



Teemu Hannula
Mio Mikkonen

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK)
Sosionomi (AMK) -diakoniatyö
Opinnäytetyö, 2020

**TAMPEREEN KULTTUURIPAJA VIRRAN
VERTAISOHJAAJIEN JATKOKOULUTUS**

TIIVISTELMÄ

Teemu Mikael Hannula & Mio Mikkonen
Tampereen Kulttuuripaja Virran vertaisohjaajien jatkokoulutus
71 sivua ja 7 liitettä
Kevät, 2020
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK) ja sosionomi (AMK) -diakoniatyö
Mielenterveys- ja päihdetyö, diakoniatyö

Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa Kulttuuripajan sisäiselle vertaisohjaajakoulutukselle syventävä jatkokoulutus. Tarkoituksena oli kehittää vertaislähtöinen jatkokoulutus, joka palvelisi Kulttuuripajan sisäistä toimintaa ja yksilön henkilökohtaista elämää. Toive koulutukselle lähti Tampereen Kulttuuripaja Virralta ja siellä toimivilta vertaisohjaajilta syksyllä 2018. Hetkeä voidaankin kuvata opinnäytetyöprosessin alkamisajankohdaksi. Koulutuksen teemoiksi valikoituivat *sosiaaliset ja vuorovaikutustaidot, elämönhallinta ja itsetuntemus* sekä *osallisuus ja toimijuus*. Keväällä 2019 vertaisohjaajille suunnatulla lomakehaastattelun avulla selvitettiin, mistä koulutuksen sisältö tulisi koostua, mistä he toivoisivat lisäkoulutusta sekä mitä he pitivät tärkeinä elementteinä onnistuneessa koulutuksessa.

Opinnäytetyö koostuu kolmesta osasuorituksesta: teorian pohjustavasta kirjallisuuskatsauksesta, koulutuksen sisällön määrittävästä lomakehaastattelusta ja analyysistä sekä toiminnallisesta osuudesta eli varsinaisesta koulutuskokonaisuudesta. Tämän lisäksi koulutukseen osallistuneilta vertaisohjaajilta kerättiin palaute koulutuksesta ja koulutusten teoriaosuuksista tuotettiin koontina paperinen versio. Lomakehaastattelun toteuttaminen ja toiminnallinen koulutuskokonaisuus on toteutettu Sosiaalipedagogiikan säätiön ja Tampereen Kulttuuripaja Virran kanssa yhteistyössä keväällä ja syksyllä 2019. Opinnäytetyöprosessi toteutui toimintatutkimuksellisella työotteella näkökulman ollessa kehittämistyössä. Osasuoritusten arvioinnin takia dialogia on ylläpidetty Kulttuuripaja Virran henkilökunnan, Diakonia-ammattikorkeakoulun Porin kampuksen ohjaavien lehtoreiden, Sosiaalipedagogiikan säätiön edustajien ja opinnäytetyön tekijöiden välillä koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Suunniteltu jatkokoulutuskokonaisuus tuotti valmiin, syventävän rungon Kulttuuripajan sisäisen vertaisohjaajakoulutuksen jatkoksi. Koulutukseen osallistuneet vertaisohjaajat vaikuttivat heille suunnatun koulutuksen sisältöön noudattaen näin vertaisuuden ja osallisuuden periaatteita. Osallistuneiden mukaan koulutus oli rakenteellisesti onnistunut, kokonaisuudeltaan toimiva ja harjoitukset vastasivat koulutettavaa teemaa. Osalle koulutettavista harjoitukset olisivat olleet ajankohtaisempia aikaisemmin elämässään. Rakenteiden ollessa valmiit on koulutuksen haastavuutta tulevaisuudessa mahdollista muokata.

Asiasanat: jatkokoulutus, vertaisuus, sosiaalipedagogiikka, osallisuus

ABSTRACT

Teemu Mikael Hannula & Mio Mikkonen

Advanced education for peer-instructors at Kulttuuripaja Virta

71 pages and 7 appendices

Spring, 2020

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree in Social Services

Bachelor of Social Services and social work of the Church

Mental health & substance abuse social work and social work of the Church

The aim of this thesis was to plan and implement an advanced education programme to the internal peer instructor training of Kulttuuripaja Virta. Above all, to develop a peer-oriented education programme that would serve Kulttuuripaja, its action and the individual's personal life as well. The desire for further education came from the peer instructors volunteering at Kulttuuripaja Virta in the Autumn of 2018. The period thus can be described as a commencement for this thesis process.

This thesis consists of three parts: a literary review constructing the theory basis, a structured interview by a form and analysis, which formed the content for the education programme and the education programme itself. In addition, feedback was collected from the participants and produced a compilation of theoretical sections and basis for further use. The structured interview and education programme have been executed in cooperation with Sosped Foundation and Kulttuuripaja Virta in Spring and Autumn of 2019. An action-based research approach was implemented throughout our process, the perspective being in developing. We have maintained a dialogue between the staff at Kulttuuripaja Virta, our lecturers at Diaconia University of Applied Sciences of Pori Campus and representatives at Sosped Foundation throughout the process.

The advanced education programme for peer instructors generated a complete, in-depth framework in addition to Kulttuuripaja Virta's internal peer instructor training. The advanced educational programme consisted of three themes: social and interaction skills, life management and self-awareness and inclusion and agency. The participants influenced in the content of the education programme, thus heeding the principals of equality and inclusion. According to the participants, the programme was structurally successful, functional as a whole and the exercises corresponded the themes at hand. For some participants, the exercises would have been more relevant earlier in their lives. Hereafter, while the structures are made ready to utilize, it is possible to modify the degree of difficulty in exercises applied.

Keywords: advanced education programme, peer instruction, social pedagogy, inclusion

SELKOKIELINEN TIIVISTELMÄ

Teemu Mikael Hannula & Mio Mikkonen
Tampereen Kulttuuripaja Virran vertaisohjaajien jatkokoulutus
71 sivua ja 7 liitettä
Kevät, 2020
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosionomi (AMK), diakoniatyö
Mielenterveys- ja päihdetyö, diakoniatyö

Opinnäytetyönä oli suunnitella jatkokoulutus vertaisohjaajille.

Koulutusta toivoivat Tampereen Kulttuuripajan vertaisohjaajat. Heidän mielipidettään kysyttiin siitä, mitä he toivoisivat koulutuksessa opittavan ja mikä siinä olisi tärkeää.

Koulutuksessa puhuttiin vuorovaikutuksesta, sosiaalisista taidoista, elämänhallinnasta, itsetunnosta ja osallistumisesta.

Ennen koulutusta tietoa kerättiin aiheiden kirjallisuudesta.

Koulutus toteutui syksyllä 2019 Kulttuuripaja Virralla Tampereella.

Vertaisohjaajien mielestä koulutus oli selkeä ja harjoitukset sopivat teemoihin.

Joillekin vertaisohjaajista harjoitukset olisivat sopineet paremmin aikaisemmin heidän elämässään.

Vertaisohjaajat saivat vaikuttaa koulutuksen sisältöön.

Koulutuksen tarkoitus oli palvella Kulttuuripajan sisäistä toimintaa ja osallistujan omaa elämää.

Asiasanat: jatkokoulutus, vertaisohjaaja, osallisuus, sosiaalipedagogiikka

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 TOIMINTATUTKIMUKSELLINEN ORIENTAATIO	5
3 SOSPED-SÄÄTIÖ JA KULTTUURIPAJATOIMINTA	6
3.1 Ohjattu toiminnallinen vertaistuki säätiön toiminnassa	6
3.2 Vertaisohjaajakoulutus	8
3.3 Kulttuuripajamallin mahdollisuudet diakoniatyössä	10
4 OSALLISUUS JA VERTAISUUS SOSIAALIPEDAGOGISEN LÄHESTYMISTAVAN KESKIÖSSÄ.....	13
4.1 Sosiaalipedagogiikka	13
4.2 Osallisuus	14
4.3 Vertaisuus	15
4.4 Kulttuurin käsite ja taidelähtöiset menetelmät	16
5 HYVÄN KOULUTUSTILAISUUDEN TUNNUSMERKKEJÄ	18
6 KULTTUURIPAJA VIRRRAN VERTAISOHJAAJIEN JATKOKOULUTUSPROSESSI.....	21
6.1 Opinnäytetyöprosessi.....	21
6.2 Koulutettavien odotusten selvittäminen.....	22
6.3 Ensimmäinen koulutuskerta: sosiaaliset ja vuorovaikutustaidot.....	25
6.4 Toinen koulutuskerta: elämänhallinta ja itsetuntemus.....	27
6.5 Kolmas koulutuskerta: osallisuus ja toimijuus	30
6.6 Palautteiden analysointi ja vastaavan ohjaajan palaute	32
7 POHDINTA	34
7.1 Eettiset näkökulmat ja ammatillinen reflektio	34
7.2 Yhteiskunnallinen vaikuttavuus ja jatkokehittämisideat	38
LÄHTEET.....	40
LIITE 1. Lomakehaastattelupohja (2).....	51

LIITE 2. Lomakkeen esittelytilaisuuksien mainos (1)	53
LIITE 3. Vertaisohjaajien jatkokoulutuksen runko	54
LIITE 4. Vertaisohjaajien jatkokoulutuksen mainos (2)	62
LIITE 5. Vertaisohjaajien jatkokoulutuksen palautelomakepohja (1)	63
LIITE 6. Vertaisohjaajien jatkokoulutuksen todistusohja (1)	64
LIITE 7. Jatkokoulutuksen teoreettisen sisällön koonti Kulttuuripajan käyttöön (7)	65

1 JOHDANTO

Mielenterveys on osa ihmisen kokonaisvaltaista terveyttä ja tärkeää yksilön hyvinvoinnin sekä toimintakyvyn kannalta. Sen osa-alueita ovat muun muassa hyvä itsetunto, elämänhallinnan tunne ja kyky solmia tyydyttäviä ihmissuhteita. Näitä osa-alueita vahvistetaan esimerkiksi tukemalla itsetuntoa ja hyvinvoinnin tunnetta, lisäämällä yksilön tai yhteisön sietokykyä ja joustavuutta sekä kehittämällä selviytymistaitoja ja psyykkisen, fyysisen, sosiaalisen ja emotionaalisen terveyden tasapainoa. (THL. Mielenterveyden edistäminen 2019.) Mielenterveyden häiriöt ovat työkykyä kuormittavin sairausryhmä: mielenterveysperustaisia sairauspäivärahoja alkaa määrällisesti yhä enemmän ja kasvu on viime vuosina ollut jatkuvaa. Suurin osa mielenterveysperustaisista sairauspäivärahoista maksetaan 25-34-vuotiaille. (Kela 2019a; Kela 2019b.)

Tampereella 18 vuotta täyttäneiden mielenterveydellisistä syistä johtuvat avohoitokäynnit terveydenhuollossa ja erikoissairaanhoidossa ovat kasvaneet vuodesta 2013. Tämä heijastuu psykiatrian erikoisalojen hoitokäyntien kasvuun sekä yli 18-vuotiaiden psykiatrista laitoshoidoa vaativien potilaiden hoitajaksojen ja -päivien lisääntymiseen. (Sotkanet 2019a.) Korkein tilastollinen kasvu on 18–24-vuotiaille mielenterveysperusteisesti myönnettyissä sairauspäivärahoissa, jotka ovat Pirkanmaalla nousseet 89,26 % vuosina 2010–2018 (Sotkanet 2019b).

Toteutimme opinnäytetyömme, Tampereen Kulttuuripaja Virran vertaisohjaajien jatkokoulutuksen, osasuorituksina syksyn 2018 ja kevään 2020 välisenä aikana. Kulttuuripaja Virta on vaikuttavaa matalan kynnyksen toimintaa henkilöille, joilla on jokin mielenterveyden haaste. Opinnäytetyömme tavoite oli luoda jatkokehityskelpoinen koulutusmalli, joka tuottaa osallistujalleen kykyjä elämänhallintaan, itsetuntemukseen ja osallisuuteen. Opinnäytetyön tarkoitus oli tarjota vertaisohjaajille välineitä vuorovaikutuksen ja itsetuntemuksen syventämiseen.

2 TOIMINTATUTKIMUKSELLINEN ORIENTAATIO

Osasuorituksista koostuvan opinnäytetyön raportin laatiminen noudattaa toimintatutkimuksen periaatteita: teorian ja käytäntöjen tarkastelu toteutetaan yhtenäisenä, sosiaalisessa kontekstissa loogisesti etenevänä kokonaisuutena (Heikkinen 2015, 205). Samoin pyrkimyksessä kehittää ihmisten välisiä oppimiskäytänteitä, tutkia ryhmadynamiikkaa ja osallistaa kaikkia siihen kuuluvia osapuolia toimintaan toteutuvat toimintatutkimuksen periaatteet. (Heikkinen 2015, 204–205, 207, 209, 215.) Jatkokoulutuksen suunnittelijoina ja toteuttajina toimimme toimintatutkimuksen orientaation näkökulmasta sekä muutosagentteina että yhteistoiminnan koordinoijina. Toinen meistä (Teemu) on ollut mukana Kulttuuripajan toiminnassa harjoittelijana sekä toiminnanohjaajan sijaisena jatkokoulutusprosessin ja raportin laatimisen aikana.

Toimintatutkimus pitää sisällään kehittämisenäkökulman. Yksi sen tavoitteista on käytäntöjen, tilan ja sosiaalisen koheesion parantaminen. (Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1996, 35.) Toimintatutkimus on tiiviisti yhteydessä kehittämistoimintaan ja työelämään sekä pitää sisällään elementtejä ammatillisesta kasvusta, yhteistyöstä ja vapauttavasta (emansipatorisesta) pedagogiikasta (Syrjälä ym. 1996, 33, 35–36; Heikkinen 2015, 215–216). Se pitää sisällään myös mahdollisia ratkaisuja etiikan ja validiteetin ongelmiin, mitä humanististen tieteiden tutkimus jatkuvasti kohtaa (Herr & Anderson 2014, 38). Jatkokoulutus on suunniteltu, havainnoiva, elävä ja refleктоiva prosessi, jonka periaatteet ovat aidosti viiteryhmälähtöisiä. Emansipatorinen, kriittinen, osallistava ja yhteisöllinen ovat sekä opinnäytetyömme että toimintatutkimuksen päämääriä. (Heikkinen 2015, 215; Syrjälä ym. 1996, 34.)

Kehittäminen on konkreettista toimintaa, jonka päämäärä on selkeä ja yhteisesti sovittu kehittämisen kohteen ja subjektin kesken. Kehittämistoiminta voidaan jakaa projektiluonteiseksi tai jatkuvaksi, rajatuksi tai reformimaiseksi, sisäiseksi tai ulkoiseksi sekä uuden idean luomiseksi tai sen levittämiseksi. (Toikko & Rantanen 2009, 14–15.) Opinnäytetyöprosessimme on kehittävää tutkimusta, jossa

painopiste on käytännön toiminnan arvioinnissa, sen soveltamisessa ja diffuusi-
ossa organisaation sisäisesti (Toikko & Rantanen 2009, 15, 21).

Toimintatutkimusta eivät ohjaa perinteisen tutkimuksen tavoitteet (Heikkinen
2015, 204). Koska toimintatutkimusta eivät määritä tieteellisen tutkimuksen pää-
määrät vaan kehitystyö, sen luotettavuutta tulee arvioida kehittämistyön näkökul-
masta. Lähestymmekin toiminnallisten osuuksien onnistumisten arviointia tutki-
malla niiden perusteltavuutta, organisointia ja toteutusta koko prosessin ajan.
Alati käytössä oleva reflektiivinen työote tekee toimintatutkimuksesta luotettavaa.
(Toikko & Rantanen 2009, 82, 85.)

3 SOSPED-SÄÄTIÖ JA KULTTUURIPAJATOIMINTA

3.1 Ohjattu toiminnallinen vertaistuki säätiön toiminnassa

Tampereen Kulttuuripaja Virta on Sosped-säätiön toimintaa. Sosped on valtakun-
nallinen sosiaalialan järjestö, joka toimii yli 20 paikkakunnalla. Sen toiminta pe-
rustuu vertaisuuteen ja yhteisöllisyyteen, ja järjestön osaaminen painottuu erityi-
sesti sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitoon, toiminnallisiin riippuvuuksiin ja kehitys-
toimintaan. (Sosped 2019a.)

Kulttuuripajatoiminta on tarkoitettu 18–35 -vuotiaille, joilla on jokin mielentervey-
den haaste. Kulttuuripajoja on tällä hetkellä toiminnassa viisi: Tampereen Kult-
tuuripaja Virta, Lohjan Kulttuuripaja Hiisi, Kajaanin Kulttuuripaja Marilyn, Itä-Hel-
singin Kulttuuripaja Kupla ja Mikkelin Kulttuuripaja Kajo. (Sosped 2019b.)

Kulttuuripajalla toiminta perustuu ohjattuun vertaistuelliseen malliin, jossa yhtei-
sön jäsenyys perustuu yhdessä neuvoteltaviin, ohjattuihin menetelmätapoihin
sekä koordinoituun yhteistoimintaan. (Raivio 2016, 19.) Kulttuuripajat eivät toimi
hoitavana tahona, mutta vertaisuuteen pohjautuvaa toimintaa voidaan kuvata

yksilön kuntoutumista tukevana elementtinä. Malli on kehittynyt vuonna 2009 Niemikotisäätiössä käynnistetyn, kolmivuotisen ELVIS-hankkeen uudenlaisen vertaistuen toimintamallin ideoinnista, jossa sekä ideoinnissa että tarpeen määrittelyssä keskeisessä roolissa olivat mielenterveyskuntoutujat.

Vuonna 2012 RAY (nyk. STEA) myönsi viisivuotisen rahoituksen Nuorten Kulttuuripaja -hankkeelle, jonka tarkoituksena oli juurruttaa kulttuuripajamallia kolmelle paikkakunnalle. Tampereen Kulttuuripaja Virta avattiin vuonna 2015. (Vuorinen 2016a, 40.) Se alkoi hankkeena, joka sai pysyväisluonteisen rahoituksen STEA:n avustuksista (STEA. Avustukset 2019). Tampereen kaupunki on myöntänyt terveyttä ja toimintakykyä edistävien palveluiden kumppanuusavustusta Kulttuuripaja Virralle vuodesta 2017 (Tampereen kaupunki 2019a). Kaikille toimintaan osallistuville kävijöille ja vertaisohjaajille toiminta on maksutonta.

Vuorisen (2016b, 41) mukaan kulttuuripajojen toiminnan tavoite on luoda matalan kynnyksen kohtaamispaikka ja yhteisö, jonka keskiössä on kävijöitä yhdistävä toiminta. Sen tarkoitus on auttaa kävijöitä vahvistamaan omaa elämänlaatua kohtavia asioita, luoda sosiaalisia suhteita ja löytää omia kykyjään omien tavoitteidensa toteutumiseksi. Kulttuuripaja ei ole hoitava taho eikä tarjoa hoitoa tai terapiaa, mutta se tarjoaa puitteet kävijälähtöiselle kuntouttavalle ja terapeuttille toiminnalle. Kulttuuripajamallia voi soveltaa mielenterveyskuntoutujien lisäksi myös muille erityisryhmille.

Kulttuuripajalle tuloon ei tarvita ennakkotaitoja eikä ryhmiin osallistuminen ole pakollista, paikalle voi tulla myös tapaamaan muita ja viettämään aikaa (Sosped 2019b). Kulttuuripajojen jakautuessa maantieteellisesti laajalle myös toimintaan hakeutuvissa nuorissa on paikkakuntaakohtaisia eroja. Kuntakohtaiset ikä- ja sukupuoli-erot, kuten työ- ja opiskelustatus sekä esimerkiksi tarjolla olevat nuorten ja aikuisten psykiatriset palvelut määrittävät kulttuuripajatoimintaan hakeutuvien nuorten syitä toimintaan kiinnittymisessä tai kiinnittymättömyydessä. Tyypillinen Tampereen Kulttuuripaja Virran kävijä on noin 25-vuotias cis-sukupuolinen nainen, joka kokee ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta ongelmien heijastuessa opiskeluun ja sen mahdolliseen keskeytymiseen. Tätä voi selittää Tampereen

paikallinen ikä- ja sukupuolirakenne, jonka mukaan tyypillinen tamperelainen on 25–29 -vuotias nuori aikuinen (Tilastokeskus. Tampereen seutu 2019).

Kulttuuripajamalliin liittyviä opinnäytteitä on viime vuosina tuotettu muutamia. Hagemin ja Harjunpää (2014) ovat selvittäneet Lohjan kulttuuripajan merkitystä mielenterveyskuntoutujien arkielämäänsä, Haapalainen ja Vanhala (2016) tutkineet ohjatun toiminnallisen vertaistuen merkitystä mielenterveyskuntoutujan toimintakykyyn Kajaanin Kulttuuripaja Marilynissa, Nieminen (2018) tutkinut Porin Kulttuuripaja Lumon vaikuttavuutta ja Niemi ja Tattari (2019) toteuttaneet toiminnallisena opinnäytetyönä ”Sinussa on kaikki” -nimisen voimaannuttavan taidepajan Niemi-kotisäätiön Kulttuuripaja Elviksen mielenterveyskuntoutujille. Santala (2017) on sosiaalityön pro gradu -tutkielmassaan toteuttanut realistisen arvioinnin kulttuuripajan osallistujien tavoitteita edistävästä ja estävästä tekijöistä.

3.2 Vertaisohjaajakoulutus

Kulttuuripajamallissa koulutetaan 18–35 -vuotiaita mielenterveyskuntoutujia ohjaamaan toisilleen toiminnallisia, kulttuuriaiheisia ryhmiä. Vertaisohjaajakoulutukseen voi hakeutua pajan toimintaan tutustuttuaan, sen arvot sisäistettyään ja oman halukkuutensa ilmaistuaan. Vertaisohjaajat koulutetaan kulttuuripajan sisällä kuuden kerran koulutuskokonaisuudessa, jonka käytyään vertaisohjaajiksi valmistuneet voivat suunnitella ja toteuttaa omia ryhmiään kiinnostuksenkohteidensa perusteella – pajojen sisällöt vaihtelevat aina lautapeleistä kynsien lakkaamiseen, kuntosaliin ja kulttuurikohteissa vierailemiseen. Tampereen Kulttuuripaja Virran vertaisohjaajakoulutukset on pidetty kahdesti vuodessa, keväisin ja syksyisin. Koulutuksen toteuttavat Kulttuuripaja Virran ohjaajat: vastaava ohjaaja, psykologi ja psykoterapeuttikouluttautuva Virpi Stenlund ja toiminnanohjaaja, vapaaehtoistyön koordinaattori Anna Purola. Lisäksi Kulttuuripaja Virralla työskentelee nuoriso- ja vapaa-ajanohjaaja Samuel Uotila. Vastaavan ohjaajan Virpi Stenlundin (henkilökohtainen tiedonanto 8.1.2020) mukaan vuoden 2015 kevään ja alkuvuoden 2020 välillä Tampereen Kulttuuripaja Virralta on valmistunut 61 vertaisohjaajaa yhdeksässä koulutuserässä.

Vertaisohjaajakoulutuksen teemat ovat vuorovaikutus, sosiaaliset taidot, itsetuntemus, voimavarakeskeisyys sekä omasta jaksamisesta huolehtiminen haastavissa tilanteissa. (Raivio, Raivio, Purola, Vuorinen & Koikkalainen 2016a, 89–94.) Vertaisohjaajakoulutuksessa käydään läpi tekijöitä onnistuneen vertaisryhmän ohjaamiseen, ohjaajan omaan fyysiseen ja psyykkiseen jaksamiseen sekä hänen ryhmänsä käytännön asioihin, kuten materiaalihankintoihin ja tilavarauksiin, liittyen. Vertaisohjaajakoulutuksesta valmistuminen vaatii osallistumisen kuuteen koulutuskertaan, jolloin on valmis ohjaamaan ryhmiä, oikeutettu vertaisohjaajan työnohjaukseen sekä erilaisiin Kulttuuripajan sisäisiin vertaisille tarkoitettuihin virkistystapahtumiin. Mahdolliset poissaolot on ilmoitettava ja menettely sovittava kouluttavan henkilökunnan kanssa. Vertaisohjaajalta odotetaan pajan arvojen noudattamista, ryhmien suunnittelua ja ohjausta, vastuullisuutta ja muiden, erityisesti uusien kävijöiden, huomioon ottamista.

Vertaistoiminta kulttuuripajoilla perustuu vapaaehtoisuuteen eikä siitä saa rahallista korvausta. Vuorinen (2016b, 42) näkee Kulttuuripajojen ohjatun toiminnallisen vertaistuen lisäävän yksilön aktiivisuutta yhteiskunnan jäsenenä sekä elämänhallinnan ja sosiaalisten taitojen vahvistumisen osana yhteisöä tukevan kuntoutusprosessia.

Tätä tukevat myös TOIVEHATTU –arviointityökalun (Sosped 2019e) keinoin saavutetut tilastot toiminnan vaikuttavuudesta kävijän elämän mielekkyyteen ja kokemukseen elämänsä hallinnasta. Aktiivinen osallistuminen kulttuuripajatoimintaan vaikutti positiivisesti yksilön ryhmätyöskentely- ja yhteistyötaitoihin, viitseliäisyyteen, aktiivisuuteen, positiiviseen mielenterveyteen sekä itseluottamukseen. Kyselyyn osallistui 21 Kulttuuripaja Virran kävijää yhtäjaksoisesti vuosina 2016–2018. Kulttuuripajatoimintaan osallistumisen aikana enemmistö vastaajista oli tehnyt uusia tulevaisuudensuunnitelmia työn tai opiskelun suhteen. (Vuorinen 2016c, 78–81.) Edellä mainittuja tilastoja käytetään Sosped-säätiön sisäisesti rahoitusneuvotteluissa ja toiminnan vaikuttavuuden arvioinnista.

Vertaisohjaajana toimiminen sisältää ammatillisesti ohjatun vertaistyön ohjauksen noin kuukauden välein. Se toimii sosiaalisen oppimisen tilana, jossa pyritään reflektion ja dialogin avulla kehittämään vertaisohjaajana (Tenhunen & Heikkinen

2017, 125–127). Työnohjaukseen sisältyy kommentteja pajan toiminnasta, yksilöllisiä huomioita ja mahdollisuuden kertoa omasta jaksamisesta sekä avoimen keskusteluyhteyden henkilökunnan kanssa. Sosiaalipedagogisessa toiminnassa ammatillisesti ohjattu työnohjaus ilmenee oppimisena, jossa tieto välittyy ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Kehittyminen vertaisohjaajana vastaa oppimista, jossa ohjaajan identiteetti, hänen tekemänsä työ, sen reflektointi ja taustayhteisön tuki muodostavat kokonaisvaltaisen yksilön kehittymisen elämän eri vaiheissa. (Tenhunen & Heikkinen 2017, 129; Suomen sosiaalipedagoginen seura. Sosiaalipedagogiikka.)

3.3 Kulttuuripajamallin mahdollisuudet diakoniatyössä

Sosiaalipedagogiikalle läheisin teoreettinen lähestymistapa kirkon alalta löytyy vapautuksen teologiasta, jonka juuret ovat Latinalaisen Amerikan sosiaalisessa todellisuudessa ja 1960-luvun antikolonialistisessa liikkeessä. Paulo Freiren pedagoginen ajattelu ja toiminta, josta on otettu dialogisuuden ja yhdessä oppimisen elementtejä nykyajan sosiaalityöhön, on läheistä sukua vapautuksen teologialle. Vapautuksen teologia on käytännöllistä teologiaa, jonka tavoitteena on alisteisessa asemassa olevien ihmisryhmien voimaantuminen, yhteiskunnallinen tiedostaminen ja pyrkimys muuttaa eriarvoistavat rakenteet oikeudenmukaisemmiksi. Vapautuksen teologian raamatulliset lähtökohdat ovat erityisesti pelastuskertomuksissa ja psalmeissa.

Vapautuksen teologia on kontekstuaalista eli tilannesidonnaista teologiaa, joka sosiaalipedagogisen toimintatutkimuksen tavoin sitoutuu aikaan, paikkaan ja yhteiskunnallisesti sorretussa tai väheksytyssä asemassa olevien sosiaalisen todellisuuden tunnistamiseen ja muutokseen pyrkimiseen. Kontekstuaalisen teologian, joksi diakonista mielenterveystyötäkin voisi kutsua, osa-alueet ovat arjen (ympäröivän todellisuuden) näkeminen, yhdessä tekeminen, oikeudenmukaisuuteen pyrkiminen ja osallistava hengellisyys (Latvus 2002, 174).

Sosiaalipedagoginen mielenterveystyö pyrkii löytämään sellaiset yksilön voimavarat, joita tämä usein ei tiedosta tai jotka ovat piilossa. Tällä pyritään yksilön

elämänlaadun paranemiseen sekä osallisuuteen lähiyhteisössä ja yhteiskunnassa. Vapautuksen teologialla voidaan katsoa olevan samanlaisia pyrkimyksiä, joskaan niitä ei Suomessa ole kirkon toiminnassa otettu laaja-alaisesti käyttöön. Diakoniatyön yhteisötyömuodoissa on nähtävissä joitakin vapautuksen teologisia elementtejä, joita on käytännössä toteutettu muutamissa seurakunnissa, kuten Tampereen Eteläisen seurakunnan maahanmuuttajatyön TEKO-hankkeessa, jossa korostetaan avointa dialogia ja uudenlaista yhteisöllisyyttä (Tampereen ev. lut. seurakunnat 2019).

Diakoniatyö painottaa ihmisen kokonaisvaltaista kohtaamista myös mielenterveystyössä sekä pyrkii vaikuttamaan mielenterveyskuntoutujien aseman parantamiseen yhteiskunnassa (Suomen evankelis-luterilainen kirkko. Diakonia. Mielenterveys). Vuoden 2018 Diakoniabarometrin mukaan diakoniatyöntekijöistä joka toinen kohtaa mielenterveysongelmista kärsiviä nuoria aikuisia viikoittain (Isomäki, Lehmusmies, Salomäki & Wallenius 2018, 112). Diakoniatyöllä on merkittävä mahdollisuus kehittää toimintaansa mielenterveyskuntoutujien osallisuutta ja voimavaroja tukien kirkon perustehtävää unohtamatta. Kulttuuripajamallin on todettu vaikuttavan positiivisesti toimintakykyyn, elämänlaatuun ja opiskelutai työkykyyn (Lyytikäinen, Koivisto, Savolainen & Rotko 2017, 16). Sen soveltamisella diakonian mielenterveystyöhön olisi mahdollista tukea vaikuttavasti ja kustannustehokkaasti yksilöiden voimaantumista ja kiinnittymistä yhteisöön sekä torjua yksinäisyyttä.

Messukylän seurakunnan diakoniatyöntekijä Onerva Toikko (2019) katsoo, että diakoniatyössä on tilaa uusille näkökulmille ja toimintatavoille, joiden käyttöönotto olisi tärkeää myös uudistumisen ja diakoniatyön kehittymisen kannalta. Vertaisuuteen perustuvan ryhmätoiminnan Toikko näkee mahdollisuutena tukea ja auttaa erityisesti sellaisia ihmisiä, joiden elämäntilanne ei ole vielä erityisen paha tai pitkittynyt. Diakoniatyössä ei yleisesti ottaen juuri ole vertaisryhmiä, mutta sellaisia voitaisiin mahdollistaa kaikille ikäryhmille – haasteena tosin on se, että esimerkiksi nuoret aikuiset ovat etääntyneet seurakunnasta ja että diakonian asiakkaat ovat usein huonokuntoisia eivätkä jaksavat sitoutua pitkäjänteiseen toimintaan. Myös diakoniatyön rooli marginalisoitujen rinnallakulkijana on Toikon mukaan heikentynyt, eikä diakoniatyöntekijöillä ole välttämättä aikaa tai mahdollisuuksia

diakoniatyön käytäntöjen kehittämiseen tai matalan kynnyksen toiminnan organisoimiseen kirkon hierarkkisessa organisaatiorakenteessa.

Ryhmämuotoinen toiminta on kuitenkin diakoniatyössä yleistä ja seurakunnissa kokoontuu myös mielenterveyskuntoutujien vertaisryhmiä (Suomen evankelis-luterilainen kirkko. Diakonia. Mielenterveys). Diakoniatyössä on alettu ymmärtää vapaaehtois- ja vertaisohjaajien merkitys ryhmien ohjaamisessa ja joissakin seurakunnissa on alettu siirtyä vertaisohjaajien käyttöön diakoniatyön ryhmissä. Sen katsotaan lisäävän osallisuutta seurakunnan sisällä ja tarjoavan vertaisohjaajille mahdollisuuksia käyttää ja kehittää persoonallisia vahvuuksiaan ja elämänkokemuksiaan tärkeässä vapaaehtoistyössä.

Myös diakonisessa mielenterveystyössä merkittäväksi nostetaan vertaistuki, jonka ydin on osalliseksi tuleminen (Puuska 2012, 99, 92). Seurakunta on osallisuuden yhteisö, ja erityisesti diakoniatyön fokuksessa on ihmisten kohtaaminen ja heidän elämäntilanteensa kuuleminen. Diakoniatyöntekijä Onerva Toikko (2019) mainitsee esimerkkinä voimavaralähtöisestä ryhmätoiminnasta VOIMA-ryhmän, joka sai alkunsa Tampereen seurakuntayhtymän työntekijän Hanna Kelokasken ideasta. Ryhmässä työskentely painottuu osallistujien omien, sisäisten voimavarojen löytymiseen hankalaksi koetussa elämäntilanteessa. VOIMA-ryhmää pilotoitiin Harjun seurakunnassa, jossa mukana ryhmänohjauksessa on ollut myös vertaisohjaaja.

Uudenlaista, seurakuntalaisista lähtevää yhteisöllisyyttä Tampereella edustaa myös Uusi verso -toiminta, jonka kävijät koostuvat pääosin nuorista aikuisista ja jonka toiminta muodostuu toimijoiden näköiseksi (Uusi Verso 2019). Varsinaista ohjatun toiminnallisen vertaistuen mallia seurakunnissa ei ole käytössä etenkin kulttuuripainotteisesti. Diakoniatyön hengellinen luonne mahdollistaisi myös hengelliseen kulttuuriin liittyvät vertaisohjatut ryhmät. Kulttuuripajamalli on kaikkien saatavilla internetissä ja sitä voi vapaasti soveltaa viiteryhmän tarpeisiin (Kulttuuripaja Lumo. Kulttuuripajamalli (2020). Yksinkertaisimmillaan Kulttuuripajamallin toteuttaminen vaatii vain vertaisohjaajien kouluttamisen, johon on siihenkin olemassa käytettävissä oleva valmis pohja.

Suunnittelemaamme jatkokoulutusrakennetta on mahdollista asianmukaisesti hyödyntää tulevaisuudessa sosiaalipedagogisella viitekehyksellä, painopisteen ollessa mielenterveystyössä.

4 OSALLISUUS JA VERTAISUUS SOSIAALIPEDAGOGISEN LÄHESTYMISTAVAN KESKIÖSSÄ

4.1 Sosiaalipedagogiikka

Opinnäytetyömme lähtökohta on sosiaalipedagogiikka, joka monialaisena tieteenä ja teoriana yhdistää kasvatus- ja yhteiskuntatieteen: pedagogisella toiminnalla eli kasvatuksella pyritään tukemaan ihmisen sosiaalista kasvua tämän elämänsä eri vaiheissa. Ammatillisessa sosiaalipedagogisessa toiminnassa keskeisiä ovat valmiudet, joilla voidaan auttaa ihmisiä tulkitsemaan ja ymmärtämään omia elämäntilanteitaan. Sosiaalipedagogiikkaan sisältyy emansipatorinen eli vapauttava näkökulma, joka mahdollistaa myös ympäröivän yhteiskunnan ja rakenteiden kriittisen tarkastelun. (Ranne 2005, 14, 16–17; Suomen sosiaalipedagoginen seura. Sosiaalipedagogiikka).

Sosiaalipedagogiikan keinoin pyritään tukemaan ihmisiä tiedostamaan muutoksen mahdollisuudet omassa arjessaan ja tukemaan heidän yhteiskunnallista osallisuuttaan, mutta sen avulla voidaan tarkastella myös niitä rakenteellisia tekijöitä, jotka kyseisiä pyrkimyksiä estävät tai tukahduttavat. Sosiaalipedagogiikka tieteenalana rakentuu teorian ja käytännön vuoropuhelulle: tiedolla tulee olla käytännön sovellusarvoa ja toisaalta toiminta jää tyhjäksi ilman riittävää teoreettista viitekehystä. Siinä painottuvat paitsi jokaisen ihmisen yksilöllisyyden ja ainutlaatuisuuden tunnustaminen, myös yhteisöllisten suhteiden korostaminen. Sosiaalipedagogiikka on yhtäältä ihmisen sosiaalisen kypsymisen ja kasvun tukemista, toisaalta erityisesti marginaalissa elävien ihmisten tukemista heidän ponnisteluisaan elinolosuhteidensa parantamiseksi. Sitä toteutetaan usein muodollisten

koulutusjärjestelmien ulkopuolisissa ympäristöissä – Suomessa usein esimerkiksi kansalaisjärjestöissä – ja epämuodollisin menetelmin. (Filander & Ryyänen 2014, 62; Kurki 2006, 116–117.)

Sosped-säätiön toiminnan kontekstissa sosiaalipedagogiikka tarkoittaa sitä, että ihmisen yksilöllistä kasvua tarkastellaan osana tämän sosiaalisia yhteisöjä ja kehitetään keinoja osallisuuden ja hyvinvoinnin vahvistamiseksi (Sosped 2019c). Vuorisen (2016, 42) mukaan sosiaalipedagoginen lähestymistapa näkyy kulttuuripajamallissa siten, että toiminnassa liikkeelle lähdetään kävijöiden voimavaroista ja vahvuuksista sairauksien ja ongelmien sijaan.

4.2 Osallisuus

Sosiaalipedagogisen lähestymistavan keskiössä on yksilöiden osallisuus lähiyhteisöissään ja laajemmin yhteiskunnassa. Vaikka osallisuudella voidaan viitata monenlaiseen toimintaan mahdollisuudesta tuoda esiin oma mielipiteensä aina yhteisen ymmärryksen luomiseen dialogisessa vuorovaikutussuhteessa (Miettinen, Romakkaniemi & Laitinen 2017, 31–32), lähestymme osallisuuden käsitettä jokaisen ihmisen luovuttamattomana oikeutena olla tietoinen ja vaikuttaa omassa elämässään, ympäristössään ja yhteiskunnassa esiintyviin asioihin ja päätöksentekoon.

Osallisuuteen liittyy pyrkimys yksilön aktiivisen toimijuuden eli voimaantumisen tukemiseen (Lindh, Linnakangas & Laitinen 2017, 113). Se ei täten ole vain osallistumista, vaan kokemus siitä, että ihminen voi itse vaikuttaa, tulkita ja muokata kokemuksia ja tilanteita, joissa on osana. Osallisuus edellyttää ihmiseltä kosketusta omiin tarpeisiin ja voimavaroihin sekä aineellisten ja aineettomien tarpeiden tyydyttämistä – tärkeitä ovat myös vuorovaikutussuhteet, elämän ennakoitavuus, elämän hallittavuus ja toimintaympäristön ymmärrettävyys (Isola, Kaartinen, Leemann, Lääperi, Schneider, Valtari & Keto-Tokoi 2017, 25, 29). Osallisuuden käsite on monitulkintainen ja -määritelmäinen, mutta Huhtinen-Hilden ja Karjalainen (2019, 13–14) esittävät, että luovan ilmaisun muodot edistävät koettua

osallisuutta, sillä ne mahdollistavat sekä itseilmaisua että yhdessä toimimista: niiden avulla voidaan lisätä sekä yksilöiden että yhteisöjen hyvinvointia.

4.3 Vertaisuus

Yksi opinnäytetyömme keskeisistä käsitteistä on vertaisuus, joka kulttuuripaja-kontekstissa toteutuu vapaaehtoistoiminnan muodossa. Vertaisuus ei perustu olettamukseen kävijöiden samankaltaisista mielenterveyden haasteista, vaan siihen, että jokainen kävijä on ongelmastaan huolimatta yksilö, jota yhdistää muiden ihmisten kanssa yhteiset – kulttuuripajan kontekstissa kulttuuriaihteiset – kiinnostuksenkohteet. Sosiaalipedagoginen vertaisoppimisen periaate sisältyy myös emansipatorisiin tiedonintresseihin: huolimatta mielenterveydellisistä, yksilön ulkoisia ja sisäisiä tekijöitä haittaavista ongelmista yksilö voi kokea olevansa osa sosiaalista verkostoa. (Heikkinen 2015, 215–216; Ranne 2005, 14, 16–17; Suomen sosiaalipedagoginen seura. Sosiaalipedagogiikka)

Nylundin (2005, 195, 206) mukaan vertaistoiminta on kasvava ja nopeasti kehittyvä tuen muoto. Sen kehittäminen ja vapaaehtoistoimijoiden tukeminen on perusteltua myös ammatillisesta näkökulmasta, sillä ihmisillä on tarve liittyä sosiaaliin yhteisöihin ja saada kokemuksia jaetusta vertaisuudesta. Vertaisuus onkin esimerkiksi vertaistukea tai vertaisryhmää laajempi käsite: sen ympärille voi jonkin sairauden tai ongelman jakamisen sijaan muodostua myös ystävyyttä ja yhteisyyttä tukeva vertaisten yhteisö (Hyväri 2005, 215). Mönkkönen (2005, 298–299) näkee, että kansalaisjärjestöjen tarjoamat toiminnan mahdollisuudet ovat samalla mahdollisuuksia osallistujilleen kehittää uudenlaisia toimijaidentiteettejä ainaisen kuntoutumisen ja kehittymisen sijaan. Hän näkee yksilön toimijuuden kehittymisen mahdollisuuden nimenomaan vertaisuudessa, ei-ammattillisuudessa ja toiminnassa itsessään. Vertaisohjattu, ryhmämuotoinen toiminta on käytännössä toteutuva esimerkki tällaisesta toimijuuden kehittymistä tukevasta kansalaisareenasta.

4.4 Kulttuurin käsite ja taidelähtöiset menetelmät

Nivala (2010, 118) ja Kurki (2006, 148 ja 2010, 207) tarkastelevat kulttuurin käsitettä “sosiaalisen elämän kudoksena”, joka rakentuu sosialisatiossa omaksuttavien kulttuuristen ajattelu- ja toimintatapojen, uskomusten, tarinoiden, tiedon ja perinteen kokonaisuudesta sekä uudistuu ihmisten jokapäiväisessä elämässä ja kanssakäymisessä. Näin ymmärrettynä kulttuuri on jokaiselle ihmiselle kuuluva inhimillinen rakenne, historiallinen prosessi, johon osallistuessaan ihminen ei ole vain kulttuurin tuote vaan myös sen luoja. Tarkastelemme kulttuuria erityisesti sosiologian näkökulmasta: se käsittää kulttuurin ennen kaikkea syntyvän ihmisten ja ihmisryhmien kohtaamisesta (ASA 2020). Tällainen laaja ymmärrys kulttuurista käsittää myös erityiset kulttuurituotteet, kuten kuvataiteen ja musiikin, mutta ne eivät ole erityisasemassa – siksi kulttuurisen toiminnan sijaan voidaan puhua myös sosiokulttuurisesta toiminnasta, jossa kansalaiset pyrkivät yksin tai yhdessä kulttuuristen ilmiöiden tarkasteluun, tiedostamiseen ja uudistamiseen.

Erityisinä sosiokulttuurisen kansalaistoiminnan ympäristöinä Nivala mainitsee muun muassa kulttuuriset yhdistykset, joiden tavoite on auttaa löytämään ja ottamaan käyttöön luovia voimavaroja omaa ja mahdollisesti muidenkin elämäntilannetta parantavassa luovassa toiminnassa. (Nivala 2010, 118–120.) Toiminnalliseen ryhmään osallistuvilla osallisuuden kokemukset, voimavarojen tukeminen ja toimintakyvyn vahvistaminen ovat usein merkityksellisiä asioita: ryhmätoiminnassa sekä osallistujalle että ammattilaiselle mahdollistuu yhteistoiminta, uuden kokeileminen ja tekemisen ilo. Luovien menetelmien käyttö ryhmätoiminnassa mahdollistaa usein myös toiminnan pohjalta syntyvän keskustelun, jonka avulla voi syntyä uusia oivalluksia pohdinnan alla oleviin asioihin. Toiminnallisissa, luovissa työtavoissa korostuvat yhteisöllisyys ja prosessin aikana syntyneet kokemukset. (Tanskanen 2015, 106, 108.)

Valitsimme Tampereen Kulttuuripaja Virran vertaisohjaajien jatkokoulutukseen useita taidelähtöisiä toiminnallisia harjoituksia, sillä kulttuuripajakontekstin huomioiden arvelimme koulutukseen osallistujien olevan lähtökohtaisesti avoimia luovalle ilmaisulle. Koulutuksen suunnittelussa korostui osallistujien oman elämäntilanteen ja ajatusten pohtiminen ja esille tuominen, johon kannustimme itse

tehtävillä harjoituksilla pitkien luento-osuuksien sijaan. Taide- ja kulttuurilähtöisten menetelmien käyttö on ollut sosiaalialalla viime vuosina mielenkiinnon ja tutkimuksen kohteena, ja niiden käytöstä on tullut entistä järjestelmällisempää. Maailman terveysjärjestö WHO:n yli 900 tutkimusta kattavan raportin mukaan taiteella on vaikutusta muun muassa sosiaalisen koheesion eli ihmistenvälisen yhteenkuuluvuuden rakentumisessa, itsetunnon, itsensä hyväksymisen, itseluottamuksen ja -arvostuksen synnyssä, stressin ja ahdistuksen vähenemisessä sekä nuoruusiän masennuksen ehkäisyssä (Fancourt & Finn 2019, 9, 23).

Muita taiteen ja taidelähtöisten menetelmien hyvinvointivaikutuksia ovat muun muassa yhteys hyvään koettuun terveyteen sekä elämysten tuottaminen ja nautinto sellaisenaan. Taide ja luovat menetelmät avaavat mahdollisuuden tarkastella epäsuorasti vaikeitakin asioita, antavat tilan saada äänensä kuuluville ja tulla näkyväksi sekä sanoittaa asioita, joihin kieli ei välttämättä taivu; ne avaavat väylän tunteisiin, joiden käsittely taiteen keinoin on luontevaa. Samalla taidelähtöinen ilmaisu mahdollistaa kontaktin ja kohtaamisen sekä merkitysten jakamisen. (Isotalo 2013, 10; Häkämies 2013, 8-9, Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019, 12; Tammi 2011, 53.) Kuten Thomashoff ja Sukhanova (2009, 119) teoksessaan toteavat, taiteen luominen yhdessä asiakkaan kanssa voi edesauttaa ja luoda uudenlaisen dialogin auttajan ja apua hakevan välillä, tukea yksilön henkilökohtaista kasvua ja tuottaa tasa-arvoista vuorovaikutusta. Mielenterveystyössä toiminnallisuus vahvistaa kuntoutujan kykyä selviytyä tässä hetkessä ja tulevaisuudessa opittavien taitojen kautta, joissa edistymisen näkee usein konkreettisesti. Taidelähtöisin menetelmin työstetyt tuotokset tuovat usein mieleen kuntoutumisen eri vaiheet ja auttavat ymmärtämään työskentelyn aikana tapahtunutta muutosta. (Kiviniemi ym. 2014, 96–97.)

5 HYVÄN KOULUTUSTILAISUUDEN TUNNUSMERKKEJÄ

Hyvän koulutustilaisuuden lähtökohta on selkeästi kartoitetut tarpeet ja tavoitteet, joita voi miettiä yhdessä osallistujien kanssa. Mielekkään koulutuksen onnistumisen edellytys on myös tilaisuuden tarkoituksen selkeä esilletuonti. Turvallisuuden tunteen sekä ohjaajan ja osallistujien välisen luottamuksen rakentaminen, läsnäolo, selkeät ohjeistukset ja tilaisuuden tuotosten dokumentointi selkeyttävät määriteltä tarkoitusta ja luovat tilaisuuteen hyvää ilmapiiriä. (Kantojärvi 2012, 47–48, 51, 53.)

Huolellisen suunnittelun lisäksi on tärkeää pohtia ja arvioida sitä, miten koulutukseen osallistujat voivat hyödyntää koulutuksessa omaksumiaan tietoja ja taitoja koulutuksen jälkeen. Sen lisäksi, että koulutuksessa opitaan uusia taitoja tai parannetaan aikaisempia, hyvä koulutus muuttaa myös oppijaa: se muuttaa koulutukseen osallistujan tunteita ja ajatuksia, motivoi uudellaisiin toimintatapoihin ja parhaimmillaan lisää pystyvyyden tunnetta. Koulutuksen vaikuttavuuden lisäämiseksi siinä on hyvä soveltaa eri tyyppisiä menetelmiä. (Työterveyslaitos. Unelmana hyvä koulutus 2012.)

Ranne (2009, 44–46) toteaa, että käsitys oppimisesta on pitkään ollut yksilökeskeinen: se on jotain, mitä tapahtuu yksilön mielessä. Ryhmä on kuitenkin enemmän kuin yksilöidensä summa: olennainen kysymys on se, miten ryhmän ohjaaja tukee potentiaalisen tiedon esilletuloa ryhmässä, jotta yhteisöllinen oppimiskokemus mahdollistuu. Ryhmätoiminnassa mahdollistuvat myös oman toiminnan ja vaikuttimien havainnointi ja uudelleenarviointi omien oppimistavoitteiden mukaisen suunnan löytymiseksi. Tällainen itsereflektio on osa oppimista, oppijan reaktio kokemukseen – toimintaa, joka pyrkii kokemuksen ajatteluun ja uudelleenarviointiin (Harju & Kumpulainen 2005, 108).

Sosiaalipedagogiikan periaatteiden mukaan oppiminen ja kasvu ovat sosiaalisia ilmiöitä, jossa yhteisö tukee yksilön henkilökohtaista kasvua (Suomen sosiaalipedagoginen seura. Sosiaalipedagogiikka). Pyrimme laatimaan ja toteuttamaan koulutuksen niin, että se syventää ja laajentaa jo vertaisohjaajakoulutuksessa

omaksuttuja ihmissuhde- ja tunnetaitoja. Vertaisohjaajakoulutuksessa ja jatkokoulutuksessa toisiaan peilaavat teemat, kuten sosiaaliset taidot ja itsetuntemus, ovat mielenterveyden tukemisen keskeisiä elementtejä. (THL. Mielenterveyden edistäminen 2019.)

Onnistuneen koulutuksen kannalta on olennaista myös huomioida ryhmäytymiseen liittyvät seikat ja ryhmädynamiikan vaiheet. Ihmisjoukosta muodostuu ryhmä usein, kun sillä on jokin yhteinen tavoite, mahdollisuus keskinäiseen vuorovaikutukseen sekä käsitys siitä, ketkä ovat ryhmän jäseniä: ryhmädynamiikka syntyy näiden jäsenten välisestä vuorovaikutuksesta ja sillä viitataan usein säännömukaisina ilmeneviin ryhmän sisäisiin vuorovaikutuksen ilmiöihin, jotka voivat olla kokijalleen varsin merkittäviä (Kopakkala 2005, 36–38). Suuri osa tästä dynamiikasta toimii näkymättömästi ja siihen vaikuttavat myös muutokset, muutosvastarinta ja jäsenten välille syntyneet keskinäiset tunteensiirrot (Kauppila 2005, 92).

Ryhmän keskinäisen vuorovaikutuksen kehittymisen tarkastelun yleisin malli on Tuckmanin nelivaiheinen malli, jossa ryhmädynamiikan vaiheet koostuvat muodostus-, kuuhunta-, sopimis- ja toimimisvaiheista (sekä myöhemmin täydennettynä lopettamisvaiheesta) (Kopakkala 2005, 49–51). Kopakkala (2005, 59–60, 63, 69, 71, 75–77, 82–83) täydentää Tuckmanin mallia odotus- tai virittäytymisvaiheella, jossa huomioidaan ihmisten tulo uuteen ryhmään erilaisin ennako-odotuksin ja -käsityksin, jotka pohjautuvat heidän aiempiin kokemuksiinsa ryhmän jäsenenä. Ryhmän aloitusvaiheessa rakennetaan uusia roolisuhteita: keskustelua käydään asioista, joista varmasti ollaan samaa mieltä ja pyritään antamaan itsestä miellyttävä kuva muille. Vuorovaikutus kohdistuu vahvasti ryhmän ohjaajaan, jäsenet etsivät paikkaansa ryhmässä ja heille alkaa kehittyä tarkoituksenmukaisia rooleja. Ryhmäytyminen luo mahdollisuuden ryhmähengen syntymiseen, josta on hyötyä tavoitteiden ja toiminnan kannalta. (Kauppila 2005, 97.)

Ryhmän keskinäisen vuorovaikutuksen ja turvallisuuden lisääntyessä ryhmä siirtyy toiseen vaiheeseen, jossa liittymistunteet kohdistuvat ryhmän sisäisiin jäseniin ja mahdollinen kritiikki sekä ärtymys – erillisyyden tunteet – ryhmän ohjaajaan. Kolmannessa vaiheessa ryhmän kaikki jäsenet tekevät läheisemmin

yhteistyötä keskenään, ryhmä ja sen ohjaaja tuntuvat yhdeltä kokonaisuudelta. Neljännessä vaiheessa ryhmän jäsenet kokevat ryhmän niin turvalliseksi, että eriävät mielipiteet ryhmän sisällä hyväksytään osaksi ryhmän toimintaa ja ohjaaja on osittain luopunut ohjaavasta roolistaan.

Ohjaajalla on suuri merkitys siinä, saavuttaako ryhmä edellä kuvatun, neljännen vaiheen kaltaisen yhteistoiminnan tason. Olennaista ryhmän toiminnan kannalta on ryhmän toiminnan organisointi, palautteen antaminen, resurssien hankkiminen ja tiedon välittäminen sekä ryhmän sisäisestä tilanteesta että ulkoisista olosuhteista (Kopakkala 2005, 88–89). Viides vaihe, ryhmän lopettamisen vaihe, on usein ennakoitu ja luonnollinen ryhmän päästessä tavoitteeseensa tai työskentelyn loppuessa. Edellä kuvatut kehitysvaiheet voivat kuitenkin edetä monin tavoin ja ne voivat jäädä kesken tai palata aikaisempiin vaiheisiin riippuen monista ryhmän sisäisistä ja ulkoisista tekijöistä. (Kauppila 2005, 99.)

Ryhmän johtajan tehtävä on pitää ryhmätyöskentelyn tavoite selkeänä ja huolehtia siitä, että ryhmän jäsenillä on tavoitteista riittävä yhteinen käsitys. Hänen tehtävänä on myös suosia ryhmässä riittävää erilaisuutta. Toiminta ryhmänmuodostuksen alkuvaiheessa lukkiutuneiden roolien ja ryhmän perusolettamustilojen ennaltaehkäisemiseksi ovat merkittäviä yhteistoiminnan kehittymisen kannalta. Mainittuja perusolettamustiloja ryhmissä ovat esimerkiksi taistelu-pako -asetelma, joka voi ilmetä oppimisen tai ryhmän johtajan vastustuksena, parinmuodostusryhmä, jonka perusoletus on ihannoidun parin löytäminen sekä alaryhmien eli klikkien muodostuminen. Yhteistoiminnan tavoitetta edistävät muun muassa riittävä struktuuri, kuten selkeä aikataulu ja yhdessä luodut pelisäännöt. (Ranne 2005, 51, 53.)

Mielenterveystyön kontekstissa koulutustilaisuudessa korostuu sen hienotunteisuus ja luottamuksellisuus. Mielenterveystyössä kohdataan ihmisiä, joiden luottamus toisia ihmisiä kohtaan saattaa olla vähäistä; molemminpuolinen luottamus on yhteistyösuhteen kantava elementti ja ohjaajan on toimittava tietoisesti luottamuksellisen ilmapiirin syntymiseksi (Kiviniemi, Läksy, Matinlauri, Nevalainen, Ruotsalainen, Seppänen & Vuokila-Oikkonen 2014, 105). Sosiaalihuoltolaki (L1301/2014) määrittelee, että erityistä tukea tarvitsevien asiakkaiden edun

toteutumiseen on kiinnitettävä erityistä huomiota. Tätä arvioitaessa on otettava huomioon, miten erilaiset ratkaisut turvaavat asiakassuhteen luottamuksellisuuden ja yhteistoiminnan asiakkaan kanssa. Kysyessämme Kulttuuripaja Virran vertaisohjaajilta lomakehaastattelun yhteydessä (Liite 1) heidän toiveitaan koulutuksen ilmapiiristä ja tunnelmasta nousi vastauksissa selvästi esiin toive rennosti, rauhallisesta ja luottamuksellisesta ilmapiiristä, jonka pyrimme ohjaajina tietoisesti mahdollistamaan koulutustilaisuuksissa.

6 KULTTUURIPAJA VIRRAN VERTAISOHJAAJIEN JATKOKOULUTUSPROSESSI

6.1 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyömme koostuu Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyöohjeen (DIAK. Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2018) mukaisesti osasuorituksista. Hahmottelimme koulutuksen taustaksi teoriaperustan kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa, joka julkaistiin oppimistehtävänä Diakonia-ammattikorkeakoulun KEH01ms18POR-kurssilla 7.12.2018. Toinen osasuoritus, lomakehaastattelun aineiston analyysi, julkaistiin oppimistehtävänä Diakonia-ammattikorkeakoulussa 15.5.2019. Opinnäytetyön suunnitelma ja valmis koulutusrunko (Liite 3) julkaistiin ja hyväksyttiin opinnäytetyöseminaarissa 28.8.2019 sen jälkeen, kun se oli hyväksytetty Kulttuuripaja Virran vastaavalla ohjaajalla Virpi Stenlundilla. Koulutusta mainostettiin vertaisohjaajille Kulttuuripaja Virran tiloissa henkilökohtaisin kontaktoinnein sekä paperisella mainoksella (Liite 4).

Opinnäytetyön aihe tuli puheeksi Kulttuuripaja Virralla kevään 2018 aikana, jolloin suoritimme molemmat siellä sosiaaliohjauksen perusharjoittelua. Aloimme suunnitella opinnäytetyötä tavoitteellisesti syksyllä 2018, jolloin aiheeksi oli valikoitunut Virran vertaisohjaajien toiveiden pohjalta heille suunnattu syventävä jatkokoulutus. Sovimme Kulttuuripaja Virran ohjaajien kanssa toteuttavamme kolme

koulutuskertaa, joilla jokaisella olisi oma, vertaisohjaajien toiveiden perusteella muodostettu teema: sosiaaliset ja vuorovaikutustaidot, elämänhallinta ja itsetuntemus sekä osallisuus ja toimijuus.

Koulutuskerrat toteutettiin Tampereella Kumppanuustalo Arttelin (Kumppanuustalo Artteli. Tietoa meistä) tiloissa 13.11., 20.11. ja 27.11.2019. Koulutukseen osallistui seitsemän Kulttuuripaja Virralla vertaisohjaajana toimivaa nuorta aikuista. Viimeisen kerran lopuksi keräsimme kouluttautujilta vapaamuotoiset kirjalliset palautteet, joita analysoimme Milesin ja Hubermanin induktiivisen aineiston analyysin keinoin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–127) luvussa 6.6, jossa arvioimme opinnäytetyöprosessin tuloksia myös Kulttuuripaja Virran vastaavan ohjaajan Virpi Stenlundin antaman suullisen palautteen perusteella.

6.2 Koulutettavien odotusten selvittäminen

Aineiston analyysi -kurssin toteutus- ja opinnäytetyön osasuoritustavaksi valitsimme anonyymin lomakehaastattelun (strukturoidu haastattelu), jonka avulla tutkimme Kulttuuripaja Virran vertaisohjaajien toiveita ja näkemyksiä jatkokoulutustaan koskien. Päädyimme menetelmään keskusteltuamme Kulttuuripaja Virran ohjaajien kanssa. Tavoitteena oli tarjota vertaisohjaajille mahdollisuus vaikuttaa tulevan jatkokoulutuksensa sisältöön. Kysymysten asetelua ja aihepiirin rajaamista pohjusti aiemmin harjoitteluidemme aikana tekemämme havainnointi.

Vastausten anonyymiuden perusteena oli mielenterveyshäiriön arkaluonteisuus. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei yleensä esitellä tutkimuskysymyksiä tai ongelmaa, vaan siinä usein riittää suuntaa antava (ei täsmällinen tilastollinen) tieto (Vilkkä & Airaksinen 2003, 30, 63), mutta lomakehaastattelu on selvityksen tekemistä ja siten osa opinnäytetyötämme. Löydöksiin pyrimme ilman tilastollisia menetelmiä tai muita määrällisiä keinoja. (Kananen 2014, 17–18.) Kuten toiminnallisen opinnäytetyön periaatteita (Vilkkä & Airaksinen 2003, 30), myös toimintatutkimuksellisia tavoitteita ohjaavat pragmaattiset keinot. Lomakehaastattelun tulokset pyrkivät määrittämään koulutuksen sisällön ja niistä koostuvaa tietoa hyödynnettiin kehittämisen näkökulmasta. (Heikkinen 2015, 207.)

Kulttuuripaja Virralla paperisia lomakkeita (Liite 1) oli esillä neljän viikon ajan. Arvioimme tämän parhaaksi aineistonkeruutavaksi, sillä kynä ja paperi tavoittavat Kulttuuripaja Virralla kävijöitä paremmin kuin linkki nettilomakkeeseen, jollaiseen emme arvelleet saavamme juurikaan vastauksia. Kävimme myös paikan päällä kertomassa lomakkeesta ja tulevasta opinnäytetyöstämme kaksi kertaa. Mainostimme esittelykertoja erikseen laaditulla mainoksella, jonka Kulttuuripaja Virran työntekijä laittoi esille Virran tiloihin (Liite 2). Henkilökohtaisella kontaktilla arvioimme lisäävämmä mahdollisten vastausten lukumäärää, joiden määrällisenä tavoitteena pidimme kahtakymmentä.

Lomakkeisiin vastanneiden tietoturva varmistettiin siten, että Virran tiloissa oli suljettu vastauslaatikko, johon täytetyt lomakkeet jätettiin. Haastattelulomake täytettiin anonyymisti, mutta vastanneiden suostumus luovuttamiensa tietojen käyttämiseen varmistettiin lomakkeessa kohdassa ”Suostumus” (Liite 1). Vastauksia saimme kolmelta. Tämä määrä ja vertaisohjaajien selkeät vastaukset määrittelemistämme kysymyksistä kielivät helposti ymmärrettävästä ohjeistuksesta, joka on tärkeää paperisessa lomakehaastattelussa ilman verbaalista ohjeistusta (Valli 2015, 84–85).

Laadullisessa tutkimuksessa voidaan käyttää strukturoidun haastattelun vastauksia vertailuun ja kuvaukseen (Kananen 2014, 75). Pyrimme pääsemään tavoitteeseemme laatimalla lomakkeeseen kattavan, mutta tiiviin kuvallisen esittelyn lomakkeen taustasta ja tarkoituksesta sekä omat osionsa kaikille kolmelle hahmottelemallemme teemalle. Teemat olivat: 1) *elämänhallinta*, jossa oli kolme tarkentavaa alakäsitettä, itsetunto, tunnetaidot ja arjen osa-alueet; 2) *vuorovaikutus*, jossa oli kolme tarkentavaa alakäsitettä, kehollinen viestintä, sanallinen viestintä ja aktiivinen kuuntelu; 3) *osallisuus ja toimijuus*, jossa oli kolme tarkentavaa alakäsitettä, arvojen vaikutus arjen valintoihin, vaikutusmahdollisuudet yhteiskunnassa ja minä toimijana ihmissuhteissa. Pyrimme muotoilemaan lomakkeen kohdat mahdollisimman ymmärrettäviksi niin, että niistä välittyisi pyrkimys teemojen käsittelyyn pintaa syvemmältä ja kysymään vain olennaisia asioita niin, että kaikki vastausvaihtoehdot liittyivät esitettyyn kysymykseen mahdollisimman kattavasti (Vilkkä & Airaksinen 2003, 61).

Jokaisen aihepiirin alta sai rastittaa ne alakäsitteet, joista toivoi lisäkoulutusta ja ne sai arvottaa laittamalla rastin janalle asteikolla 0–5: 0, mikäli aihe ei ollut vastaajan mielestä tärkeä ja 5, mikäli se oli vastaajan mielestä erittäin tärkeä.

Toiveita sai esittää myös avoimen kysymyksen “Muuta, mitä?” alle. Virran toiminnanohjaajan mukaan vertaisohjaajakoulutuksessa erittäin tärkeää osallistujille on koulutuksessa vallitseva ilmapiiri, joten lomakkeen lopussa kysyimme avoimilla kysymyksillä, millaista ilmapiiriä vastaaja toivoi koulutukseen ja oliko jotain muuta, mitä vastaaja haluaisi sanoa. Vastausten painotuksista ja ilmaistusta lisäkoulutushalukkuudesta kävi ilmi, että lisäkoulutus tunnetaitoihin (painotusten keskiarvo 4,5) ja ihmissuhdetaitoihin sekä itsetuntoon liittyvissä kysymyksissä olivat Virran vertaisohjaajien ensisijaisia toiveita. Myös vuorovaikutustaitoihin liittyvät teemat olivat toivottuja (painotusten keskiarvo 3,2).

Avoimet vastaukset koulutuksen ilmapiiristä ja muista toiveista analysoimme laadullisen tutkimuksen teemoittelumenetelmän avulla. Teemoittelu tapahtui etsimällä samaa kuvaavia ilmaisuja toivotusta ilmapiiristä, värikoodaamalla ne sekä näin ollen tuottaen yleiskäsitteen tiettyjä ilmapiiriä kuvaavasta käsitteestä. Tulosten perusteella vertaisohjaajat toivoivat, että koulutuksessa keskustellaan, jokainen koulutukseen osallistuva kohdataan yksilönä ja että koulutus tapahtuu heille turvallisessa ja tutussa paikassa. Lomakehaastattelun tulokset vertautuivat Sosped -säätiossä ja Kulttuuripaja Virralla vallitseviin arvoihin, joista tärkeimpiä ovat ihmisarvon kunnioittaminen ja tasa-arvo, yksilöllinen kohtaaminen, luottamuksellinen ilmapiiri sekä ihmisen aito kohtaaminen ja vuorovaikutus (Sosped 2019d).

Lomakehaastatteluja analysoidessamme laadimme taulukon, johon muodostimme kolme saraketta: teema, koulutusta haluaisi (kpl) ja painotuksen keskiarvo (Liite 1). Ensin laitoimme teemat lomakkeen mukaiseen vastausjärjestykseen ja laskimme, kuinka moni toivoisi kyseisestä teemasta lisäkoulutusta sekä teemaan liittyvien painotusten keskiarvon. Toiseen taulukkoon kirjasimme vastaukset keskiarvojen perusteella nähdäksemme, mikä teemoista on saanut eniten painotuksia tärkeydessä, mikä vähiten. Laskeminen on tyypillisesti kvantitatiivisen tutkimuksen menetelmä, mutta sitä voidaan käyttää myös kvalitatiivisessa tutkimuksessa. Strukturoituja kysymyksiä voi laadullisessa tutkimuksessa käyttää

esimerkiksi juuri mielipiteiden mittaamiseen ja laatimassamme haastattelulomakkeessa ne auttoivat meitä tarkoituksenmukaisesti selvittämään, mikä yhdistää tutkimuksen kohteena olevaa ryhmää. (Kananen 2014, 75.)

Analysoimme lomakehaastattelussa ilmenevien teemojen alle sijoittuvia avoimia vastauksia induktiivisesta aineistosta sisällönanalyysin keinoin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122). Tavoitteena eli tutkimuskysymyksenämme toimivat vertaisohjaajien toiveet jatkokoulutuksen ilmapiiristä. Laadullisen aineiston analyysissä yhtäläisten ilmaisujen ja toiveiden löytäminen oli oleellista analyysiyksikön näkökulmasta (Tuomi & Sarajärvi, 122). Avoimien kysymysten analysointi saattaa olla haasteellista niiden sisällön puuttuessa tai vastausten ollessa turhan heterogeenisiä (Valli 2015, 106).

Kehittämistoiminnan näkökulmasta strukturoidun haastattelun luotettavuutta lisää sitä edeltänyt pohjatyö, havainnointi ja toteutus analysoinnin ja reflektion seurassa näitä. Kehittämistoiminnan tutkimuksellisessa ulottuvuudessa tapahtuvassa työssä tuloksia voidaan mitata niiden käytettävyydellä ja vakuuttavuudella (Toikko & Rantanen 2009, 123, 125). Nämä ovatkin kuvaavia termejä, kun määrittelemme strukturoidun haastattelun vaikutusta jatkokoulutuksen muodostumiseen.

6.3 Ensimmäinen koulutuskerta: sosiaaliset ja vuorovaikutustaidot

Kulttuuripaja on ryhmämuotoista ja näin sosiaalista toimintaa, jossa on hyötyä vuorovaikutustaitojen osaamisesta ja kehittämisestä. Sosiaaliset taidot myös tukevat mielenterveyttä ja ihmissuhteiden muodostamista (Erkko & Hannukkala 2013, 100). Monella mielenterveyskuntoutujalla on sosiaalisten tilanteiden pelkoa tai puutteita ristiriitojen rakentavan käsittelyn alueella. Monia myös jännittää puhua ääneen ja ilmaista oma mielipiteensä. Sosiaalisten taitojen ohjaaminen ei ole opettamista tai luennointia, vaan asiakkaan voimavarojen, taitojen ja vahvuuksien kartoittamista dialogisesti sekä ongelmakohtien ratkaisussa tukemista (Juuola 2017, 84). Koulutuksemme vuorovaikutusosion tavoite oli etsiä yhdessä

koulutukseen osallistuvien kanssa heidän taitojaan ja voimavarojaan sosiaalisen kanssakäymisen tueksi.

Jotta vuorovaikutuksessa voi kehittyä, on hyvä tulla tietoisiksi erilaisista vuorovaikutustyyleistä ja siitä, mitä sosiaaliin taitoihin lukeutuu sekä tarkastella sosiaalisten taitojen ja sosiaalisuuden eroa (Erkko & Hannukkala 2013, 100–101). Vuorovaikutustaidot tukevat itsensä kuuntelemisen taitoa ja minätietoisuuden kehittymistä, joilla on myönteinen vaikutus henkilön minäkuvaan ja pystyvyyden tunteeseen. Vuorovaikutuksen tärkein osa-alue on kuunteleminen – aktiivisen kuuntelun ja toisen tunteiden sanoittaminen ovat olennaisia ohjaamisen elementtejä, koska niillä ilmaistaan puhujalle hyväksyntää sellaisena kuin tämä on. (Talvio & Klemola 2017, 30–31, 110–112.)

13.11.2019 toteutuneen ensimmäisen koulutuskerran teoreettisena sisältönä olivat sosiaaliset ja vuorovaikutustaidot, erilaiset vuorovaikutustyytit, sanallinen ja kehollinen viestintä sekä aktiivisen kuuntelun merkitys kommunikoinnissa. Koulutuskerta sisälsi sanallisen ja kehollisen viestinnän toiminnallisia harjoituksia, jotka pohjautuivat vertaisohjaajan oman viestijäkuvan tutkimiseen sekä pohdintaan siitä, millä keinoin vuorovaikutus toteutuu ja vaikuttaa Kulttuuripajan sisäisissä ohjaustilanteissa ja osallistujan omassa elämässä. Suunnittelimme koulutuksen ohjelmasta (Liite 3) alun perin tiiviin, koska emme tieneet, millaista ryhmää ohjaamme ja varauduimme siihen, että jos suunnittelemamme harjoitukset eivät saa innostunutta vastaanottoa, meillä on riittävästi erilaisia vaihtoehtoja. Vertaisohjaajista koostuva ryhmä osoittautui jo ensimmäisen kerran alussa osallistuvaksi ja keskusteleväksi, joten ensimmäinen ohjelmaan suunnittelemamme varsinainen harjoitus jäi väliin.

Koulutus alkoi lyhyellä teoriaosuudella sosiaalisista ja vuorovaikutustaidoista (Keltikangas-Järvinen 2010, 28–31, 36, 38, 60–64; Kauppila 2005, 19–29, 33–34) sekä erilaisista vuorovaikutustyyteistä (Kauppila 2005, 48–51). Aloitimme toiminnallisen osuuden kehollisen viestinnän pariharjoituksella, jossa toistettiin parin tekemiä ilmeitä ja eleitä. Harjoituksen tavoitteina ja teemoina olivat kontaktin ja luottamuksen syntyminen, kehollinen esiintyminen ja viestintä sekä oman kehon tuntemus. Sen jälkeen teimme toiminnallisen harjoituksen *Minä toisen silmin*,

jonka tavoite oli itsetutkiskelu, -arviointi. (Toivakka & Maasola 2011, 217, 143). Lyhyen kuunteluaiheisen teorian (Adams 1999, 247–258; Talvio & Klemola 2017, 107–112) lisäksi harjoittelimme aktiivista kuuntelua, jossa harjoittelimme puhujan kertoman viestin palauttamista tälle sellaisena kuin kuulija on sen kuullut.

Lopuksi keskustelimme koko ryhmän kanssa kuvitteellisista vuorovaikutus- ja viestintätilanteista, joissa riski konfliktille tai ristiriitatilanteelle on olemassa. Tavoitteena oli pohtia, voiko vastaaviin tilanteisiin itse vaikuttaa ja jos, niin miten. Kaikista päivän aikana käsittelemistämme aiheista syntyi runsaasti keskustelua ja päiväkohtaisen palautteen (ns. ”fiilisringin”) perusteella erityisesti *Minä toisen silmin* oli pidetty ja hyödyllisenä koettu harjoitus. Seuraavaa kertaa varten saimme kehittämissuhteita tilasta, jonka pöytäjärjestyksen koulutukseen osallistujat kokivat epätarkoituksenmukaisena sekä toiveen saada koulutuskertojen jälkeen kirjallinen kooste koulutuskerroilla käydyistä teoriaosuuksista, sillä diaesityksemme ei ollut kaikilta osin saavutettava tekstin koon ja tilan valaistuksen takia. Aloimme koostaa teoriapakettia (Liite 7) ensimmäisen koulutuskerran jälkeen.

Koulutukseen osallistuneista enemmistö tunsu toisensa ennen koulutuksen alkamista, joten he olivat ainakin osittain tietoisia toistensa yksilöllisistä tavoista olla vuorovaikutuksessa. Osa osallistujista oli myös tavannut meidät aikaisemmin. Ryhmän tavoitteet ja tarkoitus olivat selviä osallistujille, jotka olivat jo vertaisohjaajakoulutuksessa omaksuneet kulttuuripajatoiminnan sosiaalisen etiketin ja arvot. Edellä mainitut tekijät edesauttoivat ryhmän muotoutumista (Kauppila 2005, 97) sekä sosiaalisia vaikutusmahdollisuuksia yhteisöllisessä vertaistoiminnassa (Mönkkönen 2007, 112, 120–121).

6.4 Toinen koulutuskerta: elämänhallinta ja itsetuntemus

Ennen toista koulutuskertaa muokkasimme suunnittelemaamme koulutusrunkoa ensimmäisellä kerralla havaitsemiemme asioiden ja saamamme palautteen perusteella. Halusimme pitää päivässä kaikki suunnittelemamme harjoitukset, joten yhdistelimme osaa harjoituksista, lyhensimme hieman ruokataukoa ja päätimme

aloittaa koulutuksen sovittuna ajankohtana, jotta pysyisimme laatimassamme aikataulussa. Lisäksi muutimme tilan järjestystä toiveiden mukaiseksi ennen kouluskerran alkua. Kyseiset muutokset osoittautuivat mielekkäiksi sekä kommunikoinnissa koulutukseen osallistujien kesken että laatimamme aikataulun toteutumisen kannalta.

Elämänhallinta ja itsetuntemus -teemainen koulutuskerta toteutui 20.11.2019. Tavoitteena koulutuksessa oli tarkastella osallistujan omaa tunnemaailmaa, havainnoida sitä, miten itsetuntemus vaikuttaa käyttäytymiseen sekä harjoitella omien tunteiden erottamista muiden tunteista. Sosiaalipedagogisesta näkökulmasta itsetuntemus ja yhteiskunnallinen tietoisuus kytkeytyvät toisiinsa ja tukevat kokonaiskasvua ihmisyyteen (Suoranta 2010, 331). Siksi tavoitteenamme oli tarkastella myös itsetuntemusta ja elämänhallintaa laajemmassa kontekstissa, yksilötason lisäksi yhteisön ja yhteiskunnan tasoilla.

Mielenterveyden haasteen kanssa elävälle arjen rutiinien noudattaminen voi olla vaikeaa ja toisinaan on vaikea päästä sängystä ylös. Ryhmän ohjaamiseen Kulttuuripajalla elämänhallinta liittyy läheisesti siten, että vertaisohjaajan olisi hyvä olla paikalla sovittuna päivänä sovittuun aikaan, jotta ryhmänohjauskerta toteutuu ja myönteiset kokemukset itsestä ja omista kyvyistä vahvistuvat. Keinoja tämän tavoitteen saavuttamiseen käydään läpi varsinaisessa vertaisohjaajakoulutuksessa, mutta jatkokoulutuksessa harjoittelimme toimintaan vaikuttavien tunteiden havaitsemista ja tiedostamista. Tällaiset tunnetaidot ovat avainasemassa oman käyttäytymisen säätelyssä. Omien tunteiden tulkitseminen, hyväksyminen, hillintä ja ilmaisu ovat olennaisia osia tunnetaitojen kokonaisuutta. (Mieli – Suomen mielenterveys ry. Tunnetaitojen perusteet; Erkkö & Hannukkala 2013, 77.)

Koska mielenterveyden haasteisiin liittyy usein myös madaltunut itsetunto, liittyy koulutuksen itsetuntoa tukeva osuus omien voimavarojen ja myönteisten puolien löytymiseen ja vahvistumiseen, jotka edesauttavat myös vuorovaikutusta ja ihmissuhdetaitoja. Oman temperamentin ja persoonallisuuden tunteminen, itsetuntemus, vahvistaa itsetuntoa ja luottamusta itseän ja muihin. Itsetunnolla on myös merkittävä vaikutus mielenterveyteen (Erkkö & Hannukkala 2013, 60). Aloitimme koulutuksen käymällä ensin kuulumis- ja fiiliskierroksen Pohjolan

voimaeläinkorttien avulla, jonka jälkeen kerroimme lyhyesti teoriaa ja kävimme keskustelua elämänhallinnasta ja siihen liittyvästä minäpystyvyyden käsitteestä, itsetunnosta ja itsetuntemuksesta.

Ensimmäinen toiminnallinen harjoitus oli itsetuntemusteemainen yksilötehtävä *Oman elämän puu*. Tavoite oli kuvata visuaalisesti omaa elämää ja harjoittaa itsereflektiota. Toinen harjoitus oli myös toteutustavaltaan luova, mutta painopiste oli itsetuntemuksessa. *Valokuvasta kirjoittaminen* -harjoituksessa koulutukseen osallistujat kirjoittivat ohjaajien esittämien kysymysten perusteella itseään esittävästä valokuvasta, jonka olivat tuoneet mukanaan koulutuskerralle. (Karjalainen 2019, 72–73, 131.) Jokainen sai kertoa harjoituksista haluamiaan asioita ennen lounastaukoa.

Koulutuksen iltapäiväosuudessa käsitelimme tunnetaitoja, joista pidimme ensin lyhyen teoriaosuuden. *Tunteiden merellä* -harjoituksen tavoitteena oli tarkastella erilaisia tunteita, joiden käsittelyn lähtökohta oli niiden inhimillisuus ja hyväksyminen. Noudatimme tässä Kulttuuripajan periaatteita ja työorientaatiota. Edellistä seurasi ryhmäharjoitus *Ilmeet tunteiden takana*, jossa oli tavoitteena tulkita ihmisten eri tunteita ja mielentiloja lehtikuvien perusteella. (Erkko & Hannukkala 2013, 88–89.) Koulutuskerran viimeinen harjoitus oli *Aarrekartta* -menetelmästä soveltamamme *Tunnekartta*, jossa leikkasimme ja liimasimme erilaisia kuvia ja lehti-leikkeitä, joiden koimme kuvaavan tunnemaailmaamme sillä hetkellä. Tunnekartta toimi koulutuskerran fiilistenpurkuringin pohjana. Päiväkohtaisen suullisen palautteen perusteella toiminnallisten harjoitusten paljous koettiin osittain voimia vieväksi ja aiheista käydyn keskustelun koettiin jääneen pintapuoliseksi, mutta yleisesti ottaen päivä oli osallistujien palautteen perusteella ollut melko onnistunut.

Koulutuksen teemoja ja harjoituksia suunnitellessamme tiedostimme, että osallistujien yksilöllisistä psykiatrisista diagnooseista sekä kognitiivisista kyvyistä johtuen osa harjoituksista saattaisi tuottaa viestinnällisiä haasteita. Ryhmän heterogeenisuus vaikuttaa ohjaajien substanssiosaamisen välittämiseen ja saattaa itsessään aiheuttaa konflikteja ja eriarvoisuutta ryhmän sisällä (Kauppila 2005, 98) toisten ymmärtäessä ja toisten ei. Havainnoidessamme ryhmän osallistumista,

vapautuneisuutta, sanatonta viestintää sekä kysymystenasettelua ja esittämistä havaitsimme viestin välittymisen onnistuneen. (Kauppila 2005, 105.)

Edellä mainittujen ryhmän jäsenten yksilöllisten ominaisuuksien sekä koulutuksen lähtökohtien perusteella ryhmätoiminnan ensimmäiset kehitysvaiheet (Kauppila 2005, 97-99) toteutuivat onnistuneesti. Koulutuksen opetustoiminta on ryhmän kypsän toiminnan vaihetta – osallistujat ovat tietoisia rooleistaan, ristiriitoja kyetään sovitteluun ja vuorovaikutus on mahdollista kaikkien jäsenten välillä. (Kauppila 2005, 99.)

6.5 Kolmas koulutuskerta: osallisuus ja toimijuus

Tärkeä osa mielenterveyttä ja toimijuutta on kokemus oman elämän merkityksellisyydestä ja siitä, että voi vaikuttaa lähiympäristön ja yhteiskunnan asioihin (Erkko & Hannukkala 2013, 204). Olemme kaikki osa suurempaa kokonaisuutta: mielenterveyden haasteetkaan eivät synny tyhjiössä, vaan niihin liittyy rakenteellisella tasolla oletuksia, odotuksia, arvoja ja asenteita. Kolmannella ja viimeisellä koulutuskerralla 27.11.2019 kiinnitimme huomion sosiaalipedagogisesta näkökulmasta käsin siihen, minkälaiset tekijät vertaisohjaajien elämäntilanteessa ja -todellisuudessa estävät ja mahdollistavat mielekkään elämän toteutumista. Vertaisohjaajat tekevät Kulttuuripajalla itselleen ja kulttuuripajayhteisölle merkityksellistä vapaaehtoistyötä, jonka jatkuvuutta haluamme tukea myös antamalla tukea rakenteellisten teemojen pohtimiselle. Kolmannen koulutuskerran tavoite oli vertaisohjaajien osallisuuden kokemuksen havainnointi sekä sen pohtiminen, miten ympäristö kyseiseen kokemukseen vaikuttaa.

Yksi ulottuvuus yhteiskunnallisen toimijuuden rakentumisen tarkastelussa on arvojen pohtiminen ja niiden peilaaminen ympäröivään maailmaan. Arvot ja arvojärjestelmät ovat osa maailmankuvaa, joka jälkimodernissa maailmassa harvoin pohjautuu perinteisten instituutioiden asettamalle hierarkialle (Helve 2010, 280, 282, 284). Yksilön vastuun korostaminen yhteiskunnassa saattaa jättää nuoren yksin omien valintojensa ja elämänsä kanssa ja esimerkiksi koulutuksen ja työelämän ympäristöissä korostetaan toimintaympäristöön mukautumista,

vastuunottoa ja vuorovaikutustaitoja (Aittola 2010, 340, 344). Henkilölle, jolla on mielenterveyden haasteita, nämä odotukset saattavat olla liiallisia ja Kulttuuripaja onkin yhteisö, jonne voi tulla haavoittuvuuksiensa ja keskeneräisyyksiensä kanssa toteuttamaan niitä toimintoja ja kiinnostuksenkohteita, jotka lisäävät hyvinvointia.

Aloitimme koulutuskerran kuulumis- ja fiiliskierroksella pienesineiden/kivien avulla, jonka jälkeen pidimme lyhyen teoriaosuuden osallisuuden ja toimijuuden käsitteistä. Ensimmäinen harjoitus oli *Arvohuutokauppa* (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019), jonka tavoite oli tarkastella ja kuvata omaa arvomaailmaa valitsemalla itselle merkityksellisimmät arvot. Tätä seurasi Maaret Kallion harjoitus *Hyvä elämä* (Kallio 2018, 148), joka kannusti pohtimaan arvojaan ja listaamaan niistä tärkeimmät viisi. Pohdimme myös, miten kyseisiä arvoja olisi mahdollista toteuttaa käytännön elämässä.

Viimeisen koulutuskerran loppupuoliskolla lähdimme ryhmänä ulos kaupunkitiilaan, sen kaduille ja kortteleihin. Tavoitteena oli pohtia tilaa osallisuuden mahdollistajana. Kulttuuripajan sijainti ja paikallinen merkityksellisyys ovat tärkeitä elementtejä sen saavutettavuuden näkökulmasta. Kaupunki, jossa elämme ja toimimme, on kaiken yhteisöllisyyden, vaikuttavien tekojen ja sosiaalisten kohtaamisen näyttämö. Olemme kaikki osallisia ja vaikuttajia kunnassa, jossa asumme. Tähän olemme oikeutettuja ja sen järjestämisvelvollisuus kuuluu jokaiselle kunnalle. (Kuntaliitto. Kuntalaisten osallistuminen; L410/2015, 22 §.) Tarkastelimme aihetta mielenterveyden tukemisen ja osallisuuden tunteen syntyminen näkökulmasta: kävelyn päätteeksi kävimme yhteisen purkukeskustelun, jossa ei ollut etukäteen strukturoituja kysymyksiä tai tavoitteita.

Toteutimme vielä akryylimaalilla suurelle maalaus pohjalle yhteisen taideteoksen. Ryhmä valitsi maalauksen teemaksi ystäväyyden. Osallisuuden teemaa tuki se, että jokainen osallistuja sai tuoda oman ajatuksensa ja kädenjälkensä kankaalle. Teoksen tavoitteena oli koostaa luovalla tavalla yhteinen muisto koulutuksesta. Yhteistä maalausta seurasi viimeinen toiminnallinen yksilöharjoitus, Oman elämän aakkoset, jossa osallistujat kirjoittivat aakkosiin perustuen itselleen merkityksellisiä asioita, henkilöitä, ajatuksia tai havaintoja (Karjalainen 2019, 134).

Sen tavoitteena oli luoda pohja koulutuspäivän luontevalle lopetukselle, sillä se toimi pohjana viimeisen kerran fiilisringille. Tämä toimi myös yhteenvetona tilaisuudelle. Viimeisen koulutuskerran päätti palautteiden kerääminen ja vertaisohjaajien jatkokoulutuksen todistusten (Liite 6) jakaminen.

Onnistuneen ryhmän hajoamisvaiheen voi mahdollistaa suunnitelmallisuus, tavoitteeseen pääseminen, laadukas vuorovaikutus sekä siihen varautuminen. (Kauppila 2005, 99.) Ohjatessamme ryhmää jo toimivan vertaisryhmätoiminnan sisällä emme korostaneet hajoamisvaiheen merkityksellisyyttä, koska jäsenet jatkoivat toimintaansa Kulttuuripajan sisällä ja olivat osallistuneet ohjaajaamme jatkokoulutukseen lisäkoulutuksena. Sosiaalipedagogisesta näkökulmasta koulutuksen sisällön tarkoitus oli tarjota käytännön keinoja yksilön oman elämänsä laadun parantamiseksi. Yhteisöllinen oppiminen tutussa ja turvalliseksi koetussa ympäristössä, yksilön omaksi hyväksi, tuottaa positiiviset lähtökohdat onnistuneelle ryhmäytymiselle.

6.6 Palautteiden analysointi ja vastaavan ohjaajan palaute

Kolmen koulutuskerran päätyttyä selvitimme kolmen avoimen kysymyksen avulla, miten nyt jatkokouluttautuneet vertaisohjaajat kokivat koulutuksen onnistuneen. Kysymyksien avulla halusimme tietää, millainen tunnelma koulutuksessa vallitsi, miten luomamme sisältö vastasi kunkin päivän teemaa sekä miten itse koulutus kokonaisuutena vastasi vertaisohjaajan odotuksia. (Liite 5.) Tavoitteenamme oli saada selville, suunnittelimme koulutuksen aiemmin selvittämämme vertaisohjaajien toiveiden mukaisesti ja miten se heidän mielestään toteutui. Tämä tukee Kulttuuripajalla vallitsevia arvoja ja Kulttuuripajamallin periaatteita (Sosped 2019d).

Palautelomakkeen vastaukset käsiteltiin induktiivisen aineiston analyysin tavoin, tyypittelyn keinoin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 107–108, 122–123). Tyypilliset ilmaukset nostettiin esiin ja yhdistettiin värikoodaamalla, tavoitteena näin ollen havaita tutkimuskysymystä ja -tavoitteita peilaavia vastauksia. Tyypittelyn avulla tavoitelimme vastauksia laajempaan kysymykseen, mitä teemoittelun keinoin; kuinka

hyvin jatkokoulutus vastasi jo asetettuja tavoitteita ja vertaisohjaajien toiveita. Saimme palautetta kaikilta koulutukseen osallistuneilta vertaisohjaajilta (7). Valitsimme avoimet kysymykset numeraalisen arvioinnin sijaan siksi, että näin palautelomake vastaisi kysymysten sisällöltään paremmin toiveita mittaavaa lomakehaastattelua – halusimme selvittää, miten vastasimme vertaisohjaajien toiveita. Palaute toteutettiin nimettömänä, eikä siitä pysty tunnistamaan vastaajan henkilöllisyyttä, ikää eikä sukupuolta (Liite 5).

Ensimmäiseksi kysyimme, miten koulutuksen sisältö vastasi sen käsittelemää teemaa. Kuudessa lomakkeessa seitsemästä vertaisohjaajien mielestä koulutus vastasi hyvin käsiteltyä teemaa. Kaksi vastaajaa korosti harjoitusten perusteellista käsittelyä. Kahdella lomakkeella vertaisohjaajat toivat esiin teemojen toistuvuuden koulutuskerroilla. Tavoitteenamme oli luoda koulutuskokonaisuus, jonka teemat tukisivat toisiaan. Nämä vastaukset puolsivat toteutustamme. Kolmella lomakkeella mainittiin harjoitusten käsittelyn ja purkamisen onnistuneen keskustellen. Tämä tukee keväistä sisältöä kartoittaneen lomakehaastattelun tuloksia.

Toiseksi kysyimme, millainen tunnelma koulutuskerroilla vallitsi. Kuudessa vastauslomakkeessa seitsemästä koulutuskertoja kuvailtiin rennoiksi sekä keskustelviksi. Kahdella lomakkeella koulutuksen tunnelmaa kuvailtiin avoimeksi ja sallivaksi. Tämä oli oletettavissa siksi, että vertaisohjaajat tunsivat toinen toisensa sekä olivat sisäistäneet Kulttuuripajan arvomaailman jo vertaisohjaajakoulutuksessa. (Raivio ym. 2016a, 89–94.) Ajankäytöstä oli maininta kahdessa lomakkeessa: koulutukset olisivat voineet alkaa myöhemmin kuin kello kymmenen aamulla. Neljää tuntia pidettiin kuitenkin samoilla lomakkeilla sopivan pitkinä.

Viimeisenä kysymyksenä palautelomakkeella oli mahdollisuus antaa kouluttajille vapaamuotoista palautetta sekä vastata siihen, miten koulutus vastasi vertaisohjaajan odotuksia. Viimeinen kysymys tuotti merkkimäärällisesti eniten vastauksia. Neljällä lomakkeella seitsemästä koulutus vastasi odotuksia hyvin. Yksi vertaisohjaajista koki koulutuksen olleen liian kevyt, kun taas kaksi koki harjoitusten ja teemojen olleen haastavia. Yksi vertaisohjaaja koki, että koulutus olisi ollut relevantimpi aikaisemmassa vaiheessa hänen elämäänsä.

Koulutuksen seurasi kokonaisuudessaan Kulttuuripaja Virran vastaava ohjaaja Virpi Stenlund, jonka kanssa kävimme vapaamuotoisen palautekeskustelun viimeisen koulutuskerran jälkeen. Stenlundin havainnot keskittyivät koulutettavien vertaisohjaajien ja ohjaajien dynamiikkaan, koulutuksessa vallitsevaan tunnelmaan sekä koulutuksen sisältöön. Sivusimme myös tulevaisuuden näkökulmia koulutuksen suhteen sekä sen jatkokehittämismahdollisuuksia.

Stenlundin (2019) antaman palautteen perusteella koulutuksen rakenne, sen aihepiirit ja aikataulut olivat tiiviit, asialliset ja hyvin viimeistellyt. Koulutuspäivien sisältö piti sisällään aiheeseen liittyvää tematiikkaa kulttuuripajan arvojen mukaisesti (Raivio ym. 2016a, 45). Harjoitusten ohjaamisessa parannettavaa oli tehtävien ohjeistamisessa koulutettavien yksilöllisen kokemusmaailman ja ominaisuuksien huomioinnin näkökulmasta. Harjoituksissa ja teemoissa oli myös jonkun verran päällekkäisyyttä vertaisohjaajakoulutuksen harjoitusten kanssa. Suunnittelemamme jatkokoulutusta Stenlund piti kuitenkin tarpeellisena ja mahdollisena osana Kulttuuripajan vakiintunutta käytäntöä myös tulevaisuudessa.

7 POHDINTA

7.1 Eettiset näkökulmat ja ammatillinen reflektio

Ammatillisen kehittymisemme kannalta opinnäytetyöprosessi on ollut merkittävä, ei ainoastaan sen sisältämien tutkimuksellisten ja ryhmänohjauksellisten elementtien opiskelun ansiosta, vaan myös opinnäytetyön tekijöinä toinen toisillemme antaman vertaistuen sekä Kulttuuripaja Virran ohjaajien antamien ammatilaispalautteiden takia. Hankalissa tilanteissa ja motivaation ajoittain laskiessa pitkän opinnäytetyöprosessin aikana olemmekin saaneet tukea ja kannustusta sekä toisiltamme että ammattilaisilta. Eettisestä näkökulmasta toisiin tukeutuminen prosessin aikana on ollut kantava voima; työn aiheuttamaa kuormaa saa

jaettua ilmaisemalla itseään ja pyytämällä apua ja ammattitaitoon kuuluu myös itsestä huolehtiminen (Kiviniemi ym. 2014, 33; Talentia 2017, 50).

Keskinäinen dynamiikkamme ja yhteistyömme aina aikataulujen sopimisesta varsinaisiin koulutustilanteisiin on toiminut erinomaisesti, joskin kokemattomina kouluttajina meillä on vielä kehityttävää haastavien ryhmätilanteiden ratkaisemisessa ja suunnittelussa aikataulussa pysymisessä käytännön ohjaustilanteissa. Prosessin aikana koimme kuitenkin voivamme hyödyntää erilaisia persoonallisuksiamme sopivasti toisiamme täydentäen. Meitä yhdistää kiinnostus ja harrastuneisuus taiteen ja kulttuurin alueilla ja haluamme jatkossakin hyödyntää niihin liittyviä näkemyksiämme ja vahvuuksiamme sosiaalialan työssä. Orientaatiotamme ja innostustamme aiheeseen tukevat sekä tuore tutkimustieto että sosiaalipedagoginen viitekehys, joka innoittanee tulevaisuudessakin meitä työskentelemään marginalisoitujen ryhmien kanssa heidän elinolonsa parantamiseksi.

Sosionomi-diakonin kompetenssin (DIAK. Diakoniatyö 2020) näkökulmasta opinäytetyöprosessi on antanut eväitä yksilöiden ja eri ryhmien elämänolosuhteiden parantamiseksi, lisännyt menetelmäosaamista yksilö-, ryhmä- ja yhteistyötaitoissa sekä vahvistanut reflektoinnin, arvioinnin ja tutkimustiedon käyttämistä ammatillisen kehittämisen ja kehittymisen välineinä. Se on antanut uudenlaisia näkökulmia ja välineitä diakoniatyön ryhmämuotoisen toiminnan ideointiin ja toteuttamiseen sekä pitänyt mielessä diakoniatyön keskeisimmän päämäärän: marginalisoidussa asemassa olevien ihmisten valtaistamisen ja heidän rinnallaan kulkemisen. Vaikka opinäytetyöraportin diakoniatyötä ja erityisesti teologiaa koskeva osuus on lyhyt, on teologinen pohdinta ja itseäni (Mio) puhutteleva diakonian teologia hahmottunut opinäytetyöprosessin aikana. Katson, että vapautusenteologinen näkökulma on esimerkiksi kulttuuripajamallin soveltamismahdollisuuksia käsittelevässä luvussa perusteltu ja ajankohtainen.

Sosiaalialan ammattihenkilöiksi opiskelevina meitä sitovat lain sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista määrittelemät vaitiolovelvollisuus sekä asiakirjasalaisuus (L 812/2000) ja työskennellessämme yhteistyössä Tampereen Kulttuuripaja Virran kanssa olemme alusta asti sitoutuneet täydelliseen

vaitiolovelvollisuuteen koskien kaikkia kävijöitä ja heihin liittyviä asioita sekä Kulttuuripaja Virran sisäisiä asioita. Koulutuskokonaisuuden alussa kerroimme, että tilaisuus on luottamuksellinen. Yksityisyyden kunnioittaminen on edellytys itsemääräämisoikeuden ja autonomian toteutumiseksi (Talentia 2017, 41).

Opinnäytetyöprosessimme aikana olemme kiinnittäneet huomiota Kulttuuripaja Virran tietosuojan toteutumiseen muun muassa lomakehaastattelun (Liite 1) aineistonkeruun ja -käsittelyn aikana sekä koulutusten aikana käsitellessämme osallistujien nimi- ja osallistumistietoja Kulttuuripaja Virran sisäistä tilastointia varten. Lomakehaastattelu toteutettiin anonyymisti ja käsitelimme aineiston luottamuksellisesti hävittäen lomakehaastatteluaineiston jälkeensä. Kaikilta lomakehaastatteluun vastanneilta pyydettiin lomakkeella lupa käyttää annettuja vastauksia opinnäytetyön osasuorituksen aineistona.

Opinnäytetyöprosessimme kantava teema on ollut osallisuus, jonka edistäminen on yksilön aseman ja yhteiskunnallisen vallan epätasapainon vuoksi eettisesti kestävää toimintaa (Talentia 2017, 16). Lähtökohtamme opinnäytetyön tekemisessä on ollut viiteryhmän eli Virran vertaisohjaajien asiantuntijuuden hyödyntäminen heille tarjottavan palvelun, jatkokoulutuksen, suunnittelussa ja toteutuksessa. Ohjaajina koimme koulutuksen olleen onnistunut, hyvin suunniteltu kokonaisuus, joka vastasi jatkokoulukseen osallistujilta kysytyjä toiveita ja heidän tarpeitaan. Mielestämme koulutusta on mahdoton suunnitella vastaamaan jokaisen siihen osallistuvan yksilöllisiä tarpeita, joten kaikilta osallistujilta positiivista palautetta saava ja tulevaisuudennäkymiä herättelevä kompromissikokonaisuus on paras tulos, jonka voimme saavuttaa.

Sosionomin kompetenssien (DIAK. Osaamisvaatimukset: sosionomi (AMK) 2019) mukaisesti ohjasimme kohdaten viiteryhmämme asianmukaisesti ja yksilölliset ominaisuudet huomioon ottaen. Ehto koulutuksen onnistumiselle oli sen pitkä ja kärsivällinen suunnittelu. Prosessi kokonaisuutena satoi yhteen teorian, metodit ja kohtaamisen taidon palvelemaan elävää ja kehittyvää työelämäyhteisöä ja -yhteistyötä. Koulutukseen osallistuneiden palautteen perusteella tulkitimme, että vaikka Kulttuuripajan sisällä kävijöiden kesken elämäntilanteet ovat vaihtelevia, vertaisohjaajat ovat omassa kuntoutumisessaan pidemmällä

verrattuna moneen muuhun kävijään. Tämä herätti meissä pohdintaa koulutuksen painopisteestä ja siihen valikoituvista vertaisohjaajista: tulisiko koulutus suunnitella haastavammaksi?

Sosionomikoulutuksen aikana omaksumaamme ammatilliseen osaamiseen kuuluvat ryhmänohjaamis- ja vuorovaikutustaidot, mutta ei esimerkiksi terapiatasoinen osaaminen. Koulutuksen tavoite ei täten ollut pureutua ongelmanratkaisuun tai hoitamiseen, vaan pyrimme ryhmässä syntyneeseen jaettuun oppimiskokemukseen. Läpi koko prosessin pohdimmekin sitä, mikä on toisaalta riittävä syvyys rajaamiemme teemojen käsittelylle niin, ettei koulutuksessa toistettaisi pelkkiä perusasioita ja etteivät osallistujat sen takia turhautuisi koulutukseen, toisaalta sitä, ettemme voi osaamisemme emmekä rajallisen ajan puitteissa mennä kovin syvälle kyseisten teemojen käsittelyyn tai pureutua yksittäisten osallistujien esille tuomiin ongelmiin.

Vertaisohjaajat toivoivat etukäteen koulutukselta tilaa keskustelulle, joten pyrimme mahdollistamaan sen samalla jatkuvasti pohtien rajaamista keskustelunaiheiden syvyyden ja aihepiirin osalta. Sekä koulutuksen suunnittelun että sen käytännön toteutuksen ajan kiinnitimme erityistä huomiota siihen, että koulutuksen tavoite - tarjota Kulttuuripaja Virran vertaisohjaajille tila ja välineitä vuorovaikutukseen ja itsetuntemukseen liittyvän osaamisen syventämiseen - pysyy selkeänä niin, ettei kyseisten taitojen harjoittamisen ja kokemusten jakamisen painopiste siirry ongelmakeskeiseksi tai niiden ratkaisuja etsiväksi keskusteluryhmäksi.

Tutkimuksellisen läpinäkyvyyden ja luotettavuuden näkökulmasta toimme raportissa prosessin eri vaiheet yksityiskohtaisesti esiin. Tämä auttaa ymmärtämään raportin lähtökohtia ja toiveita siitä, että tulevaisuudessa se palvelisi työyhteisöjä, mahdollisuuksia jatkokehittämiselle ja mahdollisia uusia kouluttajia, jotka sen ottavat käyttöönsä. Toiveenamme onkin jatkokoulutuksemme implementaatio kulttuuripajojen toimintaan, sitä toteuttaville tahoille ja niissä vaikuttavan vertaisohjaajakoulutuksen tulevaisuuteen.

7.2 Yhteiskunnallinen vaikuttavuus ja jatkokehittämissideat

Mielenterveyspoolin projektipäällikön Alviina Alametsän (vihr.) ja Finfamin Pia Hytösen (kok.) organisoima kansalaisaloite *terapiatakuusta* keräsi kahdeksassa kuukaudessa vaadittavan 50 000 allekirjoitusta edeten eduskunnan käsittelyyn. Terapiatakuu ehdottaa mielenterveyslain ja terveydenhuoltolain muuttamista niin, että hoitavan tahon on tehtävä mielenterveyden ongelmista kärsivälle potilaalle hoidon tarpeen arviointi viimeistään kolmantena arkipäivänä hoitoon haikutumisesta ja hoito järjestettävä neljän viikon sisällä sen tarpeen arvioinnista. (Kansalaisaloite 2019.) Myös Suomen julkisoikeudellisen rahasto, tulevaisuustalo Sitra, mainitsee nuorten lisääntyvät mielenterveysongelmat tulevan vuosikymmenen yhtenä suurimmista terveyshaasteista *Megatrendit 2020* -selvityksessään (Sitra 2019).

Mielenterveyspalvelut ovat yksi suurimmista Suomen sosiaali- ja terveydenhuollon alla olevista palvelurakenteista, jotka tulevat kokemaan muutoksia tulevalla vuosikymmenellä ikääntyvien, päihdepalveluiden ja lastensuojelun ohella. Nykypäivän ongelmat kertovat hoitovasteen heikkoudesta, pirstaloituneesta rakenteesta ja asiakasryhmän kohtaamattomuudesta. Sosiaali- ja terveysalan ”lempilapsi” *asiakaslähtöisyys* loistaa poissaolollaan, palvelusektoreiden välinen heikko yhteistyö näyttäytyy asiakkaiden palvelupolkujen katkeamisena ja umpikujina sekä uudet toimintamallit ja metodit ovat haastavia implementoida osaksi palvelujärjestelmää.

Tampereen kaupungin tuoreimmassa talousarviossa vuodelle 2020 (Tampereen kaupunki 2019b) yhdeksi painopisteeksi muodostui ajallisten ja henkilöstöresursien lisääminen sosiaali- ja terveyspalveluihin. Tähän johti havainto nuorten mielenterveyspalveluiden ruuhkautumisesta ja ns. matalan kynnyksen paikkojen puutteellisuudesta tai niistä tietämättömyydestä. Psykososiaalisia palveluja pyritään laajentamaan tiedottamalla ja perustamalla matalan kynnyksen hoidollinen yksikkö, Nuorisovastaanotto. Erikoissairaanhoidollisia palveluita, kuten psykiatriasia palveluita, on tarkoitus tehostaa uudella sopimusohjausmallilla viimeistään 2021. (Tampereen kaupunki 2019a.) Kasvava tarve nuorten ja nuorten aikuisten mielenterveyspalveluille, niiden saavutettavuudelle sekä oikea-aikaisuudelle on

mainittu myös osana Antti Rinteen hallituksen Osallistava ja osaava Suomi –hallitusohjelmaa. Mielenterveyspalveluiden uudistukset heijastavat vuonna 2018 sosiaali- ja terveysministeriön asettamaa hanketta mielenterveysstrategian laatimiselle. (Valtioneuvosto 2019a, 143, 149, 205; Valtioneuvosto 2019b.)

Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE esittää mielenterveysstrategian luonnosta koskevassa lausunnossaan, että olemassa olevien, ennaltaehkäisevään työhön keskittyvien matalan kynnyksen palveluiden rooli strategian linjausten konkreettisten tavoitteiden saavuttamiseksi tulisi tunnistaa ja hyödyntää paremmin (ETENE 2019). Myös mielenterveyslaki (L 1116/1990) määrittelee mielenterveystyöhön kuuluvaksi väestön elinolosuhteiden kehittämisen sellaiseksi, että ne “ennaltaehkäisevät mielenterveyden häiriöiden syntyä, edistävät mielenterveystyötä ja tukevat mielenterveyspalvelujen järjestämistä”. Tätä viitekehystä vasten opinnäytetyömme, jonka aihe on järjestötoimijan tarjoaman matalan kynnyksen toimintakykyä edistävän mielenterveystyön kehittäminen, on ajankohtainen ja jatkokehityskelpoinen.

Toivomme jatkossa näkevämme jatkokoulutuskokonaisuuden kehittämistä edelleen sekä paneutumista tarkemmin siihen, kokevatko kulttuuripajojen vertaisohjaajat jatkokoulutuksessa harjoitellut asiat hyödyllisiksi ryhmien ohjaamisessa kulttuuripajoilla tai omassa arkielämässään pitkällä aikavälillä. Omassa opinnäytetyössämme analysoimme seitsemän vertaisohjaajan niin sanotun pilottiryhmän antamat kirjalliset palautteet, jotka keräsimme viimeisen koulutuskerran lopussa, mutta jatkokoulutuksen pidemmän aikavälin hyödyt kouluttautuneiden elämässä jää arvoitukseksi. Myöskään kulttuuripajamallin hyödyntäminen diakoniatyön alalla ei tämän opinnäytetyön yhteydessä ole kuin teoreettinen idea, mutta olisi iloinen yllätys, jos jossain seurakunnassa tunnistettaisiin ja hyödynnettäisiin ohjattuun toiminnalliseen vertaistukeen perustuva kulttuuripajamalli.

LÄHTEET

- Adams, L. (1999). *Ole paras itsesi!* Helsinki: LK-kirjat / Lasten Keskus Oy.
- ASA – American Sociological Association. Topics. Culture. Saatavilla 10.3.2020
<https://www.asanet.org/topics/culture>
- Aittola, T. (2010). Nuoret konsumeristisessa kulttuurissa. Teoksessa E. Nivala & M. Saastamoinen (toim.) *Nuorisokasvatuksen teoria – perusteita ja puheenvuoroja* (s. 339–350). Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisu 73 & Kuopion yliopiston sosiaalityön ja sosiaalipedagogiikan laitos.
- DIAK. Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas. Opinnäytetyön erilaiset toteutustavat. Opinnäytetyö osasuorituksina. Saatavilla 6.4.2018
<http://libguides.diak.fi/c.php?g=389856&p=3568136>
- DIAK. Opiskelu. Opiskelijan polku. Opintojen suorittaminen. Arviointi. Osaamisvaatimukset: sosionomi (AMK). Saatavilla 13.12.2019
<https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi/>
- DIAK. Opiskelu. Opiskelijan polku. Opintojen suorittaminen. Arviointi. Osaamisvaatimukset. Sosionomi (AMK.) Diakoniatyö. Saatavilla 13.1.2020
<https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi-amk-diakoniatyo/>
- Erkko, A. & Hannukkala, M. (2013). *Mielenterveys voimaksi. Käsikirja nuorisotyön ammattilaisille*. Suomen mielenterveysseura.
- ETENE (14.11.2019). Mielenterveysstrategian luonnos. Lausunto. Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta (ETENE). Saatavilla https://etene.fi/documents/1429646/13516255/Mielenterveysstrategia_lausunto_ETENE_2019_10_25.pdf/f658dfd1-e211-fae0-0397-ae7859a05205/Mielenterveysstrategia_lausunto_ETENE_2019_10_25.pdf
- Fancourt, D. & Finn, S. (2019). *Health evidence synthesis report 67. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*. Kööpenhamina: World Health Organization.

- Filander, K. & Ryyänen, S. (2014). Aikuiskasvatus ja sosiaalipedagogiikka valtavirtojen haastajina. Teoksessa Brunila K. & U. Isopahkala-Bouret (toim.) *Marginaalin voima! Aikuiskasvatuksen 51. vuosikirja*. Kansanvalistusseura ja Aikuiskasvatuksen Tutkimusseura.
- Hagelin, P. & Harjunpää, J. (2014). *Selvitys Lohjan Kulttuuripajan merkityksestä mielenterveyskuntoutujan arkielämään*. (Opinnäytetyö, Laurea-ammattikorkeakoulu, hoitotyön koulutusohjelma). Saatavilla https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/74881/Hagelin_Harjunpaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Haapalainen, S. & Vanhala, J. (2016). *Mahdollisuuksien Marilyn. Ohjatun toiminnallisen vertaistuen vaikutus mielenterveyskuntoutujan toimintakykyyn*. (Opinnäytetyö, Centria-ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma). Saatavilla <https://sosped.fi/wp-content/uploads/2019/03/Mahdollisuuksien-Marilyn-opinnaytetyo.pdf>
- Harju, T. & Kumpulainen, P. (2005). Kokemukset ja reflektio tutkivassa oppimisessä. Teoksessa H. Heinilä, P. Kalli, & K. Ranne (toim.) *Tutkiva oppiminen ja pedagoginen asiantuntijuus* (s. 99–115). Tampere: Tampereen ammattikorkeakoulu.
- Helve, H. (2010). Arvojen muutos nuorisokasvatuksen haasteena. Teoksessa E. Nivala & M. Saastamoinen (toim.) *Nuorisokasvatuksen teoria – perusteita ja puheenvuoroja* (s. 276–312). Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 73 & Kuopion yliopiston sosiaalityön ja sosiaalipedagogiikan laitos.
- Heikkinen, H. L. T. (2015). Toimintatutkimus: Kun käytäntö ja tutkimus kohtaavat. Teoksessa R. Valli (toim.) J. Aaltola (2015). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 – Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittellevalle tutkijalle*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Herr, K. & Anderson, G. L. (2014). *The action research dissertation. A guide for students and faculty*. Kalifornia: SAGE Publishing Inc.
- Huhtinen-Hildén, L. & Karjalainen, A. L. (2019). Luova toiminta siltana itsen, toisiin ja osallisuuteen. Teoksessa A. L. Karjalainen (toim.) *Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle* (s. 11–20). Jyväskylä: PS-Kustannus.

- Hyväri, S. (2005). Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa M. Nylund & A. B. Yeung (toim.) *Vapaaehtoistoiminta. Arki, arvot ja osallisuus* (s. 215–235). Tampere: Vastapaino.
- Häkämies, A. (2013). Taide tukee hyvinvointia. Teoksessa *Voimaa taiteesta. Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla* (s. 8–11). Tampereen yliopisto: Tutkivan teatterityön keskuksen julkaisu.
- Isola, A.-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. (2017). *Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa*. Työpäpaperi 33. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Isomäki, P., Lehmusmies, J., Salojärvi, P. & Wallenius, V. (2018). Diakoniabarometri 2018. Yksinäisyyden monet kasvot. Kirkon tutkimuskeskuksen verkkojulkaisuja 56. Saatavilla 11.11.2019
https://www.dtl.fi/media/diakoniabarometri_2018.pdf
- Isotalo, M. (2013). *Taiteen käyttö hyvinvointialalla Suomessa*. Teoksessa *Voimaa taiteesta. Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla* (s. 10-11). Tampereen yliopisto: Tutkivan teatterityön keskuksen julkaisu.
- Juusola, M. (2017). *Sosiaalisten taitojen ohjaajan opas I*. Koulutuskeskus Artemia.
- Työterveyslaitos (2012). Blogi. Unelmana hyvä koulutus. Saatavilla 23.10.2019
<https://www.ttl.fi/blogi/unelmana-hyva-koulutus/>
- Kallio, M. (2018). *Lujasti lempeä - mielen työkirja*. Helsinki: WSOY.
- Kananen, J. (2014). *Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta*. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kansalaisaloite (2019). Aloite 3890. Terapiatakuu mielenterveyspalveluihin pääsyn nopeuttamiseksi. Saatavilla 20.2.2019 <https://www.kansalaisaloite.fi/fi/aloite/3890>
- Kantojärvi, P. (2012). *Fasilitointi luo uutta. Menesty ryhmän vetäjänä*. Helsinki: Talentum.
- Karjalainen, A. L. (2019). Elämää ja ajatuksia tekstiksi – kirjoittaminen itsetuntemuksen ja hyvinvoinnin tukena. Teoksessa A.L. Karjalainen (toim.)

- Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveystalalle* (s. 101–139). Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kauppila, R. (2005). *Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kela (7.8.2019a) Tutkimusblogi. Mielenterveyden häiriöt ohittivat tuki- ja liikuntaelinten sairaudet sairauspoissaolopäivien määrässä. Saatavilla <https://tutkimusblogi.kela.fi/arkisto/5011>
- Kela (25.1.2019b) Tutkimusblogi. Sairauspoissaolojen kasvu jatkuu – mielenterveyden häiriöt yhä suurempana huolenaiheena. Saatavilla <https://tutkimusblogi.kela.fi/arkisto/4792>
- Keltikangas-Järvinen, L. (2010). *Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot*. Helsinki: WSOY.
- Kiviniemi, L., Läksy, M.-L., Matinlauri, T., Nevalainen, K., Ruotsalainen, K., Sepänen, U.-M. & Vuokila-Oikkonen, P. (2014). *Minä mielenterveys-työn tekijänä*. Helsinki: Edita.
- Kopakkala, A. (2005). *Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen*. Helsinki: Edita.
- Kulttuuripaja Lumo. Toiminta. Kulttuuripajan toimintamalli. Saatavilla 6.3.2020 <https://www.kulttuuripajalumo.fi/kulttuuripajamalli>
- Kumppanuustalo Artteli. Tietoa meistä. Saatavilla 30.12.2019 <https://www.artteli.fi/tietoa-meista/>
- Kuntaliitto. Asiantuntijapalvelut. Osallistuminen ja vuorovaikutus. Demokratia ja osallisuus. Kuntalaisten osallistuminen. Kunnittaista vertailutietoa osallisuudesta. Saatavilla 14.6.2019 <https://www.kuntaliitto.fi/asiantuntijapalvelut/osallistuminen-ja-vuorovaikutus/demokratia-ja-osallisuus/kuntalaisten-osallistuminen/kunnittaista-vertailutietoa-osallisuudesta>
- Kurki, L. (2006). Kansalainen persoonana yhteisössään. Teoksessa L. Kurki & E. Nivala (toim.) *Hyvä ihminen ja kunnan kansalainen. Johdatus kansalaisuuden sosiaalipedagogiikkaan* (s. 115-192). Tampere: Tampere University Press.
- Kurki, L. (2010). Nuorisokasvatus sosiokulttuurisen innostamisen kehyksessä. Teoksessa E. Nivala & M. Saastamoinen (toim.) *Nuorisokasvatuksen teoria – perusteita ja puheenvuoroja* (s. 201- 228). Helsinki:

- Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 73 & Kuopion yliopiston sosiaalityön ja sosiaalipedagogiikan laitos.
- L 1116/1990. Mielenterveyslaki. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116>
- L 812/2000. Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150254>
- L 1301/2014. Sosiaalihuoltolaki. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301#L1P4>
- L 410/2015. Kuntalaki. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150410#Pidp446393232>
- Latvus, K. (2002). *Arjen teologia. Johdatus kontekstuaaliseen raamatuntulkintaan*. Helsinki: Kirjapaja.
- Lindh, J., Linnakangas, R. & Laitinen, M. (2017). Kuvalliset menetelmät nuorten osallisuuden tukemisessa. Teoksessa A. Pohjola, M. Kairala, H. Lyly & A. Niskala (toim.) *Asiakkaasta kehittäjäksi ja vaikuttajaksi. Asiakkaiden osallisuuden muutos sosiaali- ja terveystalveissa* (s. 110–128). Tampere: Vastapaino.
- Lyytikäinen, M., Koivisto, J., Savolainen, N. & Rotko, T. (2017). Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen keinoja. Innokylän innovaatiokatsaus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla 11.11.2019 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132086/URN_ISBN_978-952-302-840-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto (2019). *Toimitaan yhdessä! Nuorten osallistava koulutus*. Saatavilla 11.11.2019 https://www.jelli.fi/assets/files/sites/6/2017/07/Nuorten_osallistava_koulutus.pdf
- Miettinen, R., Romakkaniemi, M. & Laitinen, M. (2017). Historialliset painolastit asiakkaiden aseman haastajina. Teoksessa Pohjola, A., Kairala, M., Lyly, H. & Niskala, A. (toim.) *Asiakkaasta kehittäjäksi ja vaikuttajaksi. Asiakkaiden osallisuuden muutos sosiaali- ja terveystalveissa* (s. 15-37). Tampere: Vastapaino.
- Mieli – Suomen Mielenterveys ry. Mielenterveys. Itsetuntemus. Tunnetaidot. Tunnetaitojen perusteet. Saatavilla 6.3.2020 <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>

- Niemi, L. & Tattari, M. (2019). *Sinussa on kaikki. Voimaannuttava taidepaja Kulttuuripaja Elviksen mielenterveyskuntoutujille* (Opinnäytetyö, Metropolia-ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma). Saatavilla https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/168257/Maria_Tattari%2c%20Laura_Niemi.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Nieminen, E. (2018). *Tutkimuksellinen opinnäytetyö Porin Kulttuuripaja Lumon vaikuttavuudesta* (Opinnäytetyö, Satakunnan ammattikorkeakoulu, hoitotyön koulutusohjelma). Saatavilla 29.10.2019 <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/152995/Niemi-Emmi.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Nivala, E. (2010). Kansalaisuus nuorisokasvatuksen teorian jäsentäjänä. Teoksessa E. Nivala & M. Saastamoinen (toim.) *Nuorisokasvatuksen teoria – perusteita ja puheenvuoroja* (s. 93-131). Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 73 & Kuopion yliopiston sosiaalityön ja sosiaalipedagogiikan laitos.
- Nylund, M. (2005). Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa M. Nylund & A.B Yeung (toim.) *Vapaaehtoistoiminta. Arki, arvot ja osallisuus* (s. 195-213). Tampere: Vastapaino.
- Puuska, K. (2012). Diakoniatyö ryhmissä ja lähiyhteisöissä. Teoksessa R. Gothóni, R. Helosvuo, K. Kuusimäki & K. Puuska (toim.) *Kantakaa toistenne kuormia. Diakoniatyön perusteet* (s. 92–122). Helsinki: Kirjapaja.
- Rahikka-Räsänen, N. & Ryytänen, S. (2014). *Osallistuminen ja osallisuus lähidemokratiassa. Suomen Settlementiliitto ry:n Uusi paikallisuus – hankkeen kehitysprojekti osallistumisen ja osallisuuden mahdollisuuksien lisäämiseksi lähidemokratiassa*. Suomen settlementiliitto ry ja Itä-Suomen yliopisto. Saatavilla 11.11.2019 <https://www.innokyly.fi/documents/779703/658008d1-9f65-44e8-8d9d-3b3bfbeeabdd>
- Raivio, M., Raivio, J., Purola, A., Vuorinen, M. & Koikkalainen, R. (2016). *Minun kulttuuripajani – tarinoita toivosta, kohtaamisesta ja mielenterveydestä*. Helsinki: Sosped-säätiö.

- Raivio, M. (2016). GFP-malli. Teoksessa M. Raivio, J. Raivio, A. Purola, M. Vuorinen, & R. Koikkalainen (toim.) *Minun kulttuuripajani. Tarinoita toivosta, kohtaamisesta ja mielenterveydestä* (s. 19). Helsinki: Sosped-säätiö.
- Ranne, K. (2005). Ryhmät, ryhmädynamiikka ja tutkivan oppimisen prosessin johtaminen. Teoksessa H. Heinilä, P. Kalli & K. Ranne (toim.) *Tutkiva oppiminen ja pedagoginen asiantuntijuus* (s. 42-60). Tampere: Tampereen ammattikorkeakoulu.
- Ranne, K. (2005). Sosiaalipedagogiikka koulutuksessa ja työelämän kehittämisessä. Teoksessa K. Ranne, A. Sankari, T. Rouhiainen-Valo & T. Ruusunen (toim.) *Sosiaalipedagoginen ammatillisuus. Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi* (s. 14-19). Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu.
- Santala, L. (2017). *Realistinen arviointi kulttuuripajan osallistujien tavoitteita edistävästä ja estävästä tekijöistä* (Pro gradu –tutkielma, Jyväskylän yliopisto, yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos). Saatavilla <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/54026/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201705182406.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sitra (2019). Julkaisut. Megatrendit. Megatrendit 2020. Saatavilla 31.12.2019 <https://media.sitra.fi/2019/12/01114605/megatrendit-2020selvitys1.pdf>
- Sosped (2019a). Sosped-säätiö. Saatavilla 22.10.2019 <https://sosped.fi/sosped-saatio/>
- Sosped (2019b). Kulttuuripajat. Saatavilla 22.10.2019 <https://sosped.fi/kulttuuripajat/>
- Sosped (2019c). Sosped-säätiö. Tietoa säätiöstä. Saatavilla 11.11.2019 <https://sosped.fi/tietoa/>
- Sosped (2019d). Sosped-säätiö. Toiminta. Vertaisuus. Saatavilla 15.5.2019 <https://sosped.fi/toiminta/vertaisuus/>
- Sosped (2019e). Sosped-säätiö. Toiminta. Kehitystoiminta ja arviointi. Saatavilla 10.1.2020 <https://sosped.fi/toiminta/kehitystoiminta/>

- Sotkanet (2019a). Sotkanet. Taulukko. Tulostaulukko. Saatavilla 30.12.2019
https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=s_Y1tta1zLD-WNTK1TvKLN7fW9Qy09k231k3LtdZ-Nzo83tE4FigUaWKcFASmQfHYeAA==®ion=szYNtzb0BwA=&year=sy6rsrbU0zUEAA==&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.0-SNAPSHOT&buildTimestamp=201911131146
- Sotkanet (2019b). Sotkanet. Tulostaulukko. Mielenterveysperusteisesti sairauspäivärahaa saaneet 18-24 –vuotiaat. Saatavilla 30.12.2019
https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=s_Y1tta1zLD-WNTK1TvKLN7fW9Qy09k231k3LtdZ-Nzo83tE4FigUaWKcFASmQfHYeAA==®ion=szYNtzb0BwA=&year=sy6rsrbU0zUEAA==&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.0-SNAPSHOT&buildTimestamp=201911131146&drillTo=2346
- Suomen sosiaalipedagoginen seura. Sosiaalipedagogiikka. Saatavilla 2.1.2019
<http://www.sosiaalipedagogiikka.fi/sosiaalipedagogiikka/>
- STEA (2019.) Avustukset. Avustuskohteet. Sosiaalipedagogiikan säätiö. Saatavilla 30.12.2019 <http://avustukset.stea.fi/organisation/1021>
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko. Seurakuntaelämä. Diakonia. Terveys. Mielenterveys. Saatavilla 11.11.2019 <https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/diakonia/terveys/mielenterveys>
- Suoranta, J. (2010). Radikaali kasvatus nuorisokasvatuksessa. Teoksessa E. Nivala & M. Saastamoinen (toim.) *Nuorisokasvatuksen teoria – perusteita ja puheenvuoroja* (s. 313–338). Helsinki: Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 73 & Kuopion yliopiston sosiaalityön ja sosiaalipedagogiikan laitos.
- Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. (1996). *Laadullisen tutkimuksen työtapoja*. Rauma: Kirjapaino Oy West Point
- Talentia (2017). *Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet*. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. Saatavilla 14.11.2019 <https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>

- Talvio, M. & Klemola, U. (2017). *Toimiva vuorovaikutus*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Tammi, T. (2011). Ekspressiivinen taidetyöskentely. Teoksessa A. Kuukasjärvi, O. Linnossuo, & J. Sutinen (toim.) *Taidetyöskentely arjen näyttämöillä. Teoriaa, menetelmiä ja sovelluksia* (s. 49-58). Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Tampereen ev. lut. seurakunnat (2019). Sivustot. Teko-hanke. Tietoa hankkeesta. Saatavilla 11.11.2019 https://tampereenseurakunnat.fi/sivustot/teko-hanke/tietoa_hankkeesta
- Tampereen kaupunki (2019a). Yhteystiedot ja asiointi. Avustukset ja apurahat. Toiminta-avustukset. Aiemmat toiminta-avustukset. Saatavilla 9.1.2020 https://www.tampere.fi/tiedostot/t/RRN64oWk9/kumppanuusavustukset_liite_2018_SOTELA_1.pdf
- Tampereen kaupunki (2019b). Talous ja strategia. Talousarvio. Talousarvio 2020. Saatavilla 18.11.2019 https://www.tampere.fi/tiedostot/t/qooVWagGR/TA2020_esittelyaineisto_KV_18.11.2019_netti.pdf
- Tanskanen, S. (2015). Toiminnallisuus ryhmämuotoisessa asiakastyössä. Teoksessa P. Näkki & T. Sayed (toim.) *Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla* (s. 105-126). Helsinki: Edita.
- Tenhunen, T. & Heikkinen, S. (2017). Työnohjausryhmä sosiaalisen oppimisen tilana ja identiteetin kehittäjänä. Teoksessa T. Tenhonen & S-T. Porkka (toimi.). *Vapaaehtoistyön työnohjauksen ytimessä* (s. 125-135). (Suomen Mielenterveysseuran julkaisuja). Somero: Sälekarin Kirjapaino Oy
- Thomashoff, H-O. & Sukhanova, E. (2009). *The person in art. Conceptual and pictorial frames on art and mental health*. New York: Nova Science Publishers.
- THL. Aiheet. Mielenterveys. Mielenterveyden edistäminen. Saatavilla 10.9.2019 <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>
- Tilastokeskus. Tuotteet ja palvelut. SeutuNet. Tampereen kaupunkiseutu. Tampereen kaupunkiseutu - väestö. Saatavilla 9.4.2019 https://tilastokeskus.fi/tup/seutunet/download/tampere/ikar_kaikki.pptx

- Toikko, O. (2019). Messukylän seurakunnan diakoniatyöntekijä (sosionomi, YAMK) Onerva Toikon haastattelu Levonmäen seurakuntakodilla 8.4.2019.
- Toikko, T. & Rantanen, T. (2009). *Tutkimuksellinen kehittämistoiminta - Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon*. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.
- Toivakka, S. & Maasola, M. (2011). *Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutuksen oppimiseen*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Uusi Verso. Esittely. Saatavilla https://www.uusiverso.fi/sivustot/uusi_verso
- Valli, R. (2015). Paperinen kyselylomake. Teoksessa R. Valli (toim.) & J. Aaltola. *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 – Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* (89-91). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Valli, R. & Aaltola, J. (2015). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 – Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Valtioneuvosto (2019a). Valtioneuvosto. Julkaisuja 2019:23. Pääministeri Antti Rinteen hallituksen ohjelma 6.6.2019. Osallistava ja osaava Suomi – sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta. Valtioneuvoston hallintoyksikkö, julkaisutuotanto: Helsinki. Saatavilla 6.6.2019 http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161662/Osallistava_ja_osaava_Suomi_2019_WEB.pdf
- Valtioneuvosto (2019b). Valtioneuvosto. Hankkeet. Mielenterveysstrategian valmistelun ohjaus- ja asiantuntijaryhmä. Saatavilla 9.8.2018 <https://valtioneuvosto.fi/hanke?tunnus=STM069:00/2018>
- Vilka, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Jyväskylä: Tammi.
- Vuorinen, M. (2016a). Historia. Teoksessa M. Raivio, J. Raivio, A. Purola, M. Vuorinen & R. Koikkalainen (toim.) *Minun kulttuuripajani. Tarinoita toivosta, kohtaamisesta ja mielenterveydestä* (s. 40). Helsinki: Sosped-säätiö.

- Vuorinen, M. (2016b). Toimintamalli ja rakenteet. Teoksessa M. Raivio, J. Raivio, A. Purola, M. Vuorinen & R. Koikkalainen (toim.) *Minun kulttuuripajani. Tarinoita toivosta, kohtaamisesta ja mielenterveydestä* (s. 41–44). Helsinki: Sosped-säätiö.
- Vuorinen, M. (2016c). Kulttuuripajamalli ja Arviointi. TOIVEHATTU – mittamassa elämän mielekkyyttä. Teoksessa M. Raivio, J. Raivio, A. Purola, M. Vuorinen & R. Koikkalainen (toim.) *Minun kulttuuripajani. Tarinoita toivosta, kohtaamisesta ja mielenterveydestä* (s. 78–81). Helsinki: Sosped-säätiö.

LIITE 1. Lomakehaastattelupohja (2)

1 LOMAKEHAASTATTELU



Hei!

Olemme Teemu ja Mio, kaksi DIAKin kolmannen vuoden sosionomiopiskelijää. Olemme molemmat suorittaneet yhden harjoitteluistamme täällä Kulttuuripaja Virralla, näissä tiloissa.

Saimme kunnian suunnitella ja toteuttaa opinnäytetyömme Kulttuuripaja Virran kävijöitä varten. Toteutamme syksyllä 2019 kolmiosaisen vertaisohjaajien jatkokoulutuksen. Jokaisella kerralla on oma teemansa ja ne liittyvät elämänhallintaan, vuorovaikutukseen, osallisuuteen ja toimijuuteen.

Toivoisimme, että Sinä, vertaisohjaaja, käyttäisit muutaman minuutin täyttääksesi tämän lomakkeen, jossa kysymme näkemyksiäsi ja toiveitasi koulutuksen sisällöstä. Tämä hyödyttäisi meitä ja Sinua, jotta koulutuksesta tulisi toiveitasi vastaava. Tulemme käsittelemään kaikkia edellä mainittavia teemoja, mutta koulutusta koskevien kysymysten kohdalla Sinulla on mahdollisuus vaikuttaa koulutuskertojen sisältöön. Muistathan vastata myös asteikolla 1-5, kuinka merkittäväksi asian koet – rasti numeron päälle riittää.

Tämä lomakehaastattelu toteutetaan nimettömänä, eikä siitä pysty tunnistamaan yksittäisen vastaajan henkilöllisyyttä.

Yhteistyöterveisin, Teemu Hannula ja Mio Mikkonen

SUOSTUMUS

Pyydämme Sinua antamaan suostumuksesi vastaustesi käyttöön opinnäytetyötä varten. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti eikä niistä voi tunnistaa yksittäisiä vastaajia. Vastauksia ei siterata suoraan missään, sisältöä käytetään vain koulutuksen suunnitteluun.

Annan suostumukseni siihen, että antamiani vastauksia saa käyttää yllä esitellyn opinnäytetyön suunnitteluun.

1. teema: **Elämänhallinta**

- Haluaisin lisäkoulutusta seuraavista aiheista (voit valita useamman):

Itsetunto (itseluottamus, itsearvostus, vahvuudet)

1 2 3 4 5

Alhe on mielestäni tärkeä | 0 = Ei lainkaan, 5 = Erittäin tärkeä

Tunnetaidot (Ilmaisu, omien tarpeiden tunnistaminen)

1 2 3 4 5

Alhe on mielestäni tärkeä | 0 = Ei lainkaan, 5 = Erittäin tärkeä

Arjen osa-alueet (lepo, ravinto, liikunta)

1 2 3 4 5

Alhe on mielestäni tärkeä | 0 = Ei lainkaan, 5 = Erittäin tärkeä

Muu, mikä?

2 LOMAKEHAASTATTELU

2. teema: Vuorovaikutus

- Haluaisin lisäkoulutusta seuraavista aiheista (voit valita useamman):

- Kehollinen viestintä (eleet, ilmeet, jne.) _____ 1 | 2 | 3 | 4 | 5
Aihe on mielestäni tärkeä | 0 = Ei lainkaan, 5 = Erittäin tärkeä
- Sanallinen viestintä _____ 1 | 2 | 3 | 4 | 5
Aihe on mielestäni tärkeä | 0 = Ei lainkaan, 5 = Erittäin tärkeä
- Aktiivinen kuuntelu _____ 1 | 2 | 3 | 4 | 5
Aihe on mielestäni tärkeä | 0 = Ei lainkaan, 5 = Erittäin tärkeä
- Muu, mikä?

3. teema: Osallisuus ja toimijuus

- Haluaisin lisäkoulutusta seuraavista aiheista (voit valita useamman):

- Arvojen vaikutus arjen valintoihin _____ 1 | 2 | 3 | 4 | 5
Aihe on mielestäni tärkeä | 0 = Ei lainkaan, 5 = Erittäin tärkeä
- Vaikutusmahdollisuudet yhteiskunnassa _____ 1 | 2 | 3 | 4 | 5
Aihe on mielestäni tärkeä | 0 = Ei lainkaan, 5 = Erittäin tärkeä
- Minä toimijana ihmissuhteissa _____ 1 | 2 | 3 | 4 | 5
Aihe on mielestäni tärkeä | 0 = Ei lainkaan, 5 = Erittäin tärkeä
- Muu, mikä?

4) Minkälaista ilmapiiriä toivot koulutukseen?

5) Mitä muita toiveita sinulla on koulutuksen suhteen?

LIITE 2. Lomakkeen esittelytilaisuuksien mainos (1)

Tule toteuttamaan kanssamme vertaisohjaajien jatkokoulutusta!

Hei, vertaisohjaaja! Olemme Teemu Hannula ja Mio Mikkonen, kaksi kolmannen vuoden sosionomiopiskelijaa Diakonia-ammattikorkeakoulusta. Toteutamme syksyllä 2019 opinnäytetyönämme vertaisohjaajien jatkokoulutuksen täällä Kulttuuripaja Virrassa, jossa olemme molemmat suorittaneet yhden harjoitteluistamme.

Opinnäytetyömme on nyt suunnitteluvaiheessa, ja haluaisimme kysyä Sinun näkemystäsi ja toiveitasi tulevan koulutuksen sisällöstä. Tätä ajatellen olemme laatineet haastattelulomakkeen, jonka voit täyttää omassa rauhassasi ja nimettömästi.

Olemme tulossa paikan päälle esittelemään haastattelulomaketta ja vastaamassa opinnäytetyöhön liittyviin kysymyksiin seuraavasti:

Teemu tiistaina 12.3.2019 klo 10 - 15

Mio tiistaina 26.3.2019 klo 14 - 16



Tervetuloa kuuntelemaan ja kyselemään! Nähdään pian :)

Ystävällisin terveisin,

Teemu Hannula & Mio Mikkonen

LIITE 3. Vertaisohjaajien jatkokoulutuksen runko

PÄIVÄ 1 – Sosiaaliset ja vuorovaikutustaidot, 13.11.2019

10:00 Ohjaajat kertovat, keitä ovat, mistä tulevat, mitä tekevät ja miksi. Käydään läpi päivän aikataulu, koulutuksen luottamuksellisuus ja käytännön asiat:

- Jos ilmenee jotain, josta haluaa jutella voi olla yhteydessä Kulttuuripajan omaan ohjaajaan.
- Kaikesta saa halutessaan jättäytyä pois oman fiiliksen mukaan – ei osallistumispakkoa.
- Esittäytymiskierros, fiilirinki

10:10 Sovellettuna harjoitus *Minulle helppoa ja vaikeaa* (Toivakka & Maasola 2011, 65). Tavoitteena aloittaa ryhmäytyminen ja uskaltautua puhumaan itseltään muiden edessä. Istutaan piirissä ison pöydän ympärillä ja jokainen kertoo vuorollaan yhden asian, joka itselle on helppoa ja yhden asian, joka itselle on vaikeaa. Vuoroa vaihdetaan vierittämällä palloa pöydän yli toiselle osallistujalle. Seuraavalla kierroksella kukin esittää (halutessaan liioitellusti) olevansa hyvä siinä, missä oikeasti kokee olevansa huono ja päinvastoin. Lopuksi keskustellaan:

- Miltä harjoitus tuntui? Millaisia asioita itsestä ja ryhmäläisistä paljastui? Millaista oli kertoa itselle helpposta ja vaikeista asioista? Mitä herätti, kun asiat esitettiin päinvastoin? Mitä huomioita kummallakin kierroksella tehtiin?

10:20 Teoriaosuus. Ohjaajat pitävät lyhyen teoriaosuuden päivän käsiteltävistä teemoista tukena laatimansa PowerPoint-esitys. Käsitellään mm. seuraavia:

- Mitä ovat vuorovaikutustaidot/sosiaaliset taidot?
- Vuorovaikutustyyppit (Kauppila 2005, 48-63.)

10:55 Kehollisen viestinnän harjoitus: Sovellettuna *Kontakti vaatii luottamusta* (Toivakka & Maasola 2011, 143). Tavoitteena on tutkia kontaktia ja luottamuksen

syntymistä sekä tarkastella eri tapoja olla kontaktissa toisiin, kontaktin ottamista ja sen säilyttämistä. Jakaudutaan suurin piirtein samanpituisiin pareihin, jotka sopivat, kumpi on A ja kumpi B. Seisotaan vastakkain kädet ojennettuina niin, että kädet ovat noin 10 cm etäisyydellä toisistaan (saa koskettaa, jos se on parille ok). A alkaa liikuttaa silmiään hitaasti ja B:n tehtävä on matkia silmänliikkeitä mahdollisimman tarkasti; vähitellen liikettä laajennetaan päähän, ylävartaloon ja käsiin. Vähitellen jatketaan liikkumista koko keholla, liikkeet voivat hiljalleen nopeutua. Tilassa voi liikkua mahdollisuuksien mukaan. Sitten vaihdetaan osia. Lopuksi keskustellaan:

- Mitä kontakti tarkoittaa? Miten eri tavoin toiseen ihmiseen voi olla kontaktissa? Kuunteliko parisi sinua, mistä sen huomasi? Mistä syntyy hyvä kontakti? Mikä vaikeuttaa kontaktissa olemista? Jos toiseen ihmiseen on hankalaa olla kontaktissa, miten sitä voisi parantaa? Kiinnititkö huomiota kontaktin laatuun - mitä se tarkoittaa? Oliko jompikumpi rooli helpompi, mistä se kertoo?

11:15 Ruokatauko

12:00 Itsearviointitaitojen harjoitus: *Minä toisen silmin* (Toivakka & Maasola 2011, 217). Tavoitteena on kehittää itsearviointitaitoja, pohtia itsereflektion merkitystä, keskustella omakuvasta ja tarkastella itseä toisen silmin. Jokaiselle jaetaan A4-paperi ja kynä. Ohjaaja kirjoittaa näkyviin otsikon 'Minä toisen silmin' ja muutamia lauseiden alkujia ('Hän on luonteeltaan...', 'Hän on ihminen, joka pitää...', 'Hän arvostaa erityisesti...', 'Minusta hänessä on parasta...', 'Mieluiten hän...', ja niin edelleen). Tehtävänä on jatkaa lauseita ja kirjoittaa lisää itsestään jonkun toisen (sisaruksen, ystävän, kumppanin tms.) silmin. Otsikko ja oma nimi asetetaan keskelle paperia ja lauseet pitkin poikin sen ympärille. Lehdistä leikataan kuvia, jotka sopivat lauseisiin. Lopuksi alleviivataan sellaiset asiat, jotka hän kokee itsessään kaikkein vahvimaksi, ympyröimään ne, jollaisten kaltaiseksi hän haluaisi kehittyä ja merkitsemään aaltoviivalla ne, joita ei oikein koe omikseen. Esitellään omat teokset ja keskustellaan lopuksi:

- Miltä tuntui katsoa itseä toisen silmin – mikä oli helppoa, mikä vaikeaa? Vastaako syntynyt kuva sitä, mitä valittu henkilö oikeasti ajattelisi? Mitä hyötyä on siitä, että osaa katsoa itseään toisen silmin? Miksi itseään

kannattaa pysähtyä tutkimaan silloin tällöin? Millainen palaute on itselle sopivaa?

12:45 Passiivisen ja aktiivisen kuuntelun teoria (Talvio & Klemola 2017, 111, 135 ja Adams 1999, 247–249, 245–258) ja harjoituksen ohjeistus.

12:55 Harjoitus aktiivisesta kuuntelusta. Tavoitteena on kokeilla käytännössä, miltä aktiivinen kuuntelu ja toisen kertoman viestin palauttaminen kertojalle tuntuu ja mitä se herättää. Jakaudutaan pareihin. Toinen parista kertoo ensin toiselle jostain ongelmalliseksi kokemastaan asiasta elämässään. Toinen kuuntelee, nyökkäilee, pyytää jatkamaan jne. Sopivassa kohdassa kertomusta kuunteleva osapuoli palauttaa kertojan viestin tälle sellaisena kuin sen kuuli. Osia vaihdetaan. Lopuksi keskustellaan:

- Miltä tuntui kertoa ongelmasta toiselle? Mistä tiesit, että hän kuuntelee sinua?
- Tulitko kuulluksi? Miltä se tuntui?
- Oliko helppoa kuunnella? Minkälaista oli palauttaa toisen kertoma viesti tälle takaisin?
- Minkälaisia ongelmakohtia aktiivisessa kuuntelussa voi olla?

13:10 Tauko/jaloittelu

13:15 Keskustelu: Haastavat vuorovaikutustilanteet. Esitetään haastavia vuorovaikutustilanteita, joita koulutukseen osallistujat saavat arvioida.

13:50 Loppusanat: Ensi kerralle mukaan jokin kuva, jossa itse esiintyy.

14:00 Koulutuspäivä päättyy.

PÄIVÄ 2 - Elämänhallinta ja itsetuntemus, 20.11.2019

10:00 Päivän aikataulu, fiilisrinki *Pohjolan voimaeläinkorttien* avulla ja odotukset tulevalta koulutuskerralta.

10:15 Teoriaosuus. Ohjaajat pitävät lyhyen teoriaosuuden päivän käsiteltävistä teemoista tukena laatimansa PowerPoint-esitys. Käsitellään mm. seuraavia:

- Mitä ovat itsetuntemus ja itsetunto? Mitä eroa näillä on? Mihin niitä tarvitaan?
- Mitä on elämänhallinta? Mistä se koostuu?

10:35 Harjoitus itsetuntemuksesta: *Oman elämän puu* (Iivanainen 2019, 72). Piirretään oma puu liiduilla isolle kartongille ja piirretään ja kirjoitetaan puun alaosaan elementtejä, jotka symboloivat oman elämän menneitä tapahtumia, runkoon nykyhetkeen liittyviä kuvia ja sanoja ja latvaan tulevaisuuden toiveisiin liittyviä asioita. Lopuksi käydään kierros, jossa jokainen saa kertoa omasta puustaan lyhyesti.

10:55 Harjoitus itsetunnosta: Sovelletuna *Valokuvista kirjoittaminen* (Karjalainen 2019, 131). Jokainen ottaa esiin mukanaan tuoman kuvan, jossa itse esiintyy. Kuva nimetään sen mukaan, mikä teema kuvassa kunkin mielestä keskeisesti on läsnä. Kuvan nimestä tehdään seuraavan tehtävän tekstin otsikko. Kuvasta kirjoitetaan seuraavien kysymysten avulla:

- Mistä kolmesta asiasta pidät tässä kuvassa?
- Mikä on selvin asia, jonka kuvasta näkee?
- Mitä sellaista kuvassa ei ole näkyvässä, mitä voisi olla?
- Mitä tunteita kuvassa on?
- Kerro kolme asiaa, joita ulkopuolinen ei voisi tietää sinusta kuvan perusteella.

Jokainen saa päättää, näyttääkö kuvaansa tai lukeeko tekstiään muille. Lopuksi keskustellaan yhdessä kuvasta kirjoittamisesta syntyneestä kokemuksesta ja ajatuksista.

11:30 Ruokailu

12:00 Teoriaa tunnetaidoista.

12:05 Harjoituksia tunnetaidoista: sovellettuna *Tunteiden merellä* (Toivakka & Maasola 2011, 88–89). Tavoitteena on tarkastella omia tunteitaan sekä oppia nimeämään niitä ja erottamaan tunteet ja niiden ilmaiseminen toisistaan. Aluksi ohjaaja piirtää fläpille ison jäävuoren kellumaan mereen. Jäävuori kuvastaa tunteita, ja merenpinnan yläpuolella näkyvä osa edustaa niitä tunteita, jotka näkyvät meissä tekoina tai sanoina. Suuri osa tunnekokemuksista jää piiloon merenpinnan alapuolelle. Jokainen piirtää itselleen ison jäävuoren ja merenpinnan ja kirjaa kuvaan tunteita, jotka näkyvät muille eli ovat merenpinnan yläpuolelle ja tunteita, jotka helpommin jäävät mereen “piiloon”. Kuvan alimpaan osaan voi myös kirjoittaa niitä tunteita, joita ei juuri koskaan näytä kenellekään tai jotka ovat kulttuurisamme “kiellettyjä”. Huipulle voidaan kirjata tunteita, jotka ovat helposti hyväksyttävissä ja toivottuja. Ohjaaja piirtää jäävuoren sisään portaat: 1. porras: tunteen tunteminen, 2. porras: tunteen tiedostaminen ja tunnistaminen, 3. porras: tunteen nimeäminen ja 4. porras: tunteen ilmaiseminen (näkyvä huippu). Kerrotaan ryhmässä tai pareittain omasta jäävuorikuvasta: miten ja millaisissa tilanteissa omien tunteiden ilmaiseminen on haastavaa, entä helppoa? Mikä on kullekin tyyppillinen tapa ilmaista tunteita? Keskustellaan yhdessä:

- Miksi tunteet ovat olemassa?
- Mikä kaikki rajoittaa tunteiden näyttämistä muille?
- Miksi kontrolloimme tunteiden näyttämistä toisten seurassa? Onko siitä hyötyä tai haittaa?
- Mikä tunteiden ilmaisemisessa on haastavaa?
- Miten hyvin kukin osaa mielestään tunnistaa, nimetä ja antaa tilaa tunteilleen?
- Onko tunteitaan helppo hyväksyä? Mitä on, mitä ei?
- Täytyykö tunteita hallita? Pitääkö sitä harjoitella?
- Miten tunteiden kontrolloimaton ilmaiseminen voi vahingoittaa itseä tai muita?
- Miten omien tunteiden ymmärtäminen auttaa itsetuntemuksessa ja vuorovaikutuksessa?

12:45 Harjoitus muiden ihmisten tunteiden tunnistamisesta: Tunteet lööppien ja uutisten takana (Erkko & Hannukkala 2013, 89). Tavoitteena tarkastella itseä

suhteessa muihin, toisten ihmisten kohtaamista ja tarkastella, miten erottaa omat tunteensa toisten tunteista ja mistä voi tietää, mitä toinen ihminen tuntee. Ohjaajat tuovat uutis- ja aikakauslehtiä, joista näyttävät muutamia uutisia, artikkeleita tai kuvia. Keskustellaan pienryhmissä tai pareittain, mitä tunteita uutisen, artikkelin tai kuvan henkilöt ovat kokeneet. Missä ja miten tunteet näkyvät? Voiko tunne näkyä jossakin kasvojen tai kehon yksityiskohdassa? Keskustellaan yhdessä:

- Mikä tunne oli vaikea löytää?
- Miten ilmeet ja eleet viestittävät tunteita?
- Ovatko tunneilmaisut samoja joka maassa? Jos eivät, miten ne eroavat toisistaan?
- Miksi joskus ilme ei kerro tunteista?

13:10 Tauko/jaloittelu

13:30 Harjoitus omien tunteiden havainnollistamisesta: tehdään oma tunnekartta ohjaajien tuomista lehdistä leikaten ja liimaten (apuna dia, jossa nimettynä yleisimpiä perustunteita). Perusajatus on sama kuin aarrekartassa, mutta pyritään leikkaamaan ja liimaamaan karttaan omiin tunteisiin liittyviä tekstejä ja kuvia. Lopuksi voidaan keskustella, mitä kukin tunteistaan havainnoi.

13:50 Loppusanat

14:00 Koulutuspäivä päättyy

PÄIVÄ 3 – Osallisuus ja toimijuus, 27.11.2019

10:00 Päivän aikataulu, fiilisrinki: ohjaajat tuovat erilaisia pienesineitä, joista saa valita itselleen mieleisen ja kertoa fiiliksistä ja odotuksista sen perusteella.

10:15 Teoriaosuus. Ohjaajat pitävät lyhyen teoriaosuuden päivän käsiteltävistä teemoista, tukena laatimansa PowerPoint-esitys. Käsitellään mm. seuraavia:

- Mitä on osallisuus? Mitä se pitää sisällään? Mitkä tekijät vaikuttavat sen muodostumiseen?
- Mitä tarkoittaa toimijuus?

10:30 Harjoitus arvoista ja niiden merkityksestä: *Arvohuutokauppa* (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019, 21). Tavoitteena tunnistaa omia arvoja ja niiden merkitystä. Kukin osallistuja saa käyttöönsä 100 euroa leikkirahaa. Ohjaajat ovat etukäteen listanneet erilaisia arvoja (esim. terveys, pitkä parisuhde, lukutaito, maailmanrauha, luottamus) ja toimii meklarina, joka huutokauppaa esillä olevia arvoja. Osallistujat saavat huutaa mieleisiään arvoja ja lopuksi keskustellaan:

- Minkälaisia valintoja jouduttiin tekemään huutokaupan edetessä, kun omalla rahasummallaan ei voinut saada kaikkea haluamaansa?
- Miksi halusi jonkun arvon enemmän kuin toisen? Miksi jotkin arvot ovat meille tärkeämpiä kuin toiset?
- Miksi kaikki arvot eivät ole yhtä tärkeitä kaikille?

11:00 Harjoitus arvoista ja niiden merkityksestä: *Hyvä elämä* (Kallio 2018, 148–149). Tavoitteena konkretisoida sitä, miten omat arvomme vaikuttavat elämäämme ja ohjaavat käyttäytymistämme. Keskelle paperia kirjoitetaan 'Hyvä elämä'. Sen ympärille kirjoitetaan viisi keskeistä arvoa ja teemaa, joista oma hyvä elämä muodostuu. Otsikoiden alle kirjataan konkreettisia asioita, henkilöitä ja tekemistä, joissa keskeiset arvot näyttäytyvät. Tehdään itselle, ei pureta.

11.30 Ruokailu

12:00 Harjoitus osallisuudesta ja toimijuudesta. Tavoitteena havainnoida oman toimijuuden ja osallisuuden syntymistä, niihin vaikuttavia tekijöitä ja niihin vaikuttamista elävässä ympäristössä. Lähdetään yhdessä kävelylle lähiympäristöön. Kävellään yhdessä noin 20 minuuttia, jonka aikana ympäristöstä tehtyjä havaintoja saa valokuvata tai videoida ja niistä saa keskustella, mutta keskustelulle tai havainnoinnin fokukselle ei ole asetettu tavoitteita. Kävelyn lopuksi keskustellaan yhdessä:

- Minkälaisia havaintoja tehtiin? Minkälaisessa ympäristössä käveltiin?
- Miten ympäristö vaikuttaa meihin? Entä toimijuuteemme? Olemmeko samanlaisia tai toimimmeko samalla tavalla kaikissa ympäristöissä?
- Kaventaako jokin seikka osallisuuttamme jossain ympäristössä? Entä yleisemmin yhteiskunnassa?
- Voimmeko vaikuttaa siihen, mikä on osallisuutemme ja toimijuutemme aste erilaisissa ympäristöissä? Entä yhteiskunnassa?

12:30 Harjoitus yhteisestä toiminnasta ja tavoitteeseen pääsemisestä: *Ryhmämaalaus* (Karjalainen 2019, 83). Tavoitteena on ryhmätyöskentelyn ja yhteistoiminnallisuuden tarkastelu. Toteutetaan isolle maalaus pohjalle akryyliväreillä ryhmän yhteinen maalaus, jonka aihepiiri (metsä, kaupunki tms.) sovitaan aluksi yhdessä samoin kuin se, miten teoksen tausta eli ympäristö toteutetaan. Jokainen osallistuja maalaa pohjaan vuorotellen oman elementtinsä ja pyrkimys on saada aikaiseksi yhtenäinen taideteos. Koska kaikki eivät mahdu yhtä aikaa maalamaan, osa voi samaan aikaan luonnostella omaa osuuttaan tai tehdä seuraavaa harjoitusta.



13:00 Harjoitus itselle tärkeistä asioista ja valinnoista: *Oman elämän aakkoset* (Karjalainen 2019, 134). Tavoitteena tarkastella tämänhetkistä elämää ja hieman suunnata ajatuksia koulutuksen jälkeiseen aikaan tarkastelemalla oman elämän tärkeitä asioita. Kukin kirjaa paperille aakkoset ja kirjoittaa kustakin kirjaimesta sillä alkavia asioita ja henkilöitä mahdollisesti perustellen valintaansa. Harjoitus on pohjana viimeiselle fiilisringille: kaikkien aakkosia ei käydä perusteellisesti läpi, mutta fiilisringissä voi kertoa harjoituksen herättämistä ajatuksista ja esitellä jonkin tärkeän havainnon tai kohokohdan.

13:30 Palautteiden kirjoittaminen ja kerääminen, todistustenjako, loppusanat

14:00 Koulutus päättyy

LIITE 4. Vertaisohjaajien jatkokoulutuksen mainos (2)

Vertaisohjaajien jatkokoulutus 2019

-  Toimitko vertaisohjaajana Kulttuuripaja Virralla?
-  Kiinnostaisiko sinua kartuttaa omaa osaamista viestinnän keinoista ja taidoista, harjoittaa itsetuntemustasi sekä tutkia, mitä osallisuus tarkoittaa juuri sinun kohdallasi?



Viimeisen vuoden sosionomiopiskelijat Teemu & Mio ohjaavat opinnäytetyönään alkutalvesta 2019 vertaisohjaajille suunnatun jatkokoulutuksen. Koulutus tapahtuu Kumppanuustalo Arttelin tiloissa ja sitä ympäröivässä miljöössä.

Koulutus toteutetaan kolmena eri päivänä; **13.11**, **20.11** ja **27.11**. Yksittäinen koulutuskerta kestää neljä tuntia (10:00 – 14:00), pitäen sisällään lyhyempiä taukoja sekä noin puolen tunnin mittaisen ruokatauon. Jokaista koulutuskertaa varten on varattu tila nimeltä 'Pistokas' Arttelin toisesta kerroksesta.

Koulutuksen teemat ovat **sosiaaliset ja vuorovaikutustaidot** (13.11), **elämänhallinta ja itsetuntemus** (20.11) sekä **osallisuus ja toimijuus** (27.11). Koulutuksissa teemme yksilö- ja pariharjoitteita sekä toimimme ryhmässä. Jokaista koulutuskertaa seuraa myös Virran vastaava ohjaaja Virpi Stenlund.

Koulutus järjestetään kahdeksalle (8) siihen ilmoittautuneelle vertaisohjaajalle. Jatkokoulutukseen halukkaat valitaan ilmoittautumisjärjestyksessä.

- **Koulutukseen ilmoittautuminen** alkaa **3.10**. Ilmoittautuminen tapahtuu sähköpostitse tai tekstiviestillä Virpille.
→ virpi.stenlund@sosped.fi // 044 722 7780

Lämpimin syysterveisin,



Teemu Hannula & Mio Mikkonen

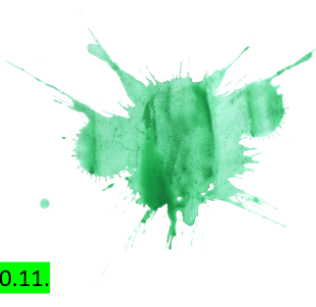
Vertaisohjaajien jatkokoulutus 2019



13.11.

Sosiaaliset ja vuorovaikutustaidot.

- Ensimmäisellä koulutuskerralla käsittelemme viestintää ja vuorovaikutusta. Tutustumme sanalliseen & sanattomaan viestintään sekä harjoittelemme erilaisia vuorovaikutustilanteita, yhdessä. Kuuntelu on yhtä tärkeää kuin oma puhe.



20.11.

Elämänhallinta ja itsetuntemus.

- Oman itsensä tunteminen ja tunteidensa tulkitseminen, hyväksyminen ja ilmaisu ovat osa tunnetaitojen kokonaisuutta. Toisella koulutuskerralla lähestymme yksilön omaa kokemusmaailmaa ja tutkimme, millaisia olemme suhteessa muihin – omana itsenämme.



27.11.

Osallisuus ja toimijuus.

- Miten arvomme vaikuttavat kokemukseemme osallisuudesta? Kolmannella koulutuskerralla käsittelemme osallisuutta, sen sosiaalista ulottuvuutta ja sitä, miten tila jossa elämme, vaikuttaa siihen. Mistä syntyy kokemus yhteenkuuluvuudesta?

LIITE 5. Vertaisohjaajien jatkokoulutuksen palautelomakepohja (1)

1

PALAUTELOMAKE



Hei!

Suuret kiitokset suunnittelemaamme koulutukseen osallistumisesta.

Haluamme näin lopuksi kerätä Sinulta palautetta siitä, millaisia ajatuksia sinulle jäi tai heräsi yhteisiltä koulutuskerroiltamme.

Vastaathan tuleviin kysymyksiin ajatuksella. Palaute auttaa meitä kehittämään jatkokoulutusta ja omaa ammattitaitoamme edelleen.

Palaute toteutetaan nimettömänä eikä siitä pysty tunnistamaan henkilöllisyyttä.

Yhteistyöterveisin, Teemu Hannula ja Mio Mikkonen

1. Miten mielestäsi koulutuksen sisältö vastasi sen ympärillä olevaa teemaa (sosiaaliset taidot, itsetuntemus, osallisuus jne.)?

2. Millainen tunnelma mielestäsi koulutuskerroilla vallitsi?

3. Mitä asioita haluaisit sanoa kouluttajille?
Entä miten koulutus vastasi odotuksiasi?

LIITE 6. Vertaisohjaajien jatkokoulutuksen todistus pohja (1)

Vertaisuutta ja

yhteisöllisyyttä



TODISTUS VERTAISOHJAAJIEN JATKOKOULUTUKSESTA KULTTUURIPAJA VIRASSA

Teemoina *sosiaaliset- ja vuorovaikutustaidot, elämänhallinta ja itsetuntemus*
sekä *osallisuus ja toimijuus*.

Vertaisohjaajan nimi

syntymäaika

Koulutuksen sisältö (yhteensä 12 tuntia):

- 1) Sosiaaliset- ja vuorovaikutustaidot 13.11.2019
- 2) Elämänhallinta ja itsetuntemus 20.11
- 3) Osallisuus ja toimijuus 27.11

Koulutus on sisältänyt teoriaa, keskustelua ja toiminnallisia harjoituksia luovin menetelmin.

Tampereella 27.11.2019

Kouluttajat:

TEEMU HANNULA
Soslonomiopiskelija

MIO MIKKONEN
Soslonomiopiskelija

SospED

LIITE 7. Jatkokoulutuksen teoreettisen sisällön koonti Kulttuuripajan käyttöön (7)

Vertaisohjaajien
JATKOKOULUTUS
2019
-
Teoriasisältö tiivistetysti



Teemu Hannula & Mio Mikkonen

9.1.2020

Sosiaaliset ja vuorovaikutustaidot

Mitä ovat sosiaaliset taidot ja vuorovaikutustaidot?

Sosiaaliset taidot ovat sosiaalisesti hyväksyttävää opittua käyttäytymistä, joka luo edellytykset toimivaan vuorovaikutukseen toisten kanssa. Sosiaalisten taitojen oppiminen osana kehittymistä yhteiskunnan jäseneksi kutsutaan sosiaalisaatioprosessiksi, jonka yhteydessä opitaan myös yhteiskunnan arvoista ja normeista lähtevät käyttäytymissäännöt ja toimintatavat.

Vuorovaikutus on alakäsite sosiaalisille taidoille, sen voi jakaa karkeasti kahteen osaan, sanalliseen ja sanattomaan viestintään, ja näillä keinoilla luodaan toimiva suhde toiseen ihmiseen. Kyseisillä taidoilla on parhaimmillaan itsetuntoa vahvistava ja ihmissuhteita tukeva vaikutus.

Vuorovaikutustaidot ovat osa sosiaalisia taitoja, jotka kuuluvat sosiaalisen vuorovaikutuksen kattokäsitteen alle – sosiaalinen vuorovaikutus on ihmisten välistä toimintaa kaikenlaisissa tilanteissa. Sosiaalinen kompetenssi koostuu sosiaalisten taitojen lisäksi muista osa-alueista kuten ihmisen sopeutuneesta käyttäytymisestä.

Sosiaalisten ja vuorovaikutustaitojen alle voidaan lukea osittain samoja asioita, kuten kuunteleminen, empatiataidot (osaa asettua toisen ihmisen asemaan, eläytyä hänen tunnemaailmaansa) ja yhteistyötaidot – ihminen on lajina sopeutunut ja menestynyt pitkälle yhteistyötaitojen ansiosta.

Sosiaaliset taidot ovat sitä, miten osaa toimia ihmisten kanssa erilaisissa tilanteissa: osaako pyytää apua, toimia ryhmässä niin että antaa tilaa muille, osaako vetää rajoja itsensä ja muiden välille eli osoittaa jämäkkyyttä, osaako ilmaista tunteitaan ja ottaa vastaan ja ymmärtää myös muiden tunteita.

Vuorovaikutustaitojen merkittävä osa-alue on kommunikaatio eli viestintä. Viestintä on perusta ihmisen vuorovaikutukselle; sen tehtävä on esimerkiksi toimia yhdistävänä tekijänä ihmisen ja ympäristön välillä ja säädellä ihmisen käyttäytymistä. Se jaetaan tyypillisesti sanalliseen ja sanattomaan viestintään. Tutkimusten mukaan sanaton viestintä on ihmisten välisessä viestinnässä huomattavasti merkittävämpää kuin sanallinen: jos sanallisen ja sanattoman viestinnän välillä on eroja, ihmiset usein uskovat sanattoman viestinnän välittämää sanomaa. Viestintä on vuorovaikutustaitoa, mutta ei varsinaisesti sosiaalista taitoa.

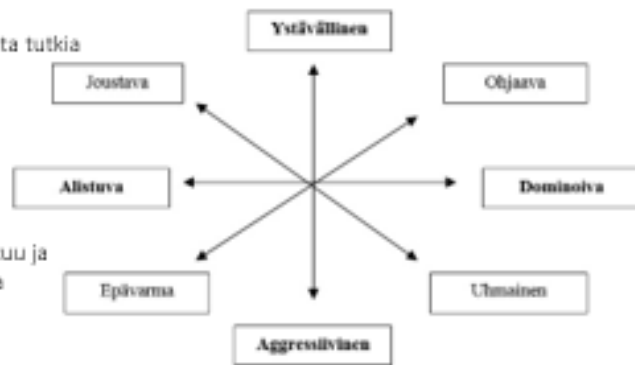
Sanallinen viestintä on puhumista asian esittämistä sosiaalisissa tilanteissa, sillä kuvaillaan, pyritään vaikuttamaan toisiin, ilmaistaan omia ajatuksia ja mielipiteitä, tuodaan esille omia arvoja ja asenteita, kommentoidaan... Sanallinen viestintä kulkee aina jollakin käsitteellisellä eli abstraktion tasolla – siksi viestien tulkinnassa voi aina tulla väärinkäsityksiä.

Sanattomaan viestintään lasketaan melkein kaikki muu: ilmeet, eleet, vaatetus, liikkeet, ympäristö, tuoksu... Näiden lisäksi voidaan laskea mm. tunteiden viestintä, joka on hienovaraista tunteiden havaitsemista ja niihin vastaamista, tunnetilojen aistimista jne.



Erilaiset vuorovaikutustyytit

Erilaisten vuorovaikutustyyppien avulla on mahdollista tutkia ja kuvastaa omaa käyttäytymistään eri tilanteissa ja ajoissa. Huomaa, että miten viestit muille ihmisille vaihtelee voimakkaasti eri konteksteissa; lähimpien ystäväsi tai tuttaviesi seurassa käyttäytyt tietyissä tilanteissa eri tavoin, kuin vaikkapa asioidessasi kaupassa. Tapaasi viestiä vaikuttaa siis kenen kanssa toiminta tapahtuu, missä se tapahtuu ja koska se tapahtuu. Ne voivat myös muuttua samassa kontekstissa.



Ystävällinen: Kohteliasta ja ymmärtävää.

Ohjaava: Ehdotuksia tekevää, ohjaavaa ja kehottavaa.

Dominoiva: Halua hallita ja vaikuttaa. Mahdollinen alistaminen. Määräyksiä ja rajoja toisille ihmisille.

Uhmainen: Uhittelua ja kiukunpurkauksia. Kapinointia. Rajojen etsimistä.

Aggressiivinen: Erimielisyyttä ja arvostelua. Komentelua ja käskemistä. Yleensä epäsosiaalista.

Epävarma: Epäluottamusta itseään ja muita kohtaan. Päättämättömyyttä ja jännittyneistä. Ryhmien karttamista.

Alistuva: Omien kykyjensä aliarviointi. Pelko ja arkuus. Ei pidä kiinni omista oikeuksistaan.

Joustava: Ihmisläheisyys, luottamusta. Hyväntuulisuus ja rentous. Toimeliaisuus sosiaalisesti. Useita ratkaisuja seikkoihin.

Aktiivinen ja passiivinen kuuntelu

Passiivinen kuuntelu (hiljaa oleminen, kuuntelemisen ilmaiseminen ja "ovenavaajat" kuten hymähdykset ja pyynnöt kertoa lisää) saa toisen tuntemaan itsensä hyväksytyksi ja pitää viestintää yllä, mutta ei aina riitä ongelman ratkaisun löytämiseen. Aktiivisen kuuntelun menetelmällä pyritään myös siihen, että toinen tuntee itsensä hyväksytyksi, mutta sen avulla voi samalla auttaa kertojaa pääsemään käsiksi ongelman syyhyn.

Aktiivinen kuuntelu perustuu siihen, että kuulija palauttaa kertojan kokonaisviestin eli asian ja tunteen kertojalle sellaisena, kuin on sen ymmärtänyt. Kuulija ei siis tuo keskusteluun omia ajatuksiaan, näkökulmiaan tai neuvojaan eikä myöskään toista toisen sanomaa papukaijana, vaan etsii puhujan punaista lankaa koostamalla, jäsentämällä ja käyttämällä toisia sanoja kuin puhuja (omaan suuhunsa sopivia).

Kun toisella ihmisellä on ongelma, josta hän haluaa puhua, aktiivinen kuuntelu toimii paremmin kuin neuvot, ehdotukset, valmiit ratkaisut, opettaminen, tuomitseminen tai analysoiminen.

Aktiivisessa kuuntelussa on neljä vaihetta:

- 1) Vastaa toisen muodostama sanallinen ja sanaton viesti
- 2) Pura viestit ja muodosta käsitys siitä, mitä toinen yrittää viestiä
- 3) Palauta ymmärtämäsi viestit toiselle: "Tässä on käsitykseni siitä, mitä tunnet ja koet. Olenko oikeassa?"



4) Kertoja reagoi aktiiviseen kuunteluusi **vahvistaen** sinun käsittäneen oikein tai **korjaten** käsitystäsi hänen viestistään.

Ongelmakohtia aktiivisessa kuuntelussa voivat olla esim. Se, ettei toinen halua, että häneen ”käytetään” aktiivista kuuntelua, pelkää tulevana manipuloituksi, kokee tulevana aliarvoiduksi tai jotenkin ”hoidetuksi” tai se, kun ei itse jaksa tai ei ole aikaa kuunnella. Aktiivista kuuntelua ei kannata käyttää väkisin tai saadakseen toiselta tietoja, joita voi käyttää tojta vastaan. Sitä ei kannata myöskään käyttää välttääkseen konflikteja tai omasta puolestaan puhumista, äläkä odota toisen päätyvän johonkin tiettyyn lopputulokseen, joka sinulla on mielessäsi. Älä odota minkäänlaista ratkaisua. Voit antaa toiselle tietoja, joita arvelet hänen tarvitsevan, jos olet varma siitä, että toinen haluaa saada näitä tietoja.

Virheitä aktiivisessa kuuntelussa voivat olla: **liioittelu** (toisen tunteen yliarvioiminen), **vähättely** (toisen tunteen aliarvioiminen), **lisääminen** (yleistäminen tai toisen viestin laajentaminen), **pois jättäminen** (olenaisten asioiden huomiotta jättäminen), **kiirehtiminen** (toisen seuraavien ajatusten ennakoiminen), **jälkijättöisyys** (eri ajatus kuin lähettäjällä, vanhoista asioista puhuminen), **analysointi** (motiivien tulkitseminen), **papukaijatoisto** (sanasta sanaan toistaminen). Näiden virheiden tekeminen tulee väistämättä tietoosi, toiset kyllä antavat palautetta näiden virheiden tekemisestä.

Luettavaa: Reijo Kauppila (2005): Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot | Markus Tahvio ja Ulla Klemola (2017): Toimiva vuorovaikutus | Linda Adams (1999): Ole paras itsesi! | Liisa Keltikangas-Järvinen (2010): Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot.

Elämänhallinta ja itsetuntemus

Minäpystyvyys

Minäpystyvyyden tunnetta voidaan sanoa määrittävän aikaisemmat kokemukset, sosiaalinen vertailu, sosiaalisen ympäristön antama palaute, sekä tunteet ja tuntemukset. Tunnetta voidaan myös vahvistaa tukemalla näitä edellä mainittuja tekijöitä – ne antavat yksilölle tietoa omien kykyjen ja pystyvyyden arvioimiseksi. Kokemusten kautta karttuu tietoa omasta itsestään ja vahvuuksistaan.

Positiivinen terveyskäyttäytyminen toimii hyvänä esimerkkinä tästä. Päihteiden käytön, tupakoinnin, ruokailituttomusten, seksuaalikäyttäytyminen, fyysinen aktiivisuus ja mielenterveyden taustalla usein on halu vaikuttaa edellä mainittuihin asioihin. Usko vaikuttaa positiivisesti, tavoitteellisesti ja pitkäjänteisesti omaan terveyteen on merkki minäpystyvyyden tunteesta.



Itsetuntemus ja itsetunto

Itsetunto on optimistinen, mutta realistinen arvio omista kyvyistä ja vahvuuksista. Se kehittyy lapsuudesta saakka kokemuksista ympäristön ja muiden ihmisten kanssa ja pitää sisällään:

- Tunnetta siitä, että olen hyvä
- Itseluottamusta ja itsensä arvostamista
- Oman elämän näkemistä arvokkaana ja ainutkertaisena
- Kykyä arvostaa muita ihmisiä

- Itsenäisyyttä ratkaisujen teossa
- Riippumattomuutta muiden mielipiteistä
- Epäonnistumisten ja pettymysten sietämistä

Itsetunto koostuu erilaisista osa-alueista:

Suoritusitsetunto on luottamusta omiin kykyihin, osaamiseen ja selviytymiseen sekä luottamusta kykyyn opiskella ja oppia uusia asioita.

Tunne **sosiaalisesta selviytymisestä** tai sosiaalisesta suosiosta on varmuutta siitä, että minulla on luotettavia ystäviä, ihmiset viihtyvät seurassani jne.

Ihmissuhteisiin liittyvä itsetunto käsittää tiedon hyvistä tunnesiteistä läheisiin ja yleisen tyytyväisyyden elämään.

Osa-alueet ovat eri vahvuisia eri ihmisillä. Jonkin alueen vähäisempi itsetunto voi saada aikaan voimakkaamman pettymysreaktion vastoinkäymisessä kyseisellä alueella.

Itsetuntemus on käsitys siitä, kuka ja millainen olen. Se on henkilökohtaista ymmärrystä itsestä: Millainen olen tai millaisena koen itseni? Mistä pidän? Mitä ajatuksia tai uskomuksia minulla on itsestäni? Mitä toivon ja tarvitsen? Miten esimerkiksi synnynnäinen temperamenttini (ihmisen luontaiset valmiudet ja taipumukset, joiden pohjalta käyttäydymme ja reagoimme asioihin - koostuu erilaisista piirteistä, esim. sosiaalisuus, aktiivisuus, vetäytyvyys, tunneherkkyys) vaikuttaa siihen, miten käyttäydyn ja reagoin erilaisissa tilanteissa. Hyvän itsetuntemuksen avulla on mahdollista rakentaa itsetuntoa ja suhteita toisiin ihmisiin.

Tunnetaidot

Tunnetaidot ovat tärkeä osa itsetuntemusta. Se, että pystyy havaitsemaan ja nimeämään omia tunteitaan - myös se, että kykenee havaitsemaan ja hyväksymään muiden tunteita. Jos ei ymmärrä omia tunteita, on hankala ymmärtää muidenkaan tunteita.

Tunteiden ymmärtämiseen sisältyy myös kyky nähdä **syitä ja seurauksia** tunteille. Syiden ja seurauksien tunnistaminen auttaa tekemään itselle mielekkäitä valintoja arjessa.

Tunteiden hyväksyminen ja niiden kanssa eläminen, olivat ne mitä tunteita tahansa, on avainasemassa tunnetaidoista puhuttaessa.



Tunnesäätely on kykyä käsitellä tunteita sopivan kokoisiksi paloiksi, jolloin niistä tulee helpommin hyväksyttävää. Tällöin oma toiminta ei ole tunteiden armoilla, ja itsesäätely voi tukea eheän minäkuvan rakentumista. Tunnesäätely on myös kykyä rauhoittaa itseään.

Osa tunteiden säätelyä on **itsehillintä**, jossa mielihalujen ja impulssien säätelyyn tarvitaan taitoa erottaa todelliset tarpeet mielihaluista. Tätä tarvitaan myös omien tavoitteiden saavuttamiseksi.

Omien ja muiden **tarpeiden tunnistaminen** ja täyttäminen on itsestä huolehtimista. Se on läheisesti yhteydessä jämäkkyyteen ja omien henkisten ja fyysisten rajojen pitämiseen, sen kuuntelemiseen, mitä itse tarvitsen tällä hetkellä.

Itsearvostus koostuu kyvystä rakastaa itseä, itsensä hyväksymisestä, tyytyväisyydestä omaan elämään tai halusta sen muuttamiseen paremmaksi sekä minäpystyvyydestä eli uskosta omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin.

Luettavaa: Liisa Keltikangas-Järvinen (1994): Hyvä itsetunto | Maaret Kallio (2017): Lujasti lempeä - mielen työkirja | Minna Sadeniemi, Miikka Häkkinen, Maaria Koivisto, Teemu Ryhänen & Anna-Liisa Tsokkinen (2019): Viisas mieli – opas tunnesäätelyvaikeuksista

Osallisuus ja toimijuus

Osallisuus



Oikeutta olla tietoinen ja vaikuttaa omassa elämässään, ympäristössään ja yhteiskunnassa esiintyviin asioihin ja päätöksentekoon

Kokemus siitä, että voi itse vaikuttaa, tulkita ja muokata kokemuksia ja tilanteita, joissa on osana

Edellyttää kosketusta omiin tarpeisiin ja voimavaroihin sekä aineellisten ja aineettomien tarpeiden tyydyttämistä

Tärkeitä osallisuuden kokemuksen syntymisessä ovat myös vuorovaikutussuhteet, elämän ennakoitavuus, elämän hallittavuus ja toimintaympäristön ymmärrettävyys.



Toimijuus

Aktiivista, aloitteellista toimintaa ja tavoite saada aikaan muutosta. Kykyä ja resursseja vaikuttaa omaan elämään.

Pyrkimys tehdä oikeita valintoja oman elämänsä suhteen.

Autonomiia, identiteetin muokkaamista ja subjektiksi tulemistä.

Sosiaalinen osallisuus edellyttää toimijuutta.

Arvot

Uskomuksia ja käsityksiä hyvinä ja tärkeinä pidetyistä asioista - sekä yhteisöllisiä että yksilöllisiä, omaksutaan kasvatuksessa, vuorovaikutuksessa ja yhteiskunnan välityksellä.

Arvoja voi kuitenkin valita myös itse. Tietoisuus omista arvoista auttaa suuntaamaan kohti omannäköistä elämää ja toimintaa.

Omat arvot voivat muuttua elämän kuluessa, joten niiden äärelle pysähtyminen silloin tällöin on tärkeää.

Arvot tulevat konkreettiseksi toiminnassa: omien arvojen mukaan eläminen vahvistaa minäkuvaa ja tuo arkeen mielekkyyttä.

Luettavaa: Jouni Häkli, Kirsi Kallio & Riikka Korkiamäki (2015): *Myönteinen tunnistaminen* | Tuija Kotiranta, Petteri Niemi & Raili Haaki (2011): *Sosiaalisen toiminnan perusta*.

