmin ja pohdimme pitkään sen aiheuttanutta syytä. Tietotekniset ongelmat alkoivat sen jälkeen, kun halusimme lisätä muutama taulukon, jotka olimme itse tehneet. Aikaa kului paljon siihen, että muokkasimme taulukoita ja jouduimme kirjoittamaan uudestaan tekstiä, joka ei ollutkaan tallentunut. Aloitimme opinnäytetyöprosessin hyvissä ajoin, mutta silti viikkoa ennen arvioivaa seminaaria tuli haasteita ja tuntui, että ei saada kaikkea valmiiksi. Lisäksi työ, jonka olimme luvanneet opponoida, lähestyi kovaa vauhtia. Olisimme voineet suunnitella kahden viimeisen viikon aikataulun yksityiskohtaisemmin. Teimme kuitenkin ajan puitteessa parhaamme ja koemme, että olemme antaneet itsestämme kaiken.

Tämän työn prosessi on opettanut meille valtavasti taitoja. Olemme oppineet tapahtuman järjestämisessä oleellisia taitoja, kuten itseohjaavuus, organisointikyky ja suunnitelmallisuus. Uskomme, että näistä taidoista tulee varmasti olemaan hyötyä myös tulevaisuudessa. Lisäksi olemme oppineet eettisyyteen, raportin jäsentämiseen ja lähdekriittisyyteen liittyviä seikkoja.

Tulevaisuudessa tapahtuman järjestäjille neuvoksi, että kannattaa aloittaa suunnittelu hyvissä ajoin ja panostaa siihen, tällä tavalla myös toteutus sujuu kuin itsestään. Hyvinvointitapahtumia voi järjestää paljon erilaisia ja eri luovia menetelmiä hyödyntäen, voi myös painottaa esimerkiksi vain fyysiseen hyvinvointiin, jolloin voisi olla esimerkiksi jokin liikunnallinen tapahtuma tai sitten keskittyä vain sosiaaliseen ja henkiseen hyvinvointiin. Kannattaa tiedostella osallistujilta, mitä juuri he kaipaavat seuraavaksi ja sitten koota työporukka, joka lähtee yhdessä suunnittelemaan tapahtumaa.

Lähteet

Painetut

Aalto-Matturi, S. & Wilhelmsson, N. 2010. Demokratiapolitiikan suuntaviivat. Oikeusministeriön julkaisu 14/2010.

Alitolppa-Niitamo, A. Fågel, S. & Säävälä, M. 2013. Olemme muuttaneet ja kotoudumme. Helsinki: Väestöliitto.

Creek, J. 2002. Creative activities. Teoksessa Occupational therapy and mental health. Toim. J. Creek. 3.p. Edinburgh: Churchill Livingstone, 265-266.

Hyvönen, H. 2007. ”Koti on Suomessa mutta kotimaa on Viro”. Suomessa asuvien virolaisäitien transnationaaliset sosiaaliset tilat. Teoksessa Maahanmuuttajanaiset: Kotoutuminen, perhe ja työ. Maahanmuuttajanaiset: Käsitteet, tutkimus ja haasteet. Tuomas Martikainen & Marja Tiilikainen. Helsinki. Vammalan Kirjapaino Oy.

Häyrinen, E & Vallo, H. 2014. Tapahtuma on tilaisuus: tapahtumamarkkinointi ja tapahtuman järjestäminen. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. 2. painos. Helsinki: WSOYpro OY.

Martikainen, T. & Tiilikainen, M. 2007. Maahanmuuttajanaiset: Kotoutuminen, perhe ja työ. Väestöliitto. Väestöntutkimuslaitos. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 46/2007. Helsinki: Väestöntutkimuslaitos.

Rouvinen-Wilenius, P. 2014. Kohti osallisuutta - mikä estää, mikä mahdollistaa. Teoksessa Jämsén, A. & Pyykkönen, A. (toim.) Osallisuuden jäljillä. Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. Saarijärvi: Saarijärven offset. 51-68.

Räty, M. 2002. Maahanmuuttaja asiakkaana. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Saukkonen, P. 2013. Erilaisuuksien Suomi: vähemmistö- ja kotouttamispolitiikan vaihtoehdot. Helsinki: Gaudeamus.

Savolainen, M. 2008. Maailman ihanin tyttö. Blink Entertainment.

Sell, A. & Hoikkala, T. 2007. Nuorisotyötä on tehtävä: menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet

Toivakka, S. & Maasola, M. 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Taito PS-kustannus.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Viirkorpi, P. 2000. Onnistunut projekti. Opas kunta-alan projektityöskentelyyn. Suomen Kuntaliitto: Helsinki.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Sähköiset

Airaksinen, T. 2009. Toiminnallinen opinnäytetyö tekstinä. <https://www.slideshare.net/Tiina-Marjatta/toiminnallinen-opinnytety-tekstin>

Aistien. Aistien-menetelmä. Viitattu 16.5.2019. <https://aistienmenetelma.net/aistien-menetelma/menetelma/>

Isola, A., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R. Schneider, T. Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 3.5.2019. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Järvilehto, L. 2009. Luovan työn opas 1.0. Filosofian akatemia. Viitattu 9.9.2018. <https://docplayer.fi/314295-Luovan-tyon-opas-1-0-www-filosofianakatemia-fi-informaatio-filosofianakatemia-fi.html>

Kaikki käy koulua. Sukupuoli- ja kulttuurisensitiivinen työ Kaikki käy koulua -toimintamallissa v. 2016. 2019. Viitattu 28.10.2019. <http://kaikkikaykoulua.fi/toimintamalli/sukupuolisensitiivisyys/>

Kaksisuuntainen kotoutuminen -tavoiteohjelma. 2015. Uudenmaan liiton julkaisu. Viitattu 7.11.2019. https://www.uudenmaanliitto.fi/files/17194/Kaksisuuntainen_kotoutuminen_tavoiteohjelma.pdf

Kepeli 2019- Kotoutumista kehollisilla ja pelillisillä menetelmillä 2016-2018. Metropolia. viitattu 3.5.2019. <http://kepelimetropolia.fi/>

Kotouttaminen.fi- 2019a. Työ- ja elinkeinoministeriö. 2014. Viitattu 30.4.2019. <https://kotouttaminen.fi/etusivu>

Kotouttaminen.fi. 2019b. Viitattu 21.8.2019. <https://kotouttaminen.fi/keskeiset-kasitteet>

Kuparinen, K. & Rätty, M. (toim.). 2019. Elämyksillä osaksi yhteiskuntaa - hankkeen satoa. Laurea julkaisut. Viitattu 7.11.2019. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/167004/Laurea%20Julkaisut%20111.pdf?sequence=5&isAllowed=y>

Laki kotoutumisen edistämisestä 2010/1386. Viitattu 27.8.2019. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2010/20101386>

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 2000/812. Viitattu 16.5.2019. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812>

Laki Suomen Punaisesta Rististä 2000/238. Viitattu 5.8.2019. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2000/20000238>

Lampelto R., Taimi, E. & Hyytinen, R. (toim.) Tietoa, taitoa ja luottamuksen rakentamista. Pääkaupunkiseudun kotouttamistyön kehittämishankkeen loppuraportti. Socca Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus. Työpapereita 2010:2. Viitattu 16.08.2019. http://www.socca.fi/files/19/Paakaupunkiseudun_kotouttamistyon_kehittamishankkeen_loppuraportti_2010.pdf

Lundbom, P. & Herranen, J. 2011. Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteitä. Viitattu 12.9.2019. <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2014/12/humak-sos-vahvistaminen-verkko.pdf>

Maahanmuuttajanaiset useammin työelämän ulkopuolella kuin miehet.2016. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 30.4.2019. https://stm.fi/artikkeli/-/asset_publisher/maahanmuuttajanaiset-useammin-tyoelaman-ulkopuolella-kuin-miehet

Martikainen, T. & Tiilikainen, M. 2007. Maahanmuuttajanaiset: Kotoutuminen, perhe ja työ. Väestöliitto. Viitattu 16.08.2019. http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/2e16f14f3a2daaae2c5e4d20250842e1/1572509289/application/pdf/386433/Maahanmuuttajanaiset_e.pdf

Massinen, T. 2016. Tutkija: Pk-seutu muistuttaa Itäkeskusta vuonna 2030. Vantaan Sanomat. Viitattu 9.9.2019. <https://www.vantaansanomat.fi/artikkeli/358664-tutkija-pk-seutu-muistuttaa-itakeskusta-vuonna-2030>

Monika-Naiset Liitto ry. 2019. Viitattu 21.8.2019. <https://monikanaiset.fi/blogi/tutkimukset-osoittavat-etta-maahanmuuttajanaiset-jaavat-tyoelaman-ulkopuolelle-miehia-useammiksi/>

Pedagogiikka netissä. 2019. Viitattu 28.10.2019. <https://peda.net/kol/foorumi/m/mkk/t2kk/mit%C3%A4-on-kulttuuri/mit%C3%A4-kulttuuri-on>

Pikkarainen, M. 2014. Rasismiin puuttumisen treenikehä. Viitattu 04.09.2019. <https://red-net.punainenristi.fi/node/27306>

Punainen Risti. 2019. Punaisen Ristin Seitsemän Periaatetta. Viitattu 16.5.2019. <https://www.punainenristi.fi/periaatteet>

Rouvinen-Wilenius, P. 2010. Tulevaisuudenennakointi: Osallisuus-keskustelutilaisuus. Viitattu 28.10.2019. https://www.researchgate.net/publication/269702812_Osallisuuskeskustelutilaisuus_3132010_Tulevaisuudenennakointi_Terveiden_edistamisen_keskus_ry_Tekry_Julkaisu_42010

Ruskeat tytöt. 2019. Turvallisempien tilojen periaatteet. Viitattu 28.09.2019. <https://www.ruskeattytot.fi/turvallisempien-tilojen-periaatteet/-rt-live>

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun opettajankoulutuslaitos. Viitattu 3.5.2019. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn951425340X.pdf>

Suomen Tukitalo. 2019. Kulttuuritulkkkaus. Viitattu 13.11.2019. <http://www.suomentukitalo.fi/index.php/fi/palvelut/tukihenkilopalvelu-3>

Talentia. 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. Saatavilla verkkodokumenttina. Viitattu 16.5.2019. https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/docs/Talentia_Etiikkaopas_2017.pdf

Työ- ja elinkeinoministeriö. 2016. Taustatekijät vaikuttavat merkittävästi maahanmuuttajien työllistymiseen. viitattu 30.04.2019 https://valtioneuvosto.fi/artikkeli/-/asset_publisher/1410877/tutkimus-taustatekijat-vaikuttavat-merkittavasti-maahanmuuttajien-tyollistymiseen

Terveiden edistämisen keskus ry. 2019. Viitattu 16.08.2019. <http://www.jelli.fi/lataukset/2011/05/2.16-Tekryn-tulevaisuuden-ennakointi1.pdf>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta. Viitattu 9.9.2019. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019c. Päivitetty 22.1.2019. Viitattu 21.8.2019. <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/kotoutuminen-ja-osallisuus>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019d. Osallisuuden edistäminen. 2019. Päivitetty 31.01.2019. Viitattu 18.08.2019. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Osallisuus. 2018. Viitattu 3.5.2019. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

Työ- ja elinkeinoministeriö. Mitä kotoutuminen on? Viitattu 21.8.2019. <https://tem.fi/mita-kotoutuminen-on->

Työ- ja elinkeinoministeriö. 2002. Työhallinnon julkaisu 316: Selonteko kotouttamislain toimeenpanosta - projekti. Viitattu 16.08.2019. http://www.mol.fi/mol/fi/99_pdf/fi/04_maa-hanmuutto/07_aineistot_kirjasto/02_julkaisut_raportit/kototutk_fin.pdf

Väestöliitto. 2019a. Maahanmuuttajien määrä. Viitattu 9.8.2019. http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja/maahanmuuttajat/maahanmuuttajien-maara/

Väestöliitto. 2019b. Maahanmuuttajat. Viitattu 9.8.2019. https://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja/maahanmuuttajat/

World Health Organization. 2014. Mental health: a state of well-being. Viitattu 29.8.2019. https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/

Kuviot	
Kuvio 1 Kaksisuuntainen kotoutuminen (Kotouttaminen.fi 2019)	13
Kuvio 2 Kulttuurit muistuttavat jäävuoria (Bärbel Fink 2005)	15
Kuvio 3 Suunnitelmaprosessi	27
Kuvio 4 Tapahtuman ohjelma	29
Kuvio 5 Tulostetut turvallisemman tilan säännöt.....	30
Kuvio 6 SPR Herttoniemen osasto logo (SPR 2019)	31
Kuvio 7 Mieli logo (Mieli 2019)	31
Kuvio 8 FINNMAMU ry logo.....	32
Kuvio 9 Jooga kuva (Pixabay 2019).....	33
Kuvio 10 Laurea-ammattikorkeakoulu logo (Laurea 2019)	33
Kuvio 11 Kuvia aikaisemmista tapahtumista:.....	34
Kuvio 12 Naisten hyvinvointitapahtuman esitteet eri kielillä.....	35
Kuvio 13 Hymiöt (Papunet 2019)	36
Kuvio 14 Osallistujille palautekysely	37
Kuvio 15 Oppaan palautekysely.....	38
Kuvio 16 SPR:n vapaaehtoiset & sosionomiopiskelijat valmistelemassa tilaa	38
Kuvio 17 Tuolit pois hätäpoistumistieltä.....	39
Kuvio 18 Terveyspiste	40
Kuvio 19 FINNMAMU ry:n piste	41
Kuvio 20 Mieli ry:n leikkimielinen tehtävä.....	41
Kuvio 21 Jooga	43
Kuvio 22 Voimaantumiskehä	44
Kuvio 24 Lounas	45
Kuvio 23 Lasten leikkipiste	45
Kuvio 25 Palautehymiöt.....	47
Kuvio 26 Kooste yhteistyökumppaneiden palautekyselyn vastaukset (Google Forms 2019)	51

Taulukot

Taulukko 1 Opinnäytetyön tavoitteet	9
Taulukko 2 Turvallisemman tilan säännöt (Ruskea tytöt 2019; Rauhaninstituutti 2019)	25

Liitteet

Liite 1: Toiminnalliset naisten hyvinvointitapahtumat kotoutumisen ja osallisuuden edistämiseksi -opas

Toiminnalliset naisten hyvinvointitapahtumat kotoutumisen ja osallisuuden edistämiseksi -opas

SPR:n vapaaehtoisille sekä sosiaalialalla toimiville



Shugri Mohamed & Nora Essalim

Opinnäytetyö 2019

Punainen Risti
Herttoniemen osasto

LAU
REA

Esipuhe

Tämä opas on kahden sosionomiopiskelijan laatima työväline naisten hyvinvointitapahtumien järjestämisestä ja siitä, mitä olisi hyvä ottaa huomioon kohderyhmän kanssa. Meitä on motivoinut opintojen alusta asti projektiluontoinen työskentely ja kiinnostanut maahanmuuttajanaiset kohderyhmänä sekä naistyö ylipäätään. Kokemuksemme on, että tämän kohderyhmän kanssa työskentelyyn on sopinut hyvin yhteen luovat menetelmät. Tutustuimme opintojen aikana eri luoviin menetelmiin, se oli meille mieluisaa ja koimme, että se on tehokas tapa myös ilmaista itseään sekä oppia uutta. Ennen opinnäytetyön aikana järjestämäämme naisten hyvinvointitapahtumaa, olimme mukana Elämyksillä osaksi yhteiskuntaa(ELO)-hankkeen ja Suomen Punainen risti(SCR):n kanssa järjestämässä naisten hyvinvointitapahtumia sekä muuta toimintaa. Tämä opas on tarkoitettu ensisijaisesti SCR:n Herttoniemen osaston vapaaehtoisille, mutta myös muille sosiaalialanammattilaisille, järjestöille sekä muille naisten hyvinvointitapahtuman järjestämisestä kiinnostuneille vapaaseen käyttöön.





Sisällys

1 Johdanto	4
2 Tapahtuman tarkoitus ja tavoitteet	5
3 Kulttuuri- ja sukupuolisensitiivinen työote	6
4 Eettisyys ja turvallisemman tilan säännöt	7
5 Naisten hyvinvointitapahtuman sisältö.....	8
5.1 Menetelmät.....	9
5.2 Markkinointi	10
5.3 Yhteistyö.....	11
6 Palaute ja arviointi.....	12
7 Muistilista tapahtuman järjestäjälle	13
Lähteet	14

1 Johdanto

Tarkoituksena oli tuottaa opas SPR:n vapaaehtoisille, sekä sosiaalialan ammattilaisille. Tavoitteena tässä oppaassa oli, että mahdollisimman moni voisi hyötyä järjestäessään naisten hyvinvointitapahtuman ja saisi työkaluja luovien menetelmien käytöstä, markkinoinnista, yhteiskumppaneista sekä palautteenkeruusta ja arvioinnista.

Idea tapahtumalle syntyi maahanmuuttajanaisten omista toiveista, jotka tulivat esiin aiemmissa SPR:n toiminnoissa suullisten palautteiden muodossa. Oppaaseen saimme sisältöä jokaisesta järjestetystä naisten hyvinvointitapahtumasta ja siellä esille tulleista ideoista sekä SPR:n vapaaehtoisilta. Naisten hyvinvointitapahtumassa edistetään kotoutumista muun muassa harjoittelemalla suomen kieltä, jakamalla tietoa eri sosiaali- ja terveysalan palveluista sekä tutustumalla yksilön omaan kokonaisvaltaiseen hyvinvoinnin eri osa-alueisiin.

Tapahtuman tavoitteena oli voimaannuttaa eri luovien menetelmien avulla sekä edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia ja osallistaa naisia toimimaan aktiivisina yhteiskunnan jäseninä. Naisten hyvinvointitapahtuman tarkoituksena oli tuoda yhteen niin maahanmuuttaja- kuin kantaväestöön kuuluvia naisia, sillä kotouttamisen tukemisen kannalta tarvitaan molempia osapuolia.

Oppaan keskeiset käsitteet ovat kotoutuminen kokonaisvaltainen hyvinvointi, voimaantuminen, osallisuuden edistäminen, kulttuuri- ja sukupuolisensitiivinen naistyö sekä luovat menetelmät. Oppaassa esittelemme ensin taustaa, tarkoitusta ja tavoitteita. Tämän jälkeen tuomme esille aiheisiin liittyvää teoretietoa, kuvaamme naisten hyvinvointitapahtumien suunnittelua ja toteutusta. Viimeiseksi esimerkkejä palautteenkeruu menetelmistä ja kehitysideoista tulevaisuutta varten.

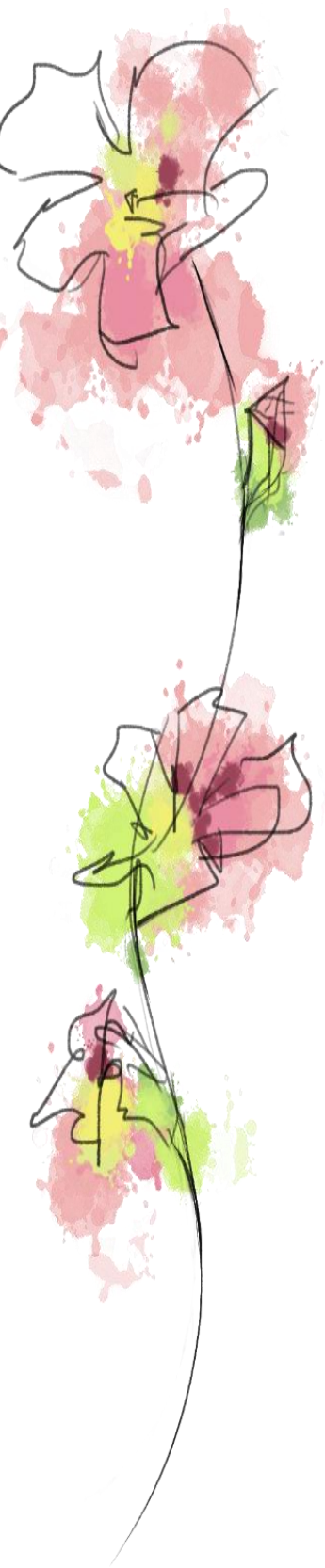


2 Tapahtuman tarkoitus ja tavoitteet

Mitä paremmin tapahtuma on suunniteltu – sitä paremmin se tulee todennäköisesti myös onnistumaan.

Tapahtuman tarkoituksella ja tavoitteilla on tärkeä rooli tapahtuman suunnittelun kannalta. Tapahtuman järjestäjillä tulisi olla kokonaisvaltainen näkemys tapahtumasta, tavoitteista, sen sisällöstä ja kaikista pienistäkin yksityiskohdista. Lisäksi on hyvä olla tarkkaavainen, jotta kykenee havainnoimaan omia virheitään.

Tärkeää on edistää naisten hyvinvointia sekä tarjota mahdollisuuksia eri etnisen taustan naisten kohtaamiseen, sosiaaliseen kanssakäymiseen ja verkostoitumiseen. Yhteisen toiminnan avulla naisten osallisuus lisääntyy ja heidän mahdollisuutensa toimia laajemman yhteiskunnan jäsenenä paranevat.



3 Kulttuuri- ja sukupuolisensitiivinen työote

Kulttuuri -ja sukupuolisensitiivinen työote edellyttää tiedostamista omista juurtuneista sukupuolirooleista sekä muiden käsitystä niistä.

Kulttuurisensitiivisellä työotteella tarkoitetaan sitä, että on tietynlaista herkkyyttä ja halua huomioida kulttuurien piirteitä ja ymmärretään, että esimerkiksi maahanmuuttajat eivät ole yksi yhtenäinen ryhmä, vaan jokainen on erilainen yksilö.

Kulttuurisensitiivisyyteen sisältyy myös se, että huomioidaan myös suomalaisten kulttuurien piirteitä.

Sukupuolta voidaan tarkastella kulttuurisena ilmiönä, jolloin huomioidaan eri siihen liittyviä määritelmiä, odotuksia, ennakkoluuloja ja käsityksiä naisia ja miehiä kohtaan. ”**Sukupuolisensitiivisyys** on eri sukupuoliin kulttuurisesti ja sosiaalisesti liitettyjen oletusten, ennakkoluulojen ja käsitysten tunnistamista arkisessa toiminnassa ja puhe-tavoissa.” (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019)

TAPAHTUMAN JÄRJESTÄJÄNÄ ON HYVÄ HUOMIOIDA



Ole tietoinen omasta käytöksestä ja asenteista!

Tilanneherkyys



Ole avoin uusille mahdollisuuksille!

Avoimuus



Älä luovuta ensiyrityksellä!

Hyvät vuorovaikutustaidot

“
 Kulttuuri- ja sukupuolisensitiivisessä työssä ammattilaisella on riittävästi herkkyyttä, teoreettisia tietoja, taitoja ja asenteellisia valmiuksia ottaa työssään huomioon asiakkaan kokonaisvaltaisesti.
 ”

HOIKKALA & SELL, 2007

4 Eettisyys ja turvallisemman tilan säännöt

Tapahtuman järjestäjillä on eettinen vastuu siitä, että jokainen tapahtumaan osallistuja saa olla oma itsensä kielestä, uskonnosta, sukupuoli identiteetistä, seksuaalisesta suuntautumisesta tai etnisestä taustasta riippumatta eikä ketään syrjitä. Itsemääräämisoikeuden mukaisesti tulee kunnioittaa jokaista osallistujaa niin, että saa itse päättää osallistuuko esimerkiksi toimintaan vai ei, sivusta saa myös halutessaan seurata.

Turvallisemman tilan käsite on yhteisöllinen toimintatapa, jonka tarkoitus on tehdä turvallisempi ympäristö kaikille tilassa oleville.

Tässä esimerkki turvallisemman tilan säännöistä:

ÄLÄ	OLE
<ul style="list-style-type: none"> • Älä halvenna tai nolaa muita! • Älä yleistä yksilöä jonkun ryhmän edustajaksi! • Älä oletta kaikkien pystyvän samaan, kuin sinä itse (esim. suomen kieli)! • Älä arvostele muita osallistumisen perusteella! • Älä kuvaa muita ilman lupaa! Yksityisuoja! • Älä kiroile! 	<ul style="list-style-type: none"> • Ole oma itsesi! • Ole kannustava! • Ole kunnioittava toisia kohtaan! • Ole ymmärtäväinen muita kohtaan! • Ole avoimin mielin! • Ole avoin toisten mielipiteille, vaikka ne poikkeavat omista!

- ❖ Säännöt turvallisempaan tilaan voidaan tehdä etukäteen tai yhdessä osallistujien kanssa. Tapahtuman järjestäjillä on vastuu puuttua sääntörikkomuksiin ja rikkomuksista voidaan sopia tarpeen mukainen toimenpide.

Muistilista työskentelyyn:

- *Kunnioita jokaista yksilönä!*
- *Huomioi osallistujien tarpeet!*
- *Käy avointa keskustelua!*

5 Naisten hyvinvointitapahtuman sisältö

Tapahtuman ohjelma tulisi suunnitella kohderyhmän mukaisesti huomioiden tapahtuman tarkoitusta ja tavoitteita. Naisten hyvinvointitapahtumia voidaan soveltaa kohderyhmän ja järjestäjien mielenkiinnon mukaisesti. Vieressä on esimerkki ohjelmasta. Alkupuheen jälkeen kannattaa pitää koko porukalle tai pienryhmissä tutustumisleikkejä. Tässä muutama vaihtoehto:

- ❖ ”Nimipallo”, jossa tehtävänä on sanoa oma nimi ja lempiväri ja antaa pallo seuraavalle. Seuraavalla kierroksella heitetään jollekin henkilölle, jonka nimen on mahdollisesti oppinut, tai sitten kysytään jonkun nimi ja heitetään.
- ❖ ”Rivien muodostus”, jossa osallistujille annetaan käsky muodostaa rivi esimerkiksi iän, silmien värin tai pituuden mukaan. Leikkijöiden tulee tehdä rivi kommunikoimalla ilman ääntä.
- ❖ ”Tee vai kahvi” -leikki, jossa annetaan aina kaksi vaihtoehtoa. Esimerkiksi suklaa vai karkki ja osallistujat joutuvat ripeästi siirtymään valitsemaan puolensa joko salin oikealle tai vasemmalle puolelle. Toinen ohjaajista voi edustaa aina yhtä asiaa ja toinen toista vaihtoehtoa ja ohjaajat sijoittuvat eri puolille tilaa. Keskelle ei voi jäädä, vaan osallistujien tulisi aina siirtyä valitsemaan jompikumpi puoli. **Kannattaa käyttää tämänkaltaisia tutustumisleikkejä, joissa osallistuvat joutuvat liikkumaan. Se keventää tunnelmaa mukavasti!** 😊
- ❖ Tapahtumassa voi olla useita eri ”pisteitä”, joissa kierretään niin, että jokainen ryhmä pääsisi näkemään ja kokeilemaan kaikkea. Pisteitä voidaan kiertää esimerkiksi 5-10 hengen ryhmässä osallistujamäärästä riippuen ja 15 minuutin välein vaihtaa pistettä. **Näistä pisteistä ja tapahtuman kulusta kannattaa muistuttaa vielä yhteistyökumppaneita lähettämällä s-postia viikkoa ennen tapahtumaa!** 😊
- ❖ Halutessaan ohjelmaan voi lisätä arpajaiset. Palkintoina voi olla pieniä voidenäytteitä ym. Kannattaa käydä esimerkiksi paikallisessa apteekissa esittelemässä hyvinvointitapahtumaa ja kysymään sponsoroimaan tuotteita.

Ohjelma

KLO 10:15-10:30

ALKU TERVETULIAISMALJA
& OPPARIN ESITTELY

KLO 10:30-11:15

YHTEISET TUTUSTUMISLEIKIT
& RYHMIIN JAKO

KLO 11:15-13:00

PISTEILLÄ KIERTO:

- JOOGA
- VOIMAANTUMISKEHÄ
- TERVEYSPISTE
- SPR
- MIELI RY
- FINNMAMU RY
- & LEIKKIPISTE
- RUOKAILU PORRASETUSTI

13:00

PALKINTOJEN JAKO +
PALAUTTEIDENKERUU

13:30

LOPPUSANAT

Hyperlinkkejä luoviin menetelmiin, toiminnallisiin harjoitteisiin ja leikkeihin:

- ❖ [Kepeli](#)
- ❖ [Leikkipankki](#)
- ❖ [Toimeksi](#)
- ❖ [Opintokeskus Sivis](#)

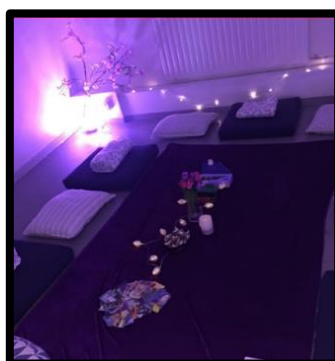
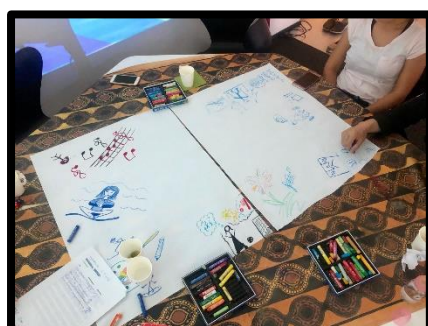
5.1 Menetelmät

Luovat menetelmät ovat erittäin hyvä keino osallisuuden ja kotoutumisen tueksi, sillä ne ovat tehokkaita keinoja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Luova toiminta myös tukee maahanmuuttajan kotoutumista ja se lisää ryhmässä suomenkielistä keskustelua ja vuorovaikutusta, sekä tukee myös kokemusten jakamista.

Luovissa menetelmissä tavoitteena ei ole luova lopputulos, vaan keskeisessä asemassa on prosessi. Luoviin menetelmiin tutustuessa ei tarvitse olla mitään erityisosaamista, tärkeää on vain halu kokeilla ja itsestä uusia piirteiden löytäminen.

Menetelminä voidaan käyttää esimerkiksi, **musiikin kuuntelua, liikkumista, runoja tai kädentaitoja**. Varsinkin eri kieli tasoisten kanssa toimiessa tärkeää on antaa selkeät ohjeet, jotta jokainen pystyy ymmärtämään ja saa siitä enemmän irti.

Alla on kuvia Naisten hyvinvointitapahtumista 2018-2019 (Joogaa, kuvataidetta sekä moniaistisessa tilassa esimerkiksi erilaisia tehtäviä kuvakorttien avulla)



5.2 Markkinointi

Tapahtumajärjestäjän olisi hyvä tehdä taustatyötä oikeiden markkinointikanavien ja -keinojen löytämiseksi, jotta tavoitetaan tapahtuman kohde-ryhmä.

Keinoja mainostaa tapahtumaa:

- ❖ Sosiaalisen median kautta (Facebookin eri ryhmät, SPR:n ja yhteistyökumppaneiden sivut ym.)
- ❖ Jalkautuminen alueella (viedä esitteitä esim. päiväkoteihin, leikki-puistoihin ja lähialueen kohtaamispaikkoihin)
- ❖ Tiedottaa eri verkostoille sähköisesti (ottaa yhteyttä maahanmuuttajajärjestöihin ja aikuiskoulutuslaitoksiin. SPR:n vapaaehtoiset ottivat niihin yhteyttä aiemmissa tapahtumissa ja sieltä on saatu isoja ryhmiä osallistumaan!)
- ❖ Ottaa yhteyttä maahanmuuttajajärjestöihin ja aikuiskoulutuslaitoksiin (SPR:n vapaaehtoiset ottivat niihin yhteyttä aiemmissa tapahtumissa ja sieltä on saatu isoja ryhmiä osallistumaan!)

Alla olevassa kuvassa esitteet suomen, englannin, somalin, arabin- ja venäjän kielillä. Kannattaa kääntää kielille, joita kohderyhmä puhuu ja jos ei varmaa tietoa kohderyhmän kielitaidosta ole, selkosuomi sekä Suomessa puhutuimmille kielille kääntäminen on myös hyvä vaihtoehto! ☺

- ❖ Esitteen takasivulle on hyvä laittaa selkeä kartta ja ohjeistus, kuinka saapua tapahtumapaikalle. Myös maininta, jos joku on menossa osallistujia vastaan esim. metroasemalle! ☺



5.3 Yhteistyö

Yhteistyössä on voimaa!



Punainen Risti
Herttoniemen osasto

Pääyhteistyökumppanimme on SPR:n Herttoniemen osasto. Suomen Punainen Risti järjestää paljon erilaista toimintaa, muun muassa lapsille erilaisia kerhoja ja nuorille on oma SPR:n ylläpitämä turvatalo. Heillä on paljon monikulttuurista toimintaa, jossa vapaaehtoisten rooli on äärimmäisen tärkeä työpanos. SPR on Naisten hyvinvointitapahtumissa suunnittelun & toteutuksen lisäksi vastannut tilasta sekä rahallisista resursseista. **VINKKI: Tapahtumaa järjestäessä on siis mietittävä mistä ja miten rahoitus & tila saadaan järjestettyä!** 😊

Suomen Mielenterveys ry

Yhteistyökumppanimme Mieli ry eli Suomen mielenterveysseura pyrkii työssään edistämään hyvään mielenterveyteen liittyviä asioita tarjoamalla erilaista apua ja tukea heikoimassa asemassa oleville henkilöille. Mieli ry tekee yhteistyötä eri organisaatioiden, valtion ja kuntien kanssa. Toimintaa rahoittavat sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA), ministeriöt ja kunnat. **VINKKI: Ota yhteyttä myös muihin sosiaali- ja terveysalan toimijoihin, esim. Mannerheimin lastensuojeluliittoon!** 😊

FINNMAMU ry tukee maahanmuuttajanaisia Suomessa ja pyrkii edistämään naisten kotoutumista ja tutustumista suomalaiseen kulttuuriin. Heidän pääkohderyhmänä ovat 40-60-vuotiaat ikääntyvät, pitkäaikaistyöttömät ja mielenterveysongelmaiset naiset. He järjestävät toimintaa eri puolilla pääkaupunkiseutua, mutta pääasiallisesti Helsingissä. **VINKKI: Maahanmuuttajajärjestöjä on paljon, kannattaa googlettamalla hakea ja katsoa, minkälainen järjestö voisi sopia tapahtuman yhteistyökumppaniksi ja ottaa suoraan yhteyttä haluttuun järjestöön!** 😊

Laurea-ammattikorkeakoulu tukee naisten hyvinvointitapahtumia; sosiaali- ja terveysalan opiskelijat ovat osallistuneet moneen tapahtumaan projektityön muodossa, jolloin he saavat niistä opintopisteitä. Heistä on suuri apu tapahtuman sisällön kannalta, sillä tämä toiminta hyödyntää niin tapahtuman järjestäjiä kuin opiskelijoita. **VINKKI: Sote- tai taidealan opiskelijoita voi pyytää myös mukaan yhteistyöhön, silloin tulisi lähestyä suoraan oppilaitosta** 😊



Jooga piste on ollut yksi suosituimmista ja SPR:n tuttu joogaopettaja on saatu aina mukaan. Joogaopettajia löytää myös eri paikkakunnilta. **VINKKI: Googleta joogaopettaja/joogakoulu sen paikkakunnan mukaan, jossa haluat hyvinvointitapahtuman järjestää. Budjetin ollessa rajallinen, voit myös kysyä sote- ja taidealan opiskelijoilta, sattuisiko jollakulla olemaan kokemusta joogan ohjaamisesta.**

6 Palaute ja arviointi

Naisten hyvinvointitapahtumissa on tärkeää kerätä palautetta. Tapahtuman arvioinnin kannalta on hyvä hyödyntää erilaisia mittareita. Voit kerätä suullista, kirjallista tai hymiöpalautteita. Lisäksi on tärkeää havainnoida toimintaa tapahtumassa ja kysyä kehittämisideoita tulevia tapahtumia varten.

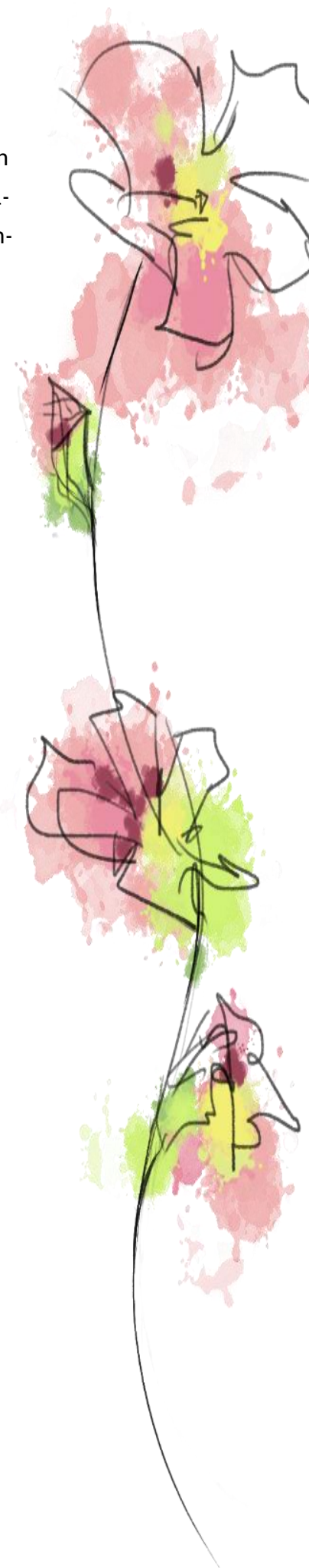
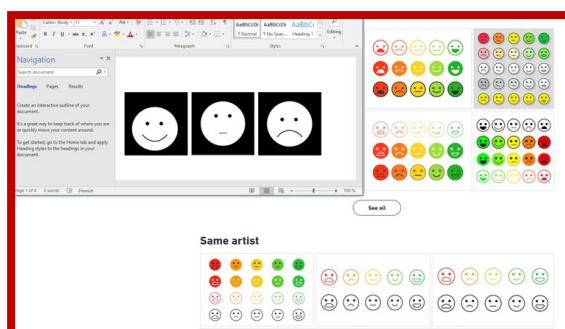
Saatua palautetta on hyvä peilata tapahtuman tavoitteisiin arvioinnissa, jotta tiedetään, miten tapahtuma on onnistunut.

Alla on kuva palautekyselymenetelmistä:

Naisten hyvinvointitapahtuma 9.10.2019

Palaute

1. Oliko tapahtuma mielestäsi onnistunut?
2. Mikä oli erityisen hyvää?
3. Mitä kehitettävää naisten hyvinvointitapahtumassa mielestäsi on? (apukysymys: Oltisiko jotain voinut tehdä toisin?)
4. Oliko pisteissä turvallinen ilmapiiri?
5. Oletko ollut aikaisemmissa naisten hyvinvointitapahtumissamme? (Jos vastasit kyllä, niin mikä sai sinut tulemaan uudestaan?)
6. Koetko, että naisten hyvinvointitapahtumille on tarvetta?
7. Muuta palautetta ja terveiset Noralle ja Shugrille?



7 Muistilista tapahtuman järjestäjälle

Suunnittelu

- ✓ Päivän tavoite
- ✓ Rahoitus
- ✓ Tila
- ✓ Yhteistyökumppanit
- ✓ Vapaaehtoiset
- ✓ Esitteet ja markkinointi

Toteuttaminen

- ✓ Opastus
- ✓ Tilan järjestely
- ✓ Kävijäpalaute
- ✓ Palaute järjestäjiltä ja yhteistyökumppaneilta

Yllä olevat suunnitteluun ja toteutuksen liittyvät työtehtävät voidaan jakaa tapahtuman järjestäjien kesken. Meidän tapahtumien onnistumisen kannalta SPR:n vapaaehtoisten työpanos on ollut korvaamaton. On tärkeä huomioida, että tapahtumaa suunniteltaessa tulisi ottaa huomioon, kuinka monta vapaaehtoista tarvitaan.

Kuka hoitaa nämä pisteet:

- **Lastenhoitonurkka**, jossa voi tarvittaessa järjestää piirileikkiä, tarinankerrontaa ym. lasten iän ja kiinnostuksen mukaan
- **Ruoan valmistus**, ruoan voi tilata jos budjetti siihen löytyy tai joku vapaaehtoisista voi sen tehdä, jolloin tarvitaan aineksiin rahaa sekä tekijät. On hyvä arvioida ilmoittautuneiden perusteella osallistujamäärä ja tehdä aina hiukan ylimääräistä. Meidän tapahtumissa tarjoiltavana on ollut keitto, leipää, joku makea esim. piirakka sekä kahvia ja teetä.
- **Ilmoittautuneiden seuranta**, tarvitaan joku vapaaehtoinen, joka seuraa ilmoittautumisia (esim. ruoan ja muun toiminnan kannalta) sekä kyselee perään esim. eri kulttuurijärjestöistä ja Stadin ammatti- ja aikuisopistoon kuuluvasta Stadin osaamiskeskuksesta ryhmiä.
- **Osanottajien ohjaaminen**, yleensä SPR:n vapaaehtoisista on mennyt 1-2 Siilitien metroasemalle vastaan, jolloin kynnys osallistua tapahtumaan on ollut pienempi. Tapahtumapaikan lähelle voi myös ripustaa SPR:n punaisia ilmapalloja!
- Tapahtuman kannalta oleelliset asiat, kuten **Raha & Tila** ovat olleet aina SPR:n vapaaehtoisten vastuulla. Olisi hyvä huomioida tilan esteettömyys sekä esimerkiksi se, onko lastenhoitohuonetta, pottaa yms.

Lähteet

Häyrinen, E & Vallo, H. 2014. Tapahtuma on tilaisuus: tapahtumamarkkinointi ja tapahtuman järjestäminen. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Sell, A. & Hoikkala, T. 2007. Nuorisotyötä on tehtävä: menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Osallisuus. 2018. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

Ruskeat tytöt. 2019. Turvallisempien tilojen periaatteet. <https://www.ruskeattytot.fi/turvallisempien-tilojen-periaatteet/-rt-live>

Punainen Risti. 2019. Punaisen Ristin Seitsemän Periaatetta. <https://www.punainenristi.fi/periaatteet>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta>

Työ- ja elinkeinoministeriö. Mitä kotoutuminen on? <https://tem.fi/mita-kotoutuminen-on->

Kuvalähteet:

Merkkaamattomat kuvat: Omia kuvia

Kansikuva: Google copyright pics

Hyödyllisiä sivuja:

Opinnäytetyö: Toiminnalliset naisten hyvinvointitapahtumat kotoutumisen ja osallisuuden edistämiseksi <https://www.theseus.fi/>

Punainen Risti Herttoniemen osasto <https://rednet.punainenristi.fi/herttoniemi>

Mieli ry <https://mieli.fi/fi>

FINNMAMU ry <https://fi-fi.facebook.com/pages/category/Nonprofit-Organization/FINN-MAMU-Monikulttuurinen-yhdistys-ry-%D8%AC%D9%85%D8%B9%D9%8A%D8%A9-%D8%A3%D9%87%D9%84%D9%8A%D8%A9-530631990366531/>

Elämyksillä osaksi yhteiskuntaa. Aistien menetelmä. <https://aistienmenetelma.net/aistien-menetelma/menetelma/>

Kepeli 2019- Kotoutumista kehollisilla ja pelillisillä menetelmillä 2016-2018. Metropolia. <http://ke-peli.metropolia.fi/>

Leikkipankki. 2019. <https://leikkipankki.leikkipäivä.fi/haku>

Toimeksi. 2019. Menetelmiä ryhmätoimintaan. <https://www.toimeksi.fi/kansalais-ja-yhdistystoimijoille/ryhmatoiminta/menetelmia-ryhmatoimintaan/>

Opintokeskus Sivis. 2019. Toiminnallisia menetelmiä. <https://www.ok-sivis.fi/media/materiaalit-osio/toiminnallisia-menetelmia.pdf>