



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Sonja Tervala

Elämänhallinnan tukeminen ryhmän- ohjauksen menetelmin

Kohderyhmänä arjessa kotona olevat nuoret naiset

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

20.4.2020

Tekijä(t) Otsikko	Sonja Tervala Elämönhallinnan tukeminen ryhmäohjauksen menetelmin: Kohderyhmänä arjessa kotona olevat nuoret naiset
Sivumäärä Aika	32 sivua + 3 liitettä 20.4.2020
Tutkinto	Sosionomi (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sosionomi (AMK)
Ohjaaja(t)	Yliopettaja Jyrki Konkka Lehtori Jukka Törnroos
<p>Tässä opinnäytetyössä työelämäkumppanina toimi Helsingin Tyttöjen Talo ®. Tyttöjen Talo on tila, joka on tarkoitettu kaikille 10 - 29-vuotiaille tytöksi tai naiseksi identifioituville, tai tyttöyttä itsessään pohtiville. Tyttöjen Talossa voi esimerkiksi osallistua erilaisiin ryhmiin. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutui Tyttöjen Talon Maanantai Mood -ryhmässä, joka on suunnattu syystä tai toisesta arjessa kotona oleville nuorille naisille. Opinnäytetyön toteuttamisen aikaan ryhmään osallistui kuusi 22-28-vuotiasta naista, joiden elämäntilanteet ja syyt arjessa kotona olemiselle ovat moninaisia.</p> <p>Opinnäytetyössä suunnittelin ja toteutin Maanantai Mood -ryhmän osallistujille suunnatun ohjauskokonaisuuden, jonka tavoitteena oli tukea osallistujien elämönhallintaa. Ohjauskerroilla keskityttiin omien tavoitteiden tunnistamiseen ja määrittelyyn sekä itsetuntoon suhteessa omiin tavoitteisiin. Käytin opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa luovia, pelillisiä sekä pohdintaan ja keskusteluun perustuvia menetelmiä. Ohjauskertoja oli kolme, ja aina seuraavalla ohjauskerralla jatkettiin omien tavoitteiden työstämistä edellisen ohjauskerran pohjalta. Ohjauksen keskeisenä periaatteena oli dialogisuus, jota pyrin toteuttamaan niin kokonaisuuden suunnittelussa kuin ohjauskertojen toteutuksessa.</p> <p>Ohjauskokonaisuudesta osallistujilta sekä Tyttöjen Talon työntekijältä kerätyn palautteen perusteella ohjauskertojen sisällöt koettiin enimmäkseen hyödyllisiksi ja mielekkäiksi. Moni osallistuja myös koki elämönhallintansa parantuneen ainakin jonkin verran. Opinnäytetyötä varten laatimiani materiaaleja voi hyödyntää Tyttöjen Talon toiminnassa myös jatkossa.</p>	
Avainsanat	elämönhallinta, ryhmäohjaus, menetelmät

Author(s) Title	Sonja Tervala Supporting life control with group counseling methods: Targeting young women who are at home in their daily lives
Number of Pages Date	32 pages + 3 appendices 20th April 2020
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructor(s)	Jyrki Konkka, Principal lecturer Jukka Törnroos, Senior lecturer
<p>This Bachelor's thesis was made for Tyttöjen Talo ® Helsinki. Tyttöjen Talo is a space for 10-29-year-old girls and those who identify themselves as girls or women or are still pondering about womanhood in them. In Tyttöjen Talo you can, for example, participate in different groups. The practical part of the thesis was conducted in Tyttöjen Talo's Monday Mood group, which is for young women who are at home in their daily lives for different reasons. At the time the thesis's practical part took place, six different women aged 22 to 28 participated in the group. Their life situations and reasons for being at home varied.</p> <p>Guidance sessions were planned and implemented for the participants of Monday Mood group. The goal was to support participants' life control. In the sessions the focus was on recognizing and defining participants' goals and increasing their self-esteem in relation of those goals. In the practical part of the thesis game-based methods, creative methods and methods based on reflection and discussion were used. There were three sessions and each session was based on the progress achieved during the previous session. The central principle in the guidance was dialogicity, which was aimed at in the planning and implementation of the guidance sessions.</p> <p>According to the feedback collected from the participants and the Tyttöjen Talo employee, the content of the guidance sessions was seen as useful and meaningful. Many of the participants also felt that they had experienced an increase in their sense of life control. The materials created for this thesis can also be used in Tyttöjen Talo's functions later.</p>	
Keywords	life control, group counseling, methods

Sisälllys

1	Johdanto	1
2	Helsingin Tyttöjen Talo	2
2.1	Maanantai Mood	3
3	Muotoutuva aikuisuus elämänvaiheena	4
3.1	Muotoutuva aikuisuus	5
3.2	Arjessa kotona olevat nuoret aikuiset	6
4	Elämänhallinta	7
4.1	Elämänhallinta käsitteenä	7
4.2	Elämänhallinnan tunnuspiirteet	9
4.3	Tavoitteiden merkitys elämänhallinnassa	9
5	Itsetunto	10
5.1	Itsetunto ja elämänhallinta	11
5.2	Itsetunto muotoutuvassa aikuisuudessa	12
6	Dialoginen ryhmänohjaus	13
6.1	Ryhmänohjaus	13
6.2	Ohjauksen haasteet	14
6.3	Dialogisuus ja vuorovaikutuksellinen tukeminen ryhmässä	15
6.4	Luovat ja toiminnalliset menetelmät	17
7	Kehittämistehtävä	20
8	Toiminnan suunnittelu ja menetelmät	20
9	Toteutus	23
9.1	Tutustumiskerta: Toiminnan esittely ja tutustuminen	23
9.2	Ensimmäinen ohjaukerta: Omien tavoitteiden tunnistaminen	24
9.3	Toinen ohjaukerta: Tavoitteiden määrittely	25
9.4	Kolmas ohjaukerta: Itsetunto	26
10	Arviointi ja pohdinta	27
	Lähteet	31
	Liitteet	

- Liite 1. Pelilauta
- Liite 2. Pelin kysymykset
- Liite 3. Palautekysely

1 Johdanto

Vaikka nykyään ihmisillä on laajalti mahdollisuuksia valita suunta ja sisältö elämälleen, siitä ei välttämättä seuraa, että he todella tekisivät haluamiaan asioita ja eläisivät haluamallaan tavalla. Usein itselle sopivien ja hyödyllisten ratkaisujen tekeminen on vaikeaa. Moni päätyykin ratkaisuihin, jotka heikentävät pitkäaikaista hyvinvointia ja elämänhallintaa. Yksilön kannalta kohentuneen elämänhallinnan merkittävin hyöty on hyvinvoinnin lisääntyminen. Seurauksena on myös yhteiskunnallisia hyötyjä, kuten säästöt sosiaali- ja terveysmenoissa. Kohentuneen elämänhallinnan kautta yhä useammalla on mahdollisuus päästä lähemmäs täyttä potentiaaliaan. Hyvä elämänhallinta voi auttaa myös tunnistamaan tilanteita, joissa ihminen on ajautunut väärälle polulle esimerkiksi työelämässä, ja tarjota välineitä ja uskoa muutokseen. (Forss ym. 2013).

Tässä opinnäytetyössä tavoitteena on tukea Helsingin Tyttöjen Talon © Maanantai Mood -ryhmän toimintaan osallistuvien nuorten naisten elämänhallintaa ryhmänohjauksen menetelmin. Opinnäytetyön kohderyhmällä eli Maanantai Mood -ryhmän osallistujilla elämäntilanteet ovat moninaisia, mutta he ovat pääsääntöisesti arjessa kotona, eli työelämän ja koulutuksen ulkopuolella. Heillä on myös erilaisia elämänhallintaan liittyviä haasteita, minkä vuoksi elämänhallinta oli mielekäs teema kohderyhmän tukemiseksi. Koska elämänhallinta on käsitteenä laaja, rajasin toiminnan keskeisiksi teemoiksi omien tavoitteiden tunnistamisen ja määrittelyn sekä itsetunnon suhteessa omiin tavoitteisiin.

Opinnäytetyössäni suunnittelin ja toteutin ryhmälle kolmen ohjauksen kokonaisuuden, jossa elämänhallinnan kohentamiseen pyrittiin omien tavoitteiden tunnistamisen ja määrittelyn kautta sekä pyrkimällä kohottamaan itsetuntoa erityisesti suhteessa omiin tavoitteisiin. Ohjauskerroilla sovelsin elämänhallinnan tukemiseen mm. luovia ja toiminnallisia menetelmiä. Opinnäytetyön lopussa arvioin opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa käyttämieni menetelmien soveltuvuutta ja ohjauksen kokonaisuuden onnistumista oman arvioni pohjalta sekä Tyttöjen Talon työntekijältä sekä ryhmänohjauksen osallistujilta saamani palautteen perusteella.

Tämän raportin alussa esittelen opinnäytetyöni teoreettisia lähtökohtia. Aloitan esittelemällä opinnäytetyöni toimintaympäristön ja kohderyhmän eli Tyttöjen talon ja Maanantai Mood -ryhmän. Kuvaan muotoutuvan aikuisuuden elämänvaihetta sekä siihen liittyviä erityispiirteitä. Tämän jälkeen esittelen elämänhallintaan ja itsetuntoon liittyvää teoriaa.

Teoriaosuuden lopuksi käyn läpi ohjauksen ja erityisesti ryhmäohjauksen teoriaa dialogisuutta painottaen. Teoriaosuuden jälkeen esittelen opinnäytetyön kehittämistehtävän ja kerron toiminnan suunnittelusta ja valituista menetelmistä teoriaan pohjaten. Tämän jälkeen kuvaan ohjauksetojen toteuttamista Tyttöjen Talolla. Lopuksi arvioin ohjauskonaisuutta ja sen menetelmiä havaintojeni ja saamani palautteen pohjalta.

2 Helsingin Tyttöjen Talo

Opinnäytetyöni työelämäkumppanina on Helsingin Tyttöjen Talo. Tyttöjen Talon toiminnasta vastaa Loisto settlementti ry. Loisto settlementti ry on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton settlementtiyhdistys, joka tekee sosiaalista nuorisotyötä pääkaupunkiseudulla. Settlementin työ on sukupuoli- ja kulttuurisensitiivistä. (Loisto settlementti ry n.d.). Loisto settlementin toteuttaman sosiaalisen nuorisotyön tavoitteena on edistää yhdenvertaisuutta, moniarvoisuutta ja sosiaalista oikeudenmukaisuutta. Loisto settlementin arvot perustuvat settlementtiarvoihin, joita ovat yhteisöllisyyden voimistavaan vaikutukseen uskomisen, yksilön kunnioittaminen kaikissa tilanteissa sekä moninaisuuden arvostaminen. (Missio, visio ja arvot n.d.). Tyttöjen Talon toimintaa rahoittavat Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA, Helsingin kaupungin kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala, Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimiala, Oikeusministeriö sekä Päivikki ja Sakari Sohlbergin säätiö. (Rahoittajat n.d.).

Tyttöjen Talo on tarkoitettu kaikille 10-29-vuotiaille tytöksi tai naiseksi identifioituville, tai tyttöyttä itsessään pohtiville. Se tarjoaa tilaa ja mahdollisuuksia vapaa-ajanviettoon ja harrastuksiin sekä apua ja tukea pohdintoihin tai vaikeisiin elämäntilanteisiin. Tyttöjen Talossa voi viettää aikaa, tutustua talon aikuisiin ja muihin tyttöihin sekä osallistua erilaisiin ryhmiin. Tyttöjen talo perustettiin vuonna 1999 ja sen työn lähtökohtana oli tukea tyttöjä tietoisemmin kasvussa kohti laajempaa naiskuvaa. Nuorisotyössä tytöt olivat monesti jääneet syrjään ja tarvittiin paikka tyttöjen vertaistuelle ja omille jutuille. (Tyttöjen Talo n.d.).

Tyttöjen Talon keskeinen toimintamuoto on vuorovaikutteinen ryhmätoiminta. Tyttöryhmissä osallistujilla on mahdollisuus oppia kuuntelemaan ja kunnioittamaan itseään ja muita, tutkia omaa elämäänsä ja jutella itselleen merkittävistä asioista luottamuksellisesti ja turvallisesti. Ryhmissä käytetään keskustelun lisäksi erilaisia toiminnallisia menetelmiä, kuten kuvallista ilmaisua, draamaa ja kirjoittamista. Tyttöjen Talon työntekijät pe-

rustavat tyttöryhmät yksittäisten tyttöjen, tyttöporukoiden, koulujen ja muiden yhteistyökumppaneiden toiveiden pohjalta eri ikäisille tytöille ja nuorille naisille eri teemojen ympärille. Ohjaajat ovat aina naisia ja kaikki ryhmät ovat ammatillisesti ohjattuja. (Vuorovaikutteiset ryhmät n.d.).

Helsingin Tyttöjen Talo on sitoutunut toimimaan sukupuolisensitiivisesti. Tyttöjen Talon mukaan sukupuolisensitiivisyys on kriittistä herkkyyttä tiedostaa ja tunnistaa sukupuoleen liittyviä merkityksiä ja vaikutuksia suhteessa ihmisten kokemisen, olemisen ja toimimisen mahdollisuuksiin. Se on myös jokapäiväisessä elämässämme vaikuttavien, vallitsevien ja itsestään selvänä pidettyjen totuuksien, arvojen, normien ja vallan mekanismien sekä omakohtaisten kokemusten näkyväksi tekemistä ja reflektointia. Suku-puolisensitiivisyyden tavoitteena on, että jokainen voi toteutua täydesti omassa potentiaalisuudessaan, ilmaista sukupuoltaan yksilön ainutlaatuisuuttaan kunnioittavalla tavalla sekä oppia arvostamaan itseään ja suhtautumaan itseensä hyväksyvästi ja myötätuntoisesti. (Tyttöjen Talo n.d.).

Tyttöjen Talon työtä ja toimintaa ohjaa myös kulttuurisensitiivisyyden periaate. Kulttuurisensitiivisyydellä Tyttöjen Talo tarkoittaa kykyä kohdata ihmiset yksilöinä, tunnistaa kuitenkin minkälaisia merkityksiä kulttuurit saavat meitä ympäröivässä ajassa ja yhteiskunnassa. Tyttöjen Talo pyrkii tekemään tilaa ja tarjoamaan työkaluja nuoren omaan identiteettityöhön. Tyttöjen Talo pyrkii työssään huomioimaan ja arvostamaan sitä, millä tavoin kulttuuri ja etninen viiteri, sukupuoli sekä muut tekijät muodostuvat osaksi nuorten ryhmään kuulumisen tai siitä poissulkemisen rakentumista. Kulttuurisensitiiviseen kohtaamiseen kuuluu tietoisuus omista kulttuurisista lähtökohdista sekä positiivisista tai negatiivisista ennakkoluuloista. On tärkeää välttää tulkintaa, jossa suomalaisuus nähdään normina ja sitä peilataan näitä termejä vastaan. Tyttöjen Talon tavoitteena on kiinnittää huomiota rasistisiin rakenteisiin ja purkaa niitä. (Tyttöjen Talo n.d.).

2.1 Maanantai Mood

Opinnäytetyöni toiminnallisen osuus toteutui Helsingin Tyttöjen Talolla maanantaiaamuisin kokoontuvassa Maanantai Mood -ryhmässä, joka on suunnattu syystä tai toisesta arjessa kotona oleville nuorille naisille. Käytän termiä ”arjessa kotona olevat”, koska se kuvaa parhaiten osallistujien moninaisia elämäntilanteita Opinnäytetyön toteuttamisen aikaan ryhmässä käy säännöllisesti kuusi arjessa kotona olevaa 22-28-vuotiasta naista,

joiden elämäntilanteet ovat vaihtelevia ja moninaisia. Ryhmän osallistujat ovat pääsääntöisesti työelämän ja koulutuksen ulkopuolella. Usein tällaisia nuoria (aikuisia) kutsutaan termillä NEET-nuoret (Not in Employment, Education or Training). Osa Maanantai Mood -ryhmään osallistuvista on määritelmällisesti NEET-nuoria, mutta osa tekee esimerkiksi keikka- tai osa-aikatyötä tai on kirjoilla oppilaitoksessa opintojen ollessa tauolla. Siksi käytän tässä opinnäytetyössä pääsääntöisesti termiä arjessa kotona olevat, vaikka NEET-nuoriin liittyvää teoriaa voikin osin soveltaa ryhmään.

Maanantai Mood -ryhmän toiminta on käynnistynyt Helsingin Tyttöjen talolla syksyllä 2015. Ryhmälle on löytynyt kohderyhmä ja tarve, joten se on vakiinnuttanut paikkansa ja toiminta jatkuu edelleen. Ammattilaisverkostot ohjaavat nuoria ryhmään ja lisäksi nuoria tavoitetaan Tyttöjen Talon oman toiminnan kautta. Ryhmään tuleville tehdään alkuhaastattelut, mutta nuorten elämäntilanteet ja voimavarat voivat vaihdella nopeastikin, minkä vuoksi ryhmään sitoutuminen saattaa osoittautua haastavaksi. (Maanantai Mood -ryhmäraportti 2018).

Ryhmän tapaamiset kestävät 2,5 tuntia ja ne koostuvat tavallisesti yhteisestä aamupalasta, kuulumisten jakamisesta sekä osallistujien tulevan viikon rytmin ja toiminnan hahmottelusta. Näiden lisäksi ryhmässä käsitellään mm. hyvinvointiin ja tulevaisuuteen liittyviä teemoja. Ryhmän oleellisena tehtävänä on ollut tarjota vertaistukea, herätellä motivaatiota omaa elämää kohtaan sekä tukea nuoria naisia havaitsemaan omia tarpeitaan ja rajojaan, omaa potentiaaliaan sekä tuottamaan tyytyväisyyden kokemusta itselleen. Ryhmän tavoitteena on ollut lisätä myötätuntoa ja empaattisuutta omiin haasteisiin liittyen ja sitoutumista itselle myönteisten asioiden tekemiseen vaikeinkin hetkinä. Ryhmässä on pyritty herättelemään oma-aloitteisuutta suhteessa omiin tavoitteisiin sekä ottamaan vastuuta omista valinnoista. (Maanantai Mood -ryhmäraportti 2018). Ryhmän ohjaajana toimii normaalisti Tyttöjen Talon työntekijä, joka oli mukana myös ohjaamillani toimintakerroilla. Työntekijän roolina ohjauskokonaisuudessa oli olla tukena sekä nuorille uudessa tilanteessa sekä itselleni ohjaamisessa ja ryhmän motivoimisessa toimintaan.

3 Muotoutuva aikuisuus elämänvaiheena

Tyttöjen Talon Mood-ryhmän osallistujat ovat 22-28-vuotiaita. Ihmisen kolmatta vuosikymmentä koskeva käsitteistö vaihtelee: siitä käytetään esimerkiksi termejä myöhäisnuoruus ja varhaisaikuisuus (Nurmi ym., 143). Tämän elämänvaiheen keskeisiä haas-

teita ovat oman paikan ja roolien löytäminen, läheisyyden tunteen jakaminen pari- ja ystävyysuhteissa, kodista irtautuminen, koulutuksen ja uran suunnittelun toteuttaminen, arvomaailman jäsentyminen ja sosiaalisesti vastuullisen toiminnan omaksuminen. (Vilkkö-Riihelä 1999, 253).

3.1 Muotoutuva aikuisuus

Arnett (2000) on ehdottanut, että kyseessä on uusi elämänjakso nuoruuden ja aikuisuuden välillä, ja sitä tulisi kuvata termillä "muotoutuva aikuisuus" (*emerging adulthood*). Arnettin mukaan muotoutuva aikuisuus kuvaa elämänvaihetta paremmin kuin usein käytetty termi "nuori aikuisuus" (*young adulthood*), sillä nuoren aikuisuuden termi antaa ymmärtää, että aikuisuus on tässä vaiheessa jo saavutettu. Tässä ikävaiheessa olevat useimmiten näkevät, että vaikka he eivät enää koe olevansa nuoria (*adolescent*) eivät he myöskään ole vielä saavuttaneet aikuisuutta, vaan lähestyvät sitä vähitellen. Näin ollen termi muotoutuva aikuisuus vaikuttaa kuvaavan paremmin heidän subjektiivista kokemustaan. (Arnett 2000).

Muotoutuvan aikuisuuden ikäkautta määrittelee erityisesti sen demografinen vaihtelevuus ja epävakaus. Naimisiinmenon ja perheen perustamisen siirtyminen myöhemmäksi mahdollistaa muotoutuvan aikuisuuden ikäkautena erilaisten elämänsuuntien ja oman identiteetin tutkiskelun suhteessa rakkauteen, työhön ja elämänskatsomukseen. Tutkiskelu osittain tähtää aikuisuuteen valmistautumiseen, mutta se on myös erilaisten elämäkokemusten hankkimista niiden itsensä vuoksi ennen aikuisuuden rajoittaviin rooleihin siirtymistä. Muotoutuvassa aikuisuudessa rakkaussuhteisiin liittyvä tutkiskelu on intiimimpää ja vakavampaa ja suhteiden fokus siirtyy ajanvietosta emotionaalisen ja fyysisen intiimiyden etsimiseen. Nuoruuteen verrattuna muotoutuvassa aikuisuudessa suhteet kestävät pidempään, sisältävät enemmän fyysistä läheisyyttä ja saattavat johtaa yhdessä asumiseen. Muotoutuvassa aikuisuudessa työkokemus keskittyy aikuisuuden työrooleihin valmistautumiseen, kun tässä ikävaiheessa olevat alkavat pohtia aiempaa enemmän, millaisen pohjan heidän tämänhetkinen työkokemuksensa luo töille, joihin he sijoittuvat aikuisuudessa. Muotoutuvalle aikuisuudelle ominainen tutkiskelu ulottuu myös koulutukseen, kun saatetaan kokeilla erilaisia koulutuspolkuja ja vaihtaa opiskelualaa. Elämänskatsomuksen muuttuminen on keskeinen osa muotoutuvan aikuisuuden kognitiivista kehitystä. Erityisesti korkeakoulutus edesauttaa siirtymistä lapsuudessa ja nuoruudessa opituista näkemyksistä uusiin tapoihin katsoa maailmaa. (Arnett 2000).

Vaikka muotoutuvan aikuisuuden aika on monille intensiivistä ja täyttä elämää, ei elämänsuuntien ja identiteetin tutkiskelu ole aina miellyttävä kokemus. Työelämässä ei aina löydy itselle sopivaa työtä tai ammattia, ja rakkauselämää voivat leimata pettymyksen ja torjutuksi tulemisen kokemukset. Joskus lapsuudessa ja nuoruudessa opitut elämäntavot murenevat, muttei niiden tilalle löydy uusia mielekkäämpiä näkemyksiä. Muotoutuvaa aikuisuutta voi leimata myös yksinäisyys, kun yhteys omaan lapsuudenperheeseen vähenee eikä omaa perhettä useinkaan vielä ole. (Arnett 2000).

3.2 Arjessa kotona olevat nuoret aikuiset

Kuten edellisessä luvussa todettiin, muotoutuvaan aikuisuuteen voi liittyä haasteita elämän eri alueilla. Helsingin Tyttöjen Talon Maanantai Mood -ryhmän jäsenten elämäntilanteet ovat vaihtelevia ja moninaisia, mutta kukaan ryhmäläisistä ei ohjauksen toteuttamisen aikaan opiskele tai tee työtä täysipäiväisesti. Siksi heidän elämäntilannettaan voisi luonnehtia NEET-käsitteen avulla (Not in Employment, Education or Training) ja hyödyntää siihen liittyvää teoriaa.

NEET-nuorten ryhmään voidaan lukea kuuluviksi hyvin erilaisissa elämäntilanteissa olevia 16–29-vuotiaita nuoria. Osalla nuorista on useita toimintakykyyn, elämäntilanteeseen, terveyteen ja sosiaalisiin suhteisiin liittyviä ongelmia. Toiset taas ovat vapaaehtoisesti valinneet esimerkiksi välivuoden pitämisen. NEET-nuoria on sekä niin sanotuissa tavallisissa nuorissa kuin myös erilaisissa vähemmistöissä kuten maahanmuuttajissa tai seksuaalivähemmistöissä. (Sandberg ym. 2018). NEET-nuori ei ole automaattisesti syrjäytynyt tai edes vaarassa syrjäytyä (Asplund n.d.).

Osalla NEET-nuorista on merkittäviä hankaluuksia elämäntilanteen ja siihen liittyvän arjenhallinnan kanssa. Nuoren taitotaso ei aina vastaa hänen kronologista ikäänsä. Arjenhallintaa hankaloittaa usein esimerkiksi uni-valve-rytmin kääntyminen pääläelleen. Myös aikakäsitys, päivärytmin hallinta tai asioiden aikatauluttaminen voivat olla nuorelle hankalia, jopa mahdottomia. Vuorokausirytmien lisäksi itsestä ja omista asioista huolehtiminen ei usein ole ikätasoista NEET-nuorilla. Nuori saattaa tarvita tukea ja ohjausta myös siihen, että hän on paikalla aikataulun mukaisesti. Toiminnanohjauksen pulmat ovat yleisiä, jolloin aloitekyky arjen perustoimintoihin on heikko, esimerkiksi puhelimella soittaminen voi olla mahdotonta ja postin avaaminen ja laskujen maksaminen vaikeaa. Nuoret tarvitsevat sen vuoksi usein vahvaa ja jatkuvaa ohjausta ja tukihenkilöä arjen perustoimintoihin. (Sandberg ym. 2018).

NEET-nuorilla saattaa olla myös useita epäonnistumisen kokemuksia, jotka alentavat itsetuntoa. Tällöin nuori ei luota itseensä, oppimiseensa ja osaamiseensa. Nuorelle on voinut muotoutua negatiivinen minäkuva ja hän voi kokea huonommuutta suhteessa toisiin. Samaan aikaan nuori ei mahdollisesti tunnista eikä osaa sanoittaa vahvuuksiaan, kuten persoonansa vahvuuksia, tietojaan, taitojaan ja osaamistaan. Siten nuori voi nähdä itsensä vain heikkouksiensa kautta. Ongelmalähtöisen toiminnan sijaan nuoret tarvitsevatkin voimavaraperustaisia toimintamalleja. (Sandberg ym. 2018).

4 Elämänhallinta

Opinnäytetyöni keskeisin käsite on elämänhallinta. Kohderyhmääni, eli Helsingin Tyttöjen Talon Maanantai Mood-ryhmän osallistujia, yhdistää erityisesti haasteet elämänhallinnassa, ja siksi halusin ohjauksessa tarttua elämänhallinnan tukemisen teemaan. Tässä luvussa esittelen elämänhallinnan teoriaa. Aluksi käyn läpi, miten elämänhallintaa käsitteenä on määritelty eri tieteenaloilla. Toisessa alaluvussa käsittelen elämänhallinnan tunnuspiirteitä Sami Ylistön (1999) mukaan. Lopuksi käsittelen tavoitteiden merkitystä elämänhallinnassa.

4.1 Elämänhallinta käsitteenä

Tässä kappaleessa esittelen elämänhallinnan erilaisia määritelmiä sekä määrittelen, minkälaisena käsitteenä tarkastelen elämänhallintaa tässä opinnäytetyössä. Elämänhallintaa on määritelty monin eri tavoin eri tieteenaloilla, kuten psykologiassa ja sosiaalityössä. Sitä on määritelty jakamalla elämänhallinnan käsite esimerkiksi sisäiseen ja ulkoiseen elämänhallintaan sekä psyykkiseen ja sosiaaliseen elämänhallintaan. (Ylistö 1999).

Psykologiassa elämänhallinnan käsitteellä on kuvattu sitä, kokeeko ihminen ohjaavansa itse elämäänsä vai näkeekö hän elämänsä olevan joukko sattumanvaraisia tapahtumia, onnea ja epäonnea. Tämän näkemyksen mukaan ihmisen elämänhallinta on korkea, jos hän kokee voivansa päätöksillään ja ratkaisuillaan vaikuttaa elämäänsä ja siihen, mitä hänelle tapahtuu. Hän kokee olevansa vastuussa elämästään ja asettaa päämääriä, joihin pyrkii. Hän osaa myös arvioida kriittisesti tekemiään virheratkaisuja ja näkee oman vastuunsa niissä. Vastaavasti ihmisellä on matala elämänhallinta, jos hän uskoo, että

hänelle vain tapahtuu asioita, jotka ovat pääasiassa sattumaa, eivätkä seurausta siitä, mitä hän itse tekee. (Keltikangas-Järvinen 2008, 255-256).

Liisa Keltikangas-Järvisen (2008, 268-269) mukaan psykologinen elämänhallinta on ennen kaikkea sisäistä autonomiaa, itsenäisyyttä päätöksissä, tasapainoisuutta sekä kykyä psyykkiseen työhön eli ongelmien käsittelemiseen mielessään niin, etteivät ne tuota stressiä. Keltikangas-Järvinen yhdistää elämänhallintaan myös identiteetin käsitteen. Hänen mukaansa vahva identiteetti ja elämänhallinta ovat lähellä toisiaan. Ihmisen identiteetti on vahva silloin, kun hän tuntee pystyvänsä toteuttamaan itseään eli hänen arvonsa ja valintansa ovat tasapainossa elämän eri alueilla.

Juha Hämäläinen käsittelee elämänhallintaa sosiaalipedagogisena käsitteenä. Hän jakaa elämänhallinnan käsitteen sisäiseen ja ulkoiseen elämänhallintaan. Sisäisessä elämänhallinnassa on kyse valmiudesta selviytyä itsenäisesti kehitystehtävistä sekä kyvystä tehdä omaa elämäntulkua myönteisesti ohjaavia ratkaisuja. Ulkoinen elämänhallinta taas viittaa osallisuuteen elämisen laadun kannalta merkittävistä yhteiskunnan instituutioista ja toimintajärjestelmistä, kuten toimeentulosta, ihmissuhteista, työstä, koulutuksesta, edunvalvonnasta, palveluista ja harrastustoiminnasta. (Hämäläinen 1999).

Sosiaalipsykologiassa elämänhallintaa on tutkittu sen käsitteen eri merkityksissä melko paljon. Elämänhallintaa voidaan tarkastella yleisenä elämänstrategiana, jonka avulla ihminen pyrkii selviytymään erilaisissa tilanteissa. Sitä voidaan myös tarkastella henkilökohtaisen hallinnan käsitteenä, itsetehokkuutena ja pystyvyytenä, koettuna sitkeytenä eli sitoutumisen, hallinnan ja haasteellisuuden yhdistelmänä, koettuna oman elämän sisäisenä kontrollina tai koherenssin tunteena. (Jaari 2004).

Ylistön (1999) mukaan elämänhallinta on luonteeltaan kaksijakoinen käsite, jolla on psyykinen ja sosiaalinen puoli. Näistä sosiaalinen on yhteiskuntatieteiden kannalta ensisijainen. Tällä tavoin määriteltynä elämänhallinta ei ole enää psykologista ponnistelmista, vaan siitä tulee sosiaalisen toiminnan analyysi. Näiden ominaisuuksien vuoksi elämänhallinta osoittautuu selitysovoimaiseksi ja tehokkaaksi näkökulmaksi ihmisten toimintaan.

Tässä opinnäytetyössä elämänhallinta on keskeinen käsite. Ohjauksen tavoitteena on tukea osallistujien ulkoista ja sisäistä elämänhallintaa. Omien tavoitteiden tunnistaminen auttaa ulkoisen elämänhallinnan tavoittelussa, mutta tietoisuus omista tavoitteista sekä

itsetunnon kohottaminen suhteessa omiin tavoitteisiin voi lisätä myös sisäistä elämönhallintaa ja tunnetta siitä, että pystyy vaikuttamaan oman elämänsä asioihin. Lähestyn elämönhallinnan käsitettä erityisesti tavoiteteoreettisen elämönhallinnan kautta, sillä se kuvaa elämönhallinnan sellaisena tietoisena ja tavoitteellisena toimintana, jota toteuttamassani ohjausprosessissa tavoitellaan.

4.2 Elämönhallinnan tunnuspiirteet

Sami Ylistö (2009) on jäsenellyt elämönhallinnan tunnuspiirteitä. Ylistön mukaan elämönhallinnan lähtökohta on hyvinvointi, koska yleensä tavoitteeksi asetetaan asioita, jotka kasvattavat henkilökohtaista hyvinvointia. Ylistö korostaa myös elämönhallinnan tavoitteellisuutta. Elämönhallinta on pyrkimystä saavuttaa tai ylläpitää haluttuja asioita. Siksi elämönhallinnan ja hyvinvoinnin välisessä suhteessa korostuu tavoiteteoreettinen näkökulma. Elämönhallinnassa keskeistä on myös sen prosessinomainen luonne. Elämönhallintaan liittyvät tavoitteet ovat usein niin laajoja, että niitä ei voida kerralla saavuttaa, vaan niitä on mielekästä pilkkoa osatavoitteisiin, joiden kautta pyritään lopulliseen päämäärään. Ylistön mukaan elämönhallinta on luonteeltaan tietoista, koska tavoitteet ovat tietoisesti asetettuja, eikä niin sanottua tiedostamatonta elämönhallintaa sosiaalisessa merkityksessä ole lainkaan.

Elämönhallinta on myös tilannesidonnainen ilmiö, koska se jakautuu elämän eri osaluueille, eikä elämää voi hallita yhtenä kokonaisuutena. Elämönhallinnan avulla on mahdollista selvittää, miten ihminen on päätenyt johonkin tiettyyn elämäntilanteeseen. On myös muistettava, että ihmisen elämönhallinta voi vaihdella eli elämäalueilla. Jollakin tietyllä elämän osa-alueella huonosti pärjäävä henkilö voi selviytyä jollakin toisella elämäalueella hyvinkin. Elämönhallinnan käsitteen yksi piirre on myös sen suhteellisuus. Koska ihmisen tahto ei ole koskaan täysin vapaa eikä valinnan vaihtoehtoja ole koskaan rajattomasti, ei elämääkään voi hallita täysin. Kyse on enemmänkin siitä, missä määrin ihminen hallitsee asioita ja miten paljon niiden rinnalla tapahtuu hallitsemattomia asioita. (Ylistö 2009).

4.3 Tavoitteiden merkitys elämönhallinnassa

Edellä mainittujen käsitteiden muodostamaa elämönhallinnan teoriaa voidaan nimittää tavoiteteoreettiseksi elämönhallinnaksi. Sen avulla voidaan tarkastella, miten ihmisen

omat tavoitteet vaikuttavat hyvinvointiin eri elämänalueilla. Tiivistetysti tavoiteteoreettisen elämänhallinnan voi määritellä tietoiseksi toiminnaksi, joka tähtää elämänalueittaisen tavoitteiden saavuttamiseen, ylläpitoon ja tässä toiminnassa ilmenevien ongelmien ratkaisemiseen. (Ylistö 2009).

Erään määritelmän mukaan elämänhallinnan voi nähdä tarkoittavan itsetuntemukseen perustuvaa kykyä asettaa tavoitteita ja saavuttaa niitä. Lähestymistavassa painottuu se, että ihmiset tavoittelevat juuri itselleen tärkeitä asioita. Elämänhallinnan käsite on arvoneutraali eikä siis ota kantaa siihen, mitä tavoitteita ihmisten tulisi pyrkiä saavuttamaan. Tästä näkökulmasta elämänhallinnassa on kyse myös itsetuntemuksen synnyttämästä joustavuudesta. Psykologiassa tähän viitataan usein resilienssin käsitteellä, joka tarkoittaa ihmisen kykyä sopeutua ja vahvistua elämän vastoinkäymisistä. Tässä lähestymistavassa elämänhallinta on resilienssiä laajempi käsite, sillä se kattaa suurten vastoinkäymisten lisäksi myös arkeen liittyvän kyvyn reflektoida, suunnitella sekä asettaa tavoitteita ja tarvittaessa muuttaa kurssia. (Forss ym. 2013).

Yksi parhaista keinoista lisätä elämänhallintaa onkin tulla tietoisemmaksi tavoitteistaan. Omaa ajattelua ja toimintaa koskevat tavoitteet voivat liittyä esimerkiksi elämäntapaan ja elämänfilosofiaan, ammattiin, koulutukseen, talouteen, fyysiseen aktiivisuuteen, vapaa-aikaan, henkisyyteen, hengellisyyteen ja uskonnollisuuteen tai luovuuteen. Ihmissuhteita koskevat tavoitteet voivat liittyä esimerkiksi perheeseen, ystävyys-suhteisiin, romanttisiin suhteisiin tai ryhmiin sitoutumiseen. Tavoitteiden kanssa työskentelyä voi harjoitella. Hyvä tapa edetä on jakaa tavoitteet pienempiin osiin ja seurata tavoitteiden toteutumista. Suunnitelmallisuus ja mielekkäiden tavoitteiden asettaminen auttaa saamaan elämän näyttämään omannäköiseltä. (Lindberg ym. 2016, 15).

5 Itsetunto

Itsetunnolla tarkoitetaan omaa arvioita ja käsitystä itsestä. (Itsetunto on itsensä tuntemista 2018). Hyvä itsetunto tarkoittaa myönteistä realismia omista mahdollisuuksista ja rajoitteista (Hyvä itsetunto on optimistista realismia n.d.). Hyvän itsetunnon omaava ihminen on tietoinen myös omista puutteistaan, mutta niiden havaitseminen ei vähennä luottamusta itsen tai määrittelee kokonaan käsitystä itsestä (Itsetunto on itsensä tuntemista 2018). Se ei tarkoita itsensä näkemistä yltiöpositiivisessa valossa tai itsensä korottamista muiden yläpuolelle. Se on myönteinen, mutta totuudenmukainen arvio itsestä. Vahva itsetunto kehittyy lapsuudessa ja nuoruudessa, myönteisten kasvukokemusten

avulla. Vanhemmilta tai muilta tärkeiltä aikuisilta saatu hyväksyntä, huolenpito ja rakkaus tukevat hyvän itsetunnon kehittymistä. Myöhemminkin itsetuntoa voi vahvistaa, ja itsetunto on usein erilainen eri elämän vaiheissa. Hyvä itsetunto tuottaa riittävän vahvan omakuvan niin, että omien haasteiden ja puutteiden havaitseminen ei romuta itseluottamusta, eikä tuota voittamatonta ahdistusta. Omat hyvät ominaisuudet näyttäytyvät viime kädessä huonoja tärkeämpiä. Haasteiden hyväksyminen tai myöntäminen ei kuitenkaan tarkoita oman huonon tai toisia haavoittavan käytöksen oikeuttamista. Realistiseen omakuvaan ja hyvään itsearvostukseen liittyy pyrkimys kehittyä ja tehdä parhaansa. (Hyvä itsetunto on optimistista realismia n.d.). Heikko itsetunto puolestaan voi tarkoittaa sitä, että ajattelee ettei ole missään asioissa hyvä, eikä löydä itsestään hyviä asioita tai luonteenpiirteitä. Heikon itsetunnon omaava ihminen myös helposti ajattelee liikaa muiden mielipiteitä itsestään, eikä ehkä uskalla tehdä asioita, joista itse nauttii tai pitää. (Itsetunto on itsensä tuntemista 2018).

5.1 Itsetunto ja elämänhallinta

Elämänhallinnan tunteen katsotaan useiden tutkimusten mukaan liittyvän itsetunnon käsitteeseen. Elämänhallintaan liittyvät ongelmat ovat vahvassa negatiivisessa yhteydessä itsetunnon kanssa. (Jaari 2004). Vaikeiden tilanteiden ratkaiseminen ja vastoinkäymisestä toipuminen tapahtuu nopeammin, jos ihmiselle on rakentunut hyvä itsetunto. (Itsetunto on itsensä tuntemista 2018). Itsetunnon ja oman toiminnan yhteydet ovat kahdensuuntaisia. Itsetunto vaikuttaa toimintaan ja ratkaisuihin. Ihmisen oma toiminta ja sen seuraukset taas puolestaan vaikuttavat itsetuntoon. Hyvä itsetunto lisää usein valmiuksia nähdä omat kyvyt sekä mahdollisuuksia ympärillä, huono itsetunto taas kaventaa mahdollisuuksia. Huono itsetunto voi johtaa myös liikaa suorittamiseen ja koetun stressin lisääntymiseen. Hyvä itsetunto helpottaa elämää, mutta heikko itsetunto ei tarkoita epäonnistumista elämässä. Heikonkin itsetunnon kanssa voi opetella tulemaan toimeen, ja sitä on mahdollista myös kohentaa. Vahva itsetunto tuo tunteen elämänhallinnasta ja itsenäisyydestä. Tällöin ihminen uskaltaa tehdä omaa elämäänsä koskevia ratkaisuja ja on riippumaton toisten mielipiteistä. Hän ei koe tarvetta loukata muita toiminnallaan, mutta uskaltaa elää itsensä näköistä elämää. (Hyvä itsetunto on optimistista realismia n.d.).

Ihmiset, joilla on hyvä itsetunto, kokevat pystyvänsä vaikuttamaan riittävästi omaan elämäänsä. Hyvän itsetunnon omaavat kykenevät tekemään päätöksiä ja ratkaisuja, jotka ohjaavat elämää haluttuun suuntaan. Heillä on tunne, että he itse määräävät elämäänsä

ja ovat vastuussa siitä, mitä heille tapahtuu, eli toisin sanoen ovat oman elämänsä subjekteja, toimijoita. Kun tämä hallinnantunne puuttuu, ihmisestä tuntuu, että elämä on kiinni sattumista. Tällöin ihminen kokee, että hänelle vain tapahtuu asioita ja muut ihmiset tekevät ratkaisevat päätökset hänen elämässään. Tällöin myös omat vaikutusmahdollisuudet tuntuvat vähäisiltä. Hallinnantunteen puuttuminen on yhteydessä matalaan itsetuntoon. (Keltikangas-Järvinen 2010, 36).

Myös ihmisen itselleen asettama vaatimustaso riippuu pitkälti hänen itseluottamuksestaan. Hyvä itseluottamus myös rohkaisee ihmistä asettamaan vaatimustasonsa korkealle ja ottamaan vastaan haasteita. Heikko itsetunto taas saa aikaan sen, että ihminen alisuoriutuu; hän on valmiiksi varma epäonnistumisestaan eikä uskalla koskaan kunnolla edes yrittää. (Keltikangas-Järvinen 2010, 38).

5.2 Itsetunto muotoutuvassa aikuisuudessa

Varhaisaikuisuudessa itsetuntoon vaikuttavat kaikki ne kokemukset, joita nuorella aikuisella on, mutta vanhempien ja muiden ihmisten suora vaikutus vähenee. Aikuisena ihmisen itsetunto on suhteellisen vakiintunut, mutta itsetuntoa saattavat kuitenkin horjuttaa sellaiset epäonnistumiset ja pettymykset, joihin hän ei itse voi vaikuttaa, mutta jotka kuitenkin ovat sillä tavoin osa hänen elämänsä, että niiden pitäisi olla hänen hallinnassaan. Tällainen asia on esimerkiksi työttömyys. Itsetunto on kulttuurissamme niin selvästi sidoksissa työntekoon ja aikaansaamiseen, että pärjäämättömyys työelämässä on itsetunnon uhka, vaikka työttömyys johtuisi yhteiskunnan tilanteesta ja olisi ihmisen itsensä vaikutusmahdollisuuksien ulkopuolella. (Keltikangas-Järvinen 2010, 224-225).

Aikuista ihmistä voidaan valmentaa ja auttaa kohtaamaan erilaisia kriisejä. Ihminen voi pohtia itseään, tunnistaa heikkoja alueitaan ja lisätä luottamusta itseensä esimerkiksi korostamalla itselleen onnistumisiaan ja etsimällä määrätietoisesti positiivisia ja arvokkaita asioita omasta elämästään. Aikuisen saattaisi joskus olla hyvä myös kuulla, että voi olla myös epävarma ja vähän huolissaan selviytymisestään. Kenelläkään ei ole kaililla elämänalueilla hyvää itsetuntoa, vaan itsetunnon vahvatkin ihmiset löytävät itsestään heikkoja kohtia. (Keltikangas-Järvinen 2010, 225-226).

6 Dialoginen ryhmänohjaus

Tässä opinnäytetyössä sovellan erilaisia ryhmänohjauksen menetelmiä, joten ohjaus on keskeinen elementti opinnäytetyössäni. Vehviläisen (2014, 12) mukaan ohjaus on yhteistoimintaa, jossa tuetaan ja edistetään ohjattavan oppimis-, kasvu-, työ- tai ongelmanratkaisuprosesseja sellaisilla tavoilla, että ohjattavan toimijuus vahvistuu. Ohjauksessa on siis kyse yhteistoiminnasta, erilaisten prosessien ohjaamisesta sekä ohjattavan toimijuuden vahvistamisesta. (Vehviläinen 2014, 12). Tässä luvussa käyn läpi ryhmänohjauksen teoriaa. Kuvailen myös dialogisen asiakastyön periaatteita ja vuorovaikutellisuutta ryhmässä.

6.1 Ryhmänohjaus

Vehviläisen (2014, 83-84) mukaan ryhmänohjaukseen sisältyy erilaisia toiminnan tasoja, joita ohjaaja hoitaa useimmiten yhtä aikaa. Ryhmän toiminnan koordinoiminen ja johtaminen tarkoittaa, että ohjaaja valvoo tilanteen kulkua ja tekee tarvittaessa selkoa eteneemisestä ryhmälle. Hän siis luo ryhmän toiminnalle puitteet, joiden avulla ryhmä pääsee tavoitteeseensa. Ohjauksellisen vuorovaikutuksen opettaminen ryhmälle tarkoittaa, että ohjaaja opettaa ryhmälle esimerkiksi millaista on oppimista edistävä vuorovaikutus ja miten asioita voidaan tarkastella monelta kannalta. Ohjaaja voi myös puuttua esimerkiksi yksipuoliseen keskustelun jakautumiseen tai osallistumattomuuteen. Ryhmässä tapahtuvien asioiden ja teemojen vastaanottaminen, peilaaminen ja käsittely tarkoittaa, että ohjaaja reagoi siihen, mitä ryhmässä tapahtuu ja miten siihen reagoidaan. Hän nostaa esiin keskustelussa esiintyviä teemoja ja kytkee niitä toisiinsa. Lisäksi ohjaaja voi nostaa esille ryhmän tunteisiin ja ilmapiiriin liittyviä asioita. Ohjaaja voi myös sanallistaa vaikeasti huomattavia tai heikosti tiedostettuja asioita. Asiantuntijarooli ja tiedollisen asiantuntijuuden hyödyntäminen ja sen esille tuominen on osa niitä ohjaustilanteita, joissa ohjausprosessi tähtää tietyn osaamisen saavuttamiseen.

On olemassa erityyppisiä ryhmiä erilaisiin tarkoituksiin. Tyttöjen Talon Maanantai Mood-ryhmän voisi määritellä olevan ainakin osittain tavoitteellinen työryhmä. Tavoitteellinen työryhmä koostuu ihmisistä, joilla on jokin toiminnallinen tavoite. Työryhmässä voidaan auttaa jokaista edistämään omia tavoitteitaan. Usein osanottajien tavoitteet yhdistyvät ryhmässä tai ainakin tukevat toisiaan. Ryhmän onnistumisen edellytyksenä on, että osallistujat sitoutuvat tekemään työtä tavoitteiden saavuttamiseksi. Tavoitteellisessa työryh-

mässä ohjaajan roolille keskeistä on ryhmän jäsenten pystyvyyden tunteen vahvistaminen, tavoitteiden määrittelyssä auttaminen, toimintatapojen valinnassa ja käyttämisessä opastaminen, ryhmäprosessin luotsaaminen sekä ryhmän ilmapiirin rakentaminen.

Tavoitteelliseen työryhmään sekoittuu usein myös keskusteluryhmän piirteitä. Myös Maanantai Mood -ryhmässä sekoittuvat työskentely omien tavoitteiden saavuttamiseksi ja vertaistuellinen keskustelu. Keskusteluryhmässä jaetaan kokemuksia ja työstetään niitä yhdessä keskustellen. Keskustelu-ryhmän tarkoituksena on vertaistuen saaminen ja vertaiskokemuksista oppiminen. Kokemuksia jakamalla niihin saadaan perspektiiviä ja opitaan toisilta hyödyllisiä tapoja suhtautua ongelmaan tai toimia sen voittamiseksi. Jos keskusteluryhmä kerää samat ihmiset useamman kerran yhteen, syntyy ryhmäprosessi. Ryhmän tavoitteen toteutumisen kannalta on olennaista, että ryhmässä syntyy luottamuksellinen ja hyväksyvä ilmapiiri. Ohjaajan rooli on toimia erityisesti ryhmäprosessin luotsaajana ja luottamuksellisen ilmapiirin syntymisen mahdollistajana. (Vänskä ym. 2011, 88-89).

6.2 Ohjauksen haasteet

Ryhmäohjauksessa keskeiseksi haasteeksi voi muodostua osallistujien halukkuus ja motivaatio osallistua erilaisiin harjoitteisiin. Mikäli joku kieltäytyy osallistumasta harjoitukseen, voi häneltä kysyä millä edellytyksillä hän voisi osallistua toimintaan. (Kataja ym. 2011, 36). Joskus ryhmä ei lähde keskusteluun mukaan. Silloin on tärkeää, ettei ohjaaja itse hätäynty tilanteesta. Joskus osallistujat voivat vastata viiveellä koska he keräävät rohkeutta tai jäsentävät ensin mielessään puheenvuoroaan. Ohjaaja voi myös avata keskustelua kertomalla omista ajatuksistaan ja kokemuksistaan keskustelun aiheeseen liittyen. (Siltanen ym. n.d., 20).

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden suunnittelussa pyrin ottamaan huomioon myös toiminnan eettisyyden. Erityisesti ohjaukseen liittyy joitakin eettisiä näkökulmia, joihin on hyvä kiinnittää erityistä huomiota. Yksi niistä on ohjaajan omat intressit. Vehviläisen (2014, 16) mukaan joskus ajatellaan, että ohjaajalla ei tule olla ohjattavan asioihin mitään intressejä eikä hänen tule vaikuttaa ohjauksessa tehtäviin ratkaisuihin. Käytännössä tämä pitää harvoin paikkansa. Olennaista on kuitenkin tarkastella reflektiivisesti ja monipuolisesti paitsi ohjattavan tilannetta myös itse ohjaustoimintaa ja siinä esille tulevia intressiristiriitoja. (Vehviläinen 2014, 16). Pohtiessani omia intressejäni ohjattavien asioi-

hin, tulee mieleen se, että haluan itse tietysti saada ohjauksesta parhaan mahdollisen oppimiskokemuksen opinnäytetyötä ja ammatillista kehittymistä ajatellen.

Ohjaukseen liittyy usein myös vallan näkökulma. Vallan epäsymmetria voi olla selvä ja tunnustettu tai piilevä. Osapuolilla on erilaista tietoa ja taitoja sekä eri syy olla tilanteessa. Ohjaajalla voi olla asiantuntijavaltaa, professionaalista valtaa tai henkilökohtaista arvovaltaa. Joskus ohjaajalla on mahdollisuus vaikuttaa suoraan ohjauksen kohteena olevan prosessin etenemiseen tai lopputulokseen. Ohjaajalla on myös monesti takanaan lukuisia vastaavia tilanteita, kun taas ohjattavalle ne ovat ainutkertaisia ja henkilökohtaisesti merkityksellisiä. Ne voivat olla myös vaikeita ja kuormittavia, minkä vuoksi ohjattava on ohjaustilanteessa haavoittuvampi kuin ohjaaja. Ohjaajalla voi olla myös valtaa, joka syntyy ohjattavan uskottuna olemisesta, kun ohjaaja pääsee osalliseksi ohjattavan kokemuksista ja elämän tärkeistä kysymyksistä. Näiden asioiden käsittelyssä ohjaaja voi käyttää valtaansa hyödyllisesti mutta myös vahingollisesti. (Vehviläinen 2014, 18-20). Ohjatessani toimintaa Tyttöjen Talolla, ovat osallistujat mukana vapaaehtoisesti, eikä minulla ohjaajana ole päätäntävaltaa heidän asioihinsa ohjaustilanteen ulkopuolella. Olen kuitenkin toiminnan ohjaajana, sosiaalialan opiskelijana ja tulevana ammattilaisena jonkinlaisessa asiantuntijaroolissa. Ohjauksessa voi myös tulla esiin sellaisia asioita, jotka ovat kuormittavia ja joista avautuminen tekee ohjattavasta haavoittuvan ohjaustilanteessa.

6.3 Dialogisuus ja vuorovaikutuksellinen tukeminen ryhmässä

Opinnäytetyöni toiminnallisessa osuudessa pyrin vuorovaikutukselliseen eli dialogiseen asiakassuhteeseen. Dialogisuus perustuu dialogin käsitteeseen. Sosiaalipedagogiikan teoreettisena käsitteenä dialogilla on erityinen merkitys: se viittaa erityislaatuiseen suhteeseen ja vuorovaikutukseen. Se on toisiinsa tasa-arvoisina suhtautuvien tai tällaista suhtautumista opettelevien ihmisten kommunikaatiota, jossa etsitään ja koetellaan näkemyksiä ja merkityksiä sekä opitaan maailmasta ja toisista ihmisistä. Dialogi edellyttää keskustelukumppanin kunnioittamista ja kohtaamista arvokkaana vastakkaisista näkemyksistä huolimatta. (Nivala & Ryynänen 2019, 112).

Dialogisuus on yksi tapa hahmottaa asiakassuhdetta ja työntekijän roolia siinä. Dialogisuudella tarkoitetaan pyrkimystä yhteisen ymmärryksen rakentumiseen sekä taitoa edesauttaa vuorovaikutuksen kulkua siihen suuntaan. Sen yksi tärkeä elementti on vas-

tavuoroisuus, jossa jokainen osapuolista pääsee luomaan tilannetta ja vaikuttamaan yhteiseen toimintaan. Asiakassuhteessa tämä tarkoittaa, että suhde nähdään molempipuolisen ymmärryksen rakentamisena, jossa ei mennä joko työntekijän tai asiakkaan ehdoilla vaan molempien ehdoilla. (Mönkkönen 2007, 86). Hämäläisen (1999) mukaan dialogisuus on vuorovaikutusta, jossa osapuolet kohtelevat toisiaan tasavertaisina kumppaneina kunnioittaen toistensa subjektiivista ja määräysvaltaa omaan elämään. Dialogisuutta on pidetty sosiaalipedagogisessa ihmistyössä ihanteellisena toisen ihmisen kohtaamisena, johon tulisi pyrkiä. Kyse on luottamuksellisen, keskinäiseen kunnioitukseen ja avoimuuteen perustuvan asiakassuhteen rakentamisesta. (Hämäläinen 1999).

Ryhmässä toimimisessa keskeistä on rakentava vuorovaikutus. Ojalan ja Uutelan (1993, 103-104) mukaan ominaisuuksia, joita kehittämällä ryhmän jäsenet voivat parantaa vuorovaikutusta, ovat itsensä ja toisten kunnioittaminen, oman ja toisten työn arvostaminen, toisten kuunteleminen ja muiden mielipiteiden huomioonottaminen, rohkeus ja halu puolustaa omia oikeuksiaan ja mielipiteitään loukkaamatta muiden oikeuksia ja mielipiteitä, halu ja taito kommunikoida rehellisesti ja antaa rakentavaa ja rohkaisevaa palautetta, kyky antaa asioihin kohdistuvaa kritiikkiä eikä missään tapauksessa henkilöihin kohdistuvaa kritiikkiä sekä kyky ottaa vastaan ja hyödyntää muilta saamansa palaute kehitykseen paremmaksi. Ojalan ja Uutelan (1993) mukaan avoin ja rehellinen vuorovaikutus on sitä helpompaa, mitä parempi ilmapiiri ryhmässä on ja mitä positiivisemmin ja hyväksyvämmiin ryhmän jäsenet toisiinsa suhtautuvat.

Ryhmässä tietoa ja kokemuksia on aina enemmän kuin kahdenvälisessä keskustelussa. Erityisen tärkeää on kokemusperäinen tieto. Jokaisella ryhmän jäsenellä voi olla erilaista tietoa, menetelmiä tai ajatuksia ryhmän keskusteluaiheesta. Ryhmässä näitä voidaan pohtia yhdessä, muistaen kuitenkin, että kaikki ei sovi kaikille. Ryhmän ohjaajan tulisi olla perehtynyt keskustelua aiheeseen mahdollisimman hyvin, mutta hänen ei tarvitse olla ainoa asiantuntija. Myös osallistujat tuovat ryhmään oman asiantuntijuutensa, joka koostuu sekä kokemuksista että muuten hankitusta tiedosta. (Vilen ym. 2002, 202-203).

Kuuluminen johonkin ryhmään, jossa välitetään ja huolehditaan toisista, on tärkeää. Elämäntilanteessa, jossa luonnolliset sosiaaliset suhteet eivät luo kokemusta voimaantumisesta, korostuu tarve kuulua ryhmään, jossa voi tulla kuulluksi ja jakaa kokemuksia muiden kanssa. Turvallisessa pienryhmätilanteessa voi vapautua ilmaisemaan sellaisia henkilökohtaisia asioita, joita ei muuten uskaltaisi kertoa. Muiden hyväksyntä ja ymmärrys

voivat vapauttaa syyllisyydestä ja häpeästä. Myös muiden kokemukset asioiden etene-
misestä ja ongelmien voitettavuudesta luovat kaikille toivoa. Kun jokaista ryhmän jäsentä
koskee sama ongelma tai tavoite, syntyy usein normaaliuden tunne. Ryhmässä ihminen
voi kokea, ettei ole ainut, joka yrittää selviytyä kyseisen asian kanssa. Tilanteessa, jossa
kaikkia kiinnostaa sama asia, yksilö kokee tulevansa helpommin ymmärretyksi. (Vilen
ym. 2002, 202-203).

Ryhmä voi tarjota myös toisen auttamisen kokemuksia. Ryhmän jäsen voi kokea itse-
tuntoa kohottavana, jos hän voi auttaa jotain toista ryhmän jäsentä. Muuttuminen autta-
vasta auttajaksi edes hetkellisesti voi lisätä tunnetta elämönhallinnasta. Ryhmän kiinteys
ja sen yhdessä luoma kannustava ilmapiiri voivat olla oleellisia muutokseen pyrittäessä.
Jo tieto ryhmän olemassaolosta ja seuraavasta tapaamisesta voi kannustaa arjessa. (Vi-
len ym. 2002, 204).

6.4 Luovat ja toiminnalliset menetelmät

Tässä opinnäytetyössä sovellan kohderyhmän elämönhallinnan tukemiseen keskustelun
ja kokemusten jakamisen lisäksi luovia ja toiminnallisia menetelmiä. Hyödynnän erityi-
sesti kuvallisia ja pelillisiä menetelmiä. Oikean menetelmän löytymistä ohjaa tavoite, jo-
hon halutaan päästä. Menetelmän valintaan vaikuttavat luonnollisesti mukana olevat
osallistujat: heidän lukumääränsä, aiemmat tietonsa sekä fyysiset (esim. vireystila),
psykkiset (esim. oppimistyyli) ja emotionaaliset (esim. tunnetila) ominaisuutensa. Li-
säksi valintaan vaikuttavat käytössä oleva tila, aika ja muut resurssit kuten raha. (Ala-
niska & Ahonen n.d., 3).

Ollakseen aktiivinen yhteisönsä jäsen ja hallitakseen oman elämänsä kulkua, ihmisen
tulee uskoa omaan toimijuuteensa. Vaikeuksien keskellä elävän ihmisen voi kuitenkin
olla vaikea nähdä tarjolla olevia mahdollisuuksia, vaikka juuri sitä saatettaisiin tarvita vai-
keuksista pääsemiseen. Luovassa toiminnassa ihminen saa uudenlaisia näkökulmia elä-
mänsä sekä merkityksellisyyden kokemuksia. Parhaimmillaan muodostuu ympäristö,
jossa näköalat avautuvat ja omaa elämäntarinaa on mahdollista muovata vuorovaikutuk-
sessa omiin tunteisiin ja kokemuksiin sekä toisiin ihmisiin. Luovan toiminnan tavoitteena
ei ole sen luova lopputulos vaan prosessi, joka etenee kokemusten ja niiden reflektoinnin
kautta. Kokemusten reflektointi yksin ja yhdessä turvallisessa ilmapiirissä luo osallistujille

kokemuksen itsestä hyväksyttynä osana ryhmää sekä auttaa näkemään oman elämän-tarinan uudessa valossa ja avaa näkyville uusia mahdollisia elämänpolkuja. (Luovat me-
netelmät vahvistavat osallisuutta n.d.).

Toiminnalliset menetelmät ovat erilaisia luovia ja elämyksellisiä vuorovaikutuksen väli-
neitä, jotka voivat toimia kohtaamiseen liittyvien eleiden, ilmeiden ja sanojen tukena. Ih-
minen saattaa ilmaista itseään paremmin tekemällä jotain, ja kuuntelijan on opittava
kuuntelemaan myös tätä luovaa ja elämyksellistä toiminnan kieltä. (Vilen ym. 2002, 218).
Toiminnalliset ja luovat menetelmät voivat hyödyntää esimerkiksi musiikkia, kuvallista
ilmaisua, kirjoittamista ja kirjallisuutta, kehollisuutta ja liikettä tai draamaa. (Vilen ym.
2002, 217-286). Toiminnallisilla menetelmillä osallistujan rooli muuttuu koulutuksen pas-
siivisesta kuulijasta aktiiviseksi osallistujaksi – ja jopa toteuttajaksi. (Alaniska & Ahonen
n.d.)

Toiminnallisten ja taidelähtöisten menetelmien soveltaminen ihmisten hyvinvoinnin edis-
tämiseen on kehittynyt osaksi sosiaalialan koulutusta ja työelämää. Toiminnalliset me-
netelmät kattavat lähes kaikki mahdolliset tekemisen mahdollisuudet puhetyön ohella.
Ihmisten kohtaaminen vaikeissa elämäntilanteissa haastaa alan työntekijät kehittämään
monipuolisia lähestymistapoja. Tiedostamattomien asioiden purkaminen ja prosessointi
on vaikeaa, joten ammattilaisten tehtävä on päästä hyvään vuorovaikutukseen asiakkai-
den kanssa ja mahdollistaa heille kuulluksi, nähdyksi ja ymmärretyksi tuleminen moni-
naisin menetelmin. Taidetyöskentely auttaa tiedostamattoman näkyväksi tekemistä, pur-
kamista ja prosessointia yksin ja yhdessä toisten kanssa. Taidetyöskentelyä hyödyntä-
vään ryhmään osallistuminen ei edellytä aikaisempaa kokemusta taidetyöskentelystä,
sillä työskentely ei perustu taiteen osaamiseen vaan luottamukseen oman kasvun mah-
dollisuuksista taiteen keinoin. (Linnossuo 2019).

Sovellan opinnäytetyössä kuvallista menetelmää omien tavoitteiden tunnistamisen tu-
eksi. Tukea antavassa kuvataidetuokiossa voi olla tavoitteena esimerkiksi tunteiden ja
odotusten pukeminen konkreettisempaan, kuvalliseen muotoon. Tuokiossa osallistuja
voi tuottaa kuvan itse tai vaihtoehtoisesti valmiit kuvat tai osallistujan omat valokuvat
voivat toimia vuorovaikutuksen pohjana. Kuvataidetuokio voi olla ohjaajan ja ohjattavan
ideointia ja toimimista yhdessä tai ohjaajan hyvin etukäteen suunnittelemaa toimintaa.
Osallistuminen ei vaadi taiteellista osaamista. Vuorovaikutusta helpottaa, jos osallistu-
jalla on valmiiksi kiinnostusta asiaan, mutta kiinnostuksen puute ei kuitenkaan ole este

osallistumiselle. Usein kiinnostuksen puute johtuu osaamattomuuden pelosta, jolloin ohjaajan rohkaisu voi auttaa alkuun. Erityisesti ryhmätilanteissa saatetaan pelätä muiden arvostelua, mutta tämän ei tarvitse olla este ryhmässä toimimiselle. (Vilen ym. 2002, 239-241).

Monenlaiset kuvat sisältävät symbolisia aineksia. Perhekuvia, maisemakuvia, tilannekuvia, lehtikuvia, mainoskuvia – kaikkia näitä voidaan tarkastella symbolisten merkitysten kantajina. (Halkola 2009, 179). Assosiativisia kuvia käytettäessä katsoja katsoo kuvaa havainnoiden ja etsien vastinetta tunteelleen, ajatukselleen tai muistolleen. Assosiativisten kuvien avulla voi kertoa mieltä askarruttavista ja kiinnostavista asioista sekä visioida tulevia toiveita ja tavoitteita. Tällaisessa työskentelyssä kuva mahdollistaa oivalluksen ja luovuuden ja voi auttaa rakentamaan elämänhallintaa. (Halkola 2009, 185, 189).

Myös pelillisyyden maailma on laaja ja täynnä mahdollisuuksia. Sosiaalialallakin tehdään entistä enemmän pelillisyyteen liittyvää kehittämistä ja käytännön kokeiluja. Pelillisuus tarkoittaa pelien tavoitteellista käyttämistä tilanteissa, joissa asioita halutaan käsitellä mielekkäällä ja konkreettisella tavalla. Usein pelillisuus liitetään videopeleihin tai digitaalisiin peleihin, mutta myös perinteisemmät pelimuodot, kuten kortti- ja lautapelit, ovat hyödyllisiä. Pelilliset menetelmät valitaan aina asiakkaiden tarpeiden mukaan. (Pelillisyyden hyödyntäminen sosiaalityössä n.d.).

Pelillisuus luo rennompaa ja turvallisempaa ilmapiiriä, mikä helpottaa osallistumista. Pelaaminen mahdollistaa myös vain seuraamisen ja mukana olemisen. Se antaa välineitä vuorovaikutukseen ja asiakkaan äänen kuulemiseen: luottamuksellisessa ilmapiirissä itsestä ja omista asioista kertominen sekä keskusteluun osallistuminen helpottuvat. Pelillisuus voi virittää ja syventää keskusteluja sekä helpottaa vaikeista asioista puhumista. Pelilliset työvälineet antavat keskustelulle turvallisen muodon ja tietyt sovitut rakenteet. Pelillisuus auttaa muodostamaan yhteisen käsityksen asiakkaan elämäntilanteesta ja arvioimaan sitä yhdessä. Pelillisyyden hyödyntäminen lisää ammattilaisen ymmärrystä asiakkaiden kokemuksista ja toimintakyvystä. Pelin avulla voi siirtyä ongelmakeskeisestä ajattelusta voimavarakeskeiseen ajatteluun. Pelillisuus voi auttaa näkemään vahvuuksia ja kiinnostuksenkohteita. (Pelillisyyden hyödyntäminen sosiaalityössä n.d.).

7 Kehittämistehtävä

Opinnäytetyöni kehittämistehtävänä oli soveltaa erilaisia ryhmäohjauksen menetelmiä kohderyhmän, Maanantai Mood -ryhmän osallistujien, elämänhallinnan tukemiseksi ja arvioida menetelmien soveltuvuutta. Elämänhallinta on tärkeä teema erityisesti muotoutuvan aikuisuuden ikävaiheessa, koska ikäkauteen liittyvä elämänsuuntien ja identiteetin tutkiskelu ei ole aina miellyttävä kokemus. Muotoutuvan aikuisuuden vaiheeseen voi liittyä vaikeudet mm. työllistymisessä tai opiskelupaikan saamisessa, yksinäisyys, mielekkään elämäkatsomuksen puuttuminen sekä pettymyksen ja torjutuksi tulemisen kokemukset. (Arnett 2000). Monet näistä ongelmista koskettavat opinnäytetyön kohderyhmää eli Maanantai Mood -ryhmän osallistujia, joilla on erilaisia elämänhallintaan liittyviä haasteita. Elämänhallinnan kohentumisesta on hyötyä niin yksilön hyvinvoinnin kuin yhteiskunnan tasolla (esim. Forss ym. 2013). Täten elämänhallinnan tukeminen on mielekäs lähtökohta ohjaukselle.

Koska elämänhallinta on laaja käsite, oli tarkoituksenmukaista rajata ohjausprosessin sisältöä tiettyihin teemoihin. Alkuperäisenä ajatuksena oli keskittyä ensimmäisellä ohjauksella omassa elämäntilanteessa ajankohtaisten tavoitteiden määrittelyyn ja seuraavilla kerroilla lähteä pohtimaan miten tavoitteita kannattaa käytännössä lähteä tavoittelemaan ja edistämään. Kun kuulin, että tavoitteet ovat kohderyhmälle erityisen vaikea aihe, tarkentui ohjauksen tavoite elämänhallinnan tukemiseen omien tavoitteiden tunnistamisen ja määrittelyn kautta sekä vahvistamalla itsetuntoa erityisesti suhteessa omiin tavoitteisiin. Keskityin näihin teemoihin, sillä tietoisuus omista tavoitteista tulisi olla elämänhallinnan lähtökohta elämänhallinnan ollessa tavoitteellista toimintaa (Lindberg ym. 2016, Ylistö 2009) ja hyvä itsetunto auttaa tekemään päätöksiä ja ratkaisuja, jotka ohjaavat elämää kohti haluttuja tavoitteita (Keltikangas-Järvinen 2010).

8 Toiminnan suunnittelu ja menetelmät

Tässä luvussa käyn läpi ohjauskokonaisuuden suunnitteluprosessia sekä menetelmien valintaa teorian pohjalta. Ohjausta suunniteltaessa käytettävissä oleva aika, osallistujien määrä, tavoitteet ja menetelmät muodostavat raamit suunnittelulle ja ovat kaikki riippuvaisia toisistaan. Mitä paremmin ohjaaja tuntee osallistujien tavan toimia, sitä paremmin hän osaa valita sopivimmat menetelmät ja ohjata prosessia. (Summa & Tuominen 2009). Pohjasin ohjauksessa käyttämäni harjoitteet aiemmin mainittuun teoriaan muotoutuvasta

aikuisuudesta ja elämänhallinnasta sekä tavoitteiden ja itsetunnon merkityksestä elämänhallinnassa. Sovelsin harjoitteita, jotka pureutuivat olennaisiin aiheisiin kohderyhmän elämänhallinnan tukemiseksi ja edesauttoivat osallistujia suuntaamaan ajatteluaan omaan elämäänsä ja tulevaisuuteensa.

Elämänhallinnan tukemiseksi suunnittelin ohjauskokonaisuuden, joka koostui tutustumiskerrasta sekä kolmesta ohjauskerrasta, jotka toteutuivat Tyttöjen Talon Maanantai Mood -ryhmän viikoittaisilla tapaamiskerroilla. Kun valitsin harjoitteita ohjauskerroille, otin huomioon Mood-ryhmän ohjaajan antamat tiedot ryhmästä. Pysin dialogisuuteen jo suunnitteluvaiheessa huomioimalla myös ryhmäläisten omat kommentit siitä mikä heitä kiinnostaa. Etsin menetelmiä erilaisista lähteistä ja sovelsin löytämiäni menetelmiä ohjauksen tavoitteisiin ja kohderyhmälle sopiviksi.

Pysin toteuttamaan ohjaamani toiminnan dialogisesti. Tämä tarkoittaa, ohjauskerroilla oli tavoitteena molemminpuolisen ymmärryksen rakentaminen (Mönkkönen 2007, 86). Tavoitteena oli luoda tila, jossa kaikki osapuolet, eli osallistujat ja ohjaajat, kohtelevat toisiaan tasavertaisina kumppaneina kunnioittaen toistensa subjektiivuutta ja määräysvaltaa. (Hämäläinen 1999). Käytännössä tämä tarkoittaa, että kaikki toiminta on vapaaehtoista, eivätkä ohjaajat juurikaan ole auktoriteetti-rooleissa vaan mahdollistamassa molemminpuolisen ymmärryksen rakentamista ja vuorovaikutuksen kulkua siihen suuntaan. Pysin kunnioittamaan ja tukemaan osallistujien subjektiivuutta kysymällä heiltä itseltään toiveita ohjaukseen ja sen teemoihin liittyen. Pysin dialogisuuteen myös suunnittelemalla ohjauksen sisällön ja menetelmät niin, että en tarjoa osallistujille valmiita vastauksia vaan ohjaan heitä omien tavoitteidensa asettamisessa ja ratkaisujen löytämisessä sekä toistensa tukemisessa. Päävastuu toiminnan suunnittelusta ja toteutumisesta on kuitenkin itselläni ohjaajana, sillä tarkoitus ei ole myöskään vastuuttaa osallistujia liikaa. Vaikka ohjauskerrat sisältävät myös itsenäisiä tehtäviä, pyysin dialogisuuteen tehtävien käsittelemisessä yhdessä ryhmän kanssa.

Tutustumiskerralla tavoitteenani oli kertoa opinnäytetyöstäni ja sen tavoitteista ryhmälle sekä tutustua puolin ja toisin. Pysin saamaan tietoa ryhmäläisten elämäntilanteista ja elämänhallinnan haasteista voidakseni soveltaa ohjauksen teemoja ja menetelmiä parhaiten juuri heille sopiviksi. Esittelin aluksi itseni ja kerroin mistä opinnäytetyössäni on kyse ja mitä se osallistujien kannalta merkitsee. Painotin kaiken osallistumisen vapaaehtoisuutta ja sitä, että ohjauskokonaisuus ei ole itseäni vaan heitä varten. Kerroin ryh-

mäläisille elämänhallinnasta ja siitä mitä se pitää sisällään. Tämän jälkeen pidimme esittäytymiskierroksen, jossa jokainen sai kertoa itsestään, elämäntilanteestaan ja siihen liittyvistä haasteistaan sen verran kuin halusi. Lopuksi ohjasin vielä tutustumisharjoitteen, jossa jokainen sai vuorollaan kertoa itsestään asioita ja muut nostivat kätensä ylös, jos sama asia koski myös heitä. Harjoitteen avulla oli tarkoitus saada tietoa osallistujista ja heidän mielenkiinnonkohteistaan. Kysyin vielä tapaamiskerran päätteeksi osallistujilta toiveita menetelmistä ja käsiteltävistä teemoista, jotta voisin ottaa ryhmän omat tarpeet huomioon suunnittelussa.

Ensimmäisellä ohjauksella päämääränä oli omien tavoitteiden tunnistaminen, sillä yksi parhaista keinoista lisätä elämänhallintaa on tulla tietoisemmaksi tavoitteistaan (Lindberg ym. 2016). Elämänhallinnassa keskeisenä voidaankin nähdä kyky asettaa tavoitteita ja saavuttaa niitä (Forss ym. 2013). Hyödynsin tavoitteiden tunnistamisen herätelyssä kuvallista menetelmää. Ohjauksella tehtiin kollaasi, johon oli tarkoitus koota tai tuottaa kuvia, jotka symboloivat omia tulevaisuuden unelmia ja tavoitteita. Menetelmässä valmiit, esimerkiksi aikakauslehdistä löytyvät kuvat ovat apuna oman tulevaisuuden ja tavoitteiden pohdinnassa ja pohjana keskustelulle. Kuvat siis toimivat symbolisten merkitysten kantajina (Halkola 2009) ja pohjana vuorovaikutukselle (Vilen ym. 2002). Ohjaukserran lopuksi tuotokset esiteltiin ja niistä keskusteltiin ryhmässä.

Toisella ohjauksella tavoitteena oli jatkaa edellisen kerran työskentelyn pohjalta omien tavoitteiden tunnistamista ja määrittellä omia tavoitteita eri elämänalueilla, sillä suunnitelmallisuus ja mielekkäiden tavoitteiden asettaminen auttaa elämänhallinnassa (Lindberg ym. 2016). Käytin tähän pelillistä menetelmää. Menetelmän innoittajana toimi Kepeli-hankkeessa kehitetty Hyvinvointitupla-peli (Hyvinvointitupla 2018), jonka pohjalta sovelsin ja kehitin tämän ryhmän tarpeisiin sopivan pelillisen menetelmän. Hyödynsin pelin suunnittelussa tutustumiskerralla saamani tietoja ryhmän osallistujista, heidän elämäntilanteistaan ja elämänhallintaan liittyvistä vaikeuksista. Suunnittelemani pelissä on pelilauta, jossa ympyrän sektorit kuvaavat eri elämänalueita (Liite 1). Pelilaudan ympärillä on kuusi eri väristä pakkaa kysymyskortteja, jotka liittyvät näihin elämänalueisiin. Elämänaluesektorit on numeroitu ja jokainen vuorollaan heittää noppaa ja vastaa nopan lukua vastaavan kysymyskortin kysymykseen. Kysymykset on suunniteltu herättelemään ajatuksia omista tavoitteista eri elämänalueilla, ja niistä voidaan myös keskustella ryhmässä ja jakaa ajatuksia. Lopuksi kaikki saavat paperin, jossa on sektoreihin jaettu ym-

pyrä. Ympyrän sektoreihin kirjoitetaan omia tavoitteita eri elämänalueilla. Lopuksi tavoitteet jaetaan ryhmässä ja niistä voidaan keskustella yhdessä. Keskustelussa saa jakaa sen verran kuin itse haluaa muille kertoa.

Viimeisellä ohjaukerralla tavoitteena oli itsetunnon kohottaminen erityisesti suhteessa omiin tavoitteisiin. Koska itsetunto ja elämänhallinta ovat yhteydessä toisiinsa (esim. Jaari 2004), päätin valita itsetunnon tukemisen viimeisen ohjaukerran teemaksi. Usein tavoitteiden saavuttamista estävät ajatukset siitä, ettei pysty saavuttamaan tavoitetta, ei ole tarpeeksi hyvä tai ei ansaitse hyviä asioita elämäänsä. Tällä ohjaukerralla toiminta aloitettiin yhteisellä harjoitteella, jossa tarkoitus oli puhua toisista hyvää ”selän takana”. Tarkoituksena oli, että vuorollaan jokainen kääntyy selin muuhun ryhmään, jolloin muut puhuvat hänestä hyvää. Lopuksi harjoite purettiin ryhmässä keskustellen. Harjoitteen tarkoituksena oli herätellä positiivisia ajatuksia itsestä ja johdattaa itsetuntoteeman pariin. Harjoitteen jälkeen jaoin osallistujille paperit, joihin jokaisen tuli itsenäisesti täyttää viisi omaa vahvuutta ja viisi aiempaa onnistumista. Tämän jälkeen vastaukset käytiin ryhmässä läpi ja pohdittiin, miten vahvuuksiaan voi käyttää onnistuakseen tavoitteissaan. Keskustelun jälkeen osallistujat saivat toisen paperin, johon oli tarkoitus listata viisi ei-toivottua ominaisuutta itsessään ja pohtia näistä ominaisuuksista viisi hyvää puolta. Tarkoituksena oli oppia hyväksymään omat huonotkin puolet osana tervettä itsetuntoa. Lopuksi tehtävästä keskusteltiin ryhmässä.

9 Toteutus

Tässä luvussa kuvailen opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden toteutusta. Käyn ohjaukerrat yksitellen läpi ja kerron miten menetelmien käyttö onnistui ryhmän kanssa sekä millaista palautetta sain ohjaukserroista ja käytetyistä menetelmistä.

9.1 Tutustumiskerta: Toiminnan esittely ja tutustuminen

Tutustumiskerralla tavoitteenani oli tutustua ryhmään, kertoa mistä opinnäytetyössäni on kyse ja saada osallistujilta tietoa heidän elämäntilanteistaan ja elämänhallinnan haasteistaan, sekä toiveistaan ohjaukseen liittyen. Osallistuin ryhmään joka kerta kuuluvalla aamiaiselle. Aamiaisen jälkeen esittelin itseni, kerron osallistujille opinnäytetyöni tarkoituksen ja avasin tekemiäni suunnitelmia. Painotin osallistujille, että osallistuminen kaikkiin ohjaukserroihin ja harjoitteisiin on täysin vapaaehtoista, mutta toivon että he kokevat

osallistumisen itselleen hyödylliseksi. Elämönhallinnan käsite ei ollut kaikille sellaisenaan kovin tuttu tai selkeä, joten avasin sitä osallistujille. Kysyin palautetta ja toiveita liittyen toimintaan ja sen sisältöihin, mutta niitä en ryhmältä välittömästi saanut. Kyselemällä yksityiskohtaisemmin toivoista erilaisiin menetelmiin liittyen sain hieman vastauksia.

Pyrin myös tutustumaan ryhmän jäseniin pyytämällä heitä kertomaan jonkin verran elämäntilanteistaan. Ryhmäläiset kertoivat elämäntilanteistaan avoimesti ja sain hyvän kuvan siitä, millaisia tilanteita heillä oli. Osalle ryhmäläisistä oli vaikeaa sanoittaa tai tunnistaa omia elämönhallinnan haasteita. Tutustumiskerran lopuksi ohjasin tutustumisharjoitteen. Harjoitteessa jokainen kertoi vuorollaan muutaman asian itsestään muille. Jos toisen kertoma asia piti paikkansa myös omalla kohdalla, nostettiin käsi ylös. Harjoitteen tavoitteena oli tutustua ja kertoa itsestään muille sen juuri sen verran kuin halusi. Olennaista oli se, että kerrottavat asiat ja niiden määrän sai päättää itse. Tutustumisharjoite osoittautui helpoksi keinoksi kertoa itsestään, vaikka siinä ei mentykään kovin syvällisiin aiheisiin.

9.2 Ensimmäinen ohjauskerta: Omien tavoitteiden tunnistaminen

Ensimmäisellä varsinaisella ohjauskerralla tavoitteena oli omien tavoitteiden ja itselle tärkeiden asioiden ja arvojen tunnistaminen. Tavoitteiden ja arvojen pohdintaa heräteltiin luovin menetelmin. Tarkoituksena oli tehdä lähitulevaisuuteen sijoittuva tavoitekollaasi, jossa oli tarkoitus kuvata omia tavoitteita ja arvoja erilaisin symbolein, kuvin ja sanoin. Harjoitteen tavoitteena oli herätellä pohtimaan omia tavoitteita ja sitä, mitä pitää arvokkaana ja tavoittelemisen arvoisena. Valmistelin ohjauskerran ottamalla esille eri värisiä kartonkeja, kyniä, aikakauslehtiä, kuvia ja muita askartelutarvikkeita. Ohjeistin osallistujia pohtimaan omia tavoitteitaan ja asioita, joita pitää tärkeinä, ja miettimään, miten niitä voisi esittää kuvin. Työskentelyn aikana kannustin osallistumiseen, seurasin työskentelyn edistymistä ja herätelin keskustelua, mutta pyrin myös antamaan työskentelyrauhaa. Kollaasityöskentelyn jälkeen jokaisella oli mahdollisuus esitellä tuotoksensa ryhmässä ja kertoa mitä tavoitteita se ilmentää. Tarkoitus oli yhdessä pohtia myös sitä, mitkä tavoitteista ovat tärkeimpiä ja saavutettavissa.

Havaintojeni perusteella osa osallistujista koki luovan työskentelyn helpoksi ja mielekkääksi, osalla oli enemmän haasteita orientoitua tehtävään. Yksi ryhmäläinen päätti aluksi olla kokonaan osallistumatta, koska oli aiemmin aamupalan ja kuulumiskierroksen

yhteydessä kertonut työkeikalla sattuneesta väkivaltilanteesta ja oli sen takia huonolla tuulella. Koska osalla työskentely lähti hitaasti käyntiin, vei kollaasin tekeminen yllättävän paljon aikaa, minkä vuoksi keskustelulle jäi harmillisen vähän aikaa ohjauskerran lopussa. Ehdimme kuitenkin käydä läpi jokaisen tuotokset. Muutama osallistuja oli onnistunut kuvaamaan tavoitteitaan kollaasin avulla erittäin hyvin, osa taas oli löytänyt lehdistä muutaman mieluisan kuvan ilman erityistä merkitystä.

Osallistujilta saadun palautteen perusteella luova työskentely oli mieluista. Enemmän vaihtelua oli siinä, koettiin sen auttaneen omien tavoitteiden ja itselle tärkeiden asioiden tunnistamisessa. Yhden palautteen mukaan kuvallinen tekeminen auttoi sanoittamaan tavoitteita. Yksi osallistuja taas kertoo palautteessa, ettei huonon päivän takia onnistunut tekemään kollaasia kunnolla.

9.3 Toinen ohjauskerta: Tavoitteiden määrittely

Kun omien tavoitteiden tunnistamista oli herätelty luovuuden keinoin, toisella ohjauskerralla määriteltiin omia tavoitteita ja jäseneltiin niitä teemoittain. Aluksi omia tavoitteita pohdittiin pelillisen menetelmän avulla. Kehittelemässäni pelissä oli yksinkertainen pelilauta (Liite 1) ja kysymyskortteja (Liite 2), joiden pohdintaa herättelevät kysymykset liittyivät eri elämänalueisiin, kuten talouteen, työhön, elintapoihin, vapaa-aikaan, elämänfilosofiaan ja ihmissuhteisiin. Pelissä jokainen otti vuorollaan kysymyskortin nopan osoittamasta kategoriasta, luki sen ääneen ja vastasi kortin kysymykseen. Tarvittaessa keskusteltiin aiheesta myös yhdessä. Ohjaajan roolina oli motivoida peliin osallistumiseen, kysyä lisäkysymyksiä ja edesauttaa keskustelua pelin teemoista. Pelin tavoitteena oli pohtia omaa elämäntilannetta ja tulevaisuuden tavoitteita. Heti tilaan tullessa pelilauta ja värikkäät kysymyskortit herättivät osallistujissa kiinnostusta ja innostusta. Kaikki osallistuivat mielellään peliin, ja keksivät hyvin vastauksia pelin kysymyksiin. Monet kysymykset myös herättivät keskustelua ja pohdintaa ryhmässä, ja toisten vastauksissa esiin nouseviin ongelmiin annettiin neuvoja ja tukea.

Pelin jälkeen jokainen sai paperin, jossa oli pelissä käsitellyille eri elämänalueille omat lokeronsa. Lokeroihin oli tarkoitus kirjoittaa omia tavoitteita, jotka liittyvät kyseiseen elämänalueeseen. Tavoitteiden määrittelylle toimivat pohjana pelissä pohditut kysymykset ja edellisellä ohjauskerralla tehty kollaasi. Lopuksi omat tavoitteet jaettiin ryhmässä. Harjoitteen tavoitteena oli omien tavoitteiden määrittely ja jäsentely. Kaikki saivat tavoitelo-

makkeen jokaiseen osaan kirjattua tavoitteitaan, mikä oli yllättävän hyvä saavutus ryhmältä, jolle tavoitteet olivat erittäin haastava asia. Osallistujilta saadun palautteen perusteella tämän ohjauksen aihe tuntui tärkeältä, kortit herättivät hyvin keskustelua ja ennalta laaditut kysymykset sekä täytettävän lomakkeen selkeä ulkoasu helpottivat tavoitteiden haltuunottoa.

9.4 Kolmas ohjauksen kerta: Itsetunto

Viimeisellä ohjauksen kerralla tarkoituksena oli käsitellä itsetuntoa erityisesti suhteessa omiin tavoitteisiin, joita pohdittiin aiemmilla ohjaukskerroilla. Kolmannella ohjauksen kerralla palattiin aiemmilla kerroilla käsiteltyihin tavoitteisiin, ja pohdittiin, mitä sellaisia ominaisuuksia itsellä on, jotka edesauttavat tavoitteiden saavuttamista. Palattiin myös aiempiin onnistumisiin: Milloin olen saavuttanut tavoitteeni ja miten onnistuin siinä? Mikä merkitys on onnistumisilla? Miten toimin, kun kohtaan haasteita?

Itsetuntoon liittyviä ajatuksia heräteltiin toiminnallisella harjoitteella. Harjoitteessa osallistujat menevät rinkiin istumaan ja jokainen vuorollaan kääntyy ringistä pois päin. Tällöin muut puhuvat hänestä hyvää selän takana. Lopuksi käydään läpi, millaisia ajatuksia harjoite herätti. Harjoitteen tarkoituksena on tunnistaa omia hyviä ominaisuuksia, joita ei aina itse huomaa. Harjoite tuntui monesta aluksi kiusalliselta. Aluksi oli tarkoitus, että se, josta puhutaan, kääntyy pois päin muista, mutta osallistujat kokivat sen ahdistavaksi, joten jokainen sai olla siten kuin itsestä tuntui hyvältä. Silti monen oli vaikea istua ja kuunnella kehuja itsestään. Yksi osallistuja jätti harjoitteen kokonaan väliin, koska häntä pelotti kuulla itsestään mitään hyvää ja toisaalta pelotti, että kukaan ei keksikään mitään hyvää sanottavaa. Harjoite lähti kuitenkin lopulta hyvin käyntiin ja ryhmäläiset löysivät paljon hyvää toisistaan ja ehkä muiden sanomien asioiden kautta myös itsestään. Harjoitteesta tuli myös hyvää palautetta, kuinka oli ihana kuulla muilta hyviä puolia itsestä.

Harjoitteen jälkeen jokainen sai ottaa paperin, johon listattiin viisi omaa vahvuutta ja viisi onnistumista. Tulokset jaettiin ryhmässä keskustellen. Yhdessä pohdittiin, mitkä asiat ja ominaisuudet ovat auttaneet onnistumaan omilla tavoitteilla. Harjoitteen tavoitteena oli tunnistaa omia vahvuuksia ja pohtia, miten niitä voi käyttää omien tavoitteiden saavuttamiseen. Keskustelun jälkeen jokainen sai paperin, johon listattiin viisi ei-toivottua ominaisuutta itsessä. Tämän jälkeen pohdittiin, mitä hyviä puolia kyseisissä ominaisuuksissa on ja kirjataan ne ylös. Lopuksi käytiin tehtävä läpi ryhmässä ja keskusteltiin siitä heränneistä ajatuksista. Harjoitteen tavoitteena oli oppia hyväksymään omat heikkoudet

osana tervettä itsetuntoa ja löytämään myös niistä jotakin hyvää. Monen mielestä hyvien asioiden etsiminen omista huonoistakin puolista tuntui väärältä, jopa narsistiselta. Kuitenkin keskusteltuamme yhdessä tehtävän merkityksestä omien huonojenkin puolien hyväksymisestä osana itsetunnon rakentamista, uskalsivat kaikki tarttua tehtävään. Palautteen mukaan ohjauskerta oli kokonaisuutena hyvä ja sisälsi hyödyllisiä tilanteita ja tehtäviä.

10 Arviointi ja pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli soveltaa ja arvioida erilaisia menetelmiä arjessa kotona olevien nuorten naisten elämänhallinnan tukemisessa. Tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa ohjausprosessi, jossa mielekkäiden ja perusteltujen menetelmien ja dialogisen ohjauksen avulla tuetaan osallistujien elämänhallintaa. Ohjausprosessin tavoitteena oli osallistujien elämänhallinnan tukeminen tavoitteiden määrittelyn ja itsetunnon vahvistamisen kautta. Tässä luvussa arvioin ohjausprosessin vaikuttavuutta sekä menetelmien soveltuvuutta kohderyhmän elämänhallinnan tukemiseen. Hyödynnän arvioinnissa omia havaintojani sekä osallistujilta ja Tyttöjen Talon työntekijältä saatua palautetta. Osallistujilta keräsin palautetta jokaisen ohjauskerran jälkeen suullisesti sekä ohjausprosessin päätyttyä palautelomakkeella (Liite 3).

Elämänhallinta on käsitteenä laaja, joten olen tyytyväinen tekemääni rajaukseen, joka liittyi omiin tavoitteisiin ja itsetuntoon. Ryhmän osallistujien tilanteet olivat hyvin vaihtelevia, joten kaikille mielekkäiden elämänhallinnan aiheiden valitsemisessa oli haasteensa. Tavoitteet ja itsetunto olivat kuitenkin teemoina sellaisia, että ne koskettivat kaikkia ryhmän osallistujia ja teoriaankin nojaten ne ovat keskeisiä elämänhallinnan kannalta (esim. Keltikangas-Järvinen 2010). Toisaalta aihetta olisi voinut rajata vielä lisääkin, jättää itsetuntoteeman pois ja keskittyä ainoastaan tavoitteiden pohtimiseen ja tuoda niiden tavoitteluun enemmän konkretiaa.

Tällekin teemalle kolmen varsinaisen ohjauskerran kokonaisuus oli varsin lyhyt. Koen, että olisi ollut mielekäästä jatkaa ryhmän kanssa työskentelyä heidän tavoitteisiinsa liittyen ja pohtia yhdessä konkreettisia keinoja tavoitteiden saavuttamiseksi, esimerkiksi jakamalla tavoitteita osatavoitteisiin ja pohtimalla miten niitä kohti voisi edetä. Toisaalta osallistujat voivat varmasti jatkaa tavoitteiden kanssa työskentelyä Maanantai Mood -ryhmässä Tyttöjen Talon työntekijän ohjauksella. Yksittäiset ohjauskerrat olisivat kuitenkin

kin voineet olla ajallisesti pidempiä, sillä huomasin, että monilla kesti hetken aikaa orientoitua tehtävään. Pidemmässä ajassa olisi jäänyt enemmän aikaa keskustelulle ja asioiden pohtimiselle ryhmässä. Valitettavasti ohjauksetojen aikataulu ja rakenne ei mahdollistanut tätä, joten olisi ollut hyvä jo suunnitteluvaiheessa kiinnittää enemmän huomiota siihen, että erilaisiin menetelmiin orientoituminen ja motivoituminen voi viedä aikaa.

Ohjauksessa oli haastavaa myös tiedon välittäminen ja toiminnan perustelu niin, että se on riittävän ymmärrettävää osallistujille. Elämönhallinnan käsite on laaja ja pitää sisällään niin sisäisen kuin ulkoisen elämönhallinnan sekä paljon eri elämänalueisiin liittyviä asioita (esim. Hämäläinen 1999). Käsitteen ymmärtäminen kaikessa laajuudessaan ei tuntunut olevan ryhmäläisille helppoa. Olisin voinut tutustumiskerralla jakaa jonkinlaisen selkeän tietopaketin mihin osallistujat olisivat voineet tutustua ennen seuraavaa kertaa tai vaikkapa keskustella ryhmässä enemmän siitä, mitä on elämönhallinta, minkälaisia asioita se pitää sisällään ja mikä on sen merkitys osallistujien itsensä kannalta.

Menetelmät olivat arvioni mukaan pääosin tarkoituksenmukaisia ja toimivia. Tavoitekollaasityöskentely ja ajatusten ilmaisu kuvin oli osalle erittäin helppoa ja mielekästä, toisille taas hyvinkin vaikeaa. Siinä olisi ehkä voinut olla enemmän aikaa ja mahdollisesti muitakin kuin kuvallisia toteuttamistapoja, kuten kirjoittamista, olisi voinut painottaa osallistujille. Toisella kerralla käyttämäni pelillinen menetelmä sen sijaan oli toimiva kaikkien mielestä ja sen avulla osallistujat saivatkin jopa odotettua paremmin tunnistettua ja jäsenneltyä tavoitteitaan.

Arvioin, että ohjauksesta oli hyötyä osallistujien elämönhallinnan kannalta, ja omien tavoitteiden tunnistaminen luo hyvän pohjan lähteä tavoittelemaan niitä itsenäisesti tai esimerkiksi juuri Tyttöjen Talon tarjoamien palveluiden tukemana. Ohjausprosessin tavoitteena oli tukea osallistujien elämönhallintaa lisäämällä tietoisuutta omista tavoitteista ja vahvistamalla itsetuntoa erityisesti suhteessa omiin tavoitteisiin. Osallistujien antaman palautteen mukaan koettu elämönhallinnan lisääntyminen oli vaihtelevaa. Osa koki ohjauksen lisänneen elämönhallintaansa paljonkin, osa taas ei tunnistanut elämönhallintansa lisääntyneen. Toisaalta ohjausprosessiin osui osallistujien poissaoloja erilaisista syistä, mikä saattoi vaikuttaa ohjauksen koettuun vaikuttavuuteen.

Vaikka ohjaukokonaisuuden suunnittelussa on pyritty huomioimaan juuri tämän ryhmän tarpeet, voi opinnäytetyön tuloksia hyödyntää Tyttöjen Talon ryhmätoiminnassa jatkos-

sakin. Materiaali, erityisesti omien tavoitteiden määrittelyyn tarkoitettu lautapeli, on käytökelpoista jatkokäyttöä varten. Tavoitteet olivat olleen ryhmän osallistujille vaikea asia, mutta kollaasityöskentelyn ja kysymyspelin avulla osallistujat tunnistivat omia tavoitteitaan ja jäsentelivät niitä onnistuneesti. Osallistujat myös tunnistivat vahvuuksiaan itse-tuntoharjoitteiden avulla. Ohjauskokonaisuudessa käytettyjä menetelmiä voi jatkossakin hyödyntää ja soveltaa edelleen sellaisten ryhmien ja asiakkaiden kanssa, joilla on haasteita tavoitteiden asettamisen kanssa.

Sain ohjauskokonaisuudesta palautetta myös Tyttöjen Talon työntekijältä, joka toimii Maanantai Mood -ryhmän ohjaajana. Hänen mukaansa ohjaus ja aiheiden valinta oli toteutettu hyvin ohjaajalta sekä nuorilta saadun tiedon pohjalta ja opinnäytetyön toiminnalliset osat olivat hyvin koottuja ja suunniteltuja. Erityisesti peli on erittäin kelvollinen myös jatkokäyttöä ajatellen. Palautteen mukaan osoitin kykyä asettua ryhmän rinnalle ja saattaa heitä toiminnallisuuden läpi keskustellen ja tilaa antaen, mikä kertoo dialogisuuden periaatteen näkymisestä ohjauksessa. Palautteen mukaan myös toin ohjaustilanteissa esille tietämystäni ja keskustelutin nuoria, mutta ohjaus olisi voinut olla hiukan vahvempaa ja mahdollisesti enemmän myös tiedollisen näkökulman ja psykoedukatiivisuuden esille nostavaa. Näin nuoret pystyisivät löytämään toiminnallisuudesta linkejä omaan elämäänsä selkeämmin. Ohjaaja nostaa esille myös sen, että mikäli toimintakertoja olisi ollut enemmän olisi sisällöissä päästy varmasti syvemmälle.

Kulttuurisensitiivisyys teemana ei erityisesti noussut esille tässä ryhmässä. Naiseus tai tyttöys teemana tuli esille ohimennen, mutta pääasiassa ryhmässä käsitellyt aiheet eivät olleet erityisen sukupuolisidonnaisia vaan enemmän ikävaiheeseen ja elämäntilanteeseen liittyviä. Toisaalta Maanantai Mood -ryhmä on jo lähtökohtaisesti sukupuolisensitiivistä toimintaa ja voi olla, että tyttöjen kesken osallistujat uskalsivat avautua henkilökohtaisista asioistaan enemmän kuin he olisivat sekaryhmässä uskaltaneet.

Arjessa kotona olevat ja mahdollisesti työelämän ja koulutuksen ulkopuolella olevat nuoret aikuiset ovat yksi hyvinvointiyhteiskuntamme haasteista. Yksi keskeinen yhteiskunnallinen haaste on, miten ja millaisen kehityskulun kautta nuoret ikäluokat siirtyvät koulutukseen ja työelämään ja miten heitä voitaisiin tukea (Paananen ym. 2019). Uskon, että elämönhallinnassa, itsetunnon vahvistamisessa ja mielekkäiden tavoitteiden löytämisessä tukeminen ovat keskeisiä keinoja tällaisessa elämäntilanteessa olevien nuorten aikuisten tukemiseksi, sillä hyvän itsetunnon omaavat kykenevät tekemään ratkaisuja,

jotka ohjaavat elämää haluttuun suuntaan (Keltikangas-Järvinen 2010, 36) ja hyvä elämänhallinta voi tarjota välineitä ja uskoa muutokseen (Forss ym. 2013).

Lähteet

Alaniska, Hanna & Ahonen, Kirsi n.d. Toiminnallisia menetelmiä. Opintokeskus Sivis. Saatavilla osoitteesta: <<https://www.ok-sivis.fi/media/materiaalit-osio/toiminnallisia-menetelmia.pdf>>.

Asplund, Rita n.d. NEET-nuoret puhuttavat. Polkuja työhön. Saatavilla osoitteesta: <<http://www.polkujatyohon.fi/neet-nuoret-puhuttavat/>>.

Arnett, Jeffrey Jensen 2000. Emerging Adulthood. Maryland: University of Maryland College Park. Saatavilla osoitteesta: <http://www.jeffreyarnett.com/ARNETT_Emerging_Adulthood_theory.pdf>.

Forss, Mikko & Kanerva, Markus & Kanninen, Ohto & Laitio, Noora & Likki, Tiina 2013. Homma hallussa. Elämänhallinta – arjen sanastosta yhteiskuntapolitiikan keskiöön. Ajatushautomo Täнк. Saatavilla osoitteesta: <http://thinktaenk.fi/wp-content/uploads/2013/06/homma_hallussa_web.pdf>.

Halkola, Ulla 2009. Symboliset valokuvat terapeutin apuvälineenä. Teoksessa Halkola, Ulla & Mannermaa, Lauri & Koffert, Tarja & Koulu, Leena (toim.): Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim.

Hyvinvointitupla 2018. Kepeli. Saatavilla osoitteesta: <http://kepelimetropolia.fi/harjoitteet_post/hyvinvointitupla/>.

Hyvä itsetunto on optimistista realismia n.d. MIELI Suomen Mielenterveys ry. Saatavilla osoitteesta: <<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/hyv%C3%A4-itsetunto-optimistista-realismia>>.

Hämäläinen, Juha 1999. Johdatus sosiaalipedagogiikkaan. Liite 1. Kuopio: Kuopion Yliopisto.

Itsetunto on itsensä tuntemista 2018. Väestöliitto. Saatavilla osoitteesta: <<https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/itsetunto-on-itsensa-tuntemista/>>.

Kataja, Jukka & Jaakkola, Timo & Liukkonen, Jarmo 2011. Ryhmä liikkeelle. Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2010. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki: WSOY.

Jaari, Aini 2004. Itsetunto, elämänhallinta ja arvot. Korrelatiivinen tutkimus Morris Rosenbergin itsetuntokäsitteen taustasta suomalaisilla työikäisillä. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Lindberg, Annina (toim.) & Siltanen, Marjo & Kohta, Päivi & Tuuttila, Leena & Kauliomäki, Katja & Savolainen, Minna 2016. Ole oman elämäsi tähti! Opiskelijan opas elämäntaidoista. Nyyti ry. Saatavilla osoitteesta: <<http://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf>>.

Linnossuo, Outi 2019. Toiminnallisten ja taidelähtöisten menetelmien soveltaminen sosiaalialalle tuo asiakkaita taiteen taikapiiriin. Saatavilla osoitteesta: <<https://talk.turkuamk.fi/hyve/toiminnallisten-ja-taidelahtoisten-menetelmien-soveltaminen-sosiaalialle-tuo-asiakkaita-taiteen-taikapiiriin/>>.

Loisto setlementti ry n.d. Loisto setlementti ry. Saatavilla osoitteesta: <www.loistosetlementti.fi>.

Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta n.d. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla osoitteesta: <<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta>>.

Maanantai Mood -ryhmäraportti 2018. Tyttöjen talo. Julkaisematon dokumentti.

Missio, visio ja arvot n.d. Loisti setlementti ry. Saatavilla osoitteesta: <<https://loistosetlementti.fi/meista/missio-visio-ja-arvot/>>.

Mönkkönen, Kaarina 2007. Vuorovaikutus: Dialoginen asiakastyö. Helsinki: Edita.

Nivala, Elina & Ryyänen, Sanna 2019. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Helsinki: Gaudeamus.

Nurmi, Jari-Erik & Ahonen, Timo & Lyytinen, Heikki & Lyytinen, Paula & Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ojala, Toini & Uutela, Antti 1993. Rakentava vuorovaikutus. Helsinki: WSOY.

Paananen, Reija & Surakka, Anne & Kainulainen, Sakari & Ristikari, Tiina & Gissler, Mika 2019. Nuorten aikuisten syrjäytymiseen liittyvät tekijät ja sosiaali- ja terveystalvaiden ajoittuminen. Sosiaalipedagoginen aikakauslehti 2019: 56. Saatavilla osoitteesta: <<file:///C:/Users/kanga/Downloads/73002-Artikkelin%20teksti-117650-1-10-20190428.pdf>>.

Pelillisyyden hyödyntäminen sosiaalityössä n.d. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla osoitteesta: <<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/pelillisyyden-hyodyntaminen-sosiaalityossa>>.

Rahoittajat n.d. Helsingin Tyttöjen talo. Saatavilla osoitteesta: <<https://tyttojentalo.fi/tyttojen-talo/rahoittajat>>.

Sandberg, Erja & Jokinen, Sari & Kärkkäinen, Jukka & Lämsä, Riikka & Löfstedt, Jan & Norlund-Spiby, Rut & Pajunen, Marjaana & Raivio, Helka & Rouvinen, Johanna & Valkeinen, Heli 2018. Toimintakyvyn arviointi 16–29-vuotiailla NEET-nuorilla. Suositus avuksi Kelan ammatilliseen kuntoutukseen ohjattaessa. Kela. Saatavilla osoitteesta: <<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/250244/Kuntoutustakehittamassa3.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>.

Siltanen, Marjo & Lindeberg, Annina & Savolainen, Minna n.d. Opas elämäntaitojen ohjaamiseen ammatillisessa koulutuksessa. Nyyti ry. Saatavilla osoitteesta: <http://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/09/ela%CC%88ma%CC%88ntai-toopas_netfi2-1-1.pdf>.

Summa, Terhi & Tuominen, Kaisu 2009. Fasilitaattorin työkirja. Menetelmiä sujuvaan ryhmätyöskentelyyn. Kehitysyhteistyön palvelukeskus Kepa ry. Saatavilla osoitteesta: <<https://www.gloaalikasvatus.fi/sites/default/files/attachments/fasilitaattorin-tyokirja-menetelmia-sujuvaan-ryhmatyoskentelyyn.pdf>>.

Tyttöjen talo n.d. Helsingin Tyttöjen talo. Saatavilla osoitteesta: <<https://tyttojen-talo.fi/tyttojen-talo>>.

Vehviläinen, Sanna 2014. Ohjaustyön opas: Yhteistyössä kohti toimijuutta. Helsinki: Gaudeamus.

Vilen, Marika & Leppämäki, Päivi & Ekström, Leena 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: WSOY.

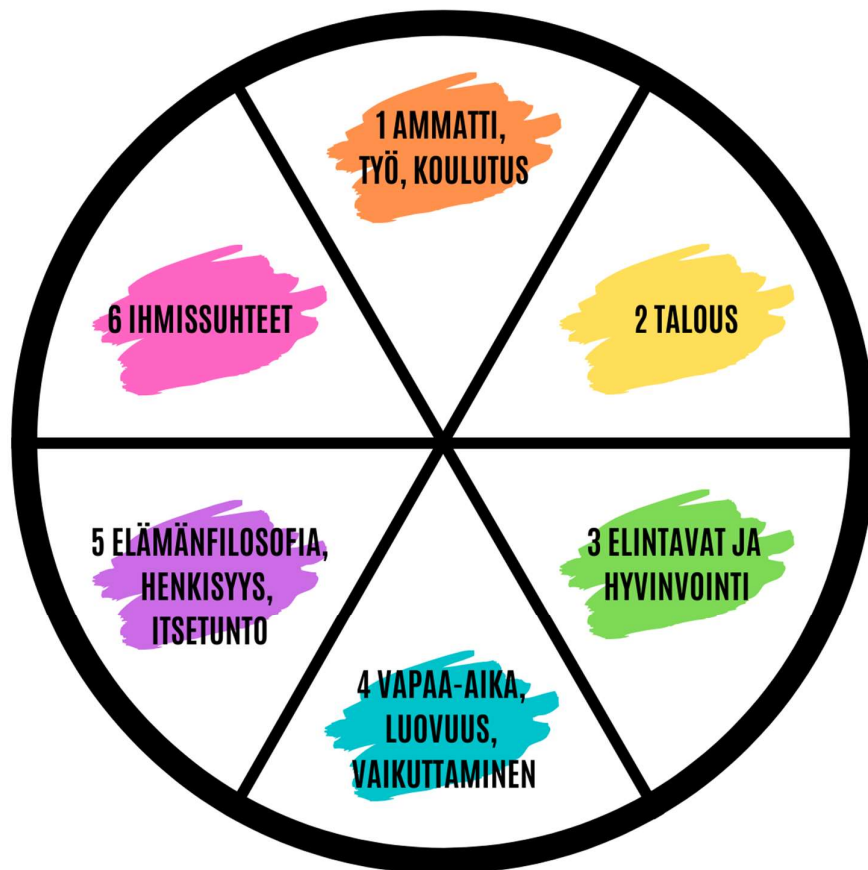
Vilkko-Riihelä, Anneli 1999. Psykyke: Psykologian käsikirja. Helsinki: WSOY.

Vuorovaikutteiset ryhmät n.d. Tyttöjen talo. Saatavilla osoitteesta: <<https://tyttojen-talo.fi/toiminta/perustoiminta/vuorovaikutteiset-ryhmat>>.

Vänskä, Kirsti & Laitinen-Väänänen, Sirpa & Kettunen, Tarja & Mäkelä, Juha 2011. Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita.

Ylistö, Sami 2009. Tavoiteteoreettinen elämänhallinta: Selvyttä sekavaan käsitteistöön. Tampere: Westermarck-seura.

Pelilauta



Pelin kysymykset

1 Työ, ammatti, koulutus

Miten haluaisin kehittyä ammatissani / työssäni?

Minkälaista työympäristöä arvostan?

Mitä/missä haluaisin opiskella?

Missä haluaisin olla töissä vuoden kuluttua?

Millainen olisi unelmatyöni?

Millaisia taitoja tarvitsen työelämässä? Miten voin kehittää niitä?

2 Talous

Mikä merkitys rahalla on hyvinvointiini?

Miten suunnittelen talouttani?

Laitanko rahaa säästöön? Mitä varten olisi hyvä säästää?

Mitä raha merkitsee minulle?

Miten voisin parantaa taloudellista tilannettani?

Mitä teen, jos rahat loppuvat?

3 Elintavat ja hyvinvointi

Mikä asia vahvistaa hyvinvointiani tällä hetkellä?

Olenko tyytyväinen elintapoihini? Mitä haluaisin tehdä toisin?

Mikä asia vähentää hyvinvointiani tällä hetkellä?

Miten pidän huolta mielenterveydestäni?

Miten voisin vähentää stressiä?

Mitä voisin tehdä, jotta voisin fyysisesti paremmin?

4 Vapaa-aika, luovuus, vaikuttaminen

Miten vietän mieluiten vapaa-aikaa?

Miten voisin vaikuttaa minulle tärkeisiin asioihin ympärilläni?

Mikä taiteenala antaa minulle energiaa?

Minkä uuden taidon haluaisin oppia?

Mitä harrastusta haluaisin kokeilla?

Mitä luonto merkitsee minulle?

5 Elämänfilosofia, henkisyys, itsetunto

Mistä olen elämässäni kiitollinen?

Mikä on minulle elämässä tärkeää?

Miten voisin kehittää itsetuntoani?

Mikä saa minut kokemaan itseni arvokkaaksi?

Mitä teen, jos kohtaan haasteita elämässäni?

Mistä olen ylpeä itsessäni?

6 Ihmissuhteet

Mistä olen kiitollinen ihmissuhteissani?

Miten haluaisin osata toimia omissa ihmissuhteissani?

Mikä on minulle tärkeintä ihmissuhteissani?

Mitä hyvä ihmissuhde tuo mukanaan?

Miten tapasin jonkun minulle tärkeän ihmisen?

Minkälaisia ihmissuhteita kaipaan elämääni?

Palautekysely

Maanantai 1.4. Omien tavoitteiden tunnistaminen

Ensimmäisellä ohjaukerralla tavoitteena oli tunnistaa omia tavoitteita ja itselle tärkeitä asioita. Tavoitteita pohdittiin tekemällä kollaasi lehdistä kuvia leikaten, piirtäen ja kirjoittaen. Lopuksi tuotokset ja niistä heränneet ajatuksen jaettiin ryhmässä.

Osallistuin tähän ohjaukertaan: Kyllä [] En []

Arvioi asteikolla 1-5 (1 = ei lainkaan samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä)

Kollaasin tekeminen auttoi minua tunnistamaan itselleni tärkeitä asioita ja tavoitteita:

1 2 3 4 5

Kollaasin tekeminen tuntui helpolta:

1 2 3 4 5

Luova työskentely oli minulle mieluista:

1 2 3 4 5

Vapaa palaute:

Maanantai 15.4. Tavoitteiden määrittely

Toisella ohjaukerralla tavoitteena oli omien tavoitteiden määrittely eli elämäalueilla. Aiheen pohdinta aloitettiin pelaamalla yhdessä kysymyskorttipeliä, jossa pohdittiin kysymyksiä eri elämäalueisiin liittyen. Tämän jälkeen kirjattiin omia tavoitteita elämäalueitain ja jaettiin ne ryhmässä.

Osallistuin tähän ohjaukertaan: Kyllä [] En []

Pelin kysymykset auttoivat pohtimaan tavoitteitani eri elämäalueilla:

1 2 3 4 5

Pelin jälkeen omien tavoitteiden määrittely oli helppoa:

1 2 3 4 5

Koen että tavoitteiden määrittelystä on minulle hyötyä:

1 2 3 4 5

Vapaa palaute:

Maanantai 27.4. Itsetunto

Kolmannella ohjaukerralla tavoitteena oli itsetunnon ja pystyvyyden tunteen vahvistaminen, erityisesti suhteessa omiin tavoitteisiin. Omien hyvien ominaisuuksien tunnistamisen avuksi tehtiin Puhutaan hyvää selän takana -harjoite, minkä jälkeen listattiin omia vahvuuksia ja onnistumisia ja keskusteltiin niihin liittyvistä teemoista.

Osallistuin tähän ohjaukseen: Kyllä [] En []

Puhutaan hyvää selän takana -harjoite auttoi minua tunnistamaan vahvuuksiani:

1 2 3 4 5

Ohjauksen harjoitteet vahvistivat itsetuntoani ja tunnetta siitä, että voin saavuttaa tavoitteitani:

1 2 3 4 5

Vapaa palaute:

Kokonaisuus

Ohjauksen tavoitteena oli lisätä elämänhallintaa lisäämällä tietoisuutta omista tavoitteista ja vahvistamalla itsetuntoa ja pystyvyyden tunnetta suhteessa tavoitteisiin.

Koen, että olen nyt tietoisempi omista tavoitteistani:

1 2 3 4 5

Ohjaus vahvisti tunnetta siitä, että voin saavuttaa tavoitteitani:

1 2 3 4 5

Koen, että elämänhallintani on lisääntynyt:

1 2 3 4 5

Vapaa palaute:
