



HYVIN-
VOINNIN
TILAT



HYVINVOINTIAKTIVISTIN KÄSIKIRJA

TOIM. LEENA UNKARI-VIRTANEN

 Metropolia



HYVIN-
VOINNIN
TILAT

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



HYVINVOINTIAKTIVISTIN KÄSIKIRJA

© Metropolia Ammattikorkeakoulu &
Hyötykasviyhdistys ry & Lapinjärven kunta &
LAB-ammattikorkeakoulu & Seinäjoen
kansalaisopisto

Julkaisija: Metropolia Ammattikorkeakoulu

Toimittaja: Leena Unkari-Virtanen

Kuvatoimitus: Pirjo Aittomäki

Graafinen suunnittelu ja taitto:
Tanja Kallio / Muotografia

Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisuja
OIVA-sarja 24
Helsinki 2020

ISBN 978-952-328-242-1 (verkkojulkaisu)
ISBN 978-952-328-243-8 (PDF)
ISSN 2490-2055 (verkkojulkaisu)
ISSN 2490-2055 (PDF)



Tämä teos on lisensoitu Creative Commons Nimeä-EiKaupallinen-JaaSamoin 4.0 Kansainvälinen -lisenssillä pois lukien julkaisussa olevat kuvat ja grafiikka.



HYVINVOINTIAKTIVISTIN KÄSIKIRJA

Hyvinvointiaktivistin käsikirja rakentuu kuudesta luvusta, joissa jokaisessa on kolme osaa. *Näin tehtiin* kertoo Hyvinvoinnin tilat -hankkeen (ESR 2017 – 2020) toiminnasta ja kokemuksista. *Tausta* avaa näkymiä tutkimus- ja asiantuntijatietoon. *Työkalut* ovat hankkeen tuotoksia, joita voi vapaasti käyttää hyvinvoinnin lisäämiseen. PDF-julkaisu on identtinen verkkojulkaisun www.hyvinvointiaktivisti.fi kanssa.



LAB University of
Applied Sciences

HYÖTY-
KASVI-
YHDISTYS

LAPINJÄRVI
LAPTRÄSK



ihmislähtöinen kunta
MÄNNISKOORIENTERAD KOMMUN



Seinäjoen
kansalaisopisto

SISÄLTÖ

Tutkimus ja aineisto 5

HYVINVOINNIN TILA 6

NÄIN TEHTIIN

Leena Unkari-Virtanen
Hyvinvoinnin tilat 7

Anne Backman
Hyvinvoinnin kolmas tila 11

Leena Unkari-Virtanen
Hyvinvoinnin suljetut tilat 14

Hyvinvoinnin tilat -hankkeesta julkaistua 16

TAUSTA

Eeva Tawast
Positiivinen psykologia huomaa vahvuudet 17

Anne Backman
Sosiaalipedagogina Hyvinvoinnin tilassa 23

Maina Seppälä
Osallisuuden kokemuksia 34

TYÖKALUT

Leena Unkari-Virtanen
Uneksinnan nelikenttä 36

Jaana Merenmies & Roosa Lindholm (toim.)
Hyvinvoinnin reseptit 37

Raili Honkanen-Korhonen & Leena Unkari-Virtanen (toim.)
**Osallistu Lapinlahden
Lähteellä: loppujulkaisut 37**

Eeva Tawast & Leena Unkari-Virtanen (toim.)
Hyvinvoinnin muodonmuutos 38

PALVELUMALLIT 39

NÄIN TEHTIIN

Leena Unkari-Virtanen
Hyvinvoinnin tilan malli 40

Jaana Merenmies & Roosa Lindholm
Annalan huvilan palvelumalli 41

Anne Backman, Pia Halonen & Maina Seppälä
Lappeenrannan Sopen palvelumalli 47

Mikaela Fabritius, Outi Norberg & Sari Holopainen
Lapinjärven Perinnetalkoiden palvelumalli 50

Laura Kivimäki
Seinäjoen palvelumalli 53

TAUSTA

Leena Unkari-Virtanen
Miten mallit syntyivät? 55

TYÖKALUT

Leena Unkari-Virtanen
Hyvinvoinnin tilan elinkaarimalli 58

KÄVIJÄT JA OSALLISTUJAT 59

NÄIN TEHTIIN

Leena Unkari-Virtanen
Hyvinvoinnin tilojen kävijät 60

Jari Pihlava & Leena Unkari-Virtanen
Yksilönä ryhmässä ja yhteisössä 63

TAUSTA

Maina Seppälä
Kutsuminen on kaunis ele 67

Raili Honkanen-Korhonen & Leena Unkari-Virtanen
**Yhteiskehittäminen ja
ryhmän turvallisuus 70**

Päivi Eskelinen-Roos
Vapaaehtoistoiminta 73

TYÖKALUT

Jari Pihlava
Kykyviisari 76

Jari Pihlava
Sun vuoro 77

Anne Backman & Leena Unkari-Virtanen
Osallisuus ja päätöksenteko 78

HYVINVOINTI & TOIMINTA 80

NÄIN TEHTIIN

Eeva Tawast & Leena Unkari-Virtanen

Toimijoiden tuki: koulutusta ja ohjausta 81

Jari Pihlava

Sun vuoro: apu osallistujan ja tehtävän kohtaamiseen 86

Heikki Ahola

**Dokumenttielokuvia
Hyvinvoinnin tiloista 89**

Jouko Seppälä

**Voimauttava elokuva:
yhteyttä muodostamassa 95**

TAUSTA

Eeva Tawast & Jari Pihlava

Toiminnalla lisätään hyvinvointia 98

TYÖKALUT

Raili Honkanen-Korhonen

Virityskortit 101

Saija Heinonen

Tee oma digitarina 102

Saija Heinonen

Näin teet tilan esittelyvideon 102

Eeva Tawast

Hyvinvoinnin vahvistajaksi 103

YHTEISTYÖ 109

NÄIN TEHTIIN

Päivi Eskelinen-Roos, Pia Halonen,
Raili Honkanen-Korhonen & Maina Seppälä

Oppilaitosyhteistyö 110

Jaana Merenmies & Roosa Lindholm

Verkostosta voimaa 116

TAUSTA

Pia Halonen

Neljä sektori 119

Pia Halonen & Leena Unkari-Virtanen

Yhdessä enemmän 121

TYÖKALUT

Leena Unkari-Virtanen

Alueellinen verkostokartta 125

ONNISTUMISET 126

NÄIN TEHTIIN

Jaana Merenmies & Roosa Lindholm

Hyvinvoinnin tilat: ideasta verkostoksi 127

Eeva Tawast

Hyvinvointivaikutukset 130

Irene Alsti-Lehtonen

Koronan haasteet 141

TAUSTA

Eeva Tawast & Leena Unkari-Virtanen

Kompastuskivet, jännitteet ja resilienssi 142

Jari Pihlava & Leena Unkari-Virtanen

Tilastoja ja kokemuksia onnistumisista 146

TYÖKALUT

Leena Unkari-Virtanen

Toiminta kehittyy yhdessä arvioiden 149

Julkaisun toimittajat ja tekijät 150

Liitteet 151

TUTKIMUS JA AINEISTO

Metropolia Ammattikorkeakoulun hyvinvointitiimi keräsi tietoa toiminnan organisoinnista haastattelemalla syksyllä 2019 neljän eri paikkakunnan Hyvinvoinnin tilojen tiimit:

- Helsinki: Annalan huvila
- Lappeenranta: Arjen olohuone Soppi
- Seinäjoki: Kansalaiskampus (jatkossa Tammikampus)
- Lapinjärvi: Perinnetalkoot

Haastattelut nauhoitettiin, litteroitiin ja teemoiteltiin. Haastatteluista kertyi yhteensä kymmenen tuntia kuvauksia hankkeesta toteutetusta toiminnasta. Haastateltavina oli hankkeen osatoteutusten toimijat, jotka vastasivat hyvinvoinnin tilojen toiminnasta.

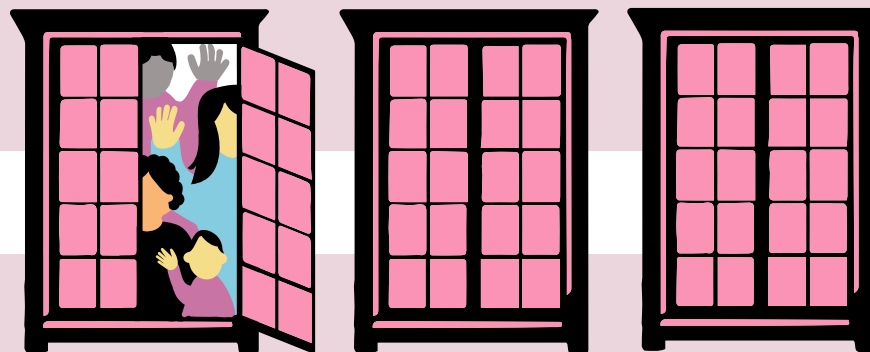
Kaikissa haastatteluissa käytettiin samaa kysymysrunkoa, jonka teemat olivat:

- 1.) Hyvinvoinnin tilan perustukset
- 2.) Hyvinvoinnin tilan asiakkaat, kävijät
- 3.) Hyvinvoinnin tilan tapahtumat
- 4.) Hyvinvoinnin tila ympäristössään
- 5.) Hyvinvoinnin tilan asukastyytyväisyys
- 6.) Hyvinvoinnin tilan oppilaitosyhteistyö.

Haastattelun lisäksi Metropolian monen erityisalan asiantuntijoista koottu hyvinvointitiimi sovelsi hankkeessa etnografista tutkimusotetta, keräsi havaintoaineistoa, fasilitoi yhteisiä kehittämispajoja ja seurasi Hyvinvoinnin tilojen toiminnan kehkeytymistä hankkeen eri vaiheissa. Tiimin asiantuntijoilla oli hankkeessa omat vastualueensa, joista he tässä julkaisussa kirjoittavat. Tiimi työsti havaintojaan kuukausittaisissa palavereissaan koko hankkeen ajan. Tiimi vaikutti hankkeen tulosten syntymiseen myös aktiivisesti tuottamalla hankkeen yhteisiin kokouksiin työpajoja, joissa kulloinkin ajankohtaisia asioita työstettiin, kehitettiin ja arviointiin yhdessä.

Hyvinvointiaktivistin käsikirjan artikkelit perustuvat asiantuntija- ja tutkimustietoon sekä haastattelu- ja etnografiseen havaintoaineistoon ja analyysiin. Kertyvää havaintoaineistoa tarkasteltiin hankkeen kuluessa jatkuvasti yhdessä sekä kaikkien hanketoimijoiden kanssa että Metropolian tiimin monialaisessa asiantuntijaryhmässä. ■

HYVINVOINNIN TILA



 NÄIN TEHTIIN

 TAUSTA

 TYÖKALUT

6

Tässä osiossa kuvataan hankkeessa mukana olleita Hyvinvoinnin tiloja, niiden syntyä ja elinkaarta sekä toiminnan tausta-ajattelua: positiivista psykologiaa ja sosiaalipedagogiikkaa. Voit lukea Hyvinvoinnin tiloista myös kotisivuilta hyvinvoinnintilat.fi



Hyvinvoinnin tilat

Leena Unkari-Virtanen

Hyvinvoinnin tiloissa yhdistyvät hankkeen visiot hyvinvointia tuottavasta ja avoimesta tilasta ja toiminnasta kunkin alueen, tilan ja taustaorganisaation tarpeisiin ja visioihin. Tiloja yhdistävät seuraavat periaatteet:

- Tila tarjoaa toimintakykyä tukevaa ja hyvinvointia tuottavaa toimintaa.
- Tilaan voi tulla ja toimintaan osallistua erilaisilla osallisuuden asteilla satunnaisesta käväsijästä ja tarkkailijasta toiminnan suunnittelijaan, toteuttajaan ja vastuun kantajaan.
- Tila mahdollistaa osallistujalähtöistä ja osallistujensa näköistä toimintaa.
- Tiloissa toimitaan yhteisillä ja kaikkia osapuolia kunnioittavilla pelisäännöillä.

Hyvinvoinnin tilat -hanke (ESR) on jatkoa Lapinlahden vanhassa sairaalassa Osallistu Lapinlahden lähteellä (ESR) -hankkeessa aloitetulle kehittämistyölle (Tawast & Unkari-Virtanen 2017). Metropolian hyvinvointitiimi toimi siltana vanhan ja uuden hankkeen välillä ja juurrutti uuden hankkeen toimintoja jo tehtyyn kehittämistyöhön.

Tutustu Metropolian hyvinvointitiimiin
[hyvinvointiaktivisti.fi/info/#tekijat](https://www.hyvinvointiaktivisti.fi/info/#tekijat)



Fyysinen hyvinvoinnin tila

Hyvinvoinnin tilat ovat olleet tyhjillään jääneitä rakennuksia tai tiloja, joita on muokattu kaikille avoimen, hyvinvointia tukevan toiminnan käyttöön. Ajatuksena on, että tila mahdollistaa erilaisia osallistumisen muotoja, kuten satunnaisen käväsijän kahvilla tai tapahtumassa, osallistumisen tilassa toteutettavaan toimintaan, toiminnan suunnittelun ja vastuunoton ja jopa yhteisen rakentumisen jonkin yhteisen kiinnostuksen kohteen, esimerkiksi puutarhanhoidon ympärille. Tilan kunnostus ja sisustus ovat myös saattaneet olla yhteisen toiminnan kohteena.

Hyvinvoinnin tila mahdollistaa

- satunnaisen käynnin
- osallistumisen toimintaan
- toiminnan suunnittelun
- vastuutehtävien jakamisen
- yhteisön muodostumisen.

Hyvinvoinnin tiloja luotiin hankkeessa neljälle eri paikkakunnalle. Joillakin hankkeen paikkakunnilla ei hankkeen alussa ollut omaa tilaa, rakennusta ja seiniä, ja kaikilla paikkakunnilla on fyysisen tilan käytössä ollut

myös rajoituksia. Helsingissä Annalan huvilassa on ollut parhaimmillaan 1–3 viikonpäivänä avointa hankkeen tarjoamaa toimintaa. Muina aikoina tilaa on joko vuokrattu erilaiseen käyttöön (juhlat, hautajaiset, esitykset, talotoimikunnat ym.), tai huvilan omistava yhdistys on järjestänyt siellä kahvilatoimintaa. Annalan huvilan ystävät ry jatkaa hankkeen päätyttyä tapahtumakahvilatoimintaa ja varainhankintaa sekä palstaviljelyä ja muita tapahtumia. Tilan kunnostuksesta vastaa omistaja kiinteistöyhtiö Pro Anneberg Oy, ja sitä rahoittaa Annalan huvilan ystävät ry. Vuokraustoiminnasta vastaa Kiinteistöyhtiö Pro Anneberg Oy yhteistyössä Hyötykasviyhdistyksen ja Annalan huvilan ystävien kanssa.

Lue lisää Annalasta

[hyvinvoinnintilat.fi/jasenet/annalan-huvila](https://www.hyvinvoinnintilat.fi/jasenet/annalan-huvila)



Lapinjärvellä kirjaston yläkerrassa sijaitseva Perinnetalkoiden tila on lämmittämätön, osaksi vailla sähköjä ja siksi käytössä vain kesäkaudella. Talvella hankkeen tapaamisia on järjestetty kirjaston takahuoneessa kaikille avoimessa Lapinjärven Kulttuuriyhdistyksen tiloissa. Kirjaston yläkerran käyttöön ottaminen edellytti sen siivoamista vuosikymmenten aikana kertyneistä romuista, pölyistä ja jopa luurangosta. Tilan käyttöön ottamisesta tehtiin hankkeen kuluessa dokumenttielokuva. Hankkeen toimintaa toteutetaan myös laajemmin kunnan alueella, esimerkiksi tuomalla kirjakuomapalveluita ikäihmisille haja-asutusalueille.

Lue lisää Perinnetalkoista

[hyvinvoinnintilat.fi/jasenet/perinnetalkoot](https://www.hyvinvoinnintilat.fi/jasenet/perinnetalkoot)



Seinäjoella on toimittu niin nuorten kohtaamispaikoissa, ulkona pitkospuilla, museoissa, torilla ja kylillä kuin kansalaisopiston tiloissa. Varsinainen "tyhjä tila" on vanha lääninsairaala, joka kunnostus kansalaisopistojen ja usean eri toimijan käyttöön on valmistunut keväällä 2020 kuukausina, jolloin koronaviruksen takia suljettiin kaikki kokoontumistilat ja kansalaisopiston luokat. Tammikampus avautuu käyttöön syksyllä 2020.

Lue lisää Seinäjoen Kansalaiskampuksesta
hyvinvoinnintilat.fi/jasenet/seinajoenkansalaiskampus



Lappeenrannassa etsittiin pitkään tilaa Arjen olohuoneelle. Hankkeen puolivälissä saatiin Me-säätiön kanssa käyttöön yhteinen tila Etelä-Karjalan Osuuskaupalta Sammonlahden ostoskeskuksen tyhjilleen jääneestä kahvilatilasta. Tila nimettiin Sopeksi, ja sitä käyttävät hyvässä yhteistyössä monet alueen yhdistykset. Arjen olohuone- ja Terveyskioskitoimintaa järjestetään myös liikkuvana toimintana esimerkiksi kierrätyskeskuksessa ja mielenterveys- ja päihdekuntoutujien kotitaloissa, yhdistysten tiloissa ja alueellisesti Lappeenrannan lisäksi esimerkiksi Imatralla.

Lue lisää Lappeenrannan Sopesta
hyvinvoinnintilat.fi/jasenet/soppisammonlahti



Hankkeeseen osallistuneilla *Hyvinvoinnin tiloilla* oli erilainen omistus pohja, erilaisia kytköksiä omiin taustaorganisaatioihinsa ja niiden tavoitteisiin sekä erilainen näkymä toiminnan jatkumiseen hankkeen jälkeen. Taulukko vieressä kokoaa näitä kytköksiä.

Taulukko: Hyvinvoinnin tilojen taustalla

	Annala	Soppi	Lapinjärvi	Seinäjoen
Tila ennen	Vanha huvila Hyötykasviyhdistyksen naapurissa, aiemmin yksityisasuntona.	Liikekiinteistön tyhjilleen jäänyt, aiemmin kahvilakäytössä ollut liiketila, jossa vesipiste ja kahvinkeittomahdollisuus.	Vanha maatalousoppilaitos, alakerrassa kirjasto ja Koko kylän työhuone.	Kansalaisopisto, joka saa uudet kunnostetut tilat tyhjilleen jääneestä Keskussairaala-alueesta.
Omistaja	Kiinteistöyhtiö Pro Anneberg.	Etelä-Karjalan Osuuskauppa.	Lapinjärven kunta.	Seinäjoen kansalaisopisto.
Aloite	Hanketoimijat edeltävästä hankkeesta sekä Annalan huvilan ystävät ry ja Hyötykasviyhdistyksen aktiivit.	Ensimmäisessä vaiheessa Etelä-Karjalan Osuuskauppa ja Me-säätiö, LAB-ammattikorkeakoulu jatkaa tilassa uutena yhteistyökumppanina.	Kunnan toimijat, kunnanjohtaja.	Kansalaisopisto.
Taustaorganisaation intressi	Huvilan käyttö ja pelastaminen, myös osana kaupungin puisto-alueita. Puutarhakulttuurin edistäminen.	Matalan kynnyksen kohtaamispaikka ja oppimisympäristö. Tilan omistavan Etelä-Karjalan Osuuskaupan eli EEKOO:n vastuullisuusintressit.	Kunnan keskustan tila käyttöön. Kuntalaisten hyvinvointi, talkooperinteen elvytys, osallisuuden lisääminen.	Tavoittaa alueen nuoria ja tarjota heille tukea, harrastuksia ja reittejä eteenpäin.
Esteettömyys	Ei esteetön, ajoittain sisäilmaongelmia.	Esteetön.	Ei esteetön, mutta hankkeella liikkuvia palveluita koteihin ja palvelutaloihin.	Esteetön, lisäksi liikkuvaa toimintaa.
Toiminnan jatkuminen hankkeen päätyttyä	Hyötykasviyhdistys, Pro Anneberg Oy, Annalan huvilan ystävät ry jatkavat huvilan kunnostusta ja toimintoja. Yhteistyö jatkuu Helsingin kaupungin.	Toiminta jatkuu verkostoyhteistyönä ja osana oppilaitoksen toimintaa.	Kunnostuksen rahoittamisen ratkaisut avoimina.	Integroituu uusilla hankkeilla osaksi kansalaisopiston toimintaa opiston uusissa tiloissa Tammikampuksella.

Kaikkien tilojen käynnistämässä oli ESR-hankkeella keskeinen rooli, se mahdollisti henkilöiden palkkaamisen käynnistämään ja kehittämään Hyvinvoinnin tilaansa. Toiminnan jatkumista Hyvinvoinnin tiloissa hankkeen päätyttyä tarkastellaan osiossa Onnistumisia (ks. s. 126–149).

Psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvoinnin tila

Hyvinvoinnin tilan välttämättömänä edellytyksenä ei ehkä yllättävästi ole fyysinen tila, vaan toimijat ja toiminta, jotka luovat osallistujille turvallisen ja avoimen, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia tukevan ympäristön. Osallistuminen voi olla hiljaista oleskelua tilassa tai toimintaan osallistumista, suunnittelua ja vastuun ottamista. Tilaan voi tulla ja siellä olla yksin, mutta tilassa on tarjolla myös yhteisö – esimerkiksi jonkin yhteisen kiinnostuksen kohteen ympärille kokoontuva – johon tulija voi halutessaa liittyä.



... syntyy yhteisö, jossa ihmiset löytävät hyviä vahvuuksia toisistaan ja saavat itse voimaa.

Tilan hyvinvointivaikutuksen nähtiin tilojen ylläpitäjien haastatteluiden (ks. Tutkimus ja aineisto s. 5) perusteella rakentuvan tilakohtaisille, kävijöiden ja toimijoiden yhteisille sopimuksille. Kaikkien kävijöiden hyvinvointia tuettiin joskus hyvinkin konkreettisiin toimiin:

- Tehdään tilan tarkoitus ja arvot näkyväksi.
- Sovitaan yhteiset pelisäännöt ja huolehditaan niiden toteutumisesta.
- Tilaan tulija toivotetaan tervetulleeksi. Uudet tulijat otetaan ystävällisesti vastaan.

- Tilassa käyttäytyään toisia kunnioittavasti. Tilaan tulija asettuu olemaan tilassa yhdessä muiden kanssa, kaikkien hyvinvointia tukien. Tilassa on joku aina paikalla.
- Tilassa toimitaan tasa-arvon periaatteella rajaamatta muiden hyvinvoinnin edellytyksiä. Esimerkiksi tilaan ei tulla kuraisilla kengillä ja siellä ei pidetä poliittisia tilaisuuksia.

Tilojen ylläpitäjät kertoivat haastatteluissa monista mikroteoista ja pienistä eleistä, joilla he huolehtivat arjen toiminnassaan kaikkien ihmisten arvostavasta ja yksilöllisyyttä kunnioittavasta kohtaamisesta. Arvostusta ja huomioita osoitettiin niin luomalla tilaa hiljaiselle toiminnan sivusta seuraamiselle kuin kauniista kupeista tarjotulla kahvilla.



Näen sen positiivisena asiana, että siinä on joku muu toiminta varsinaisen tehtävän kyljessä, eli pääsee vähän haistelemaan ilmaa.

Monenlainen työpaja- ja tapahtumatarjonta sekä kahvilatoiminta muodostivat ytimen, jonka ympärille tiloissa kokoonnuttiin ja jota toiminnassa kehystettiin näillä pienillä huomaavaisilla eleillä. Yhdessä tekemisen ympärille rakentui hankkeessa psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvoinnin tila. Miten, keille ja keiden kanssa – näitä tarkastelemme tämän julkaisun Kävijät & osallistujat -osion arikkeleissa (ks. s. 59–79)

Tilojen omistajat

Hankkeessa mukana olleiden hyvinvoinnin tilojen omistus pohja tarjosi monipuolisen mahdollisuuden

tutkia erilaisten tahojen mahdollisuuksia majoittaa kiinteistöön Hyvinvoinnin tila ja sen toimijat. Kaikki tarjosivat tilan maksutta hankkeen käyttöön. Osassa omistajataho oli myös hankehenkilöiden työnantaja, poikkeuksena Lappeenranta, jossa työnantaja oli ammattikorkeakoulu. Mukana hankkeessa oli seuraavia omistajia:

- kunta (Lapinjärvi)
- kansalaisopisto (Seinäjäki)
- yhdistys (Hyötykasviyhdistys)
- osuuskauppa, hankehenkilöiden työnantajana LAB-ammattikorkeakoulu (Lappeenranta).

Omistaja- ja työsuhdepohjan erilaisuus näyttäytyi hankkeen toiminnassa. Esimerkiksi kunnan ja kansalaisopiston osuudessa toteutettiin linjakkaasti paitsi hankkeen myös omistaja-työnantajan strategiaa. Toiminnan tueksi ammennettiin eri tavoin emo-organisaatioiden osaamista, asiantuntemusta ja kytköksiä. Kaikissa osatoteutuksissa näkyi positiivisella tavalla tilan tausta. Osuuskauppa tarjosi mahdollisuuden kutsua kiinteistönsänsä olevaan Hyvinvoinnin tilaan satunnaisia uteliaita kaupassa käynnin ohessa ja tarjosi myös rauhallisia kokoontumisia eri toimijoiden ryhmille. Hanke liittyi osuuskaupan yhteiskuntavastuuseen mutta ei ollut hanketoimijoiden työnantaja. Yhdistys puolestaan toi osatoteutukseen puutarhakulttuurin luontevaksi kokoontumisten teemaksi.

Tilojen omistaja- ja muille päättäjätahoille lähetetyssä kyselyssä he arvioivat hankkeen toimintaa ja vaikutuksia:

Hankkeen tiimoilta pitkään käyttämättömänä ollut tila on saatu siivottua ja otettua käyttöön, mikä mahdollistaa paremmin tilan jatkokehittämisen. Hanke on elävöittänyt myös ulkoalueita ja ylipäättään tuonut kuntaan paljon osallisuuden

pöhinää. Vaikka kyseessä on ollut tila, jota ei ole voitu käyttää talvella, toimintoja on voitu toteuttaa. Toivomme, että tilan käyttö ja sen edelleen kehittäminen sekä hankkeessa kehitetyt palvelut, mm. Kirjakuoma, jatkuu hankkeen päätyttyä. (Lapinjärvi, kunnanjohtaja Tiina Heikka.)

Ennen korona-aikaa toiminta oli säännöllistä ja monipuolista ja tavoitti hyvin alueelta erilaisia kohderyhmiä. Sammonlahden alue on Lappeenrannan keskustasta ja sen palveluista erillinen alue, jonka asukkailla monenlaisia sosioekonomisia haasteita. Toivomme toiminnan jatkuvan ja kehittyvän edelleen. (Antti Heinonen, Etelä-Karjalan osuuskaupan asiointi- ja hallintopäällikkö.)

Annalaan nämä toiminnot (huvila, viljely jne.) sopivat hyvin ja rikastavat aluetta. (Maria Hyövälti, Helsingin kaupungin kaupunkiympäristön toimiala, maisema-arkkitehti.)

Tila hyvän elämän uneksinnalle

Artikkelini päätteeksi avaan vielä toisenlaisen ikkunan *Hyvinvoinnin tiloihin*. Siirryn hetkeksi tarkastelemaan tiloja uneksinnan välineinä, ihmisenä olemisen kuvitte- lun keskuksina Gaston Bachelardin jalanjäljissä (Bachelard 2003, 77):

“Taloa ei eletä vain parhaillaan tapahtuvana, sen siunauksellisuutta ei tunnisteta vain käsillä olevalla hetkellä. Todellisella hyvällä ololla on menneisyys. Uneksinnan kautta kokonainen menneisyys tulee asu- maan uuteen taloon”.

Voidaan sanoa, että *Hyvinvoinnin tilat* -hanke syntyi hyvän elämän uneksinnasta ja kokosi tiloihinsa ympäri

Suomen uusia unikuvia menneisyyksineen ja tulevai- suuksineen.

Hankkeemme loppujulkaisu Hyvinvointiaktivistin käsi- kirja kutsuu mukaan paitsi katsomaan konkreettisia tekoja ja ihmisiä *Hyvinvoinnin tiloissa* myös jakamaan kanssamme yhä uudestaan syntyvää uneksintaa Hyvin- voinnin tiloista. ■

LÄHTEET

Bachelard, G. 2003. *Tilan poetiikka*. Suomentanut Tarja Roinila. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Tawast, E. & Unkari-Virtanen, L. (toim.) 2017. Hyvin- voinnin muodonmuutos: Lapinlahden Lähteellä luotu hyvinvointikonsepti. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/handle/10024/140301>

AINEISTOT

Hankkeen osatoteuttajien haastattelut syksyllä 2019.

Hyvinvoinnin tilojen omistajatahojen sähköposti- haastattelut keväällä 2020.

Hyvinvoinnin kolmas tila

Anne Backman

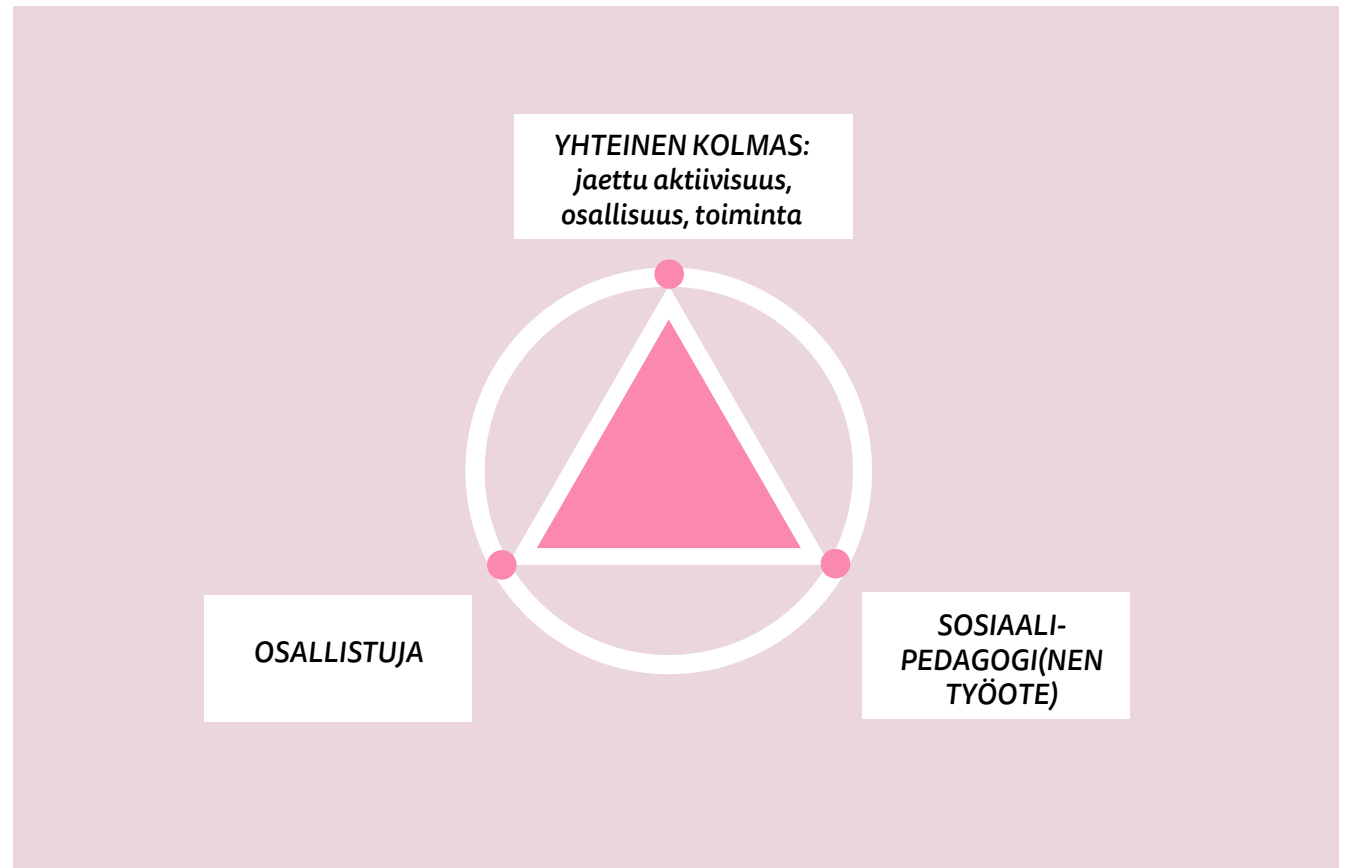
Hyvinvoinnin tilojen toimintaa kehitetään koko ajan entistä yhteisempään ja yhteisöllisempään suuntaan. Tavoitteena on saada aikaiseksi fyysinen ja myös psyykkinen, mentaalinen tila, jossa kaikilla on mahdollisuus kokea olevansa osa yhteisöä – omilla edellytyksillään. Tällainen tila on riittävän neutraali – ja riittävän innostava, jotta toimintaan on houkuttelevaa osallistua.

Esimerkiksi Lappeenrannan Soppi on ammattikorkeakouluyhteistyön kautta myös oppimisympäristö, jossa sosiaali- ja terveysalan opiskelijat voivat/saavat opiskella kontaktin luomisen taitoja, vuorovaikutustaitoja ja aidon kohtaamisen taitoja luontevassa arjen ympäristössä – ruohonjuuritasolla. Arvostava ja kunnioittava kohtaaminen ja aito kuuntelemisen taito ovat tärkeitä, jopa välttämättömiä, sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen taitoja. Oman tulevan ammatillisuuden, työotteen ja työasenteen tarkastelu on jo opiskeluvaiheessa on välttämätöntä.

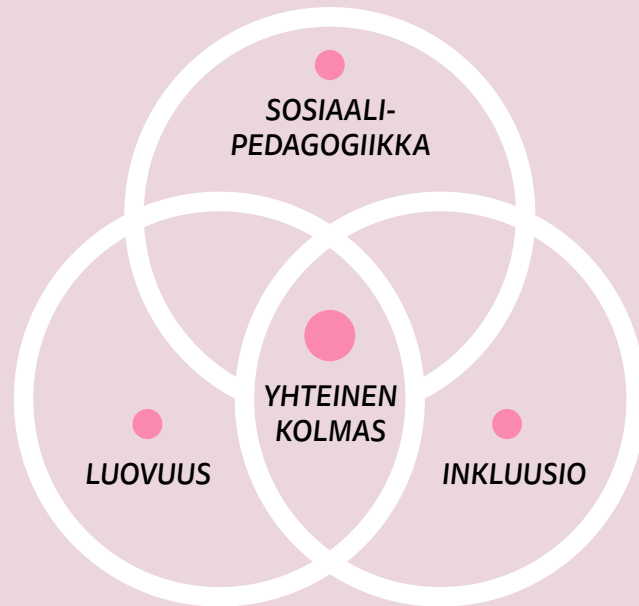
Brittiläisen sosiaalipedagogisen sosiaalityön eräs keskeinen käsite on *The Common Third*, jaettu yhteinen tila, yhteinen toiminta, eli *yhteinen kolmas tila*. Tätä käsitettä käytetään siellä erityisesti lasten ja nuorten kanssa tehtävässä sosiaalipedagogisessa kasvatus- ja sosiaalityössä. Sen perusajatusta voi kuitenkin soveltaa

muuhunkin sosiaalipedagogiseen työhön monenlaisten asiakas- ja toimijaryhmien kanssa.

Yhteinen kolmas tila kuvaa toiminnallista olosuhdetta, jossa olennaista on vahvistaa toiminnan kautta toimintaan osallistuvien ja toiminnan järjestäjien välistä hyvää, aidosti vuorovaikutuksellista suhdetta. Kun tällainen hyvä, rakentava suhde syntyy, kaikenlainen yhteinen toiminta tuottaa uutta osaamista kaikille osapuolille. Osapuolet ikään kuin pystyvät opettamaan



Kuva: Yhteinen kolmas tila (ThemPra Social Pedagogy). Kuvitus: Tanja Kallio.



Kuva: CRISP-mallissa luovuus, inklusio ja sosiaalipedagogiikka yhdistyvät kolmantena tilana (Hatton 2013, 40). Kuvitus: Tanja Kallio.

toisilleen uutta ja oppimaan toisiltaan. Opettaminen ei välttämättä ole lainkaan tietoista: oppimista vain alkaa tapahtua. Toiminnan laatu ei myöskään ole niin merkitsevää, vaan huomion arvoista on se, että yhdessä tekeminen tuottaa iloa ja hyvinvointia silloin, kun se on osapuolia aidosti kiinnostavaa. (ThemPra Social Pedagogy.)

Jaettu ja koettu *yhteinen kolmas tila*, yhteinen hyvinvoinnin tila, on tila, joka tuo yhteen ihmisiä eri taustoista ja organisaatioista tasavertaisina toimijoina. Tavoitteena

on synnyttää kaikin puolin osallistujakeskeinen toiminta. Tämä tarkoittaa sitä, että osallistujat ovat aktiivisia alusta alkaen, niin toiminnan suunnittelussa, itse tekemisessä kuin myös arvioinnissa toiminnan jälkeen. (ThemPra Social Pedagogy.) Tällainen yhteinen toiminta ammattilaisten, opiskelijoiden ja alueen asukkaiden kesken mahdollistuu, kun se perustuu ehdottomaan luottamukseen osapuolten välillä.

Madsenin (2011) mukaan toiminnan on tärkeää olla sillä tavalla spontaania, että osapuolet pystyvät

määrittelemään ja myös haluavat määritellä koko ajan toimijoiden välisen suhteen laatua. On tärkeää, että keskinäistä suhdetta määrittää luottamuksellisuus. Läheistä suhdetta vahvistaa osapuolten vahva sitoutuminen toimintaan. Kun toiminta tuntuu erityisen merkitykselliseltä kaikille osapuolille, siihen on myös helppo sitoutua. Tärkeää on myös, että toiminnassa mukana olevat voivat olla mukana omina persoonallisina itsinä, omine vahvuuksineen ja osaamisineen. (Madsen 2011, 180–181.)

The CRISP (Creativity, Inclusion, Social Pedagogy) -kuviossa näkyy, että kun ammatillisessa työssä toimintaan yhdistetään sosiaalipedagoginen työote, inklusion periaate ja monisuuntainen luovuus, syntyy toiminnan malli, joka mahdollistaa yhdessä tekemisen kautta toinen toisiltaan oppimisen. *Yhteinen kolmas tila (The Common Third)* on sellainen yhteisen toimimisen ja oppimisen tila, jossa kaikki osapuolet ovat opettajia ja oppijoita. Sosiaalipedagogisella työotteella toimivat työntekijät, usein opiskelijat ja toimintaan osallistuvat työskentelevät yhteisen päämäärän hyväksi esimerkiksi erilaisissa työpajoissa. Toiminnan päämäärän he ovat yhdessä miettineet ja myös suunnitelleet, miten on hyvä työskennellä. (Hatton 2013, 40.)

Tutkitusti ja tunnetusti ihmiset kokevat yhteenkuuluvuuden tunnetta, kun he työskentelevät yhdessä. He oppivat samalla hyväksymään erilaisuutta ja monenlaisia erilaisia tapoja toimia yhteisen tavoitteen äärellä. Yhteisessä toiminnan tilassa he oppivat toisiltaan myös ymmärtämään erilaisia sosiaalisen käyttäytymisen malleja. Sosiaali- ja terveysalan työntekijätkin tuntuvat inhimillisiltä, vähemmän vierailta, kun vuorovaikutussuhde muotoutuu tasa-arvon kautta ja yhteistyössä, yhdessä tekemisen kautta. Kysymyksessä on aina subjekti-subjekti-suhde, missä todentuu ja missä hyödynnetään

kaikkien osapuolien kykyjä ja vahvuuksia. (Hatton 2013, 52, 78.)

Sopen työpajatoiminnassa – ja kaikessa muussa toiminnassa – sosiodynaaminen lähestymistapa ja ohjauksen ote soveltuu hyvin työmuodoksi sosiaalipedagogisen työtteen rinnalle ja sitä täydentämään. Sivosen (2010) mukaan sosiodynaaminen ohjaus on käytäntö, jossa ohjauksen/toiminnan tulos syntyy työntekijöiden ja ohjattavien vuorovaikutuksessa. Ihmisiä ei luokitella asiakkaina vaan heidät kohdataan kokonaisvaltaisina olentoina omilla konteksteissaan. Sosiodynaaminen ohjausmalli korostaa tunnetietoisuutta ja -osaamista. Tällöin kohtaamistilanteissa huomioidaan kokonaisvaltaisesti ihmisten elämäntilanteet ja -alueet. (Sivonen 2010, 249, 261.)

Sosiaalipedagogisessa yhteisöllisessä toiminnassa voidaan käyttää elämyksellisiä ja luovia menetelmiä. Luovat menetelmät tulkitaan usein vain kuvataiteen, draaman tai musiikin jne. menetelmiksi. Luovuutta on kuitenkin myös se, että ideoidaan, löydetään ja tuotetaan uusia ratkaisumalleja arjen ongelmiin ja piintyneisiin tapoihin toimia. Nivalan ja Ryynäsen (2019) mukaan elämykselliset ja luovat menetelmät voivat auttaa ihmisiä rentoutumaan ja unohtamaan arkisia murheita. Ihmiset voivat löytää uusia näkökulmia tuttuihin ja itsestäänselvyyksinä pidettyihin asioihin. Tällaisessa toiminnassa mukana oleminen voi vahvistaa osallistujien itsetuntoa ja itsetuntemusta. Toiminnassa mukana olevat voivat kehittää osallistujien itseään, omaa persoonaansa, omaa ajattelua ja maailmankuvaa. Ihmiset voivat löytää uutta sisältöä ja merkitystä elämäänsä. Yhdessä voidaan kehittää itseilmaisun taitoja ja valmiuksia, edistää sosiaalisia taitoja ja vuorovaikutustaitoja. Kuulumisen tunne lujittaa yhteisöllisyyttä ja tarjoaa myös tapoja lähteä toteuttamaan yhteistoiminnallisia muutoksia ympäristössä. (Nivala & Ryynänen

2019, 211.) Sopen toiminnassa on mahdollista tuottaa monella tavalla luovaa, kävijäkunnan itsensä ideoimaa toimintaa ja näin kokea onnistumisen ja uuden oppimisen iloa yhteisessä kolmannessa tilassa. ■

LÄHTEET

Hatton, K. 2013. Social Pedagogy in the UK. Theory and practice. Dorset: Russel House Publishing.

Madsen, B. 2011. Socialpedagogik. Studentlitteratur.

Nivala, E. & Ryynänen, S. 2019. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Helsinki: Gaudeamus.

Sivonen, A. 2010. Elämäkartta aikuisten oppisopimuskoulutuksessa. Teoksessa A. Eteläpelto & J. Onnismaa (toim.). Ammatillisuus ja ammatillinen kasvu. Kansanvalistusseura ja Aikuiskasvatuksen Tutkimusseura: 241 – 274.

ThemPra Social Pedagogy. The Common Third. Community Interest Company. <http://www.thempra.org.uk/social-pedagogy/key-concepts-in-social-pedagogy/the-common-third/>

Hyvinvoinnin suljetut tilat

Leena Unkari-Virtanen

Kokoontumisten rajoittamisen takia hankkeemme Hyvinvoinnin tilat kaikki toimipisteet suljettiin. Ennen sulkemista Hyvinvoinnin tilat ovat vakiintuneet tarjoamaan erilaista tekemistä, toimintaa ja kohtaamismahdollisuuksia alueen asukkaille Seinäjoella, Lappeenrannassa, Lapinjärvellä ja Helsingissä. Hyvinvoinnin tilojen toimintaan on osallistunut niin lähialueiden asukkaita, vapaaehtoistoimijoita, opiskelijoita kuin esimerkiksi työkokeilijoita.

- **Annalan huvila**
hyvinvoinnintilat.fi/jasenet/annalan-huvila
- **Lappeenrannan Soppi**
hyvinvoinnintilat.fi/jasenet/soppisammonlahti
- **Lapinjärven perinnetalkoot**
hyvinvoinnintilat.fi/jasenet/perinnetalkoot
- **Seinäjoen Nuorten startti**
hyvinvoinnintilat.fi/jasenet/seinajoenkansalaiskampus



toiminta on muodostunut osallistujensa näköiseksi ja mielenkiintoa heijastavaksi. Toiminta on ollut esimerkiksi matonkudontaa ja käsitöitä, viherkasvien istuttamista, kirjojen ääneen lukemista, autokyytejä etäällä oleville ikäihmisille tai kokoontumisia kokkaamaan yhdessä.

Matonkudontaa ja käsitöitä Lapinjärvellä
blogit.metropolia.fi/hyvinvoinnin-muodonmuutos/2020/03/17/ulkoiluponchoja-hoivakotiin

Viherkasvien hyvinvointivaikutus blogit.metropolia.fi/hyvinvoinnin-muodonmuutos/2020/03/06/hyvaa-tekevat-viherkasvit

Kokkaaminen lisää hyvinvointia Lappeenrannassa blogit.metropolia.fi/hyvinvoinnin-muodonmuutos/2020/02/26/hyvinvointia-kokkaamalla/



Tässä artikkelissa pohdin, mitä tulee näkyviin tällaisesta matalan kynnyksen kansalaistoiminnasta, kun toiminnan perusta – fyysinen kokoontuminen hyvinvoinnin ja toiminnan äärelle – onkin estynyt. Kyselykierros hankkeen toimijoille on nostanut näkyviin sekä

toimintaa, joka jatkuu tai mukautuu poikkeusoloisakin, että sellaista, joka on estynyt tai häiriötilassa. Artikkelissa kuvaan ja syvennän näitä alustavia huomioita:

Poikkeusoloissa toteutuu *Hyvinvoinnin tilat* -hankkeessa esimerkiksi seuraavat toiminnot:

- Sellaiset *Hyvinvoinnin tilojen* toiminnot jatkuvat, joissa lähikontaktit sopivat myös poikkeustilanteeseen. Mutta poikkeustilanne on nostanut näkyviin elinkeinon harjoittamisen ja hanketoiminnan herkin rajapinnan. Joitakin tilanteita ja toimintoja on jouduttu pohtimaan uudestaan, kun poikkeustilanteessa ne ovatkin kilpailemassa paikallisen yritystoiminnan kanssa. Hankkeen osallistujalle tarjottu työtehtävä on saattanut kohdentua esimerkiksi apuun, joka poikkeustilanteessa onkin tärkeä myös yrittäjän tulonmuodostukselle.
- Erityisesti koulutusorganisaatiot Metropolia, LAB ja Seinäjoen kansalaisopisto ovat ketteriä siirtämään hyvinvointia vahvistavaa toimintaa verkkoon. Ne ovat laatineet tai laatimassa verkkokursseja, joilla vahvistetaan hyvinvointia. Kurssimuotoisuus on tuttu ja hyvä tapa luoda tavoitteellista toimintaa ja tarjota sitä hankkeen kohderyhmille myös poikkeusoloissa, ilman fyysistä kohtaamista. Koulutus on syvään juurtunutta oppilaitosten perustoimintaa, joka jatkuu poikkeusoloista huolimatta.
- Uusissa puitteissa syntyy nopeasti myös uusia toiminnan muotoja. Annalan huvilan Facebook-tapahtumassa Metropolian musiikin opiskelija Aliisa Heinilä sävelsi ja esitti laulun hänelle lähetetystä runosta. Toiminta on Annalan ja Metropolian jo vakiintuneen yhteistyön tulosta, eikä siihen ole kohdennettu hankerahoitusta.

Lähetä runo, saat laulun -tapahtuma
Facebookissa: [www.facebook.com/
events/834031057078487](https://www.facebook.com/events/834031057078487)



- Suunnittelu- ja kehittämistyö, verkostojen ylläpitäminen, julkaisu- ja hallinnolliset tehtävät ja kaikki näihin liittyvät tapaamiset siirtyvät verkkoon ilman mainittavia häiriöitä. Myös esimerkiksi 4. – 8.5.2020 Uusimaa-viikon tapahtuma Suomen suurin etäpäivä toteutettiin etäyhteyksillä, ja hankkeessa valmistellaan jo näihin osallistumista.

Suomen suurin etäpäivä Hyvinvoinnin tiloissa: [www.hyvinvoinnintilat.fi/
suomensuurinetapaiva](http://www.hyvinvoinnintilat.fi/suomensuurinetapaiva)



Lähikontaktien rajoittaminen ja tilojen sulkeminen vaikuttaa hankkeessa erityisesti niihin asioihin, joissa kohtaamiset ovat tapahtuneet hankkeen tiloissa. Esimerkiksi seuraavat huomiot on tehty *Hyvinvoinnin tilat* -hankkeessa keväällä 2020:

- Hennot osallisuuden säikeet ovat herkkiä myös katkeamisille. Esimerkiksi kaikki kuntouttava työtoiminta peruttiin, ja tätä kautta liittyminen hankkeen toimintaan ei onnistunut. Etäyhteyksille rakentuva toiminta ei kannattele kaikkia osallisuuden säikeitä, ja niiden vahvistamisen arvellaan vaativan paljon aikaa poikkeustilan päätyttyä.

- Kevyet visiitit alueen *Hyvinvoinnin tiloissa* eivät ole mahdollisia. Piipahtaminen verkkosivuilla ei korvaa yhteiseen tilaan astumista, viipyilyä, hienovaraista huomatuksi tulemistä.
- Keveyttä, luovuutta ja leikkiä kannattelevat kohtaamiset kehkeytyvät verkossa hitaasti, jos lainkaan.
- Yhteiseen toimintaan osallistuminen ei onnistu suljetuissa tiloissa, eikä verkon kautta mahdollinen toiminta tavoita kaikkia. Yhdessäolo ja osallistuminen on voimallinen kokemus, oli kyse sitten yhteisestä kokkausesta, kukkasipuleiden istutuksesta tai vaikkapa takan lämmittämisestä kahvilan asiakkaille. Yhteiseen päämäärään tähtäävä toiminta ja oma kyvykkyys sen toteuttamisessa tuottaa merkityksellisyyden kokemuksia, joiden tuottaminen verkkovälitteisesti *Hyvinvoinnin tiloissa* oli keväällä 2020 vasta hahmottumassa.
- Hanketyö ja sen tavoitteisiin pyrkiminen ei poikkeustilanteessa ole suoja lomautuksilta tai irtisanomisilta. Työsuhteet työnantajiin tulevat näkyviksi. Talouden kriisiytyminen tuottaa myös hanketyön tekijöille irtisanomisuhan, jos työnantaja joutuu laajemminkin irtisanomaan poikkeustilan takia työntekijöitä.

Jo alustavissa poikkeustilan havainnoissa huomioni kiinnittyi toimintaa vakauttaviin käytänteisiin ja rakenteisiin, jotka normaalisti sujuvassa arjessa ovat ehkä itsestäänselvyksiä ja siksi saattavat jäädä näkymättömiksi:

- 1.) Taustoilla ja kytköksillä on suuri vaikutus. Hanke on aina osa jotakin isompaa kuvaa. Taitavassa toiminnan sopeuttamisessa, erityisesti poikkeustilanteessa, tunnistetaan uusia puolia näiden kytkösten

kautta avautuvista mahdollisuuksista ja rajoituksista. Toisaalta hankkeessa voidaan tehdä pieniä konkreettisia mikrotekoja, joilla on merkitystä myös isossa kuvassa ja taustaorganisaatiolle.

- 2.) Hankkeen toiminta voi juurtua poikkeustilanteesakin osaksi sellaista perustoimintaa, jota muutenkin vakaasti toteutetaan, kuten oppilaitosten ketterät käännteet osoittavat. Hentojen, uusien osallisuuden säikeiden kannattelussa hanketyön innovatiiviset mahdollisuudet saattavat olla poikkeustilanteessa rajalliset mutta myös uusia osallisuuden tapoja voi nousta näkyviin. ■

Hyvinvoinnin tilat -hankkeesta julkaistua

Backman, Anne & Halonen, Pia 2019. Hyvinvoinnin tilat-hanke herättää tyhjät tilat eloon. Suunta-Etelä-Karjalan ammatillinen verkkolehti 2/2019. <https://www.saimia.fi/suunta/>

Halonen, Pia 2019. Metropolian muodonmuutos -blogi. <https://blogit.metropolia.fi/hyvinvoinnin-muodonmuutos/>

- Hyvinvointia kokkaamalla
- Huolla aivojasi ja voi hyvin!
- Hyvinvointia verkostoyhteistyöllä

Hirvi, Lasse 2019. Muistojen musiikkia: Musiikillisia muistoja etsimässä. Musiikin ylemmän amk-tutkinnon opinnäytetyö, Metropolia Ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019052912947>

Tawast, Eeva (toim.) Metropolian Hyvinvoinnin muodonmuutos -blogi <https://blogit.metropolia.fi/hyvinvoinnin-muodonmuutos/>

Karels, Riia 2019. Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden arjen olohuone-toiminnan suositus. Sosionomin ylemmän AMK-tutkinnon opinnäytetyö, Saimaan Ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019120424704>

Tiainen, Heini 2018. Yhteisödiagnoosi Sammonlahden ja Skinnarilan väestöstä. Kehittämistehtävä. Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitaja (AMK), Saimaan Ammattikorkeakoulu. ■





Positiivinen psykologia huomaa vahvuudet

Eeva Tawast

*Hyvinvoinnin tilat -hanke on rakennettu positiivisen psykologian teoriaperustalle. Positiivinen psykologia on psykologian kentässä uudehko suuntaus. Positiiviseksi psykologiaksi nimettynä tieteenhaarana sillä on aivan lyhyt historia, vaikka sen tutkituimmat ilmiöt ovat kiinnostaneet pitkään monia (lähi)tieteitä. Termin on lanseerannut vasta 1990-luvun lopulla yhdysvaltalainen psykologian professori Martin Seligman. Hän tutki psykologian professori Christopher Petersonin kanssa 2000-luvun alussa, miten aristoteliseen hyvinvointikäsitteeseen pohjaavat luontevahvuudet mahdollistavat yksilöiden, ryhmien ja yhteisöjen hyvinvoinnin sekä kukoistuksen (Peterson & Seligman 2004). Myös psykologi Mihaly Csikszentmihalyin *fl w*-teoria vuodelta 1990 yhdistyy positiiviseen psykologian historiaan sekä tieteseen siitä, mikä tekee elämästä elämisen arvoista (Seligman & Csikszentmihalyi 2000, 5 – 14; Seligman 2011.)*

Positiivinen psykologia suuntaa huomion häiriöistä ja ongelmista vahvuuksiin ja siihen, mikä toimii, on ehjää ja lisää myönteistä muutosta (Uusitalo-Malmivaara 2014; Ojanen 2014; Seligman, Steen, Park & Peterson 2005; Boniwell 2006). Hankkeessa pyritään huomaamaan ja houkuttelemaan esiin tyhjentyvien, käyttöä vailla olevien tilojen sekä niissä rakennettavaan toimintaan osallistuvien potentiaali. Positiivisen psykologian



Positiivinen psykologia suuntaa huomiota siihen, mikä toimii, on ehjää ja lisää myönteistä muutosta.

perusidean mukaisesti ei siis nähdä vain hylättyä, rikkiä tilaa ja niihin haalittavia syrjäytyneitä, kenties esimerkiksi työttömiä ihmisiä. Kiinnitetään huomio tilaan, jossa voidaan yhdessä osallistua, rakentaa merkityksellistä toimintaa ja vahvistaa osallistujien hyvinvointia. Hanke nimettiin myönteisen muutoksen keskeisen tavoitteen mukaisesti: ”Hyvinvoinnin tilat”.

Suomessa positiivisen psykologian teemoja ovat pioneereina penkoneet esimerkiksi:

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

- lasten onnellisuutta ja VIA-vahvuuksia Suomessa tutkiva ja mm. positiivisesta psykologian voimasta 2014 kirjan toimittanut erityispedagogiikan dosentti Lotta Uusitalo-Malmivaara
- positiivisen psykologian, työn imun ja ilon sekä positiivisten työpaikkojen saralla sosiaalipsykologian dosentti Jari Hakanen (2009a, b) sekä filosofi, tohtori ja työhyvinvoinnin professori Marja-Liisa Manka (2015)
- positiivisesti poikkeavasta työikäytymisestä väitellyt ja motivaatiosta sekä hyvinvoinnista kiinnostunut kauppatieteilijä, tekniikan tohtori Merja Fischer (2012)
- soveltavan positiivisen psykologian maisteriksi Seligmanin ohjauksessa opiskellut, sisua väitöskirjassaan tutkiva Emilia Lahti (2018)
- hyvinvoinnin, motivaation ja hyvän elämän filosofi, onnellisuutta ja positiivista psykologiaa tutkiva tohtori Frank Martela (2014).

Lisäksi kymmenet muut suomalaisasiantuntijat ovat perehtyneet positiivisen psykologian ilmiöihin, kuten positiiviseen terveystieteeseen, voimavara- ja ratkaisukeskeisyyteen, myönteisyyteen, onnellisuuteen, kukoistamiseen, koetun hyvinvoinnin maksimointiin ja tulevaisuuden toivoon. Metropolia Ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalojen psykologian opetukseen on tuotu systemaattisesti esimerkiksi Harvardissa tuotettuja tiedejulkaisuja positiivisesta psykologiasta vuodesta 2009. Suomen positiivisen psykologian yhdistys on aiemmin mainitun psykologi Emilia Lahden aloitteesta perustettu joulukuussa 2014.

Hyvinvoinnin tiloissa ollaan kiinnostuneita hankkeen osallistuvien omasta subjektiivisesta hyvinvoinnin kokemuksesta. Subjektiivinen hyvinvoinnin kokemus tarkoittaa henkilön omaa arviota tai käsitystä omasta hyvinvoinnistaan. Kyse ei siis ole ulkopuolisesta ja puolueettomasta eli objektiivisesta saati ammattimaisesta arviosta. Tässä hankkeessa on tietoisesti pyritty vahvistamaan osallisuuden kokemusta erityisesti niillä hankkeen osallistujilla, jotka muuten olisivat kenties ulkopuolisen tai ”tarkkailtavan ja autettavan” roolissa (THL 2020). Osallisuutta vahvistetaan Hyvinvoinnin tiloissa mm. siten, että hankkeen osallistujat saavat itse vaikuttaa toimintaan ja valita siitä oman subjektiivisen kokemuksensa perusteella hyvinvointiaan vahvistavia elementtejä. Yhdelle se voi olla Hyvinvoinnin tilan keiton reseptin kehittämistä, toiselle takkatulen ylläpitoa ja kolmannelle puutarhatakoisiin osallistumista.

”

Hyvinvoinnilla on henkilökohtaisena kokemuksenakin monia ulottuvuuksia.

On huomionarvoista, että hyvinvoinnilla on henkilökohtaisena kokemuksenakin monia ulottuvuuksia. Subjektiivisena kokemuksena yksittäinen henkilö voi kokea itsensä samanaikaisesti varsin hyvinvoivaksi ja toisaalta vastakohtaisesti vaikkapa pahoinvoivaksi – mikäli se edes on tämän jatkumon vastapooli! Hän saattaisi esimerkiksi olla ”hankkeen kohderyhmää edustavana henkilönä” työelämästä syrjäytynyt 50-vuotias nainen tai hyvin vähän mihinkään osallistuva nuori mies. Hänellä saattaisi kenties olla mielenterveys- ja päihdepulmia, joista hän ehkä kokisi kärsivänsä. Tästä huolimatta hän saattaisi kokea olonsa onnelliseksi joko väliaikaisesti

– koska aurinko paistaa! – tai pysyvämpiluonteisesti – koska on ystäviä tai oma koti ja paikka, johon lähteä joka arkipäivä tekemään jotain mielekästä. Voisin lähteä hahmottelemaan tarkemmin esimerkiksi psykistä, sosiaalista ja fyysistä hyvinvoinnin ulottuvuutta tai hyvinvoinnin holistista, nämä kaikki ”osat” huomioivaa hyvinvoinnin kokonaisuutta. Valitsen esimerkkinä keskittyä ensin hiukan enemmän yhteen hyvinvointiin vaikuttavaan tekijään, mielenterveyteen (Keyes & Michalec 2013, 614) ja sitten esitellä positiivisen psykologian näkökulmia hyvinvoinnin keskeisistä ulottuvuuksista (mm. Ryff Favan & Ruinin 2013, 1034–1036 mukaan).

Positiivisessa psykologiassa ei keskitytä perinteiseen ongelmien tai riskitekijöiden tarkasteluun, vaan enemmänkin voimavaroihin ja suojatekijöihin, asioihin, jotka mahdollistavat onnistumisen tai jopa kukoistamisen (Seligman 2011). Esimerkiksi mielenterveyden osalta positiivinen psykologia on kiinnostunut psyykkisestä hyvinvoinnista eikä perinteisellä tavalla häiriöistä ja niiden lievittämisestä (Keyes & Michalec 2013, 614). Hyvinvointi on asia, jota on todella vaikea määritellä ja jota tulee aika harva ajatelleeksi ennen kuin huomaa, ettei sitä olekaan riittävästi.

Usein kysyn opiskelijoilta psykologian lehtorin työssäni, mikä on (sensuroimatta!) ensimmäinen sana, joka heille tulee mieleen termistä ”mielenterveys”. Valitettavasti suurimmalla osalla tämä ihan ensimmäinen sana on jonkin häiriön lääketieteellinen tai arkikielinen kuvaus, kuten ”masennus”. Kuitenkin kun termiä tarkastellaan pidempään, ajatuksen kera, huomio alkaa siirtyä myös sanan myönteisiin merkityksiin, kuten ”terveys”. Tällöin opiskelijat jo helpommin mielenterveyttä pohtiessaan päätyvät sellaisiin määritelmiin, kuten ”onnellisuus”, ”tasapainoinen elämä”, ”kyky nauttia ja toisaalta ottaa vastuuta” tai ”psyykinen hyvinvointi” (WHO 2018).

Kaikki nämä kuvauksina sopivat siihen, mihin Hyvinvoinnin tiloissa halutaan keskittyä. Käytänkin usein mielen hyvinvointi -käsitettä, kun haluan nopeammin saavuttaa tilanteen, jossa mielle yhtymät mielenterveydestä ovat myönteisiä – ja erittelemättä kaikkiin ihmisiin liittyviä. (Tawast 2019, 317–318).

”

Positiivisessa psykologiassa hyvinvointia lähestytään terveyden tekijöitä tarkastellen.

Positiivisessa psykologiassa hyvinvoinnin teemoja lähestytään salutogeenisesti (Billings & Hashem 2010) eli terveyden, esimerkiksi mielen hyvinvoinnin, tekijöitä tarkastellen. Hyvinvoinnin tiloissa käytetään aikaa tämän periaatteen mukaisesti sen ihmettelyyn, mikä toimii, mikä on riittävän hyvää ja mikä vielä jatkossa lisäisi mielen hyvinvointia (Uusitalo-Malmivaara 2014). On toki tärkeää, ettei vaikeita asioita jätetä käsittelemättä: mieli joka tapauksessa jollain tasolla työstää hankaluuksia, mihin kuluu psyykkistä energiaa. Silti on taito oppia irrottautumaan murehtimisesta esimerkiksi iltaisin, jotta nukahtaminen onnistuu, tai silloin, kun voisi nauttia jostain ihanasta, mitä itselle on suotu. Elämään kuuluu monenlaisia tunteita ja kokemuksia, myös kriisejä. Tasapainon saavuttaminen vaatii vähitellen elämässä kertyviä mielen hyvinvoinnin taitoja (Torppa 2018) – joskus toki myös läheisten tai ammattilaisten tukea (Mielenterveystalo.fi; Tawast 2019, 318).

Hyvinvoinnin tilat eivät ole ammattiapua tarjoavia päihde- tai kriisipisteitä tai psykiatristen yksiköiden sivukonttoreita, vaan kaikille avoimia hyvän mielen keskuksia. Ne pyrkivät tarjoamaan aineksia kenen tahansa

hyvinvointiin: hyviä kohtaamisia, osallistumisen mahdollisuuksia, tilan kulttuurihistoriasta ammentavia hyvän mielen tapahtumia ja arjen rauhoittumisen keinoita. Tiedetään, että hyvinvoinnin kokemus linkittyy aina myös kunkin kokemuksiin ja kulttuuristaan sekä osittain vaihtelee alueittain (Knoop & Fave 2013). Luvussa Hyvinvointivaikutukset (ks. s. 130) kerron, miten tavoitteissa on kyselytutkimusten ja laadullisen haastatteluaineiston mukaan onnistuttu: onko Hyvinvoinnin tiloissa tarjotuilla hyvinvoinnin tekijöillä ollut vaikutusta osallistujien hyvinvointiin?

Vuonna 2016 Suomen Mielenterveysseura (nykyinen Suomen Mieli ry) teetti selvityksen, jonka mukaan kolme viidestä suomalaisesta raportoi omassa elämässään tai lähipiirissään kohdanneensa psyykkistä oireilua viimeisimmän vuoden aikana. Mielenterveyden edistämisen sekä varhaisen mielenterveyden häiriöiden tunnistamisen ja häiriöihin puuttumisen tulee asiantuntijoiden mukaan olla kansanterveystyön keskeinen painopistealue, jolla voitaisiin vähentää mielenterveystyön kustannuksia jopa viisinkertaisesti nykyiseen nähden (Wahlbeck, Hannukkala, Parkkonen, Valkonen & Solantaus 2017). Mielenterveyden edistäminen oli Suomen hallituksen kärkihanke vuosina 2016–2018. Tämän puitteissa myös Hyvinvoinnin tilojen hankkeessa mm. Metropolian hyvinvointitiimin sekä Lappeenrannan osatoteutuksen yhteistyökumppaneiden organisoimana tarjottiin Mielenterveyden ensiapu[®]1 -koulutuksia. Kaikki Hyvinvoinnin tilat eivät tähän mahdollisuuteen tarttuneet. Kärkihankkeen aikana Mielenterveyden ensiapu -koulutusten materiaalit olivat maksuttomat ”haavoittuvassa asemassa oleville sekä heidän kanssaan työskenteleville” eli myös tämän hankkeen kohderyhmälle. Koulutuksellinen, psykoedukatiivinen työ (Tawast 2019, 296–304) on tutkitusti tehokasta, ongelmia ehkäisevää, vahvistavaa mielenterveystyötä (Laajasalo & Pirkola 2012). Elementtejä MtEa1[®]-koulutuksista,

mm. tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoituksia, tarjottiin Hyvinvoinnin tilojen Hyvinvointivahvistaja-koulutuksissa. Koulutuksista saatiin hyvää palautetta.

Myös Hyvinvoinnin tilojen työntekijöiden ja vastuuhenkilöiden hyvinvointia tuettiin hankkeessa Metropolian hyvinvointitiimin voimin. Toki klassisesti tarjottiin tilojen tiimien kaipaamaa koulutusta ja työnohjausta työhyvinvointia tukemaan, esimerkiksi motivoivan haastattelun ja kohtaamisen koulutusta (Nuutinen & Oksanen 2018; Oksanen 2014; Duodecim 2020). Työnohjausta ja hyvinvointia vahvistavia ryhmäprosesseja maustettiin kuitenkin kauttaaltaan taustateorian mukaisesti positiivisen psykologian malleilla. Hyödynnettiin esimerkiksi yksilöllisen itsekehittämisen (henkilökohtaisen kasvun tukea; Bauer 2013, 523) tietoista lisäämistä erilaisin itsearviointimenetelmin ja vahvuusvalmennuksella (Niemi 2013; Carter & Page 2013, 949–955) sekä hyvinvointiterapian periaatteita (Fava & Ruini 2013, 1035).

Positiivisen psykologian sovelluksia hankkeen toiminnassa, koulutuksissa ja ohjauksissa olivat seuraavat:

- Kognitiivinen uudelleenmuotoilu: kielteisten ajatusten kääntäminen myönteisiksi, esim. muutoshetket tilanteessa, jossa oli koronan vuoksi suljettava *Hyvinvoinnin tilan* ovet ja tavoitettava osallistujia etätapaamisiin ja -tapahtumiin.
- Mukavien, tarpeen mukaan virkistävien tai palauttavien aktiviteettien rakentelu työpäivään, esim. Hyvinvoinnin tilan päivään sopivat yksilölliset luontevahvuudet huomioivat mindfulness-tuokiot (Niemi 2012).
- Askeleittain etenevät harjoitukset, esim. vuorovaikutustaidon harjoittelu ensin yksin, sitten parin

kanssa, sitten ryhmässä ja sitten vieminen Hyvinvoinnin tilan yhteisötasolle.

- Assertiivisuusharjoitukset, kuten ongelman puheeksi ottamisen ja haastavien asiakastilanteiden harjoittelu.
- Ongelmanratkaisutaitojen tukeminen, esim. yhteistyön rakentelu keskeytetyn sovitteluprosessin jälkeen.
- Optimismin ja myönteisen ajattelun lisääminen, esim. positiivisten tulevaisuudenkuvien kuvittelu ja blogiviestintä Hyvinvoinnin tilojen parhaista onnistumisista.

Vahvuusvalmennuksessa pyrittiin tunnistamaan Hyvinvoinnin tilojen tiimien Hyvinvoinnin vahvistaja-pilottikoulutuksiin osallistuvien henkilöiden henkilökohtaisia vahvuuksia (Aspinwall & Staudinger 2006) ja tukemaan niiden käytössä Hyvinvoinnin tilan yhteisön toiminnassa. Lisäksi pyrittiin ongelmatilanteissa tukemaan tiimien oppimista ja selviytymiskykyä, resilienssiä (Comoretto, Crichton & Albery 2015; Gonzales 2012).

Valmennus tai positiivisen psykologian mallin mukainen kokemuksellinen koulutus toteutettiin ammatillisesti koulutetun ja pätevän valmentajaparin, yleensä positiiviseen psykologiaan perehtyneen psykologin ja työnohjaajan, sekä hankkeessa toimivan yksilön tai tiimin kumppanuussuhteessa. Yhdistämällä osaamisia tuettiin hankkeessa asetettujen tavoitteiden saavuttamista (Carter & Page 2013, 950, 954).

Positiivisen psykologian teorioista työnohjaukseen tuotiin Seligmanin lanseeraamaa Perma-mallia ja erityisesti Ryffin hyvinvointiin keskittyvän konsultaation (Fava & Ruini 2013, 1034) periaatteita, joissa huomioidaan hyvinvoinnille kuutta ulottuvuutta. Näitä ulottuvuuksia käsiteltiin työnohjauksessa ja koulutuksellissa

ryhmäprosesseissa nimenomaan Hyvinvoinnin tilassa työskentelyn näkökulmasta (alkuperäinen teoria käsitteää kaikki elämänaalueet eikä vain työelämän):

Hyvinvoinnin kuusi ulottuvuutta Ryffin (Ryff & Singer 2006) mallia soveltaen mukaan ovat

- itsensä hyväksyminen TYÖSSÄ (vahvuudet, heikkoudet)
- elämän/TYÖN merkityksellisyys (merkityksellisiä tavoitteita, tärkeäksi koettu "suunta")
- henkilökohtainen kasvu (oman lahjakkuuden ja potentiaalin saa TÖISSÄ käyttöön)
- positiiviset ihmissuhteet (arvokkaaksi koetut kohtaamiset TÖISSÄ)
- ympäristön/TYÖN hallinta (kokemus kyvystä tehdä päivittäiset tehtävät)
- autonomia (mahdollisuus ja voimia toimia TYÖSSÄ itselle "oikealla", sitoutuneella tavalla).

Hyvinvoinnin tiloissa pyritään löytämään osallistujille heille merkityksellistä ja heidän hyvinvointiaan vahvistavaa toimintaa. Se voi olla työkokeilu kahvilassa, arjen taitojen opiskelua ja hyvän mielen tempauksia nuorten vertaisryhmässä, tilan remonttiryhmään vapaaehtoisena osallistumista tai muutamien kertojen osallistuminen hankkeen viherterapiatyöpajaan. Monien onnellisuus- ja hyvinvointitutkijoiden, filosofien, psykologien ja muiden ihmisen toiminnan asiantuntijoiden mukaan arvot, tunteet ja toiminta kannattaisi pyrkiä linjaamaan samansuuntaisiksi. Omien arvojen mukaan toimiminen voi tuntua vaikealta, vaikka ymmärtäisi, että se on todennäköisempi reitti

hyvinvointiin ja kestävämpään elämäntyytyväisyyteen kuin "onnen pikavoittojen" tavoittelu (Haybron 2013; Seligman 2011; 2008; Martela 2014; Järvilehto 2014). Tärkeinä pitämiensä arvojen, vaikkapa anteliaisuuden ja muiden auttamisen, mukaan voi päästä toimimaan työssä, opinnoissa tai vapaa-ajallaan. Hyvinvoinnin tilassa toimiminen tarjoaa yhden väylän elää arvojensa mukaista, hyvinvoivaa elämää.

Keskeisenä ajatuksena kaikkien Hyvinvoinnin tilojen toiminnassa on myös ollut ammentaa kunkin alueen kulttuurihistorian lisäksi hyvinvointia kulttuurista, kuten musiikkitapahtumista, kirjallisuusterapiasta, kuva- ja elokuvataiteesta. Hankkeessa mm. kehitettiin Metropolian mediatiimin voimin keveällä laitteistolla toimivaa voimauttavan elokuvan menetelmää.

Hyvinvoinnin tiloissa voi myös etsiä reittiä itselle mielekkäältä tuntuvaan toimintaan. Hankkeessa on kehitetty Sun vuoro -applikaatiota (ks. s. 86) sopivan toimintamuodon löytämisen tueksi. Jos toiminta vastaa hyvin tekijänsä kykyjä sekä toiveita ja siihen osallistuminen tarjoaa mahdollisuuden olla osa mukavaa yhteisöä, hyödyt osallistujalle ovat tutkitusti lukuisat: mm. energisyyden, elinvoimaisuuden ja omistautumisen kokemukset palkitsevat. Hyvinvoinnin tilojen toiminnan taustalla on ajatus ja tutkittu fakta, että hyvinvointia todella voidaan vahvistaa merkityksellisellä toiminnalla (Järvilehto 2014, 366; Martela 2014, 30). Hyvinvointi on paljon enemmän kuin pahoinvoinnin puuttumista tai minimointia! Hyvinvointia tutkitusti vahvistavasta toiminnasta sekä tämän hankkeen hyvinvointitoiminnasta voit lukea lisää osion Onnistumisia artikkelista Hyvinvointivaikutukset (ks. s. 130). ■

LUE LISÄÄ:

Hakanen, J., Peeters, M. & Perhoniemi, R. 2011. Enrichment processes and gain spirals at work and at home: A 3-year cross-lagged panel study. *Journal of Occupational and Organizational Psychology* 84 (1), 8–30.

Hakanen, J. & Schaufeli, W. 2012. Do burnout and work engagement predict depressive symptoms and life satisfaction? A three-wave seven-year prospective study. *Journal of affective disorders* 141 (2), 415–424.

Sosiaali- ja terveysministeriö: Hallituksen kärkihanke. <<https://stm.fi/hankkeet/terveys-ja-hyvinvointi>>

Tawast, E. 2016. Voiko perhosen siivenisku aikaansaada suuren muutoksen? Bloggartikkeli positiivisesta psykologiasta 17.2.2016 hankeblogissa Hyvinvoinnin muodonmuutos. Luettavissa osoitteessa <<https://blogit.metropolia.fi/hyvinvoinnin-muodonmuutos/2016/02/17/voiko-perhosen-siivenisku-saada-aikaan-suuren-muutoksen/>>

Tawast, E. 2016. Bloggartikkeli vapaaehtoistyön hyvinvointivaikutuksista 13.6.2016 hankeblogissa Hyvinvoinnin muodonmuutos. <<https://blogit.metropolia.fi/hyvinvoinnin-muodonmuutos/2016/06/13/vapaaehtoistyö/>>



LÄHTEET

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

Bauer, J. 2013. Intentional self-development. Lopez, S. (toim.): The Encyclopedia of Positive Psychology. Oxford: Wiley-Blackwell. 523-527.

Billings, J. & Hashem, F. 2010. Salutogenesis and the promotion of positive mental health in older people. Kirjallisuuskatsaus EU:n teemakongressiin "Mental Health and Well-being in Older People – Making it Happen." Luettavissa osoitteessa <<https://kar.kent.ac.uk/33215/>>

Boniwell, I. 2006. Positive psychology in a nutshell: A balanced introduction to the science of optimal functioning. 2nd ed. Rev. ed. London: PWBC.

Carter, D. & Page, N. 2013. Strengths coaching. Lopez, S. (toim.): The Encyclopedia of Positive Psychology. Oxford: Wiley-Blackwell. 949-957.

Comoretto, A., Crichton, N. & Albery, I. 2015. Resilience in humanitarian aid workers: understanding processes of development. Transactions on Occupational Ergonomics and Human Factors 3(3), 197–209. Luettavissa osoitteessa <<https://doi.org/10.1080/21577323.2015.1093565>>

Duodecim 2020. Motivoiva haastattelu. Käypä hoito -suositus. Luettavissa osoitteessa <<https://www.kaypahoito.fi/nix02109>> (luettu 3.3.2020).

Fava, G. & Ruini, C. 2013. Well-being therapy. Lopez, S. (toim.): The Encyclopedia of Positive Psychology. Oxford: Wiley-Blackwell. 1034-1036.

Fischer, M. 2012. Linkages between employee and customer perceptions in business-to-business services – Towards positively deviant performances. Organisaatioiden ja työpsykologian väitös Aalto-yliopistossa.

Gonzales, L. 2012. Surviving Survival: The Art and Science of Resilience. New York: W. W. Norton & Company.

Hakanen, J. 2009a. Työn imua, tuottavuutta ja kukoistavia työpaikkoja? – kohti laadukasta työelämää. Helsinki: Työsuojelurahasto. Luettavissa osoitteessa <<https://www.tsr.fi/-/tyon-imua-tuottavuutta-ja-kukoistavia-tyopaikkoja-kohti-laadukasta-tyoelam-1>>

Hakanen, J. J. 2009b. Do engaged employees perform better at work? The motivating power of job resources and work engagement on future job performance. Christensen, M. (toim.): Validation and test of central concepts in positive work and organizational psychology – The second report from the Nordic project Positive factors at work. Copenhagen: TemaNord, 65–72.

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

Järvilehto, L. 2014. Kohti kutsumustyötä ja joukkokukoistavaa yhteiskuntaa? Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus (e-kirja).

Keyes, C. & Michalec, B. 2013. Mental health. Lopez, S. (toim.): The Encyclopedia of Positive Psychology. Oxford: Wiley-Blackwell. 614–617.

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

Laajasalo, T. & Pirkola, S. 2012. Ennen kuin on liian myöhäistä. Ehkäisevän mielenterveystyön toimivia käytäntöjä palvelujärjestelmän kehittäjille. Terveystyön ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-686-1>

Lahti, E. 2018. Matka sisun syvimpään olemukseen. Positiivisen psykologian yhdistyksen luento Helsingissä Nukketeatteri Samossa 27.9.2018.

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

Suomen Mieli ry 2020. Mielenterveyden ensiavun kärkihanke. <https://mieli.fi/fi/kehittamistoiminta/mielenterveysosaaminen/mielenterveyden-ensiapu/mielenterveyden-ensiavun>

Manka, M.-L. 2015. Työn imu ja positiivisen psykologian näkökulma. Kuntoutussäätiö. https://kuntoutussaatio.fi/files/388/manka_imu_ja_positiivinen_psykologia.pdf

Mielenterveystalo.

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

Niemiec, R. 2012. Mindful living: Character strenghts interventions as pathways for the five mindfulness trainings. *International journal of wellbeing* 2 (1), 22–33.

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

Nuutinen, E. & Oksanen, J. 2018. Innostusta etsimässä! Motivoiva keskustelu ohjauksessa. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Oksanen, J. 2014. Motivointi työvälteenä. Jyväskylä: PS-kustannus.

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

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

Ryff, C. & Singer, B. 2006. Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*. 35 (4), 1103–1119. doi:10.1016/j.ssresearch.2006.01.002.

Seligman, M. 2011. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York: Free Press.

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

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

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

Tawast, E. 2019. Mielen hyvinvoinnin taitoja tarvitaan elämän esteiden ylittämiseen. Oksanen, J. & Sollasvaara, R. (toim.) *Esteille hyvästit!* Helsinki: Into Kustannus Oy. 316–321.

THL 2020. Osallisuuden palaset. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/-osallisuuden-palaset-lisaavat-heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuutta>

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

Torppa, T. 2018. Jokainen tarvitsee mielenterveys-taitoja. Sosiaali- ja terveysministeriö. https://stm.fi/artikkeli/-/asset_publisher/jokainen-tarvitsee-mielenterveystaitoja

Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J. & Solantaus, T. 2017. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. *Duodecim* 133, 985–992.

WHO 2018. Mental health: a state of well-being. Maailman terveysjärjestön WHO. http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/



Sosiaalipedagogina Hyvinvoinnin tilassa

Anne Backman

Kansallisen Hyvinvoinnin tilat -hankkeen LAB-ammattikorkeakoulun osatoteutuksen keskeinen tavoite ja tuotos on ollut Lappeenrannan suurimman asuinalueen Sammonlahden Arjen olohuoneen toiminnan käynnistäminen. Hankkeen tavoitteena on ollut mahdollisimman matalan osallistumiskynnyksen paikka, jonne alueen ihmisten on helppo tulla arjen toimintonsa keskellä. Toiveena on ollut tavoittaa ihmisiä, joiden sosiaalinen piiri on kaventunut tai kaventumassa jostain syystä. Tällaisia syitä voivat olla köyhyys, yksinäisyys, mielenterveys- ja/tai päihdeongelma jne. Arjen olohuoneesta on tarkoitus tehdä paikka, jossa käy monenlaisia ihmisiä: paikan ei siis pidä leimautua vain erityisryhmille tarkoitetuksi.

Yhteisöön kuulumisen, yhteyden tunne antaa ravintoa ihmisyydelle. Ihminen ikään kuin kasvaa ihmisenä, kun hän tulee nähdyksi ja kuulluksi ihmisenä. Hänen olemassaolonsa vahvistuu, kun hän saa tunnustusta sellaisena kuin hän on. Yhteistoiminnassa ihmisestä tulee yksilöllinen, ainutlaatuinen olento. Tämä ei kuitenkaan ole kaikille itsestään selvää. Yhteiskunnan reunamilla ovat muiden muassa köyhyydessä elävät, kodittomat, päihdeongelmaiset ja mielenterveysongelmaiset. (Arnsvik 2017, 257, 260.)

Toimintaa Sammonlahden Arjen olohuoneessa, jonka nimeksi matkan varrella löytyi Soppi, tarjoavat LAB-ammattikorkeakoulun ohella järjestöt ja muut toimijat avointen ovien periaatteella. Sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoille Soppi on hieno oppimisympäristö; opiskelijat toimivat ryhmissä osallistujina ja myös sosiokulttuurisina innostajina osana käytännön työn opintojaan. Tarkoitus on ensisijaisesti aktivoita ja innostaa Sammonlahden asukkaita toimimaan aloitteellisin toiminnan suhteen. Mukaan toimintaan toivotaan erityisesti myös maahanmuuttajia, joita Sammonlahdessa on paljon. Heidän on usein vaikea löytää yhteyttä ja yhteistä toimintaa suomalaisen väestönsä kanssa.

Huono-osaisiksi itsensä määrittelevät ihmiset kertovat Pajulan (2014) mukaan kiinnostuksestaan osallistua ja vaikuttaa. Ihmiset kertovat myös yhteisöllisyyden tarpeistaan. Tärkeää on, että ihmisten omaehtoisia vaikuttamisen tapoja ja omia yhteisöjä tuetaan. Näin luodaan edellytyksiä aktiivisuudelle, yhteisöllisyydelle ja osallisuuden kokemuksille. Järjestöt ja paikallisyhdistykset ovat merkittävässä asemassa. Niitä tarvitaan organisoimaan matalan kynnyksen yhteisöjä ja toimintoja ihmisille. (Pajula 2014, 20 – 21.)

Sosiaalipedagogiikka taustateorian

Hyvinvoinnin tilat -hankkeen LAB-ammattikorkeakoulun osatoteutuksen teoreettiseksi taustateoriaksi sosiaalipedagoginen viitekehys sopii erityisen hyvin. Raatikaisen ym. (2020) nostavat esiin sosiaalipedagogiikan kaksi perustehtävää. Toinen tehtävä painottaa yleistä yhteiskunnallista kasvatusta. Se tarkoittaa, että jokaisen ihmisen sosiaalista kasvua tuetaan heidän omissa yhteisöissään ja sitä kautta myös yhteiskunnassa. Toinen tehtävä on sosiaalisten ongelmien kohtaamista kasvatuksellisin keinoin. (Raatikainen, Rahikka, Saarnio & Vepsä 2020, 100.) Sosiaalipedagogiikka on siis sosiaalisen ja pedagogisen yhdistävä käsite.

Sosiaalipedagogisessa ajattelussa ja toiminnassa kohtaavat sekä sosiaalinen että pedagoginen näkökulma ihmisen ja yhteiskunnan sosiaaliin ongelmiin ja niiden ratkaisemiseen. Sosiaalisella tarkoitetaan yhteiskunnallista, yhteisöllistä ja myös yhteiskunnan vähäosaisten auttamista. Viimeksi mainittu korostaa ihmisten keskinäistä solidaarisuutta. Sosiaalipedagoginen ajattelu ja toiminta ovatkin yhteydessä erilaisiin sosiaalireformisiin liikkeisiin. Sosiaalisen hädän lievittäminen ja huono-osaisien aseman parantaminen ovat keskiössä. (Hämäläinen & Kurki 1997, 15, 22.)

Sosiaalipedagogiikan kaksi tehtävää ovat:

- 1.) Jokaisen ihmisen sosiaalista kasvua tuetaan hänen omassa yhteisössään.
- 2.) Sosiaalisia ongelmia kohdetaan kasvatuksellisin keinoin.

Sosiaalipedagogiikalle on ominaista, että käytännöllä ja teorialla on erityisen läheinen suhde. Työ rakentuu sosiaalipedagogiseksi, kun se perustuu sosiaalipedagogiseen ajatteluun. Sosiaalipedagoginen ajattelu puolestaan kiinnittyy sosiaalipedagogisiin teorioihin. Käytännön ja teorian yhdistää toisiinsa ajattelu. Teorian ja käytännön läheinen suhde toteutuu, kun sosiaalipedagoginen toimija tarkastelee omaa työtään suhteessa teorian tarjoamaan ymmärrykseen. (Nivala & Ryyänen 2019, 219.)

Hyvinvoinnin tilan hankesuunnitelmassa yhtenä tavoitteena on tilan toimiminen opiskelijoiden oppimisympäristönä. Tila toimii kuitenkin luonnollisena oppimisympäristönä kaikille tilaa eri tavoin hyödyntävälle kansalaisille. Yhteiseen toimintaan osallistuminen ja toiminnan järjestäminen muuntuvat yhteistoiminnallisiksi oppimiskokemuksiksi luontevasti itsestään. Jatkuva, elinikäinen elämästä ja kokemuksista oppiminen on sosiaalipedagogisen ajattelun mukaista.

Sosiaalipedagogisen työn kolme perustasoa

Sosiaalipedagogisessa teoriassa ja työssä on aina läsnä kolme tasoa:

- yksilö,
- yhteisö ja
- yhteiskunta.

Sosiaalipedagoginen työ ei siis ole pelkästään toimimista yksittäisten ihmisten kanssa. Se ei myöskään ole yksinomaan yhteisöllistä, yhteisöjen kanssa toimimista tai vain yhteiskunnallisiin asioihin keskittyvää. Nämä tasot ovat läsnä sosiaalipedagogisessa työssä eri tavoin. (Nivala & Ryyänen 2019, 224.) Sosiaalipedagogista toimintaa tarvitaan mm. silloin, kun jostain syystä joidenkin ihmisten sosialisatioprosessi, yhteiskunnan

jäsenyyteen pääsy on epäonnistunut tai yhteiskunnan rakenteet ovat tämän estäneet (Madsen 2011, 127). Tällaisia ryhmiä ovat usein mielenterveys- ja päihdeongelmista kärsivät, köyhyysrajan alapuolella elävät, yksinäiset, ikäihmiset. Myös maahanmuuttajataustaisilla saattaa olla vaikea päästä osalliseksi suomalaista yhteiskuntaa. Sammonlahden kaupunginosassa asuu kaikkia edellä mainittujen ryhmien edustajia.

Hyvinvoinnin tilat -hankkeen tavoitteena on tarkoitus vaikuttaa ja luoda uusia malleja kansalaisten osallisuuden ja aktiivisen toimijuuden lisääntymiseen ja samalla yksinäisyyden vähentymiseen. Väisänen (2007) muistuttaa, että sosiaalipedagoginen yhteiskuntakriittisyys kohdentuu erityisesti syrjäytymiseen ja huono-osaisuuteen. Tärkeä kysymys on, miten näitä riskejä voitaisiin tunnistaa ja ennaltaehkäistä, miten niihin voidaan vaikuttaa. Sosiaalipedagoginen työote näkyy kyvyssä määritellä ongelmaa, suunnitella toimintamalleja, toimia ja arvioida toimintaa. Yhteiskunnallisiin epäkohtiin puuttuminen ja vaikuttaminen ovat osa toiminnallista sykliä. Sosiaalipedagogiikassa on tärkeää kiinnittää huomiota marginaaliryhmien asemaan. Kulttuuriset näkökulmat ja kontekstisidonnaisuus ovat sosiaalipedagogisessa työssä keskeisiä. Ihmisten elämäntilanteet ja elämäntavat ovat myös keskiössä. (Väisänen 2007, 187, 189.)

Sosiaalipedagogisen työn tehtävänä on olla mukana edistämässä erilaisten yhteiskunnassa esiintyvien sosiaalisten ja pedagogisten ongelmien ratkaisuja. Näitä ongelmia ovat esimerkiksi ihmisten ulkopuolelle jääminen yhteiskunnan toimijoina. Tavoitteena on riittävä mukaan pääsy yhteiskunnalliseen ja yhteisölliseen osallisuuteen. Kysymys on muutostyöstä. Ihmisiä innostetaan mukaan toimintaan, ja sitä toteutetaan yhteisönä ja yhdessä toisten kanssa. (Åhnby, Svensson & Henning 2017, 157 – 158.) Sosiaalipedagogisen työn yksi keskeinen

tehtävä on siis toimia ryhmien ja yhteisöjen, erityisesti haavoittuvassa asemassa olevien kansanosien kanssa ja keskuudessa. Tavoitteena on aktivoida näitä syrjäytettyjä kansalaisia toimimaan itsensä ja omien alueidensa hyvinvoinnin eteen. Erittäin tärkeänä pidetään kolmannen sektorin toimintaa vapaaehtoistyön muodossa. (Arnsvik 2017, 261.)



Sosiaalipedagogi on mukana edistämässä yhteiskunnallisten ongelmien ratkaisemista.

Ihmisen onnistuu sosiaalisesti integroitua yhteiskuntaan, kun hänelle muodostuu sosiaalisia siteitä ja samaistumiskohteita toisten ihmisten, ryhmien tai yhteiskunnan instituutioiden kanssa. Ihmisten integraation mahdollistaminen on sosiaalipedagogisessa ymmärryksessä hyvinvointiyhteiskunnan ensisijainen tehtävä. Se on myös kansalaisten oikeus. Syrjäytyminen nähdään syrjäyttämisenä: ihmisten oikeuksia itselle soveltuvaan työhön, kasvatukseen, asumiseen on jätetty yhteiskunnan taholta huomiotta. (Madsen 2011, 135, 138 – 139.)

Lappeenrannan Sammonlahden hyvinvoinnin tila Soppi on kutsumassa alueen kansalaisia mukaan vaikuttamaan oman alueensa kansalaisten hyvinvointiin. Yhdessä tekemisen kautta syntyy yhteenkuuluvuuden tunne ja sitä kautta myös kuulluksi ja hyväksytyksi tuleminen tunne.

Sosiaalipedagoginen työote

Sosiaalipedagoginen työote ja toiminta perustuu aina ihmisen perustavanlaatuisen ihmisarvon ja hänen ainutlaatuisuutensa ymmärtämiseen ja hyväksymiseen. Sosiaalipedagoginen työtapa on siis toimintaa tietynlaisella työotteella. Sosiaalipedagogista toimintaa ohjaa toimijan eetos, asenne ja ajattelutapa. Sosiaalipedagogisen toimijan arvot ja ihmiskäsitys näkyvät siinä, miten hän kohtaa ihmisiä, ja siinä, miten hän kohtelee ihmisiä, joiden kanssa työskentelee. (Nivala & Ryyänen 2019, 185.) Sosiaalipedagogiikka voidaankin luontevasti nähdä teorian ja käytännön, ajattelun ja tekemisen muodostamana kokonaisuutena – käytännön ja ajattelun suhteena. Sosiaalipedagogiikassa kyse on inhimillisen toiminnan teoriasta, jossa ihminen on aktiivinen historiallis-yhteiskunnallinen toimija. (Hämäläinen 2010, 7.)

Sosiaalipedagogisessa työssä on aina kyse kasvun tukemisesta ja ihmisen persoonallisen kehityksen, sosiaalisen kasvun, sivistyksen ja oppimisen mahdollistamisesta ja edistämisestä eri elämänvaiheissa ja elämäntilanteissa. Ihmisen kasvua tukemalla pyritään kohti parempaa elämää ja inhimillisempää yhteiskuntaa. (Nivala & Ryyänen 2019, 230.) Hyvinvoinnin tilan, Sopen ruohonjuuritason toiminnalta ja siellä toimivilta odotetaan ihmisläheistä, avointa ja ihmisten moninaisuutta, elämän monimuotoisuutta hyväksyvää työtappaa. On tärkeää, että kaikki kokevat olevansa tervetulleita mukaan. Tavoitteena on myös tuottaa erilaisten toimintojen kautta ihmisille arjen oppimiskokemuksia; ihmiset oppivat toinen toisiltaan ja ”opettavat” toinen toisiaan.

Sosiaalipedagoginen tapa toimia sisältääkin usein pedagogisten ratkaisujen ottamisen mukaan sosiaalisiin ongelmiin. Tavoitteena on ensi sijassa estää ongelmien syntyminen vaikuttamalla ihmisten käyttäytymiseen ja

tottumuksiin. Tämä voi onnistua esimerkiksi tuomalla vaihtoehtoisia toimintamalleja tarjolle. Kun ihminen oivaltaa omat mahdollisuutensa muutokseen, hän voi alkaa itse vaikuttaa elämäänsä. Sosiaalipedagogisen työn keskeinen ajatus on auttaa ihmistä auttamaan itse itseään. (Stephens 2013, 27.)

Sosiaalipedagogisia työmenetelmiä, käytännön toimintaa

Sosiaalipedagogisen työn konkreettisten työmenetelmien valintaan vaikuttaa ja sitä ohjaa käsitys toiminnan tarkoituksesta ja perusteista. Lisäksi kulloisenkin toimintamuodon valintaan vaikuttavat työntekijän oma osaaminen ja omat vahvuusalueet. (Nivala & Ryyänen 2019, 186.) Sosiaalipedagoginen käytäntö yrittää luoda ja synnyttää uudelleen siteitä ja vuorovaikutuksellista suhdetta yksilön ja yhteiskunnan välille. Sosiaalipedagogiikan käytäntö nousee siitä sosiaalisesta tosiasiaista, että yhteiskunta luo jatkuvasti yksilöitä ja ryhmiä, joiden integroituminen on uhattuna. Sosiaalipedagogiikka käsitteenä, aihepiiriltään ja toimintakenttään tarkastelee juuri tätä yhteiskunnallisen kehityksen kenttää. (Madsen 2011, 11.) *Hyvinvoinnin tilat* -hankkeen ja muiden vastaavien hankkeiden tavoitteena ja tarkoituksena on vaikuttaa yhteiskunnan rakenteisiin ja luoda kaikille kansalaisille soveltuvia toiminnallisia tiloja, joissa ihmisten osallisuus voitiin toteutua eri tavoin.

Keskeinen sosiaalipedagogisen työotteen ominaisuus on toiminnallisuus ja luovuus. Toiminnallisuuden periaate kytkeytyy yhteisöllisyyteen ja kokemuksellisuuteen. Keskeistä on yhdessä tekeminen, yhdessä oppiminen ja toiminnassa saatujen kokemusten yhdessä jakaminen. Toiminnassa voidaan hyödyntää monenlaisia elämyksellisiä ja luovia elementtejä ja näiden avulla tukea persoonallisen ja sosiaalisen kasvun ulottuvuuksia. Tässä yhteydessä luovuus tarkoittaa

muutakin kuin luovia menetelmiä. Se on myös ihmisen luovuuden vahvistamista kasvuprosessin yhteydessä. (Nivala & Ryyänen 2019, 209.)



Ihmisen luovuuden vahvistaminen tukee persoonallista ja sosiaalista kasvua.

Luovuus on myös asenne, joka antaa voimaa ja eväitä selviytyä elämän eteen tuomissa monissa haasteissa. Huhtinen-Hildén ja Karjalainen (2018) vakuuttavat, että ihmisen perustarve on kokea itsensä luovana olentona. Luovuus näyttäytyy elämässä joustavuutena, elämän haasteista selviämisenä, kekseliäisyytenä ja kykynä löytää uusia ratkaisuja eteen tuleviin ongelmiin. Se on myös kykyä katsoa asioita uudesta näkökulmasta. Arkea ovat rikastuttamassa leikki, kokeilut ja mielikuvitus, mutta näillä on myös syvällisiä merkityksiä elämän haasteiden keskellä. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2018, 11.) Sosiaalipedagogisen työotteen keskeinen ominaispiirre sisältää ihmisen toimijuuden ja oman osallisuuden tukemisen. Ihminen on aina subjekti. Hän ei ole toimenpiteiden tai kasvatuksen kohteena. On tärkeää tukea ihmisen omaa osallistumista kaikkiin prosesseihin, joita työssä ja toiminnassa toteutetaan. Ihmisen oman elämän valintoja vahvistetaan eri tavoin tukemalla häntä ja hänen toimijuuttaan vahvistamalla. (Nivala & Ryyänen 2019, 196.)

Luovan toiminnan avulla voimme rakentaa siltoja omiin tunteisiimme ja myös toisiimme. Luova toiminta voi toimia kohtaamispaikkana, missä pystymme olemaan yhdenvertaisina läsnä. Ihmisillä on tarve olla

yhteydessä toisiin ja jakaa elämän merkityksiä keskenään. Tällöin merkitykset rakentuvat ja rikastuvat suhteessa toisiin. Jaettu luova toiminta saa meissä aikaan vastavuoroisuuden kokemuksia. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2018, 12.) Keskeistä on siis yksilöiden ja ryhmien, yhteisöjen, luottamus ja usko omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin tuottaa toivottuja vaikutuksia toimintansa myötä. Yhteinen, sekä kollektiivinen että yksilöiden pystyvyyden tunne on piilevä potentiaali toiminnan aikaansaamiseksi. Koettu omiin kykyihin ja itsessä olevaan potentiaaliin luottaminen saa toimintaa ja toivottua muutosta aikaan. (Stephens 2013, 15.)

Dialoginen kohtaaminen

Sosiaalipedagogisen työtteen tärkeä, keskeinen ominaispiirre on dialoginen kohtaaminen. Sosiaalipedagogikassa dialogilla on aivan erityinen merkitys. Se viittaa ihmisten väliseen erityislaatuiseen suhteeseen. Se on kommunikaatiota, jossa osapuolet ovat tasa-arvoisia ja jossa etsitään ja tarkastellaan toistensa näkemyksiä ja kokemuksia maailmasta ja kanssaihmisistä. Tällainen dialoginen keskustelu edellyttää toistensa kunnioittamista ja kohtaamista arvokkaina yksilöinä. Avainkäsitteitä ovat avoimuus, aito läsnäolo, tasavertaisuus ja luottamus. (Nivala & Rynänen 2019, 112.) Dialogisen kohtaamisen taito ja sen merkitys on helppo ymmärtää, mutta taidon haltuun ottaminen vaatii opettelua ja harjoittelua. Toiset ovat luonnostaan taitavia ihmisuhteissaan – toisille kanssaihmisien kohtaamiset ovat haastavia. Hyvinvoinnin tilassa toiminnan eräs keskeinen tehtävä on yhteisöllisten taitojen esiin tuominen ja niiden opettelu.

Dialogisessa suhteessa ihminen nähdään jatkuvasti muuttavana, tietoisena toimijana. Häntä ei voi eikä ole syytä ottaa haltuun jollain erityisellä menetelmällä tai asiantuntijan selityksellä. Ihmisen kanssa voi ainoastaan

asettua suhteeseen, jossa voi syntyä yhteisiä oivalluksia. Vuorovaikutus tapahtuu molempien ehdoilla, syntyy tietynlaista yhteisasiantuntijuutta. Dialogisessa vuorovaikutuksessa pyritään etsimään jotain uutta todellisuuden osaa, uutta ymmärrystä, jollaista kumpikaan osapuoli ei voi saavuttaa yksin. Tällaisessa suhteessa avautuu kokonaan uusia perspektiivejä. Uudet ajatukset syntyvät useimmiten yhteisen toiminnan, yhteisten tehtävien ja yhteisen todellisuuden rakentamisen kautta. (Mönkkönen 2018, 117, 119 – 120, 209.)



Dialogisessa suhteessa etsitään uutta ymmärrystä, jollaista kumpikaan osapuoli ei voi saavuttaa yksin.

Dialogisessa suhteessa ei ole kyse vain toisen ymmärtämisestä tai toisen kokemuksen tunnistamisesta. Siinä on kysymys myös yhdessä vaikuttamisesta. Tavoitteena on keskustelu, jossa tähdätään ensi sijassa oppimiseen eli ymmärryksen lisäämiseen maailmasta, toisista ihmisistä ja omasta itsestä, keskeisinä periaatteina tasa-arvoisuus ja keskustelun etenemisen vapaus. Jotta dialoginen kohtaaminen on mahdollinen, se edellyttää luottamuksellisen, avoimen suhteen luomista. (Mönkkönen 2018, 112 – 113, 114.) Sosiaalipedagogisessa käytännön toiminnassa dialogi tarkoittaa päätösten tekemistä yhdessä demokratian eli tasa-arvon periaatteiden mukaisesti. Kollektiivisen toimintamallin kehittämiseen tarvitaan kaikkien osapuolten ymmärrystä siitä, että jokaisen toiminta vaikuttaa jokaisen henkilökohtaiseen olosuhteisiin. (Stephens 2013, 16.)

Sosiokulttuurinen innostaminen

Sosiaalipedagogisessa työssä keskeinen käsite on sosiokulttuurisen innostamisen käsite. Tähän liittyy kiinteästi ihmisten itsensä osallistuminen mukaan toimintaan. Ihmiset osallistuvat elämässään tarvittavien muutosten suunnitteluun sen sijaan, että vain toteuttaisivat ammattilaisten valmiiksi suunnittelemaa toimintaa. (Raatikainen, Rahikka, Saarnio & Vepsä 2020, 108.)

Osallisuuden edistämässä olennaista on luoda mahdollisuuksia ja tukea sellaiseen osallistumiseen, jossa yhteisiin asioihin vaikutetaan vuorovaikutteisesti ja toiminnallisesti. Näin toimijoille syntyy kokemus, tunne omasta merkityksestä yhteisön jäsenenä. Näin syntyy yhteenkuuluvaisuuden tunne muiden toimijoiden kanssa. (Nivala & Rynänen 2019, 201.) Hyvinvoinnin tilan, Sopen, toiminnan käynnistämässä ja sen edelleen kehittämässä Sammonlahden alueen asukkaiden toiveet ja näkökulmat on otettu mahdollisimman tarkoin huomioon. Tavoitteena on, että toiminnasta jatkossa vastaavat aktiiviset tilan käyttäjät vapaaehtoistoimijoina yhdessä järjestötoimijoiden kanssa.

Sosiokulttuurinen innostaminen voidaan siis nähdä liikkeelle panevana voimana. Käsite voi sisältää erilaisia vapaa-ajan toiminnan järjestämisen metodeja. Sillä voi olla emansipatorisia, vapauttavia sosiaalisen liikkeen merkityksiä, ja siinä on myös vahvasti osallistavan toiminnan tavoitteita. Sosiokulttuurisen innostamisen tehtävänä on herättää ihmisten tietoisuutta ja saada ihmisiä ja yhteisöjä liikkeelle, toimimaan hyvien asioiden puolesta ja kehittämään yksilöinä ja yhteisöinä luovaa ulottuvuuttaan. Sosiaalisen kommunikaation edistäminen on innostamisen eräs tavoite. Ihmiset kasvavat aktiivisiksi toimijoiksi sekä omassa että yhteisöjensä kehityksessä tasavertaisissa subjekti–subjekti-suhteissa. (Hämäläinen & Kurki 1997, 202.)

Ihmisiä aktivoidaan toimimaan ja vaikuttamaan omaan elämäntilanteeseensa. Kolmannen sektorin toimijuutta, esimerkiksi vapaaehtoistyön muodossa, pidetään merkityksellisenä ihmisten yhteiskunnan osallisuuden vahvistamisessa. Kun yhteisö ja ympäristö houkuttelevat mukaan toimintaan ja tarjoavat aitoa osallisuuden kokemusta, ne välittävät samalla toivoa ja mahdollisuutta muutokseen. (Arnsvik 2017, 261, 271.) Inhimillistä hyvinvointia syntyy, kun ihminen tuntee olevansa oman elämänsä kokeva, toimiva ja muovaava subjekti eikä erilaisten ammattikäytäntöjen tai toimenpiteiden kohde (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2018, 13). Haasteena on toimintaan osallistumisen kynnyksen laskeminen riittävän matalalle.



Sosiokulttuurinen innostaminen tar- koittaa ihmisten aktivoimista vai- kuttamaan omaan elämäänsä.

Sopen toimintaan toivotaan mukaan erityisesti heitä, joille yhteisiin tiloihin saapuminen saattaa olla ahdistavaa eri syistä. Sopessa toimivan yhteisön jäseniä on tarkoitus ohjata toimimaan hyvinvoinnin vahvistajina toinen toisilleen. Hyvinvoinnin vahvistajille tarjotaan pienimuotoisia koulutuksenomaisia yhteistoiminnallisia tapaamisia, joiden sisällöt muodostuvat hyvinvointia lisäävistä elementeistä.

Hyvinvoinnin vahvistamisessa nostetaan yhteiseen keskusteluun nostettavia teemoja kuten

- myönteinen asenne
- elämän tärkeät asiat
- oman jaksamisen evää

- itsetuntemus
- arvostava kohtaaminen
- hyvinvointi
- osallisuuden merkitys.

Vapaaehtoistoimintaan osallistumisen motiivina ei tarvitse aina olla muiden auttaminen. Hyvänä syynä voi olla myös itsensä auttaminen täysipainoiseen elämään. Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen mahdollistaa esimerkiksi omien sosiaalisten verkostojen kasvattamisen. Toiminnassa mukana oleminen auttaa tutustumaan uusiin ihmisiin ja luomaan läheisiäkin ihmissuhteita. (Raninen ym. 2008, 87.)

On tärkeää, että toimintaan osallistuminen perustuu ihmisten vapaaehtoisuuteen. Sosiokulttuurinen innostaminen on aina tavoitteellista toimintaa. Sen avulla pyritään esimerkiksi vaikuttamaan ihmisten yksilöllisiin ja kollektiivisiin asenteisiin ja näin muuttamaan sosiaalista todellisuutta ja voittamaan arjessa esiintyviä vaikeuksia. (Raatikainen ym. 2020, 108.)

Sosiokulttuurinen innostaminen pyrkii antamaan jokaiselle ihmiselle mahdollisuuden löytää itsensä ja osallistua täydesti ryhmänsä ja yhteisönsä elämään. Tavoitteena on pysyvä elämänlaadun parantuminen. On tärkeää löytää yhteisen vuorovaikutuksen ja ymmärryksen kanavia. Tavoitteet määräytyvät joustavasti yksilöiden ja sosiaalisten ryhmien tarpeiden, toiveiden ja ongelmien perusteella. Innostaminen antaa ihmisille mahdollisuuden kuulua johonkin ja avartaa käsityksiä erilaisista asioista. Se antaa mahdollisuuden vapautua elämään mahdollisimman täydesti ja tasapainoisesti kunkin omassa sosiaalisessa todellisuudessa. (Hämäläinen & Kurki 1997, 205.)

Osallistuminen lähtee aina ihmisestä itsestään ja tuottaa osallisuuden kokemuksen. Ihmisen pitää vain

uskaltaa ja tahtoa lähteä liikkeelle, lähteä ovesta ulos. Osallisuuden kokemusta tuottaa mahdollisuus työhön, vapaaehtoistyöhön, harrastuksiin ja vaikuttamiseen. Suomalaisessa yhteiskunnassa merkityksellisyyden kokemus syntyy mukana olemisen tunteesta. Ihminen on sosiaalinen olento ja hyvän elämän perusedellytys toteutuu kuulua joukkoon. Osallisuus onkin ennen muuta tunne- ja kokemusperäinen asia. Vapaaehtoistoiminnan kautta voi toteuttaa osallistumista ja osallisuutta monin tavoin. (Harju 2005, 69.) Yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden kokemuksella on yhteys onnellisuuteen ja tyytyväisyyteen (Joutsenvirta & Salonen 2020, 71).

Ratkaisukeskeinen ajattelu

Ratkaisukeskeinen ajattelu toimii erinomaisesti erilaisen hyvinvoinnin tilojen, kuten Sopen, toiminnan malliksi ja käytännöksi. Hirvihuhdan ja Litovaaran (2011) mukaan ratkaisukeskeisyys on käytännön strategia, joka antaa välineitä toimia erilaisissa ongelmatilanteissa ja myös käytännön kehittämistyössä. Menetelmänä se toimii sekä yksilöiden että ryhmien kanssa. Nimestään huolimatta kysymyksessä ei ole valmiiden ratkaisujen tarjoaminen keskustelukumppanille. Päinvastoin, tavoitteena on yhteisten ideoiden ja erityisesti keskustelukumppanin omien tavoitteiden ja näkökulmien hakeminen. (Hirvihuhda & Litovaara 2011, 62.) Ratkaisukeskeisessä lähestymistavassa kysytään, miten asioiden haluttaisiin olevan tulevaisuudessa ja pohditaan, mitä tavoitteen eteen on jo tehty. Aiemmat onnistumiset ansaitsevat kiitosta ja mahdollistavat luovan ideoinnin edelleen, arvostavassa ilmapiirissä. (Furman & Ahola 2010, 32.)

Ratkaisukeskeisessä lähestymistavassa puhutaan ongelmien sijasta tavoitetilasta eli siitä, mitä halutaan saavuttaa – ei siitä, mistä halutaan päästä eroon.

Ongelmat käännetään tavoitteiksi, eli ne ilmaistaan ongelmia vastaavina muutostoiveina. Kaikkiin ongelmiin liittyy muutostoive, vaikka sitä ei aina lausuta ääneen. Kun ongelma käännetään tavoitteeksi, saadaan aikaan toiveikkaampi ja rakentavampi sävy. Tavoitteesta liikkeelle lähteminen saa ihmiset pohtimaan sitä, mitä tavoitteen aikaansaamiseksi tulisi tehdä. Tämä auttaa myös miettimään keinoja, joilla asioihin voidaan saada muutosta aikaan. (Furman & Ahola 2010, 33.) Maailmankatsomuksena ratkaisukeskeisyys tarkoittaa sitä, että olemme kiinnostuneempia siitä, mihin haluamme mennä, kuin siitä, mistä olemme tulleet. Huomiota kiinnitetään heikkouksien sijasta voimavaroihin ja positiivisten puolien huomioimiseen. (Järvinen & Luhtaniemi 2013, 20.)

Hyvinvoinnin tilassa Sopessa tavoitteena on alueen asukkaiden voimaantuminen osallisuuden ja vaikuttamisen kokemuksen kautta. Raatikaisen ym. (2020) mukaan voimavarakeskeinen, ratkaisukeskeinen ajattelu on menetelmän ja työtöteen lisäksi ajattelumalli ja tapa olla vuorovaikutuksessa toisen ihmisen kanssa myös sosiaalipedagogisessa käytännön työssä. Ratkaisukeskeisessä ajattelussa korostuvat ihmisten voimavarat ongelmien syiden etsimisen sijasta. Ongelmista tulee puhua, mutta suuntana on kuitenkin löytää ratkaisuja, voimavaroja, kykyjä, resursseja ja voimanylähteitä. Työ on tavoitesuuntautunutta, ja ratkaisuja etsitään nykyhetkestä ja tulevaisuudesta. Ratkaisukeskeisen toiminnan keskiössä ovat asiakaslähtöisyys, yhteistyö ja asiakkaan näkökulman painottaminen. (Raatikainen, Rahikka, Saarnio & Vepsä 2020, 110–111.)

Sekä sosiaalipedagogisessa työssä että ratkaisukeskeisen ideologian mukaan aito, arvostava kohtaaminen (Mattila 2008) on käymistä kohti toista ihmistä. Se sisältää sallivuuden näkökulman. Luottamuksellinen ja välittämisen ilmapiiri syntyy läsnä olemisen

kokemuksesta. Luottamus mahdollistaa sen, että joku haluaa jakaa tarinansa toisen kanssa. Meillä ei pidä olla neuvoja valmiina. Emme kykene kuuntelemaan toista, jos koko ajan mietimme, mitä neuvoja voimme antaa. Neuvomisen tilalle on opeteltava olemista, kuuntelemista ja välittämistä. (Mattila 2008, 12, 14.)

Läsnä olevassa kohtaamisissa ihminen kytkeytyy itselle merkityksellisiin asioihin, ilmiöihin ja yhteisöihin, ja näissä hän toteuttaa itseään yhteisen tarkoituksen suuntaisesti. Yhteiset tarkoitukset nousevat yhteisön jäsenten konkreettisista toiminnan tarpeista. Tavoitteena on se, että kansalaisen on mahdollista kokea olevansa merkityksellinen, arvokas ja aikaansaava niin, että hän alkaa toimia aktiivisesti ongelmien ratkaisijan roolissa hyvän tulevaisuuden rakentajana. (Joutsenvirta & Salonen 2020, 52, 53.)

Osallisuus

Osallisuuden näkökulmasta varsin keskeinen kysymys on, miksi niin monet jäävät yhteiskunnassamme ulkopuolelle, palvelujen tavoittamattomiin. Särkelä-Kukko (2014) pohtii eriarvoistumisen kehitystä rakenteiden näkökulmasta. Hänen näkemyksensä mukaan yhteiskunnan rakenteet ja asenneilmapiiri, samoin kuin ihmisten käytettävissä olevat omat voimavarat, vaikuttavat ihmisten osallisuuden ja osallisuuden kokemusten rakentumiseen. Yhteiskunnan rakenteet voivat tukea yksilön osallisuuden kokemusta. Toisaalta yhteiskunnan rakenteelliset epäkohdat voivat myös estää ihmisen osallisuuden toteutumista. Yhteiskunnassa kulloinkin vallitseva asenneilmapiiri siis voi vahvistaa tai heikentää ihmisen osallisuuden kokemuksia. (Särkelä-Kukko 2014, 39.) Osallisuuden kokemus liittyy vahvasti yhteisöön ja yhteiskuntaan kuulumiseen. Kokemus osallisuudesta syntyy esimerkiksi työn kautta – ja myös vapaaehtoisuuden, harrastusten, kansalaisjärjestötoiminnan tai muun

vaikuttamisen kautta. Se merkitsee omakohtaista sitoutumista aktiiviseen toimintaan ja tästä nousevaa vaikuttamista asioiden kulkuun ja samalla myös vastuun kantamista seurauksista. Osallisuus voidaan nähdä näin syrjäytymisen vastavoimana. (Pajula 2014, 11.)

Joukkoon kuulumisen tunne on osa ihmisen perustavanlaatuisista kokemuksista siitä, kuka ja mikä hän on. Ihminen etsii hyväksyntää ja yhteyttä muihin ja pyrkii säilyttämään olemassa olevia suhteitaan. Kuuluminen saa aikaan voimakkaita myönteisiä tunteita: iloa, onnellisuutta ja tyytyväisyyttä. Ulkopuolelle jääminen puolestaan voi aiheuttaa masennusta, ahdistuneisuutta ja toivottomuutta. (Nivala & Rynnänen 2019, 142.) Yhteiskunnallinen osallisuus on siis enemmän kuin vain syrjäytymättömyyttä.



Osallisuus on ihmisen hyvinvoinnin perusedellytys.

Osallisuus on ihmisen hyvinvoinnin perusedellytys, ja sen vahvistuminen tapahtuu kokonaislaatuudessa kasvuprosessissa. Syrjäytyminen on näin ollen osallisuuden heikentymisen prosessi. Osallisuuden vahvistaminen on monin tavoin syrjäytymisen ehkäisemistä. Sosiaalipedagogisessa kansalaiskasvatuksessa on kyse yhteisöjen ja koko yhteiskunnan kehittämistä kansalaisten osallistumista mahdollistavaksi ja osallisuutta tukeväksi toimintaympäristöksi. (Nivala 2008, 302, 310.) Hyvinvoinnin tilan Sopen toiminnan tavoitteena on olla ikään kuin luontevaa kansalaiskasvatuksellista toimintaa, jossa toiminnassa olevat aktiiviset ihmiset haluavat edistää sekä omaa että toisten henkistä kansalaisena kasvua.

Osallisuuden käsite on varsin moniulotteinen ja sitä on vaikea rajata. Särkelä-Kukon (2014) mukaan osallisuus ja osallisuuden kokemukset ovat kytköksissä osallistujien ihmiskäsityksiin, henkilökohtaisiin elämämaailmiin ja identiteetteihin. Parhaimmillaan osallisuus tarkoittaa aina omaehtoista toimimista ja sitoutumista toimintaan. Se merkitsee myös vaikuttamista omaa elämää koskevien asioiden kulkuun ja vastuun ottamista seurauksista. (Särkelä-Kukko 2014, 35.) Yhä suurempi osa yhteiskunnallisesta hyvinvoinnista näyttää kytkeytyvän asioihin, joissa kansalaiset kokevat voivansa vaikuttaa omaan tulevaisuuteensa ja kokevat voivansa olla mukana ratkaisemassa yhteiskunnalliseen edistymiseen ja toivon ylläpitämiseen liittyviä ongelmia (Joutsenjärvi & Salonen 2020, 277).

Ihmiset voivat kokea olevansa osallisia omissa yhteisöissä ja näiden kautta myös yhteiskunnassa esimerkiksi työn ja harrastusten, osallistumis- ja vaikuttamistoiminnan kautta. Osallisuuden kokemukset rakentuvat pienistä arjen asioista. Tällaisia ovat kuulluksi ja huomioiduksi tuleminen, sosiaaliset suhteet, omaan elämään linkittyviin asioihin vaikuttaminen ja omista asioista päättäminen. Sosiaaliset verkostot ja osallisuus ovat tärkeä osa ihmisten hyvinvointia. Ihmisarvoinen elämä rakentuu riittävän elintason, joukkoon kuulumisen ja itsensä toteuttamisen mahdollisuuksien kokonaisuudesta. (Särkelä-Kukko 2014, 36, 37.)

Ihmisten hyvinvoinnille suhteet kanssaihmiin ovat erittäin merkittävässä asemassa. Pelkkä työ ja työpäivän ihmissuhteet eivät riitä. Tasapainoiseen elämään kuuluu kuulumisen useisiin ihmisryhmiin. Oman hyvinvoinnin kannalta on tärkeää osata irrottautua työstä ja tehdä työstä poikkeavia asioita. Vapaa-ajan toiminta on usein sellaista, joka pystyy vastaamaan niihin tarpeisiin, joihin työ ei vastaa. (Raninen, Raninen, Toni & Tornaes 2008, 8.) Erilaisuutta sietävissä yhteisöissä osallisuuden

kokemus voi olla niin vahvaa, että moniäänisyys ei sitä murra – päinvastoin. Nähdyn ja kuulluksi voidaan tulla nimenomaan ainutlaatuisuuden avulla. Tällaisissa yhteisöissä moniäänisyys nähdään sellaisena merkityksellisenä voimavarana, joka rikastuttaa ja ylläpitää ihmisten arkea ja rauhanomaista yhteiseloja. (Joutsenvirta & Salonen 2020, 71.)

Yhteisöllisyys

Nivala (2007) määrittelee kansalaisuuden sosiaalista luonnetta kansalaisyhteisön sosiaalisen luonteen mukaan. Kansalaisuus on aina sosiaalista. Kansalaisuus yhteisön ja yhteiskunnan jäsenyytenä pitää väistämättä sisällään suhteen muihin kansalaisiin. Yhteisö muodostuu suhteista ja vuorovaikutuksesta ihmisten välillä.



Yhteisön jäsenyys voi olla muodollista, toiminnallista ja kokemuksellista.

Nivala tarkastelee yhteisön jäsenyyttä sekä muodollisen, toiminnallisen että kokemuksellisen kautta. Pelkästään muodollisiin suhteisiin perustuvassa yhteisössä kansalaisuuden sosiaalinen luonne on heikko. Vuorovaikutuksellisiin suhteisiin perustuvassa yhteisössä kansalaisuuden sosiaalinen luonne on vahva ja kansalaisuus toteutuu jäsenen konkreettisena osallistumisena yhteisön toimintaan. Kokemukselliseen suhteeseen perustuvassa yhteisössä kansalaisuus toteutuu koettuna yhteenkuuluvaisuuden tunteena. (Nivala 2007, 120; 2008, 123 – 124, 152.)

Hyvinvoinnin tilat -hankkeen tavoitteena on luoda sellaisia tiloja, joissa toiminnassa mukana olevien ihmisten

välillä syntyy aitoa keskinäistä vuorovaikutusta ja yhteenkuuluvaisuuden tunnetta. Tämä ei synny hetkessä vaan vaatii pitkäjänteistä toiminnan suunnittelua ja kehittämistä yhdessä aktiivisten, toimintaan sitoutuvien ihmisten kanssa. Tärkeää on myös se, että alueen päättäjät pitävät toimintaa merkityksellisenä ja tukemisen arvoisena.

Kansalaisyhteiskunnan keskeinen ilmentymä näkyy yhteisöllisyyden laadussa. Modernissa ja moni-ilmeisessä kansalaisyhteiskunnassa yhteisöllisyyskin näytetään moniulotteisena. Ihmiset ovat valmiita tekemään itselleen tärkeäksi kokemaansa vapaaehtoistyötä – toisten kansalaisten hyväksi. Yhteisöllisyys voi olla myös yksilöllistä, jolloin itselle tärkeät ja mielihyvää antavat asiat korostuvat toiminnan kohteina. Symbolisten yhteisöjen osuus vapaaehtoistoiminnan kohteina ovat kasvussa. (Harju 2005, 74 – 75.) Ihmiset tarvitsevat sellaisia ryhmiä, jotka järjestäytyvät esimerkiksi mieltymysten ja kiinnostusten perusteella. Tällaiset verkostot tukevat yhteisymmärrystä, kuulumisen tunnetta ja identiteetin muodostumista. Ihminen saa mahdollisuuden sosiaaliseen vaikuttamiseen ja myös omaan henkilökohtaiseen kasvuun. (Raninen ym. 2008, 8.)



Yhteisöllisyys voi olla työtä toisten hyväksi tai yksilöiden mieltymyksille rakentuvaa.

Yhteys muihin tuottaa ihmisille sosiaalista täyttymistä. Se toteutuu, kun olemme tekemisissä sellaisten ihmisten kanssa, jotka ovat meille tärkeitä, joista välitämme. Sosiaalista täyttymistä on myös se, että

pystymme muuttamaan maailmaa edes vähän, että elämällämme on myönteistä vaikutusta toisen ihmisen elämään. (Martela 2020, 139.) Sosiaalipedagogisen työn tavoitteena on tukea monenlaisten uusien yhteisöjen muodostumista yhteistoiminnan kautta. Toimintaan mukaan tuleminen pitää olla helppoa ja kynnyksensä matala. Sosiaalipedagogisen ajattelun kulmakiviä on näkemys siitä, että yksilön kasvu tapahtuu yhteisöissä ja yhteiselämässä muiden ihmisten kanssa. (Nivala & Ryytänen 2019, 204, 111.)



Millaisia yhteisöllisiä suhteita ja millaista toimintaa yhteisen vuorovaikutuksen tuloksena syntyy? Mistä nousee yhteisön jäsenten välinen yhteistyö?

Yhteisöllisessä hyvinvoinnin tilassa on tarpeen innostaa toiminnassa mukana olevia ihmisiä pohtimaan vuorovaikutustaitojen ja yhteistoiminnan taitojen merkitystä yhteisöllisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Nivalan ja Ryytänen (2020) mukaan sosiaalipedagogiikassa keskitytäänkin pohtimaan laajasti sitä, miten toiset ihmiset kohdataan. Tarkastelun keskiössä on se, millaisia yhteisöllisiä suhteita ja millaista toimintaa yhteisen vuorovaikutuksen tuloksena syntyy ja mistä yhteisön jäsenten välinen yhteistyö nousee. Kiinnostavia ovat erityisesti koettuun yhteisyyteen perustuvat yhteisöt. Tällaisissa yhteisöissä ihmisten väliset suhteet muodostuvat tärkeiksi ja läheisiksi. Merkitykselliseksi ihmisiksi koetut henkilöt vaikuttavat yksilön persoonalliseen ja sosiaaliseen kasvuun. (Nivala & Ryytänen 2019, 130.)

Sosiaalisia verkostoja voidaan pitää merkityksellisinä resursseina yksittäisen ihmisen hyvinvoinnin suhteen.

Ne lisäävät ja täydentävät sosiaalista pääomaa perheen ja lähipiirin rinnalla. Ihmiset, joilla on useita sosiaalisia verkostoja, selviävät tutkitusti paremmin mm. työttömyyden, sairauden tai muiden elämässä eteen tulevien ongelmien kanssa kuin ihmiset, joilla verkostoja ei ole. (Madsen 2011, 140.)

Yhteisölliseen toimintaan osallistumisella on näin ollen suurta merkitystä sekä ihmiselle itselleen että yhteiskunnan kehityssuunnille. Yksilötasolla aktiivisessa toiminnassa mukana olemisen kautta on mahdollista kokea hyödyllisyyden, tärkeyden ja arvokkuuden tunteita. Ihmisen itsetunto ja itsearvostus nousevat. Yhteisöllisellä toiminnalla on mahdollista motivoida ihmisiä ottamaan käyttöön ihan uudenlaisia voimavaroja. Toiminnassa mukana oleminen lisää osallisuuden lisäksi onnellisuuden tunnetta. (Raninen ym. 2008, 112.)

Ihmisen merkityksellisyys

Vaikka elämme keskellä materiaalista yltäkylläisyyttä, elämän merkitykset ovat monilta hukassa. Moni kokee, että ei voi vaikuttaa omaan elämäänsä eikä yhteiseen tulevaisuuteen. Materiaa palvova yhteiskunta on heikentänyt kansalaisten elinvoimaa, ja huono-osaisten ja hyväosaisten välinen kuilu on sen myötä syventynyt. (Joutsenvirta & Salonen 2020, 12.) Martela (2020) väittää, että elämän merkityksellisyys syntyy siitä, kun ihminen tekee itsestään merkityksellisen muille ihmisille. Kun ihminen kokee, että hänen elämällään on merkitystä toisille ihmisille, hän tajuaa oman elämänsä arvon. Ihminen on kehittynyt elämään sosiaalisissa ryhmissä ja pitämään huolta toisistaan. Kun ihminen voi tehdä edes jotain pientä hyvää maailmalle, se lisää tunnetta oman elämän merkityksellisyydestä. Elämän merkityksellisyys syntyy myös siitä, että tekee itselleen merkityksellisiä asioita niin, että tulee merkitykselliseksi myös toisille ihmisille. (Martela 2020, 104–139.)

Jokaisessa ihmisessä on jotain pysäyttävän myönteistä. Kun se saadaan esiin, on mahdollista rakentaa myönteistä tulevaisuutta. Jokaisessa ihmisessä oleva ainutlaatuisuus tarvitaan käyttövoimaksi, jotta tulevaisuudesta voidaan rakentaa menneisyydestä poikkeava parempi maailma. Sivistyneessä yhteisössä ihmiset pyrkivät saamaan ympärillään olevien ihmisten ainutlaatuisuudessa olevat voimat esiin. Onnistujaksi voidaan mieltää se, joka saa muut kokemaan itsensä vahvoiksi ja joka auttaa muita yltämään parhaaseensa. Tällaisissa yhteisöissä on voimaa enemmän kuin siihen kuuluvien yksilöiden yhteenlasketut mahdollisuudet. (Joutsenvirta & Salonen 2020, 31, 183.)

Arvostava kohtaaminen tuottaa toisessa merkityksellisuuden kokemuksen. Mattila (2008) vakuuttaa, että keskinäinen toistensa arvostaminen on hyvän elämän rakennusaine. Kun ihminen ottaa toisen ihmisen vakavasti, hän osoittaa arvostavansa toisen persoonallisuutta. Hän haluaa tietoisesti antaa toiselle tilaa. Aidon kohtaamisen tila syntyy, kun ihmisten elämänpiirit saavat kosketuspintaa keskenään, ja se tapahtuu vakavasti ottamisen, läsnäolon ja jakamisen kautta. Ihmisten välinen kohtaaminen voi tapahtua vain ihmisyyden välityksellä. Toisen ihmisen arvostaminen on ihmisyyden arvostamista, joka ei ole kiinni saavutuksista tai saavuttamatta jättämisistä, onnistumisista tai epäonnistumisista. (Mattila 2008, 12–13, 15.)

Sosiaalinen pääoma

Hyvinvointia tuottavia asioita, joita syntyy ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa, kutsutaan sosiaalisiksi pääomiksi. Yhdessä toisten kanssa voimme saavuttaa asioita, joiden saavuttaminen yksin on vaikeaa tai ei onnistu. (Korkiamäki 2016, 71.) Sosiaalinen pääoma on luottamus pääomaa, jota muodostuu, kun ihmiset elävät aktiivisessa kansalaisyhteiskunnassa. Ihmiset ja

ryhmät muodostavat sellaisia vuorovaikutuksen, luottamuksen ja arvostuksen sävyttämän sosiaalisten suhteiden verkoston, jossa yhteisöllinen toiminta ja verkoston jäsenyys palkitsevat ja tuottavat sosiaalista pääomaa. (Raninen ym. 2008, 37.) *Hyvinvoinnin tilat* -hankkeen verkosto monenlaisine toimintamalleineen on osaltaan lisäämässä sosiaalista pääomaa sekä yksilötasolla että yhteiskunnallisella tasolla. Verkoston välityksellä jaetaan hyviä käytäntöjä – ja myös saadaan uusia ideoita toiminnan kehittämiseksi.

Sosiaalinen pääoma perustuu kansalaisten keskinäiselle luottamukselle. Sosiaalista pääomaa voidaan tarkastella myös resurssina sekä yksilö- että yhteiskunnallisella tasolla. Niemelä yhtyy Bourdieun (1986) näkemykseen, että sosiaalinen pääoma on sekä yhteiskuntapolitiittista valtaa että myös asema yhteiskunnassa; molempien saamiseen tarvitaan luottamusta. Henkinen pääoma tarkoittaa kulttuurista ja sivistyksellistä pääomaa. Näiden tavoittelemisen nähdään hyväksyttävänä ja arvostettuna. Kun ihmisellä on tietoa ja osaamista, hänellä on keskimäärin enemmän mahdollisuuksia voida hyvin elämässään, kirjoittaa Niemelä. (Niemelä 2006, 76.)

Särkelä-Kukko (2014) viittaa Amartya Senin (1999) ja Martha Nussbaumin (2000) teorioihin inhimillisistä toimintamahdollisuuksista. Inhimillisten toimintamahdollisuuksien tavoitteena on kokonaisvaltainen hyvä elämä, ja se mahdollistuu yksilön toimintamahdollisuuksien toteutuessa. Oikeudenmukaisuus ja yksilön mahdollisuudet resurssien hyödyntämiseen ovat näiden inhimillisten toimintamahdollisuuksien lähtökohtana. Inhimillisten toimintamahdollisuuksien edistämisen silmälaseilla nähdään jokainen ihminen yksilönä, joka on vapaa ja arvokas ja luo elämäänsä yhdessä muiden kanssa. Hän on aktiivinen toimija – ei

alistuja eikä passiivinen oman elämänsä suhteen. (Särkelä-Kukko 2014, 36–37.)

Sosiaalinen pääoma tuottaa merkittäviä voimavaroja ihmisten, yhteisöjen ja koko yhteiskunnan hyvälle elämälle ja menestymiselle. Kansalaisyhteiskunnan toteutumiselle sosiaalisella pääomalla on suuri merkitys. Kansalaisyhteiskunta koostuu monista ristikkäisistä osatekijöistä ja toimijoista, ja nämä ovat läheisessä vuorovaikutussuhteessa toisiinsa. Kansalaisyhteiskunnassa eläminen onkin haastavaa mutta myös palkitsevaa. (Harju 2005, 78.)

Sosiaalinen pääoma sisältää yhteisöllisyyden vahvistamisen periaatteen. Yhteisöllisyyden jatkuvuus edellyttää osallistumista kansalaisten yhteistoiminnan muodossa. Kun yhteistoiminta esimerkiksi kansalaisjärjestöissä vahvistuu, sitoutuminen ryhmän ja sen etujen toimintaan voi lisääntyä. Tällöin yhteisön etu voi nousta yksilön edun yläpuolelle ja vastavuoroisesti, ryhmän arvot tulevat yksilön arvoiksi. (Raninen ym. 2008, 43.)

Yhteenvetoa ja pohdintaa

Sammonlahden arjen olohuoneen eli Sopen hyvinvointitoiminnan ja kehittämisen taustateoriaksi sosiaalipedagogiikka ja sosiaalipedagoginen työote soveltuvat erinomaisesti. Sopen toiminnassa ja toiminnan tuloksena voidaan synnyttää ja kehittää sellaista alueen asukkaiden yhteisöä, yhteistä hyvinvoinnin tilaa, joka toimii sekä sosiaalisena yhteisönä että laajemmin kansalaisyhteiskunnan aktiivisena osana.

Sopen perustehtävänä, kuten myös *Hyvinvoinnin tilat* -hankkeen perustavoitteena, on alueen yhteisöjen ulkopuolelle jäävien asukkaiden yhteiskuntaan liittymisen helpottaminen sosiaalisen osallisuuden keinoin. Tässä tehtävässä sosiaalipedagogisen työn pedagogiikka eli

kasvatus/opetus ymmärretään käsitteenä laajasti, myös aikuiskasvatuksen näkökulmasta ja elinikäisen oppimisen merkityksessä. Sosiaalipedagoginen kasvatus on syytä ymmärtää sellaisena osallisuuden mahdollistamisen prosessina, jossa kasvetaan yhdessä. Prosessissa mukana oleminen on itsekasvatusta ja yhdessä kypsymistä yhteiskunnan jäsenyyteen. Sosiaalipedagogisen teorian ihanne on, että jokainen kansalainen voi kasvaa yhteisönsä jäsenenä omien edellytystensä mukaan. Jokaiselle löytyy paikka; jokaisen kasvua tuetaan tarvittaessa. Ketään ei jätetä ulkopuolelle.



Sosiaalipedagoginen kasvatus on syytä ymmärtää sellaisena osallisuuden mahdollistamisen prosessina, jossa kasvetaan yhdessä.

Sammonlahden Sopessa saadaan toiminnan tuloksena tietoa alueen rakenteellisista epäkohdista. Yhdessä ihmisten kanssa keskustellen voidaan suunnitella hyviä, rakentavia yhteiskunnallisen vaikuttamisen tapoja. Kun ihmiset saavat äänensä kuuluviin, he myös voimaantuvat oman elämänsä suhteen. Sopessa toimitaan kolmella perustasolla: yksilöiden kanssa, yhteisönä ja osana yhteiskuntaa. Sosiaalipedagoginen työ ei siis ole pelkästään toimimista yksittäisten ihmisten kanssa. Se ei myöskään ole yksinomaan yhteisöllistä, yhteisöjen kanssa toimimista tai vain yhteiskunnallisiin asioihin keskittyvää. Nämä kolme perustasoa ovat koko ajan läsnä sosiaalipedagogisessa työssä eri tavoin.

Sosiaalipedagoginen työote Sammonlahden Sopessa tarkoittaa sitä, että kaikessa suunnittelussa ja toiminnassa keskeisenä on käyttäjälähtöisyys. Tavoitteena on toimia niin, että hyvinvoinnin tila on avoin, turvallinen ja hyväksyvä paikka kaikille. Jokainen voi tulla tilaan ilman kynnystä ja osallistua valitsemallaan tavalla. Tilaan voi tulla myös vain istumaan kahvikupposen äärelle ja katsoomaan, mitä muut tekevät. Läsnäolo on riittävää aktiiviteettia. Soppeen ja myös Sopen ulkopuolelle pyritään järjestämään kävijöiden ideoimana sellaista toimintaa, joka innostaa ja kiinnostaa monia. Yhteisiä keskusteluja opetellaan käymään aidon dialogin kautta: kaikkia kuullaan, ketään ei tyrmitä tai lannisteta, ajatellaan ja luodaan tapahtumia ja toimintaa yhdessä.

Jos ja kun keskusteluissa syntyy haasteita tai pattitilanteita, opetellaan ratkaisukeskeisen ajattelun avulla löytämään uusia, erilaisia vaihtoehtoisia toimintatapoja. Sosiokulttuurinen innostaminen Sopen asukas-keskeisessä työssä tarkoittaa nimenomaan sellaista työtettä, että hyvällä vuorovaikutuksellisella taidolla ja toistemme aidolla kuuntelemisella yhdessä mahdollistamme uutta ajattelua ja aktiivista, innostavaa ja alueellista hyvinvointia lisäävää toimintaa. Sosiaalipedagoginen toimija korkeintaan mahdollistaa, ja ihmiset itse tuottavat toimintaa. Tavoitteena on saada aikaiseksi liikettä, muutosta – ja hyvinvointia yhdessä tekemisen kautta. Osallisuuden kokemus tuo ihmisille merkityksellisyyden tunteen: olemme tärkeitä, osaamme paljon ja opimme koko ajan uutta. Keskinäinen luottamus lisääntyy, ja tämä tarkoittaa sitä, että samalla niin kutsuttu sosiaalinen pääoma lisääntyy. ■

LÄHTEET

Arnsvik, A. 2017. Vikten av mötesplatser för socialt utsatta. Teoksessa L. Eriksson, G. Nilsson & L.A. Svensson (toim.) Gemenskap. Socialpedagogiskt perspektiv. Göteborg: Bokförlaget Daidalos AB, 257–273.

Furman, B. & Ahola, T. 2010. Ratkaisukeskeinen työyhteisö ja kuinka se tehdään. Käsikirja. Helsinki: Lyhytterapiainstituutti.

Harju, A. 2005. Kansalaisyhteiskunta vapaaehtoistoiminnan innoittajana. Teoksessa M. Nylund & A. Birgitta Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Helsinki: Gummerus, 58–103.

Hirvihuhta, H. & Litovaara, A. 2011. Ratkaisun taito. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Huhtinen-Hildén, L. & Karjalainen, A.-L. 2018. Luova toiminta siltana itseen, toisiin ja osallisuuteen. Teoksessa A.-L. Karjalainen (toim.). Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 11–19.

Hämäläinen, J. 2010. Sosiaalipedagogiikka teorian ja käytännön suhteena. Sosiaalipedagoginen aika-kausikirja. Vuosikirja 2010. 11. vuosikerta. Kuopio: Suomen sosiaalipedagoginen seura ry, 5–11.

Hämäläinen, J. & Kurki, L. 1997. Sosiaalipedagogiikka. Helsinki: WSOY.

Joutsenvirta, M. & Salonen A. O. Sivistys vaurautena. Radikaalisti, mutta lempeästi kohti kestävästä yhteiskuntaa. Helsinki: Basam Books Oy.

Järvinen, I. & Luhtaniemi, T. 2013. Ratkaisukeskeinen työyhteisösovittelu. Helsinki: Työterveyslaitos.

Korkiamäki, R. 2016. Sosiaalinen pääoma käsitteenä ja käytäntönä. Teoksessa I. Roivainen & S. Ranta-Tyrkkö (toim.) Yhteisöt ja yhteisösosiaaliryönten lähtökohdat. EU: United Press Global.

Madsen, B. 2011. Socialpedagogik. Integration och inklusion i det moderna samhället. Malmö: Studentlitteratur.

Martela, F. 2020. Elämän tarkoitus. Suuntana merkityksellinen elämä. Helsinki: Gummerus.

Mattila, K.-P. 2008. Arvostava kohtaaminen. Arjessa, auttamistyössä ja työyhteisössä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Mönkkönen, K. 2018. Vuorovaikutus asiakastyössä. Asiakkaan kohtaaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Gaudeamus.

Niemelä, P. 2006. Hyvinvoinnin käsite toiminnan teorian valossa. Teoksessa P. Niemelä ja T. Pursiainen (toim.) Hyvinvointi yhteiskuntapoliittisena tavoitteena. Juhlakirja professori Juhani Laurinkarin täyttäessä 60 vuotta 8.10.2006. Kuopio: Sosiaalipoliittisen yhdistyksen tutkimuksia nro 62. Kuopion yliopisto, 67–79.

Nivala E. 2007. Kansalaisuus nuorisokasvatuksen teorian jäsentäjänä. Teoksessa E. Nivala & M. Saastamoinen (toim.) Nuorisokasvatuksen teoria – perusteita ja puheenvuoroja. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 73 & Kuopion yliopiston sosiaaliryönten ja sosiaalipedagogiikan laitos. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy, 93–131.

Nivala, E. 2008. Kansalaiskasvatus globaalin ajan hyvinvointiyhteiskunnassa. Kansalaiskasvatuksen sosiaalipedagoginen teoriakehys. Snellman-instituutin A-sarja 24/2008. Helsinki: Gummerus.

Nivala, E. & Ryynänen, S. 2019. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Talinna: Gaudeamus.

Pajula, E. 2014. Tositarinoita osallisuudesta. A. Jämsén & A. Pyykkönen (toim.) Osallisuuden jäljillä. Saarijärvi: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry, 11–21.

Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarnio, T. & Vepsä, P. 2020. Ammattina sosionomi. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Raninen, A. Raninen, T., Toni, I. & Tornaesus, G. 2008. Mathildan muodonmuutos. Kansalais- ja vapaaehtoistoiminnan uudet kasvot. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen yhteistyöyhdistys YTY ry. Helsinki: WSOY oppimateriaalit Oy.

Stephens, P. 2013. Social Pedagogy: Heart and Head. Studies in Comparative Social Pedagogies and International Social Work and Social Policy, Vol. XXIV. Bremen: Europäischer Hochschulverlag GmbH & Co. KG.

Särkelä-Kukko, M. 2014. Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Teoksessa A. Jämsén & A. Pyykkönen (toim.) Osallisuuden jäljillä. Saarijärvi: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry, 34–49.

Väisänen, R. 2007. Sosiaalipedagoginen työote aikuissosiaalityössä. Sosiaalipedagoginen aikauskirja. Vuosikirja 2007. 8. vuosikerta. Suomen sosiaalipedagoginen seura ry. Kuopio, 167–195.

Åhnby, U., Svensson, L. A. & Henning, C. 2017. Delaktighet och gemenskap skapar engagemang – framtidsverkstad i Trollhättan. teoksessa L. Eriksson, G. Nilsson & L. A. Svensson (toim.) Gemenskaper. Socialpedagogiskt perspektiv. Göteborg: Bokförlaget Daidalos AB, 141–162.



Osallisuuden kokemuksia

Maina Seppälä

Tilaan ja siellä olemiseen liittyy aina jonkinlaisia valtapositioita. Jotkut ovat niitä, joilla on avaimet tilaan, toisille on annettu lupa puhua ja tuottaa sisältöä, joilakin on paikka osallistua. Nämä asemat ja osallistumisen paikat voivat vaihdella ja muuttua, mutta ne on hyvä tiedostaa, kun ollaan rakentamassa aidosti yhteistä ja avointa tilaa jokaisen osallistua. Osallisuutta edistää kokemus, jossa ihminen voi vaikuttaa itseään ja ympäristöään koskeviin asioihin (Rouvinen-Wilenius 2014, 51).

Ihmiselle osallistuminen ja sosiaalinen oleminen on luonteenomaista. Vaihtelua on ihmisten välillä siinä, kuinka paljon sosiaalisuutta kaipaa, mutta jokainen tarvitsee sosiaalista kanssakäymistä ja toisten ihmisten yhteyteen hakeutumista jonkin verran. Sosiaalisuutensa ansiosta ihmiset voivat laajentaa toimijuuttaan ja toimintansa mahdollisuuksia yli yksittäisen yksilön rajojen (Tuomela & Mäkelä 2011, 87). Joukossa on mukavampaa toimia ja olla, ja joukossa on voimaa. Hyviä esimerkkejä tällaisesta sosiaalisuuden voimasta on mm. nuorten ilmastoaktiivien mielenilmaukset, jotka eivät ole jäänyt näkymättömiin, sekä esimerkiksi me too-liike, joka sai voimansa paitsi yksittäisistä tarinoista myös valtavasti massasta, jota ei voinut ohittaa.

Ihminen kasvaa sosiaalisuuteen ja kiinnittyy erilaisiin ryhmiin. Pikkuhiljaa rakentuu ajatus itsestä erilaisten

yhteisöjen osana tai erilaisten tilojen toimijana. Ihminen sosiaalistuu vastasyntyneestä asti: osa saa tälle matkalle enemmän rakennusvälineitä, osa vähemmän, mutta monenlaista teitä on mahdollista päätyä toisten joukkoon ja aktiiviseksi kansalaiseksi, toimijaksi ja yhteiskunnan palaseksi. Tämä pyrkimys ja taipumus toimia yhdessä on nimetty jopa lajityypilliseksi piirteeksi ja edellytykseksi ihmislajiin menestymiseen maapallolla (Tuomela ja Mäkelä 2011, 89).

Yksilön kokemukset eri elämänvaiheissa vaikuttavat itsetunto yhteiskunnallisena toimijana. Mikäli aktiivisuus ja rohkeus toimia ovat alentuneet, voi avuksi olla vahva kansalaisyhteiskunta ja erilaiset julkiset palvelut, joilla jokaista pyritään pitämään mukana. Perinteisesti sosiologisessa yhteiskuntakäsityksessä yhteiskunnan rakenteita on pidetty yksilön toimijuutta vahvempana (Kotiranta & Virkki 2011, 114). Tällä tarkoitetaan sitä, että rakenteen ohjaavat yksilöä. Tämän vuoksi ajatellaan, että yksi yhteiskunnan tehtävä on tarjota toiminnan paikkoja ja tiloja kansalaisille. Yksilön ovat toimiessaan subjekteja ja valitsevat itselleen sopivat kohdat toimia: kaikki eivät ole kiinnostuneita samoista asioista, joten on hyvä, että tiloja ja toimia on monenlaisille ihmisille. Erilaiset mahdollisuudet lisäävät toimijuuden tunnetta ja sitä kautta hyvinvointia.

Kansalaisjärjestön paikka yhteiskunnassa

Erilaisella yhdistystoiminnalla ja ihmisten omaehtoisella järjestäytymisellä on Suomessa pitkät perinteet. Meillä on vuosikymmeniä aktiivisesti toiminut useita herätysliikkeitä, raittiusliike, työväenliike, nuorisoseuraliike, harrastajateatteritoiminta, kansan- ja työväenopistot, kyläyhteisöt, vapaapalokunnat ja osuustoiminnat. (Kurki 2011 57.) Ihmiset kokoontuvat yhteisen aatteen tai toiminnan pariin. Osa yhteisöistä on löyhempiä, osa tiiviimpiä.

Kansalaisjärjestöissä toimimiseen liittyy vahvasti ajatus vapaaehtoisuudesta ja yksilön omasta kiinnostuksesta. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että pelkkä yksilön aktiivisuus riittää. Ihmiset ovat lähtökohtaisesti erilaisia liittymään erilaisiin ryhmiin ja toimintoihin, ja juuri ne, jotka ovat vaarassa syrjäytyä ja jäädä yksin, eivät välttämättä ole kaikista aktiivisimpia etsimään itselleen ja ympärilleen yhteisöjä ja erilaisia paikkoja toiminnalle. Tällöin on tärkeää, että erilaiset ryhmät, yhteisöt ja järjestöt tekevät myös tietoisesti työtä sen eteen, että niiden pariin on helppoa tulla ja niihin voi osallistua helposti.

Kansalaisille avoimen toiminnan organisointi vaatii jonkinlaista osaamista, yhteisöpedagogiikan tuntemista, viestintään panostamista sekä oman toiminnan avointa esittelyä kaikille kiinnostuneille. Tämä ei todellakaan tarkoita sitä, että toimiakseen järjestössä täytyisi jokaisella yksilöllä olla pedagogiset opinnot tai muodollinen pätevyys toimia osana ryhmää. Tarkoitus on vain tehdä näkyväksi sitä usein näkymätöntä järjestötyötä, joka esimerkiksi säännölliseen toimintaan tai uusien osallistujien paikalle löytämiseen liittyy. Mikään toiminta, ryhmä tai järjestö ei pysy käynnissä ilman tietoisia toimia. Toimintatavat eivät synny itsestään vaan niiden eteen täytyy tehdä työtä ja niitä täytyy ylläpitää.

Yhteisösuunnittelu

Yhteisöjen kehittämisessä on kyse resurssien oikeanlaisesta käytöstä ja kohdentamisesta (Savolainen 2011, 161). Suunnittelussa on kyse myös vallan käyttämisestä (Savolainen 2011, 161). Tällä tarkoitetaan sitä, että suunniteltaessa toimintaa rajataan sitä, mitä tehdään ja mitä ei tehdä, päätetään siitä, milloin ja missä kokoonnutaan ja millaista sisältöä toimintaan tuodaan. Tällainen valta on osin myös vastuuta: joku ottaa omaksi tehtäväkseen kehittää ja suunnitella. Usein järjestöjen kehittäminen ja toiminnan suunnittelu on kuitenkin avoimempaa, yhteisöllisempää ja vähemmän byrokraattista kuin julkisten instituutioiden kehitys- ja päätöksentekotyö.

Osallistava kehittäminen onkin juuri sellaista kehittämistä, jossa on tavoitteena yhteiseksi koetun päämäärän saavuttaminen. Kehittäminen liittyy usein ympäröivään yhteisöön ja siinä esimerkiksi puutteellisiin palveluihin. Edellytyksenä on, että kehittäjät tuntevat oman toimintansa tai alueensa identiteetin ja ne tarpeet, joita siinä on. (Savolainen 2011, 163.) Tällöin on ensiarvoisen tärkeää, että suunnitteluun osallistuvat juuri ne, joita asia koskettaa, eivätkä esimerkiksi pelkästään viranomaistoimijat tai toimintaympäristöä tuntemattomat toimijat. Jotta ihmiset löytävät itselleen mielekästä tekemistä ja yhteisöjä, täytyy niiden olla relevantteja juuri niille yksilöille.

Ulkokohtainen toiminnan suunnittelu, vaikka se olisi tehty miten hyvin, ei toimi, jos suunnittelussa ja kehittämisessä ei ole kuultu niitä ihmisiä, kenelle toimintaa järjestetään. Tästä hyvä esimerkki oli erään hankkeen valmistelu, jossa haluttiin lähteä kehittämään kehitysvammaisille uusia harrastusmahdollisuuksia. Kun alueen kehitysvammaisia kuultiin ja heidän tarpeitaan kartoitettiin, kävi ilmi, että suurimmalla osalla kalenterit olivat aika täysiä. Hankevalmisteluun haastatelluilla

oli jo karaokea, bänditreenejä, uintia, erilaisia kerhoja, tanssia jne. Mikäli hanketta olisi haettu kuulematta siihen odotettuja osallistujia, olisi toimintaa ollut vaikea järjestää ennestään täysien kalentereiden ja kiireiden keskelle.

Tämä älköön säikäyttäkö ketään, joka olisi kiinnostunut tekemisestä tai osallistumisesta, vaan tehkään vain näkyväksi kaikki ne tasot, joilla voi toimia: osallistujana, järjestäjänä, innostajana, koordinoijana, yksilönä muiden yksilöiden joukossa. Kaikkea ei tarvitse osata: joku osaa päivittää tapahtumat Facebook-sivulle, joku tuo mukanaan hyvää tuulta, joku osaa keittää hyvän kahvit, joku jaksaa neuvotella vuokrasopimuksesta jne. Jokaista tarvitaan, ja jokaisen henkilökohtaiset resurssit, tarpeet ja osaamiset muodostavat sellaisen yhteisön, joka elää ja on jäsentensä näköinen.

Yhteiskunta

Oikeusministeriön kansalaisvaikuttamisen politiikkaohjelmassa (2003–2007) todetaan, että vapaaehtoistoiminnalla ja vertaistuellalla on suuri merkitys suomalaiselle yhteiskunnalle (Saari & Pessi 2011, 27). Ohjelmassa tarkennetaan, että ne eivät korvaa julkisen vallan sosiaalista vastuuta, mutta täydentävät sitä tavalla, jolla on erityinen merkitys kansalaisten vaikeissa elämäntilanteissa.

Hyvä ja toimiva yhteiskunta perustuu kansalaisten keskinäiseen luottamukseen sekä luottamukseen kansalaisten ja vallanpitäjien välillä. Toimivassa yhteiskunnassa on erilaisia vastuita: julkisella vallalla omansa ja kansalaisilla omansa. Julkinen valta hoitaa omaa vastuutaan, vastaa kansalaisten perustarpeista, turvallisuudesta ja sellaisista palveluista, jotka ovat välttämättömiä hyvään elämään. Vapaaehtois- ja järjestökentälle jää silti merkittävästi työtä kansalaisten

hyvinvoinnin edistämiseen. Aina erilaisten toimijoiden merkitystä ei ole nähty, mutta nykyään se jo tunnustetaan. Erilaisten vastuiden jakautuminen edellyttää niiden tiedostamista ja avointa tunnustamista. ■

LÄHTEET

Kurki, L. 2011. Sosiokulttuurinen innostaminen yhteisötyössä. Teoksessa Ruuskanen, P. T., Savolainen, K. & Suonio, M. (toim.) Toivo sosiaalisessa, Toivoa luova toimintakulttuuri sosiaalityössä. UEF: Unipress.

Oikeusministeriön kansalaisvaikuttamisen politiikkaohjelma 2003–2007, <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/76042>

Rouvinen-Wilenius, P. 2014. Kohti osallisuutta – mikä estää, mikä mahdollistaa. Teoksessa Jämsen, A. & Pyykkönen, A. (toim.) Osallisuuden jäljillä. Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistys.

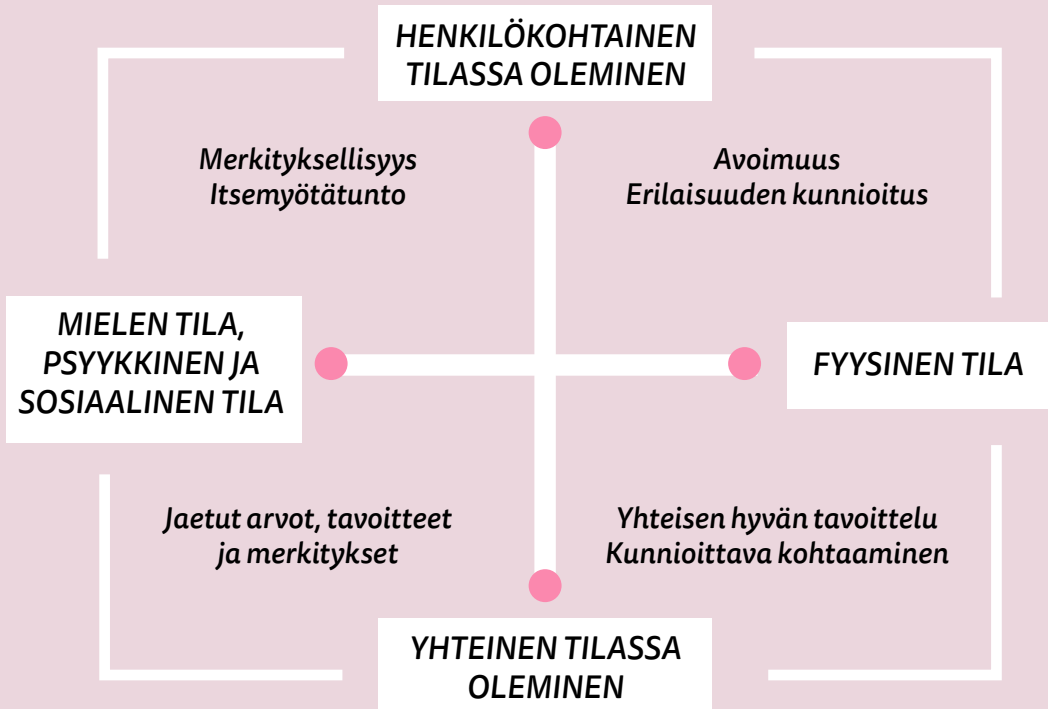
Pessi, A. B. & Saari, J. 2011. Auttaminen kilpailukyky-yhteiskunnassa. Pessi, A. B. & Saari, J. (toim.) Hyvien ihmisten maa. 15–39. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/140424/A_31_ISBN_9789524931113.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Savolainen, K. 2011. Sosiaalityö toivon luojana. Ruuskanen, P. T., Savolainen, K. & Suonio, M. (toim.) Toivo sosiaalisessa. Toivoa luova toimintakulttuuri sosiaalityössä. 147–164.

Tuomela, R. & Mäkelä, P. 2011. Sosiaalinen toiminta. Kotiranta, T., Niemi, P. & Haaki, R. (toim.) Sosiaalisen toiminnan perusta. Helsinki: Gaudeamus, 87–112.

Uneksinnan nelikenttä

Leena Unkari-Virtanen



Artikkelin Hyvinvoinnin tilat lopuksi tarkasteltiin (ks. Hyvinvoinnin tilat s.10) tiloja uneksinnan välineinä, ihmisenä olemisen kuvittelun keskuksina Gaston Bachelardin jalanjäljissä (Bachelard 2003, 77):

”

Taloa ei eletä vain parhaillaan tapahtuvana, sen siunauksellisuutta ei tunnusteta vain käsillä olevalla hetkellä. Todellisella hyvällä ololla on menneisyys. Uneksinnan kautta kokonainen menneisyys tulee asumaan uuteen taloon.

Hyvinvoinnin tilat syntyivät uneksinnasta ja hyvinvoinnin kuvittelusta. Hyvinvoinnin tilan voi uneksia aina uudestaan sanoittamalla alla oleva nelikenttä omilla Hyvinvoinnin tilan sanoilla ja täyttämällä se omalla hyvinvointia tuottavalla toiminnalla. ■

Kuva: Hyvinvoinnin tilan nelikenttä. Kuvitus: Tanja Kallio

Hyvinvoinnin reseptit

Jaana Merenmies & Roosa Lindholm (toim.)



Kuva: Kuvitusta Hyvinvoinnin reseptien verkkojulkaisusta. Kuvitus Elina Johanna Ahonen.

Jaana Merenmiehen ja Roosa Lindholmin toimittama keittokirja kokoaa yhteen Hyvinvoinnin tilat -hankkeen toiminnan reseptejä. Reseptien avulla voi valmistella tiloja ja tilanteita virallisiin ja epävirallisiin Hyvinvoinnin tiloihin. ■

Keittokirja – Hyvinvoinnin reseptit
hyvinvoinnintilat.fi/hyvinvoinninreseptit



Osallistu Lapinlahden Lähteellä: loppujulkaisut

Raili Honkanen-Korhonen & Leena Unkari-Virtanen (toim.)



Kuva: Lapinlahden lähteen talvikuva. Kuvitus Julia Niiniranta.

Osallistu Lapinlahden Lähteellä -hankkeessa (ESR) valjastettiin Lapinlahden vanha ja arvokas mielisairaalarakennus uuteen käyttöön mielen hyvinvoinnin keskuksiksi. Toimintaa tukemaan luotiin toimijoiden tarpeisiin erilaisia hyvinvointia tukevia työpajoja ja menetelmiä positiivisen psykologian lähtökohdista. Verkkojulkaisu esittelee kysymysten ja tehtävien avulla mielen hyvinvoinnin keskuksen kehittämistyön kulmakiviä. ■

Unkari-Virtanen, L. & Honkanen-Korhonen, R. 2017. Lapinlahden Lähteellä – hyvinvoivan yhteisön rakentaminen. Metropolia Ammattikorkeakoulu, Osallistu Lapinlahden Lähteellä -hanke. www.lapinlahdenlahteella.metropolia.fi/hanke



Hyvinvoinnin muodonmuutos

Eeva Tawast & Leena Unkari-Virtanen (toim.)



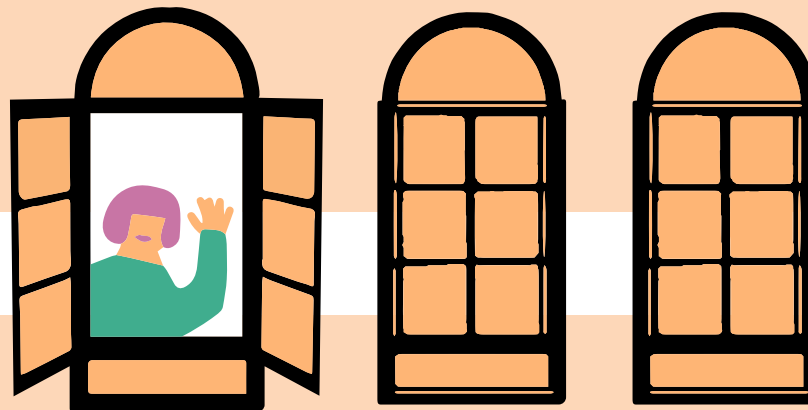
Kuva: Hyvinvoinnin tilat-hankkeessa jatkettiin edellisen hankkeen kehittämistyötä.

Osallistu Lapinlahden Lähteellä -hankkeen loppujulkaisu Hyvinvoivan yhteisön rakentaminen on Lapinlahden Lähteen hyvinvointitiimin muotoilema konsepti hankkeesta. Julkaisu sisältää hankkeessa kehitettyjä ohjeita, joilla hyvinvointia voidaan rakentaa, kehittää ja säännöllisesti arvioida. Julkaisu on suunnattu kaikille mielen hyvinvointia rakentaville yhteisöille, järjestöille ja hankkeille. Julkaisu *Hyvinvoinnin muodonmuutos* kertoo *Osallistu Lapinlahden Lähteellä* -hankkeen (ESR) toiminnasta ja taustoista. ■

Tawast, E. & Unkari-Virtanen, L. (toim.) 2017. Hyvinvoinnin muodonmuutos: Lapinlahden Lähteellä luotu hyvinvointikonsepti. Metropolia Ammattikorkeakoulu. www.theseus.fi/handle/10024/140301



PALVELUMALLIT



 NÄIN TEHTIIN

 TAUSTA

 TYÖKALUT

Palvelumallit kuvaavat Hyvinvoinnin tilojen toimintaa osallistujien ja toimijoiden näkökulmasta. Niistä näkyy myös se taustatyö, jota kussakin Hyvinvoinnin tilassa on tehty hyvinvointia tukevan osallistumisen mahdollistamiseksi.

Hyvinvoinnin tilan malli

Leena Unkari-Virtanen

Hyvinvoinnin tilat -hankkeen tehtävänä oli luoda toimintamalli, jota sovelletaan eri puolilla Suomea ja erilaisissa ympäristöissä Hyvinvoinnin tilojen toimintaan.

Malli kokoaa Hyvinvoinnin tilojen perusajatukset:

- toiminnan periaatteet
- arvot
- tarpeet
- tavoitteet.

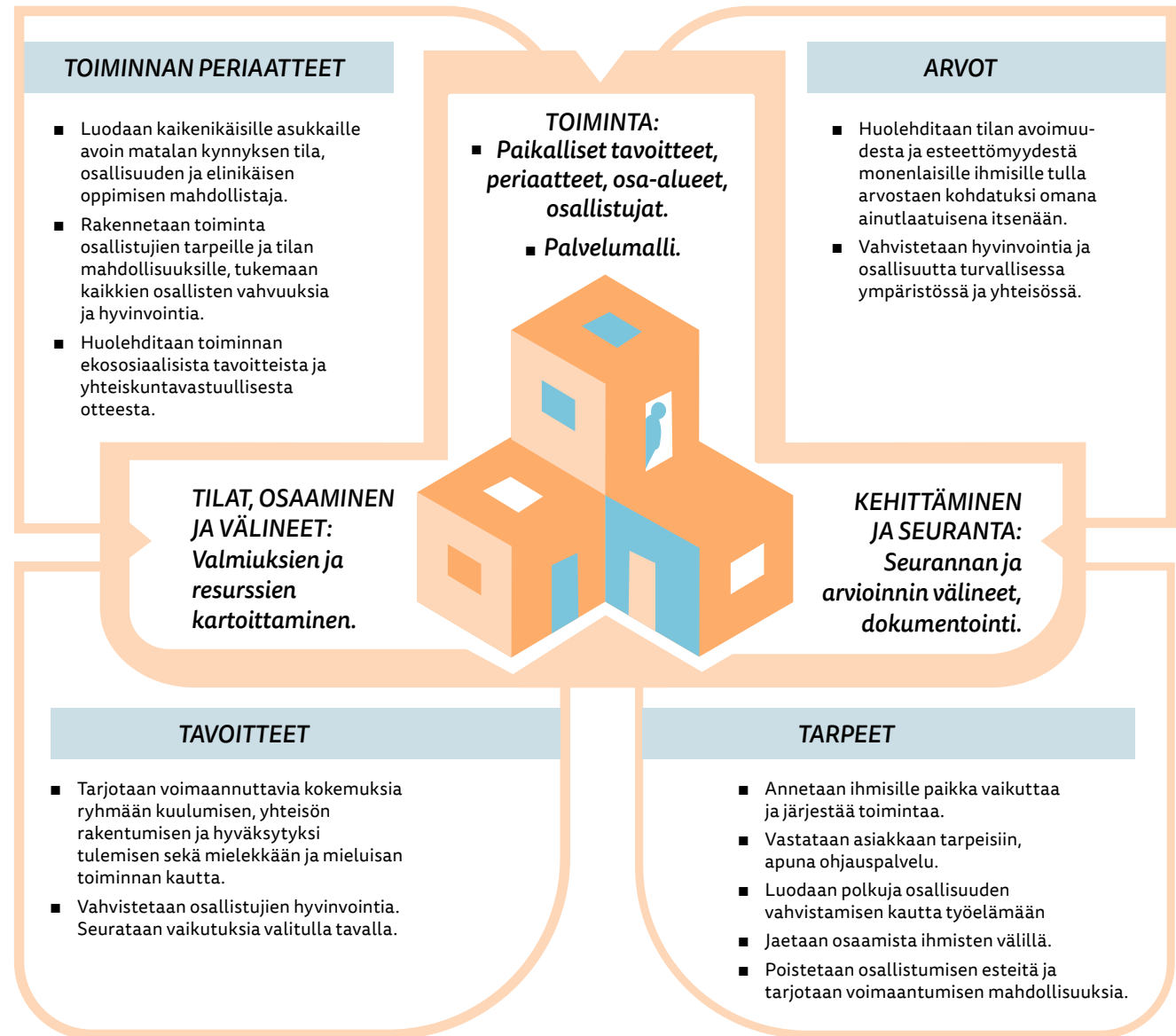
Malli kiteyttää palvelumuotoilu- ja kehittämistyön tulokset Hyvinvoinnin tiloille yhteiseksi taustakuvaksi.

Konseptin toinen osa, Hyvinvoinnin tilan elinkaarimalli, on esitelty Työkaluissa. Sen avulla voi hahmottaa toiminnan vaiheita, näkymätöntä taustatyötä ja resursseja, jotka mahdollistavat osallistujan kohtaamisen kullekin tilalle omaleimaisessa toiminnassa.

Hyvinvoinnin tilan malli ja Hyvinvoinnin tilan elinkaarimalli perustuvat havaintoihin, aineistoihin ja eri vaiheiden mallinnukseen Hyvinvoinnin tilat- ja Osallistu Lapinlahden Lähteellä -hankkeissa (ESR). Näiden mallien lisäksi jokaisella tilalla on oma palvelumallinsa, jotka konkretisoivat toimintaa tilaan tulijan näkökulmasta. ■

Kuva: Hyvinvoinnin tilan malli. Tekijät Leena Unkari-Virtanen ja Hyvinvoinnin tilojen palvelumallien tekijät. Kuvitus Tanja Kallio.

HYVINVOINNIN TILAN MALLI



ANNALAN HUVILAN PALVELUMALLI

ANNALAN MAHDOLLISTAJAT

- Tilan omistaja ja sitä tukevat yhdistykset
- Euroopan sosiaalirahaston hankerahoitus turvasi resurssit
- Yhteistyökumppanit ja oppilaitosyhteistyö rikastuttavat
- Vapaaehtoiset mahdollistavat toiminnan
- Perehdytys ja sitä tukevat ohjeet välttämättömiä.

ANNALASSA TAUSTALLA

- Kaikki toivotetaan tervetulleiksi
- Selkeät pelisäännöt ja ihmisten arvostus rakentavat yhteisöä
- Keskustellaan kaikkien tarjokkaiden kanssa mahdollisuuksia pohtien
- Tapahtumat suunnitellaan hyvinvointia lisääviksi
- Pidetään huolta hyvästä työkuultuurista jotta annetaan mahdollisuus vahvistua
- Tunnistetaan uudet tehtävät ja tehdään ne näkyviksi
- Luodaan mahdollisuuksia viestintään ja tilan onnistumisiin.

VANHAN RAKENNUKSEN VOIMA

- Historia ja tunnettuus
- Kukkulan värikkyys houkuttelee
- Vanhan rakennuksen käyttöönotto talkoilla
- Tilat nopeasti käyttöön
- Ilmanvaihdon toimivuuden varmistaminen
- Siivous ja sisustuksen valinnat Rakennuksen saavutettavuuden parantaminen.

ANNALAAAN TULIJA

- Kuulee, lukee, tulee, tarkkailee ja innostuu
- Haluaa järjestää julkisen tapahtuman kanssamme
- Osallistuu opiskelija-harjoittelijana
- Etsii vapaaehtoistoimintaa
- Tutustuu työkokokeilijana
- Löytää paikkansa Sun vuoro-työkalulla
- Koee yhteenkuuluvuutta yhteisen asian äärellä.

ANNALASSA NÄKYVILLÄ

- Kaikki yhdessä samanarvoisina
- Tapahtumakahvila Café Anneberg
- Tapahtumat
- Tilojen vuokraus
- Tapahtumat, ajankohtaiset juhlat ja vuodenaikojen huomiointi kokonaisvaltaisesti
- Mahdollisuus osallistua ja ehdottaa itselle tehtävää
- Tieto kulkee ja tavoittaa.

PALVELUMALLIT | NÄIN TEHTIIN

Annalan huvilan palvelumalli

Jaana Merenmies & Roosa Lindholm

Annalan huvila on Helsingin Vanhassakaupungissa sijaitseva Puutarhakulttuurin keidas. Huvila on Helsingin vanhin ja seisoo Helsingin toiseksi vanhimmassa puistossa lähellä entisiä Arabian tehtaita, nykyisiä Metropolia Ammattikorkeakoulun kulttuurin kampusta.

Annalan huvilassa versoo puutarhakulttuuri ja alueen kulttuurihistoriaa pulppuava keidas, joka palvelee kävijöitä keskellä kauneinta Helsinkiä. Huvilassa pääset nauttimaan Café Annebergin itseleivotuista huumavista herkuista ja keskustelemaan puutarhaan, kasveihin ja palstoihin liittyvistä aiheista. Annalan huvilassa järjestetään myös konsertteja, teatteriesityksiä, juhlia, historia- ja puutarhakierroksia sekä luentoja. Huvilassa voi myös itse järjestää tapahtuman.

Hankkeen aikana Annalan huvilassa oli mahdollisuus osallistua vapaaehtoisena muun muassa puutarhatoihin, kahvilatyöhön, tapahtumiin ja huvilan tilojen kunnostus- ja siivoustöihin. Huvilalla oli kaksi tai kolme

Kuva: Annalan huvilan palvelumalli. Tekijät Jaana Merenmies, Roosa Lindholm, Juulia Niiniranta, Kristoffer Ignatius, Katja Uski. Kuvitus Tanja Kallio.

palkattua hankkeen työntekijää sekä lisäksi Annalan huvilan ystävät ry:n aktiivisia jäseniä ja kasvava joukko innokkaita vapaaehtoisia.

Vanhan rakennuksen voima

Historia ja tunnettuus ovat Annalan huvilan vahvuuksia. Vanha puurakennus on Helsingin vanhin huvila, ja sillä on kiinnostava historia erityisesti puutarhakulttuurin saralla. Kiinnostava kulttuurihistoria, muu historia tai aiempaan käyttöön löytyvät tiedot auttavat yksittäisen Hyvinvoinnin tilan persoonallisten ominaisuuksien esille saamisessa, perustehtävän kirkastamisessa ja konseptin rakentamisessa.

Kukkulan värikkyys houkuttelee. Annalan mäellä on monia kiinnostavia asioita Annalan huvilan lisäksi. Se sijaitsee lähellä Helsingin kaupungin alkulähteitä, mäellä on Helsingin suurin tammimetsä, Helsingin kaupungin ylläpitämä puutarha ja sen ennallistettu muotopuutarha, ponitalli, Hyötykasviyhdistyksen toimitilat, talvipuutarha, viljelypalstat sekä useita rakennuksia asumiskäytössä. Uusi Hyvinvoinnin tila voi hyödyntää myös ympäristöään oman toimintansa suunnittelussa.

Vanhan rakennuksen käyttöönoton aloitus tehtiin tal-koilla. Annalan käyttöönotto yleisölle avoimena tilana käynnistyi kaikkien pintojen siivoamisella. Sähköjen toimivuus ja turvallisuus tarkistettiin ja viemärit avattiin, jos niissä oli tukkeumia. Ikkunat pestiin. Ylimääräiset roinat lajiteltiin, vietiin kierrätykseen tai jätteisiin ohjeistuksen mukaan. Helsingin kaupunki järjesti pyynnöstämme jätelavan.

Tilat nopeasti käyttöön. Annalan huvila tarvitsee laajan remontin, mutta se edellyttää perusteellista kunnostussuunnitelmaa sekä varoja kunnostuksen

toteuttamiseen. Se vaatii aikaa, eikä rakennusta voi pitää eikä kannata pitää tyhjillään niin pitkää aikaa.

Käyttöönoton nopeuttamiseksi käynnistimme oppilaitosyhteistyön rakennuksen tilan selvittämiseksi, mahdollisuuksien pohtimiseksi sekä pintaremontin käynnistämiseksi. Ammattioppilaitos Live opettajineen ja opiskelijoineen valtasi Annalan. Annalan lattioihin ja seiniin oli tehty aiempien kuntokartoitusten yhteydessä tarkastusaukkoja, jotka oli jäänyt avoimiksi. Ne suljettiin, jonka jälkeen päästiin pintojen selvitystyöhön. Mitkä seinät, katot, ovet ja niiden puitteet tarvitsevat korjausta? Tarvitaanko puusepäntyötä, paklausta, riittävätkö pintakäsittelyt jne.?

Rakennushistorian ymmärtämiseksi tehtiin esilleottoja tapetti- ja maalikerroksiin. Sieltä saatiin myös vinkkejä valittaviin väreihin. Näyttöjä tekevät oppilaat saivat työt ja opintonsa edistymään melko itsenäisesti. Aikaisemmassa vaiheessa olevat opiskelijat tarvitsivat enemmän opettajan ohjausta. Kaikista heistä tuli yhteisöme jäseniä, kahvi- ja lounastaukoja pidettiin mahdollisuuksien mukaan yhdessä. Me keitimme opiskelijoille kahvit heti aamusta, jotta he tuntisivat olonsa tervetulleiksi. Osa opiskelijoista tuli Annala-opiskelijakson jälkeen myös vapaaehtoistoimintaan mukaan, ja he ovat osallistuneet Annalassa järjestettäviin tapahtumiin.

Ilmanvaihdon toimivuuden varmistaminen on elintärkeää sekä rakennuksille että ihmisille. Vanhan rakennuksen ilmanvaihto voi olla ongelmallinen. Ajan saatossa on voitu tehdä ratkaisuja, jotka eivät ole olleet hyväksi rakennukselle tai sen luonteeseen sopivia. Annalan huvila on rossipohjainen painovoimaiseen ilmanvaihtoon perustuva rakennus. Uusien tapettikerrosten myötä oli myös ilmanottoaukot suljettu. Nopean remontin yhteydessä aukot avattiin ja hankittiin vanhanmalliset ketjut aukaisemisen ja sulkemisen

helpottamiseksi. Perinteinen ikkunoista tuuletus on myös merkittävä osa päivärutiineja. Lämpöisellä ilmalla ikkunat ovat avoinna koko päivän, mutta talvipakkasilla lämpötalouden vuoksi ikkunoita voi pitää avoimena vain hetken.

Siivous ja sisustuksen valinnat vaikuttavat tunnelmaan.

Tilan siisteys ja lämminhenkinen, kotoisa sisustus madaltaa kynnystä tulla mukaan. Annalan kalusteista ja astioista suurin osa on käytettyjä ja lahjoituksena saatuja. Tilaan sopivilla kalusteilla ja tekstiileillä voidaan vahvistaa toivottua tunnelmaa. Kalusteiden tulee olla hyväkuntoisia ja turvallisia. Kauniit esineet viestivät myös arvostuksesta niiden käyttäjiä kohtaan. Siivous on merkittävä tehtävä yleisölle avoimena olevassa tilassa ja siitä jokaisen tilassa toimivan tulee osaltaan huolehtia. Muuten taakka tulee liian suureksi yksittäiselle ihmiselle. Siivousvälineisiin kannattaa investoida.

Vanhan rakennuksen saavutettavuuden parantaminen on välttämätöntä.

Annala sijaitsee mäen päällä, mikä onkin ollut oiva paikka rakennusten säilymiselle. Jotta Annalaan pääsee, tulee kavuta mäki ylös. Se ei ole jyrkkä, ja sinne pääsee pyörällä ja autollakin. Jos liikuntakyky on heikko, auto on monesti välttämättömyys. Parkkipaikkoja on rajoitetusti, joten jonkun on siirrettävä auto kauemmaksi. Annalaan pääsee myös julkisilla kulkuvälineillä. Mäen kummallakin puolella on bussipysäkit. Pienen kävelymatkan päähän tulee yksi raitiovaunu. Pyörätiet ovat hyvät.

Annalan huvila ei ole vielä esteetön. Sisälle pääsyä varten on hankittu luiska. WC:t ovat pieniä eikä niihin pääse pyörätuolilla eikä rollaattorilla. Perusteellisessa kunnostussuunnitelmassa on huomioitu esteettömyyden vaatimukset siinä mittakaavassa kuin se vain on mahdollista vanhassa rakennuksessa. Väliaikaisratkaisuna vierailijat ovat voineet käyttää Hyötykasviyhdistyksen

toimitilojen esteetöntä WC:tä. Isoihin tapahtumiin olemme tilanneet esteettömät siirrettävät WC:t.

Annalan tilaan tulija

Tulija kuulee, lukee, tulee, tarkkailee ja innostuu tulemaan mukaan! Ehkä ensin kävelemään alueelle, kävijäksi tapahtumakahvilaan. Toiminta houkuttaa mukaan ne, jotka ovat jo ajatelleet, että vapaaehtoistoiminta voisi olla hyvä lisä omaan arkeen. Silloin tarvitaan enää pieni tuuppaisu oikeaan suuntaan. Annalan toimintoista pääsee jyvälle myös etänä tutustumalla nettisivuihin ja somen sisältöihin. Työkokeilun mahdollisuuksista kerrotaan omien kanavien lisäksi te-keskuksen välityksellä. Yhteistyöjärjestöt ja muut organisaatiot ovat itse suosittelleen paikkaa omille asiakkailleen ja osallistujilleen.

Tulija haluaa järjestää julkisen tapahtuman kanssamme.

Annalan huvilalla hankkeen aikana ilmaisia, kaikille avoimia tapahtumia saa lähtökohtaisesti järjestää ilman tilavuokraa silloin, kun tapahtuman sisältö tuottaa hyvinvointia eikä sen sisällössä ole arvostiritoja Hyvinvoinnin tilojen arvojen kanssa. Hyvien tapahtumien mahdollistaminen vaikka pelkän tilan tarjoamisella on laajentanut tapahtumien kirjoa ja mahdollistanut sellaisia sisältöjä, joita emme olisi voineet itse järjestää. Tapahtumia voivat järjestää erilaiset organisaatiot, ryhmät tai yksittäiset ihmiset.

Tulija osallistuu opiskelijaharjoittelijana tai suorittaa näytön ja saa aitoja kokemuksia työelämästä. Osallistuja saa myös kannustusta, palautetta ja osallistuu työyhteisöön tasavertaisena jäsenenä kaikkien kanssa. Myös opiskelijalta toivotaan palautetta ja ideoita huvilan toimintojen kehittämistä varten. Opiskelijoita voi olla mukana miltä opintoasteelta tahansa toisen asteen oppilaitoksista korkea-asteeseen.

Tulija etsii vapaaehtoistoimintaa ja osallistuu avoimeen vapaaehtoisinfoon, tulee tapahtumaan ja kertoo halukuudestaan tai lähestyy sähköpostitse. Polun vapaaehtoiselle tulee olla selkeä ja helppo. Kun uusi ihminen kertoo haluavansa mukaan, hänen kanssaan etsitään heti ensimmäinen kerta, jolloin hän pääsee mukaan toimintaan. Ensimmäisellä kerralla käydään yhdessä läpi käytäntöjä, tiloja, vapaaehtoisen omaa osaamista, turvallisuusasioita sekä osallistumisen mahdollisuuksia. Uudet vapaaehtoiset oppivat vanhoilta, ja vertaisohjaaminen onkin tärkeä osa perehdytystä. Samalla tutustuminen jatkuu puolin ja toisin.

Vapaaehtoiset ovat paikalla omasta halustaan ja voivat ottaa isojakin vastuutehtäviä, jos niin haluavat ja voivat. Silti jokaisen panos on yhtä arvokas, oli mukana kerran vuodessa tai kerran viikossa.

Tulija tutustuu työkokeilijana tehtäviin ja ammattiin, johon itsellä ei ole vielä kokemusta tai koulutusta. Toisaalta sopivat ja mieluisat tehtävät ovat myös helppo askel työelämään pitkän ajan jälkeen tai jos oma työkyky on vielä kysymysmerkki. Työkokeilun sisältö lähtee osallistujan omista tarpeista ja mahdollisuuksista, ja niiden selvittämisellä etsitään juuri hänelle soveltuvat työtehtävät. Kokeilujakson aikana työtehtäviä voidaan säätää, mikäli se nähdään tarpeelliseksi ja järkeväksi.

Vaikka Annalan huvilassa työvoimapalveluita tai ammatinvalintaneuvoja ei anneta, voi omia ajatuksia ja pohdintoja asiasta jakaa hanketyöntekijän kanssa. Mikäli vapaaehtoistoiminnan tai työkokeilun aikana herää ajatuksia uudesta tulevaisuuden suunnasta, voidaan lähteä yhdessä selvittämään, mitä pitäisi tehdä seuraavaksi, jotta asian kanssa pääsisi eteenpäin. Hanketyöntekijät ovat myös tukeneet Kelan hakemusten, työhakemusten ja erilaisten virastoasioiden kanssa.

Vapaaehtoisille, työkokeilijoille ja opiskelijoille annetaan myös aina pyydettyä todistus toiminnasta.

Sun vuoro -työkalun odotetaan tulevaisuudessa laskevan osallistumisen kynnystä entistä matalammaksi. Palvelun avulla osallistuja voi tutustua tehtäviin ja tilaan jo ennalta ja löytää juuri omaan toimintakykyynsä sopivan tehtävän.

Yhteinen asia luo yhteenkuuluvuutta. Tilan kaikki ihmiset, vapaaehtoiset, asiakkaat, työkokeilijat ja satunnaiset vierailijat ovat kaikki luomassa yleistä viihtyisyyttä ja Annalan huvilan ainutlaatuista tunnelmaa. Kohtaamiset ovat se syy, miksi ihmiset tulevat yhä uudelleen paikalle. Kokemus yhteenkuuluvuudesta sekä yhteisestä asiasta nivoo yhteisön tiiviiksi mutta silti avoimeksi.

Annalan tilassa näkyvillä

Kaikki yhdessä ja samanarvoisia. Annalassa kaikki ihmiset toivotetaan tervetulleeksi tasavertaisina toimijoina. Jokaisen panos, ideat ja palaute ovat yhtä tärkeitä ja otetaan huomioon päätöksenteossa, olipa sopimus tai velvoite olla paikalla mikä vaan. Aamulla vaihdetaan kuulumisia, lounastauot vietetään pitkälti yhdessä ja päivän päätteeksi kiitetään tehdystä työstä. Myös asiakkaat ja muut kävijät kohdataan arvostavasti ja inhimillisesti ja tapahtumaideoita, korjausehdotuksia ja muita ideoita otetaan harkintaan.

Matala hierarkia kannustaa ja helpottaa ajatusten jakamista ja palautteen antoa. Silti rakenteet ja selkeä päätöksenteko tuovat turvaa osallistujille.

Tapahtumakahvila Café Anneberg on Annalan huvilan toiminnan sydän. Se on monelle vapaaehtoiselle ensimmäinen paikka, jossa osallistuu toimintaan, ja toisaalta jollekin ensimmäinen kosketus koko huvilaan. Kahvilan

vapaaehtoiset ja muut osallistujat toimivat sisäänheitäjänä huvilan muihin toimintoihin. Kun kerran on ostanut herkullisen, käsin paikan päällä valmistetun puustin ja nautiskellut huvilan palstalla kasvatetuista yrteistä valmistettua teetä, tulee helposti toistekin. Kahvila on paikka, josta saa infoa, jossa kohtaa uusia ihmisiä ja jossa toisaalta voi olla vaan läsnä ja haistella tunnelmaa.

Tapahtumat ovat näkyvin osa Annalan huvilan toimintaa. Tapahtumaidea voi tulla keneltä tahansa, ja niitä voidaan lähteä kokeilemaan ensin pienesti lähes nollabudjetilla ja kokemusten perusteella suurentaa ja muokata. Tapahtuman teemat huomioidaan kokonaisvaltaisesti kahvilan tarjottavissa ja taustamusikissa ja tehtävät rakennetaan osallistujan toiveiden ja kykyjen mukaisesti. Myös vastuuta saa ottaa, ja siihen kannustetaan.

Annalassa tehdään näkyväksi se työ, jota esteettömyyden eteen tehdään. Tapahtumia suunniteltaessa pohditaan järjestelyitä, joilla ne olisivat mahdollisimman monen saavutettavissa, sillä tulijalla on mäki kavuttavana matkalla huvilan lämpöön ja vielä kynnyksiä ja portaitakin. Tila ei missään tapauksessa ole esteetön vielä hetkeen.

Tilojen vuokraus on tuonut toimintaan mukaan uusia vapaaehtoisia ja toisaalta varoja huvilan kunnostukseen. Vuokraustoimintaa pyritään järjestämään niin, että se ei rajaa järjestettäviä tapahtumia ja toisaalta se voisi innostaa paikalle tulijat saapumaan myöhemmin uudelleen asiakkaiksi ja vapaaehtoisiksi. Se on mahdollista, sillä ilman varoja toimintaa ei voida hankkeen jälkeen jatkaa eivätkä hankkeessa kehitetyt sisällöt saa mahdollisuutta juurtua.

Ajankohtaiset juhlat, tapahtumat ja vuodenajat näkyvät Annalan tapahtumatarjonnassa, sisustuksessa,

somessa ja toiminnassa. Keväällä aloitetaan palstahommat, jotka jatkuvat pitkälle loppusyksyyn. Talven tullen upeita kaakeliuuneja lämmitetään ja puuta kannetaan varastosta puukoreihin. Tapahtumissa huomioidaan sadonkorjuu, joulu, pääsiäinen, kevään ensimmäiset villiyrtit ja mitä ikinä keksitään! Jouluna saliin tuodaan joulukuusi, joka koristellaan perinteisillä työpajoissa tehdyillä koristeilla. Huvilassa järjestetään monenlaisia tapahtumia runonlausunnassa musiikkiin, näyttelyihin, teatteriin, tietoisuuksiin, lastentapahtumiin, työpajoihin ja vaikka mihin.

Annalassa saa osallistua ja ehdottaa itselle tehtävää.

Jos ei itse osaa vielä sanoa, mitä haluaisi tehdä, lähdetään yhdessä kokeilemaan erilaisia tehtäviä. Toisaalta jos huomaa omien tehtäviensä ohessa, että jokin huomaamatta jäänyt asia kaipaa tekijää, lähdetään yhdessä miettimään, kuka sen voisi tehdä ja miten. Tai toisaalta jos haluaa ottaa lisää vastuuta, sitä saa ottaa. Annalassa tehtävät kasvavat ja kehittyvät tekijöidensä mukana.

Tilasta löytyy monenlaisia hommia, ja uusien ideoiden mukana niitä tulee aina vaan lisää. Jos käy ilmi, että tekijöitä ei ole tarpeeksi, käydään läpi, mitkä tehtävät ovat välttämättömiä ja mistä voidaan joustaa. Aina on olemassa työtehtäviä, joita kenenkään ei tekisi mieli tehdä. Niitä kuitenkin jaetaan tasaisesti, ja ne hoidetaan siinä missä mukavammatkin työtehtävät.

Historia ja miljö esillä. Valokuvat Annalan huvilan sivuilla, Facebookissa ja Hyvinvoinnin tilojen verkkosivulla houkuttelevat tutustumaan uniikkiin maalaiskohteeseen keskellä kaupunkia. Kuvien valinnassa on tarkkaan mietitty, mitä ne kertovat huvilan toiminnasta ja miten ne kertovat huvilan historiasta ja nykypäivästä. Kuvat ovat tapa tutustua huvilan toimintaan ja ympäristöön, tehdä paikkaa tutuksi jo etukäteen.

Ensimmäinen asia, jonka osallistuja näkee, on huvilaa ympäröivä puutarha. Jos paikalle saapuu toisesta suunnasta, tulevat vastaan upeat vuokrapalstat, joista kaksi on Annalan huvilan käytössä. Palstalla pääsee noviisikin oppimaan hurjasti asiantuntijatason osaajilta yrttien käytöstä, palstan hoidosta ja sen eri vaiheista vuodenaikojen mukaan. Palstan sato käytetään huvilan kahvilassa, ja helpompia tehtäviä ovat marjojen ja yrttien kerääminen, kuivana aikana palstan kastelu ja osaajan opastuksessa kitkeminen. Tiedämme, että luonnossa ollessa hyvinvointi lisääntyy ja mieli paranee merkittävästi. Muotopuutarhassa käyskennellessä, lintuja tarkkaillen ja metsikön ääniä kuunnellessa mieli rauhoittuu ilman aktiivista tekemistä.

Tieto kulkee ja tavoittaa. Vapaaehtoisten ja muiden osallistujien kanssa käytetään yhteistä Facebook-ryhmää, jossa voidaan keskustella päivän aiheista, vinkata tapahtumia, kysyä, rekrytää, kehua ja kertoa, mitä on viimeisimpänä tapahtunut. Selvitimme myös helppokäyttöisimmän vuorolistin, johon vapaaehtoiset voivat itse ilmoittaa vuorot, joihin ovat tulossa.

Annalan tilassa taustalla

Kaikki toivotetaan tervetulleiksi. Tavoitteenamme on ollut suunnitella Annalan huvilan kaikki toimet niin, että tulija kokee olevansa tervetullut. Nettisivut ovat kutsuvat, yhteydenotto on helppoa eri kanavia käyttäen, vastaaminen on nopeaa (ainahan tämä ei valitettavasti ole onnistunut), jokaiseen yhteydenottoon vastataan ja pysähdytään yhteydenottajan asiaan. Jos Annalan huvilalta ei löydy ratkaisua, ohjaamme toisaalle niin, että yhteydenottajalla on aito mahdollisuus löytää ratkaisuja. Ystävällisyys, lämminhenkisyys, kuuntelu ja ratkaisukeskeisyys ovat läsnä jokaisessa kohtaamisessa. Huvilaan johtavat tervetulokyltit, sisustusta on rakennettu lahjoitetuista ja

huonekaluista, huonekasveista, pöytäliinoista jne. Tunnelma on luotu kodikkaaksi ja helposti lähestyttäväksi.

Selkeät pelisäännöt ja ihmisten arvostus rakentavat yhteisöä. Emme kysele ihmisten taustoja. Jokainen kertoo itsestään siinä määrin kuin haluaa. Me hanketyöntekijät olemme jakaneet omaa historiaamme, onnistumisia ja epäonnistumisia yhteisössä. Emme puhu toisista ihmisistä selän takana moittivasti. Mikäli ongelmia on, otamme asian puheeksi kyseisen ihmisen kanssa ratkaisujen löytämiseksi. Selän takana ja kasvojen annamme positiivista palautetta. Tämä lähestymistapa on rakentanut luottamusta toisilleen tuntemattomien, monenlaisista taustoista tulevien ihmisten kesken. Se on myös kantanut, kun uudet tulokkaat oppivat samoihin käytäntöihin huomattuaan muiden tavan toimia. Kun perehdytyksessä kerrotut asiat näkee käytännössä, niihin on helppo sitoutua ja omaksumaa ehkä itselle vieraitakin tapoja toimia.

Kaikkien tarjokkaiden kanssa keskustellaan ja pohditaan mahdollisuuksia. Annalan huvilan toimintaan on voinut tarjoutua kuka tahansa, joka on halunnut kokeilla toimintaan osallistumista. Annalaan johtavat monet polut. Tapahtumaan osallistuminen on voinut herättää mielenkiinnon, kun on nähnyt/tavannut muita toimijoita. Ehkäpä minäkin voisin! Ystävä, sukulainen tai työkaveri on voinut vinkata. Oma tukihenkilö, sosiaalityöntekijä, opettaja, järjestössä olevan ryhmän vetäjä ovat voineet myös kertoa mahdollisuuksista. Kun meihin otetaan yhteyttä, tutustumme ihmiseen heti ensimmäisestä yhteydenotosta alkaen. Mitä hän tarvitsee, mitä hän haluaisi tehdä, mitä me voisimme tarjota, miten voisimme järjestellä sopivia tehtäviä? Puhelin- tai sähköpostikeskustelun jälkeen tavataan ja jatketaan ratkaisujen hakemista, tehdään sopimus ja sovitaan aloitusajankohdasta.

Tapahtumat suunnitellaan hyvinvointia lisääviksi. Annalan huvilan tapahtumia järjestetään joko itse ideoimalla ja niitä toteuttamalla tai ehdottamalla meille tapahtumia yhteistyössä järjestettäväksi. Ehdotuksen tai idean tultua pohdimme ensimmäiseksi, edistääkö se hyvinvointia. Jos vastaus on kyllä, jatkamme pohdintaa. Miten ja kenen hyvinvointia tapahtuma edistää? Onko se kaikille avoin? Keitä tarvitsemme mukaan? Millaisia resursseja tapahtuma edellyttää? Vahvistaako ratkaisumme myös hyvinvointia? Miten järjestäjien hyvinvointia vahvistetaan?

Hyvän työkuulttuurin ylläpito antaa mahdollisuuden vahvistua. Hyvä työkuulttuuri lähtee selkeydestä ja johdonmukaisuudesta. Lämmin vastaanotto, hyvä perehdytys ja selkeät ohjeet, jotka perustuvat tavoitteisiin ovat tärkeitä. Meillä jokainen on saanut osallistua, siihen kannustetaan ja toivotaan parannusehdotuksia kaikkiin asioihin, joita on mahdollista muuttaa. Yhdessä pohditaan, mitkä ratkaisut auttaisivat parhaaseen lopputulokseen pääsyyn ja miten yhteisömme voisi parhaiten. Rentous, ilo ja huumori ovat läsnä joka päivä. Iloitaan ja juhlistetaan onnistumisia. Kannustetaan kertomaan, jos on tehnyt virheen. Johto nauraa omille kömmähdyksilleen tai kertoo omista virheistään. Se vahvistaa viestiä, että epäonnistumisia tulee kaikille ja se on ok.

Jokaisen tehtävän takana on tavoite, joka ohjaa toimintaa. Valvontaa yksittäisiin toimiin ei ole, vaan tavoitteet ja tuki auttavat onnistumisessa. Yhteiset pelisäännöt auttavat yhteisöä toimimaan yhdessä ja rakentavat turvallisuutta sekä luottamusta. Päätökset ovat tavoitteiden mukaisia eikä päätöksissä poukkoilla. Päätöksiä muutetaan, mikäli tilanne on muuttunut tai on saatavilla uutta tietoa, mikä on huomioitava päätöksissä. Päätöksistä kerrotaan kaikille samalla tavalla.

Opastaminen ja vertaisuus ovat oleellinen osa Annalaa. Oppia saa ja oppia voi jakaa kuka tahansa yhteisiä ohjeita noudattaen. Voimaa saa sekä opin antaja että vastaanottaja.

Osaamista lisääviä koulutuksia ja hyvinvointia vahvistavia tilaisuuksia järjestetään vapaaehtoisille, opiskelijoille ja työkokeilijoille. Annalassa on kokeiltu mm. Hyvinvoinnin vahvistaja -koulutusta. Hygieniapassiosaaminen varmistaa, että kahvilan tuotteet ovat asianmukaisesti valmistettuja ja säilytettyjä ennen tarjoamista. Kahvilassa otetaan myös erilaiset ruokavaliot huomioon, eikä hankkeen kahviloissa tarjota lihaa tai kalaa sisältäviä tuotteita. Osa tuotteista on myös vegaanisia, ja reseptiehdotuksia otetaan kaikilta vastaan.

Jos tehtävissä on vaikeuksia, ne eivät etene, jäävät teke-mättä, virheitä tulee toistuvasti tai myöhästelyt ovat toistuvia, asia otetaan puheeksi kahden kesken ja pohditaan, mikä voisi olla syy tilanteelle ja haetaan siihen yhdessä ratkaisua. Arvioidaan myös yhdessä ratkaisujen toimivuus, kun niitä on kokeiltu.

Pelisääntöjä rikkoviin tekoihin puututaan, muuten luottamus menee koko porukalta. Oikeudenmukaisuus edellyttää myös läpinäkyvyyttä.

Uusien tehtävien tunnistaminen ja niiden näkyväksi tekeminen auttaa valitsemaan mielekkään tehtävän ja osallistumisen tavan. Olemme pilkkoneet Annalan huvilassa olevia tehtäviä pieniin osiin niin, että kuka tahansa voisi niihin tarttua, ja toisaalta pienet tehtäväaihiot antaisivat mahdollisuuden yhdistellä erilaisia tehtäviä kullekin ihmiselle hänen tavoitteisiinsa ja toiveisiinsa sopivaksi kokonaisuudeksi. Tehtävät on kuvattu niin, että ne on helppo ymmärtää. Kaikki tehtävät on nähtävillä, jotta muutkin

voivat halutessaan ottaa tehtäväkseen. Tehtävät toistuvat esim. päivittäin, viikoittain tai kausittain.

Viestintämahdollisuuksien luominen tukee tilan onnistumista. Mikäli tilalla ei ole mitään viestinnän työkaluja tai kanavia tai osaavaa tekijää ei ole olemassa, on ilman opastusta ja uskallusta vaikea lähteä viestintätehtävissä liikkeelle. Yksinkertaiset perusohjeet sosiaalisen median päivittämiseen ja tuki nettisivujen rakentamiseen ja ylläpitoon auttavat alkuun. Kun rakenteet on luotu, voidaan pienin askelin lähteä etenemään. Tärkeintä on, että viestintä on mietittyä. Miltä haluamme, että tila näyttää ulkopuolisen silmin? Mitä toimintoja haluamme korostaa? Mikä on tavoitteemme? Onko tarkoitus etsiä vapaaehtoisia, rahoitusta tai kävijöitä tapahtumiin? Annalan huvilassa tilanne on niin onnellinen, että mukana on osaavia vapaaehtoisia, jotka mielellään ovat mukana tekemässä viestintää, ja monia, jotka ideoivat sisältöä ja ulkoasua.

Annalan tilan mahdollistajat

Tila tarvitsee omistajan. Annalan huvila on ollut aiemmin Helsingin kaupungin omistuksessa ja vuorattuna yksityiskäyttöön. Huvila on saatu ostettua kaupungilta ja on perustettu kiinteistöyhtiö, joka on nykyinen omistaja. Kiinteistöyhtiön omistaa yhteiskunnallinen yritys Hyötykasviyhdistys ry.

Joukkorahoitus ja siihen osallistujat mahdollistivat Annalan huvilan oston Helsingin kaupungilta ja Annalan Hyvinvoinnin tilan synnyn. Jos joukkorahoituskampanja ei olisi onnistunut, sitä kaikkea hyvää, mitä Annalassa on saatu aikaa, ei olisi olemassa. Kampanja lisäsi myös selvästi kiinnostusta Annalan huvilaa kohtaan, ja sen avulla olemme tavoittaneet uusia vapaaehtoisia ja uusia hankkeen osallistujia.

Hyötykasviyhdistys ry ja Annalan huvilan ystävät ry ovat välttämätön osa Annalan huvilaa, Hyötykasviyhdistys Kiinteistöyhtiö Pro Annebergin omistajana ja Annalan huvilan ystävät varainkerääjänä sekä toiminnan organisoijana lukuisine vapaaehtoisineen. Kiinteistöyhtiön kanssa on neuvoteltu remontointiin liittyvistä asioista, pohdittu vaihtoehtoja ja organisoitu korjaustöitä. Annalan huvilan ystävät ry:n vapaaehtoisten kanssa on mm. järjestetty tapahtumia ja kehitetty kahvilatoimintaa.

Euroopan sosiaalirahaston hankerahoitus on mahdollistanut hankkeen toiminnan Annalassa. Rahoituksen turvin on Annalassa työskennellyt projektityöntekijöitä, jotka ovat kehittäneet osallisuutta lisäävää toimintaa Annalassa ja auttaneet käynnistämään monia asioita, mm. joukkorahoituskampanjan, kahvilatoiminnan, tilavuokrauksen, käyttöönottokorjausten aloituksen, viestinnän, oppilaitosyhteistyön sekä järjestöyhteistyön.

Yhteistyökumppanit ovat mahdollistaneet monipuolisia toimintoja ja tilan turvallisuuden edistämistä. Ilman monipuolista yhteistyötä monialaisen yhteistyökumppaniverkoston kanssa moni tapahtuma olisi jäänyt järjestämättä ja tilojen avaaminen viivästynyt. Myös moni ihminen olisi jäänyt tavoittamatta, sillä yhteistyökumppanit ovat jakaneet tietoa eteenpäin ja auttaneet jopa mainosten tekemisessä ja jakamisessa. Yhteistyökumppanuus kuitenkin velvoittaa myös meitä tukemaan kumppaneitamme, ja olemmekin voineet tarjota positiivista näkyvyyttä, tiloja ja tapahtumia sekä osallistumisen mahdollisuuksia yhteistyöjärjestöjen kohderyhmille.

Oppilaitosyhteistyö tuo monensuuntaista hyötyä. Opiskelijat saavat työskennellä monialaisessa kokeilukulttuurissa, suorittaa näyttöjä todellisessa työympäristössä, tehdä opinnäytetöitä ja runsaasti

mahdollisuuksia soveltaa koulussa oppimaansa. Hyvinvoinnin tila saa uutta näkemystä, lisäkäsia ja monipuolisia resursseja.

Vapaaehtoiset mahdollistavat toiminnan. Ilman vapaaehtoisia toimintaa ei olisi. Se on yksinkertaista. Jos emme voisi tarjota merkityksellistä tekemistä, omien arvojen mukaista toimintaa ja yhteisiä kokemuksia ja onnistumisia, ei vapaaehtoisia olisi. Toisaalta juuri vapaaehtoiset ovat mukana takaamassa, että voimme tarjota näitä elintärkeitä toimintoja. Positiivinen kehä tuo mukanaan uusia kiinnostuneita, uusia ideoita ja uutta hyvää. Myös vanhojen vapaaehtoisten rooli on merkittävä. He kertovat tilan tarinaa tuoreille korville, opastavat ja neuvovat sekä tukevat ja innostavat. Mikään ei ole vapaaehtoistoimintaan perustuvalla Hyvinvoinnin tilalle niin suuri riski kuin pettyneet ja tyytymättömät vapaaehtoiset. Siksi kaikista huolen pitäminen, yhteiskehittäminen, kuulumisten kysyminen ja kaikkien ehdotusten huomioiminen ovat elintärkeitä toimintoja.

Uusien osallistujien perehdytys ja sitä tukevat ohjeet on Annalassa kehitetty oppilaitosyhteistyönä sekä yhteiskehittäen toimintaan osallistuneiden kanssa. Niissä on huomioitu selkeä kieli sekä tehtävien tarpeeksi pieniksi paloiksi osasten pilkkominen, jotta ne soveltuvat mahdollisimman monelle suomen kielen osaamisen tasosta tai kielen hahmotuksesta riippumatta. ■

Palvelumallin muotoiluun ovat eri vaiheissa osallistuneet:

Jaana Merenmies, Roosa Lindholm,
Juulia Niiniranta, Kristoffer Ignatius, Katja Uski.

Lappeenrannan Sopen palvelumalli

Anne Backman, Pia Halonen & Maina Seppälä

Arjen olohuone Soppi Lappeenrannan Sammonlahdessa on innostavan tekemisen, oppimisen ja yhdessäolon paikka, ja se on siellä missä ihmisetkin ovat. Toiminnan tavoitteena on lisätä hyvinvointia ja iloa elämään monin tavoin. Kaikki ovat sinne yhtä tervetulleita. Toiminta perustuu sammonlahtelaiden omiin ajatuksiin, ideoihin ja toiveisiin.

Sopessa on järjestetty työpajoja mm. musiikkikahviloiden, digitaitojen, terveysteemojen, äiti-lapsi-ryhmien merkeissä. Sopen toiminnan sisältöä ovat rakentamassa alueen paikalliset ja muut kolmannen sektorin toimijat, Eksote sekä vapaaehtoiset yhdessä LAB-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kanssa. Opiskelijoille Soppi on tärkeä vuorovaikutustaitojen ja kontaktien luomisen oppimisympäristö.

Soppi Sammonlahti löytyy S-marketin tarjoamasta tyhjillään olleesta tilasta myymälän naapurissa. Soppi ja LAB-ammattikorkeakoulu tekee tiivistä yhteistyötä alueen muiden hyvinvointitilojen toimijoiden kanssa. Verkostoituminen tuottaa lisäarvoa ja voimavaroja kaikille osapuolille.

Kuva: Sopen palvelumalli. Tekijät Pia Halonen, Anne Backman, Marja Turkki ja Maina Seppälä. Kuvitus Tanja Kallio.

SAMMONLAHDEN SOPPI

- Keskeinen sijainti ja avoimet ovet
- Esteetön, ihmisen kokoinen paikka (20 henkeä)
- Viihtyisä sisustus, kahvinkeittomahdollisuus
- Monta järjestöä ja toimijatahoa käyttää tilaa.

SOPEN PALVELUMALLI

MONTA REITTIÄ SOPPEEN

- Sopen kumppaneiden järjestämät infotilaisuudet kertovat toiminnasta
- Kumppanijärjestö tai asukas-toimikunta ehdottaa jäsenilleen työpajaa
- Kumppanit ohjaavat mukaan avoimiin työpajoihin
- Tiedotteet herättävät kiinnostuksen.

SOPESSA NÄKYVILLÄ

- Avoin ja arvostava tila
- Hyvinvoinnin vahvistaja -tapaamiset vahvistavat
- Asukkaat suunnittelevat toimintaa
- Oppimisympäristö LAB-ammattikorkeakoulun opiskelijoille
- Maksutonta, vapaata ja tilastoitua toimintaa.

SOPEN MAHDOLLISTAJAT

- ESR-hankerahoitus
- Verkostoyhteistyö
- Oppilaitosyhteistyö
- LAB-ammattikorkeakoulu.

SOPESSA TAUSTALLA

- Onnistumisen askelmerkit on valmisteltu
- Tilan ja toiminnan tarkoitus on mietitty
- Vuosikello rytmittää toimintaa
- Yhteiset säännöt eri toimijoiden kesken
- Verkostot tuovat monipuolisuutta
- Hallinnointi toteutetaan tavoitteellisesti.

Sammonlahden Soppi Lappeenrannan uutisissa 4.12.2018: lappeenrannan uutiset.fi/paikalliset/1358184



Hyvinvointia tukeva toiminta ei ole sidottu ainoastaan Sammonlahden Soppeen, vaan toimintaa tarjotaan myös muualla, kuten asukastuvilla, kauppakeskuksissa ja kaupungin erilaisissa ryhmätiloissa.

Sammonlahden Soppi

Keskeinen sijainti ja avoimet ovet: Sammonlahden Soppi sijaitsee keskeisellä paikalla Lappeenrannan Sammonlahdessa kauppakeskityksessä Orioninkadulla läntisessä kaupunginosassa. Alueella liikkuu paljon ihmisiä kauppojen aukioloaikaan. Väestö koostuu hyvin monimuotoisista asukkaista sosiaalisesta, terveydellisestä ja taloudellisesta näkökulmasta tarkasteltuna; on paljon maahanmuuttajia, lapsiperheitä, eläkeläisiä, sekä opiskelijoita.

Esteetön, ihmisen kokoinen paikka: Soppi löytyy esteettömästi S-marketin kauppakäytävältä katutasolta. Sinne on helppo tulla ja mennä. Ovet ovat avoinna kaikille sammonlahtelaisille ja muillekin lähiympäristön asukkaille. Sopessa on toimintaa arkipäivisin. Soppi on kooltaan melko pieni, mutta tunnelmaltaan lämminhenkinen ja kutsuva. Arjen olohuone Soppi Sammonlahti on ihmisen kokoinen paikka, joka on siellä missä muutkin ovat!

Monta järjestöä ja toimijatahoa käyttää tilaa: Soppi on noin 20 henkilölle sopivan kokoinen tila toimia ja tehdä yhdessä. Moni järjestö ja toimija, kuten ME-säätiö ja Mannerheimin lastensuojeluliitto, tarjoaa tilassa

kokoontumismahdollisuuksia Hyvinvoinnin tilat -hankkeen hengessä.

Viihtyisä sisustus, kahvinkeittomahdollisuus: Sopen löytyy mukava sohvanurkkaus kiikkutuoleineen sekä erilaisia pöytäryhmiä. Seinille on laitettu tauluja, piirustuksia ja ryijyjä, jotka ovat erilaisissa työpajoissa tehtyjä. Sopessa on kahvinkeittomahdollisuus sekä jääkaappi, joka mahdollistaa eväiden säilytyksen toimintaan osallistujille. Sopen ovella ja ikkunoissa on erilaisia mainoksia ja tapahtumakylttejä, jotka kertovat järjestettävästä toiminnasta ja tapahtumista.

Monta reittiä Soppeen

Sopen kumppaneiden järjestämät infotilaisuudet kertovat toiminnasta: Tulija osallistuu Sopen toiminnasta kertovaan infotilaisuuteen. Infon järjestäjänä on voinut olla LAB-ammattikorkeakoulun opiskelijat tai HYTI-hankkeen verkoston yhteistyökumppanit, esimerkiksi Eksote. Tästä hyvänä esimerkkinä terveystietokioski- ja vapaaehtoistoiminnasta tiedottaminen.

Kumppanijärjestö tai asukastoimikunta ehdottaa jäsenilleen työpajaa: Tulija kuuluu ryhmään, jolle on tilattu toimintaa esimerkiksi kumppanijärjestön tai muun paikallisen toimijan kautta. Esim. Kokkikerho nuorille aikuisille kehitysvammaisille oli Kehitysvammaisten tuki ry:n tilaamana, tai liikunnallisen yhes-ryhmän toiminta toteutettiin mielenterveys- ja päihdekuntoutujille ASPA-koti Virnan ehdotuksesta.

Kumppanit ohjaavat mukaan avoimiin työpajoihin: Tulija osallistuu yhteistyöverkoston tai Sopen toimintaan osallistuneen tahon ohjaamana.

Tiedotteet herättävät kiinnostuksen: Tulija huomaa toiminnan tiedotusten kautta. Tiedotuskanavia ovat:

- lehti-ilmoitukset paikallisessa lehdessä
- esitteet ilmoitustauluilla ja Sopessa
- sosiaalinen median (facebook)
- jaetut esitteet
- mainoskyltit ja Sopen kaupan kassoille kantautuva kahvin tuoksu
- LABin opiskelijoiden jakamat mainokset tapahtuma- ja toimintapäivänä sekä osallistujien ”rekrytointi”.

Sopessa näkyvillä

Avoin ja arvostava tila: Toiminta on avointa kaikille. Tavoitteena on luoda ympäristö, jossa kaikki kävijät kohdataan arvostavasti ja kunnioittavasti.

Hyvinvoinnin vahvistaja -tapaamiset vahvistavat: Arvostavaa ja toisia kunnioittavaa asennetta pyritään vahvistamaan esimerkiksi Hyvinvoinnin vahvistaja-tapaamisissa, joiden teemoina ovat mm. ihmis- ja vuorovaikutusosaaminen ja hyvinvointiosaaminen.

Asukkaat suunnittelevat toimintaa: Sammonlahden alueen asukkaat osallistuvat aktiivisesti Sopen toiminnan ylläpitämiseen ja kehittämiseen yhdessä erilaisten järjestötoimijoiden kanssa. Alueen asukasyhdistys ja monikulttuurinen asukasraati ovat olleen mukana ideoimassa mm. työpajatoimintaa. LAB-ammattikorkeakoulun opiskelijat ovat jalkautuneet Sammonlahteen ja toteuttaneet kyselyjä, joiden avulla on saatu huomioida asukkaiden toiveita, ideoita ja tarpeita.

Oppimisympäristö LAB:in opiskelijoille LAB:in ohjaajat ja opiskelijat tuovat Soppeen osallistavia työpajoja, samoin Sampo ammattopiston opiskelijat. Sopen muodostuukin ”elämän” elävä oppimisympäristö sekä opiskelijoille että alueen asukkaille.

Maksutonta, vapaata ja tilastoitua toimintaa: Toiminta on kaikille maksutonta ja osallistua voi myös nimettömänä. Toiminnasta tehdään tutkimusta opinnäytetöiden muodossa ja toimintaa tilastoidaan.

Sopessa taustalla

Valmistelee onnistumisen askelmerkit

- Kartoita tarve.
- Löydä yhteistyökumppanit.
- Mieti, miten tavoitat osallistujat.
- Rahoitus kuntoon.
- Sopiva tila ja käytännön asiat: vuokrasopimus, avain, huonekalut, tarvikkeet.

Tilan ja toiminnan tarkoitus on mietitty: Mieti mikä on tilan ja toiminnan tarkoitus: miksi ja keitä varten tila on luotu? Tämän perusajatuksen päälle on hyvä rakentaa yhteiset pelisäännöt ja toimintasuunnitelma.

Vuosikello rytmittää toimintaa: Laadi vuosikello, johon tilan toiminta ja tapahtumat on aikataulutettu ja jossa tehtäville on luotu oma paikkansa. Tehtävät ja tapahtumat voivat vaihdella, mutta aikataulua on helppo muokata, kun sille on rakennettu jonkinlainen perusta.

Yhteiset säännöt eri toimijoiden kesken: Ohjaa ja neuvo tilan toimijoita. Sammonlahdessa tämä tarkoitti mm. opiskelijoiden ohjausta, kun he tuottivat tilaan erilaista sisältöä, esimerkiksi terveystietoa.

Verkostot tuovat monipuolisuutta: Tee verkostotyötä. Jotta tilasta tulee elävä ja monien toimijoiden käytössä oleva, kiinnitä huomiota siihen, että eri toimijat tietävät

paikan, sen säännöt, mahdollisuuden osallistua, tuntevat itsensä tervetulleiksi ja osaksi paikan toimijoita.

Hallinnointi tavoitteellisesti: Tila ja sen tapahtumat eivät synny itsestään. Tila vaatii tavoitteellista työtä sen eteen, että ihmiset löytävät sinne ja tilassa on hyvä ilmapiiri ja kiinnostavaa tekemistä.

Sopen mahdollistajat

ESR-hanke rahoittajana: Sopen toiminta on käynnistetty valtakunnallisen hankkeen osatoteutuksena ESR-hankerahoituksella. LAB-ammattikorkeakoulu on osoittanut hankkeen toimintaan kaksi lehtoria ja TKI-asiantuntijan.

Verkostotyö: Tavoitteena on ollut alusta alkaen monialainen verkostotyö. Mukaan on saatu kuntatoimijoita, järjestötoimijoita, alueen aktiiviset asukasraadit ja seurakunnan oppilaitostyö. LAB-ammattikorkeakoulu on myös kiinnostunut toiminnan jatkamisesta hankkeen päätyttyä yhteistyössä muutaman järjestön kanssa.

Oppilaitosyhteistyö: Yhteistyötä on myös tehty Sampo ammattiopiston ja Etelä-Karjalan kansalaisopiston kanssa. Etelä-Karjalan osuuskaupan EeKoon Sammonlahden S-marketin kauppias ei peri vuokraa Sopen tilasta.

LAB-ammattikorkeakoulun opiskelijat pystyvät tuottamaan Soppeen toimintaa osana omia opintojaan. Opiskelijoiden menetelmäosaaminen tuo Soppeen erilaisia ryhmätoimintoja eri pituisiksi ajoiksi. Tavoitteena on myös linkittää tulevia hankkeita Sopen toimintaa hyödyntämään. ■

Palvelumallin muotoiluun ovat eri vaiheissa osallistuneet:

Pia Halonen, Anne Backman, Marja Turkki, Maina Seppälä.

LAPINJÄRVEN PALVELUMALLI

PERINNETALKOISIIN TULIJOIDEN POLUT

- Työkokeilijan polulla mm. työ- ja toimintakyvyn arviointi, sopimus, loppuarviointi ja jatkokolun suunnittelu
- Vapaaehtoisen polulla toimintaa ja tehtäviä sekä hyödyn ja merkityksen pohdintaa
- Satunnainen osallistuja tulee kiinnostavaan työpajaan tai tapahtumaan.

PERINNETALKOISSA TAUSTALLA

- Toiminnan, puitteiden ja tehtävien suunnittelu yhteistyössä kunnan ja alueen toimijoiden kanssa
- Sopimuksien valmistelu
- Polkujen rakentaminen
- Toiminnan hyödyn ja merkityksen varmistaminen hyvinvoinnin lisääjänä.

Kuva: Lapinjärven Perinnetalkoiden palvelumalli. Tekijät Mikaela Fabritius, Sari Holopainen ja Outi Norberg. Kuvitus Tanja Kallio.

PERINNETALKOOT KIRJASTOTALLOSSA

- Talvisin yhdessä Koko kylän työhuoneen kanssa
- Kesällä yläkertaan kunnostetuissa tiloissa
- Toimintaa myös siellä, missä kuntalaiset ovat, kuten kylillä ja hoivakodissa
- Tiedotus laajasti eri kanavien ja kunnan toimijaverkoston kautta.

PERINNETALKOISSA NÄKYVILLÄ

- Työpajat ja toiminta suunnitellaan yhdessä
- Toiminnasta tiedotetaan eri kanavia
- Työkokeilijalle lisäksi päivittäinen yhteistyö, ohjaus ja positiivinen palaute; alussa ja lopussa kartoituksia, arvioiteja ja polun suunnittelua.

PERINNETALKOIDEN MAHDOLLISTAJAT

- Lapinjärven kunnan tilat ja yhteistyökumppanit
- ESR-hankkeen tuomat henkilöresurssit.

PALVELUMALLIT | NÄIN TEHTIIN

Lapinjärven Perinnetalkoiden palvelumalli

Mikaela Fabritius, Outi Norberg & Sari Holopainen

Lapinjärven Perinnetalkoot kutsuu toimintaan mukaan kaikki, jotka kaipaavat tekemistä ja osallisuutta ja haluavat arkeensa iloa, yhdessä oloa ja yhteisöä. Perinnetalkoot-hanke työllistää työnhakijoita ja järjestää inspiroivaa ja säännöllistä viikoittaista vapaaehtoistoimintaa. Perinnetalkoissa rakennetaan jokaisen osallistujan kanssa yhdessä räätälöity polku, jossa kartutetaan osaamista, itseluottamusta ja eväitä työnhakuun.

Perinnetalkoot: lapinjarvi.fi/tyo-ja-elinkeino/tyollisyyspalvelut/perinnetalkoot-2



Perinnetalkoissa kehitetään yhdessä uudenlaisia osallistavia talkootoiminnan malleja. Osallistujien kanssa ideoidaan, testataan ja kehitetään toimintamuotoja, joissa osallisuus kasvaa ja tehty työ koetaan merkitykselliseksi ja inspiroivaksi. Talkootoiminnan tavoite on ensisijaisesti osallistujan aktivoiminen ja innostaminen mukaan yhteiseen tekemiseen, toimintakyvyn parantaminen ja henkisen hyvinvoinnin lisääminen. Toiminnan

merkityksellisyys perustuu projektien yleishyödyllisyyteen ja tehtävän työn suunnitteluun ja tavoitteellisuuteen.

Perinnetalkoiden pesäpaikka on historiallisesti arvokas ja vanha kirkonkylän kirjastotalo. Lapinjärven kirjastotalo toimi vuosina 1913 – 1957 Pienviljelijäkouluna eli Maamieskouluna. Perinnetalkoissa luodaan yhteinen tila ja toimintamalli, joka luo ympärilleen hyvinvointia ja antaa osallistujilleen tekemisen iloa ja osallisuutta .

Perinnetalkoot kirjastotalossa

Perinnetalkoiden tila sijaitsee Lapinjärven kirjastotalossa. Talvisin toimintaa järjestetään Kirjaston alakerran tiloissa, jotka ovat on yhteisiä Koko kylän työhuoneen kanssa ja kaikki toiminta tapahtuu avoimin ovin muiden keskellä. Kesällä Perinnetalkoot toimii kirjaston lämmitettävässä yläkerrassa. Tilan käyttöön ottamisesta kertoo dokumenttielokuva Lapinjärven Perinnetalkoot.

Perinnetalkoot-dokumenttielokuva Metropolian Youtube-kanavalla: [youtube.com/watch?v=Wsg9H47jS3s&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=Wsg9H47jS3s&feature=youtu.be)



Tietoa toiminnasta jaetaan ilmoitustauluilla, verkkosivuilla ja sosiaalisessa mediassa, puskaradion kautta, paikallislehdissä ja kirjeissä kunnan asukkaille.

Toiminnan suunnittelussa ja tulijoita ohjauksessa tehdään laaja-alaista yhteistyötä kunnan toimijoiden, eri oppilaitosten ja asukkaiden kanssa.

Perinnetalkoisiin tulijoiden polut

Tulija polku rakentuu kolmella tavalla, riippuen siitä miten hän toimintaan osallistuu. Polkuja on hahmoteltu työkokeilijan, vapaaehtoisen ja yksittäiseen työpajaan tai tilaisuuteen osallistujan näkökulmista.

Työkokeilijan polku on näistä monivaiheisin. Polulla on seuraavat vaiheet:

- 1) puhelinkeskustelu ja sopiminen
- 2) tutustuminen tilaan ja toimintaan
- 3) sopimuksen tekeminen
- 4) työkokeilun aloittaminen
- 5) yksilön tilanteen alkukartoitus
- 6) yksilön tukitoimet
- 7) mahdollisen jatkopolun suunta
- 8) yksilön tilan loppukartoitus
- 9) työllistyminen tai paluu alkuun / uusi työkokeilu.

Vapaaehtoinen sitoutuu olemaan mukana toiminnassa pitkäjänteisesti, omien mahdollisuuksiensa ja toiveidensa mukaisesti. Vapaaehtoistoimijan polulla on viisi vaihetta:

- 1) puhelinkeskustelu
- 2) tutustuminen tilaan
- 3) ystäväpalveluun liittyminen
- 4) suullinen sopimus
- 5) toimintaan osallistuminen sopimuksen mukaan.

Toimintaan satunnaisesti osallistuvan polku on yksinkertainen. Hän:

- 1) saa tiedon kiinnostavasta työpajasta tai tapahtumasta
- 2) tulee paikan päälle
- 3) osallistuu tapahtumaan / työpajaan (esimerkiksi Kranssien tekoon).

Perinnetalkoissa näkyvillä

Työkokeilijalle on tarjolla työllistymiseen tähtääviä työ- ja toimintakyvyn kartoituksia ja osaamisen näyttöjä vahvuuksia tukevan toiminnan lisäksi. Näitä ovat:

- yhdessä pohditut tehtävät ja toimet
- positiivinen palaute joka päivä
- kykyviisari / Living Skills, CV:n teko, vaikuttavuusarviointi
- työkokeilijan arviointi
- työtodistus.

Vapaaehtoiselle on mietitty tiedotus, tehtävät sekäasiat, joista on hyvä sopia:

- mainokset
- toiminta ja tehtävät, johon osallistuu
- suullinen sopimus tehtävistä.

Toimintaan satunnaisesti osallistuvalla suunnitellaan mielekäs työpaja:

- mainokset
- toiminta, johon osallistuu.

Perinnetalkoissa taustalla

Perinnetalkoissa on luonut kaikille tulijoille tarjolle yhteiset puitteet, joissa toimintaa voi ideoida ja suunnitella, valita itselle mieluisia tehtäviä ja osallistumisen tapoja ja lisätä hyvinvointia hyödyllisen toiminnan kautta.

Perinnetalkoissa valmison valmisteltu eri osallistujapolkujen tulijoille myö omanlaisiaan suunnittelumahdollisuuksia, tehtäviä, sopimuksia ja yhteistyön tapoja.

Työkokeilijaa varten on suunniteltu seuraavat:

- yhteistyö TE-toimiston, sosiaalitoimen ja muiden kunnan toimijoiden kanssa

- Tapsa Yritysetsivä -toiminta
- työkokeilijan arvioinnin periaatteet ja käytänteet.

Vapaaehtoistoiminnan organisoimiseksi on taustatyönä suunniteltu seuraavat:

- sopimukset
- suunnittelu ja tehtävien kuvailut Perinnetalkoiden toiminnoista, joita ovat Torstaitalkoot, Kirjakuoma, Automiehet, Keskiviikon kävely, viriketoiminta hoitolaitoksiin
- toiminnan hyödyn arviointi kaikki osapuolet huomioiden.

Palvelumallin muotoiluun ovat eri vaiheissa osallistuneet:

Mikaela Fabritius, Sari Holopainen, Outi Norberg.

Toimintaan satunnaisesti osallistuvan hyvinvointia tukemaan tarvitaan seuraavat työvaiheet:

- työpajojen suunnittelu
- toiminnan hyödyn arviointi kaikki osapuolet huomioiden.

Peinnetalkoiden mahdollistajat

Perinnetalkoot kytkeytyy tiiviisti Lapinjärven kunnan toimintaan. Eri kuntatoimijat liittyvät monin tavoin tulijoiden ohjautumiseen, työtehtävien suunnitteluun, ideoimiseen ja hankkeen toimintaympäristöön:

- Koko kylän työhuone
- TE-toimisto, Taitopaikka
- sosiaalitoimi
- Kulta-ajan koti, Honkahovi, Syväpuro, Kirjasto.

ESR-hanke on mahdollistunut henkilöressit, joilla toimintaa on toteutettu (1,9 henkilöä). ■

Seinäjoen palvelumalli

Laura Kivimäki

Seinäjoen kansalaisopiston uudet tilat avautuvat Seinäjoen Vanhalla lääninsairaалalla, Tammikampuksella, syksyllä 2020. Kulttuurihistoriallisesti arvokas miljöö luo puitteet yhdistää ympäristön ja toiminnan hyvinvointivaikutukset sekä tuoda alueen todellinen potentiaali esille mielen hyvinvoinnin lähteenä.

Tulevalle kansalaiskampukselle kehitetään kaikille avoimia Hyvinvoinnin tiloja huomioiden ihmisten tukeminen niin yksilöllisesti kuin yhteisöllisesti. Vanhalle lääninsairaалalle voi tulevaisuudessa piipahtaa kahville yhteisöllisen keittiön äärelle tai nauttimaan konserteista, teatteriesityksistä ja luennoista, osallistua vapaaehtoiseksi, työkokeiluun tai harjoitteluun sekä opiskella kansalaisopiston laajassa kurssitarjonnassa.

Hankkeen aikana kehitetään yhdessä eri-ikäisten sekä eri yhteistyökumppaneiden kanssa uudenlaisia avoimia ja yhteisöllisiä tiloja, lisätään ihmisten osallistumismahdollisuuksia sekä tarjotaan erilaisia hyvinvointia tukevia palveluita. Hankkeen aikana on kehitetty erilaisia vertaistoimintamalleja, Nuorten Starttia ja Etä-Starttia

Kuva: Seinäjoen palvelumalli. Tekijät Laura Kivimäri, Teppo Latvanen ja Kirsi Tammivaara. Kuvitus Tanja Kallio.

NUORTEN AKTIVOINNIN PALVELUPOLKU SEINÄJOEN KANSALAIPOISTOSSA

"STARTTI/ETÄ-STARTTI"

TAMMIKAMPUS

KANSALAIPOISTO: YHTEISTYÖ-
KUMPPANEIDEN INFOAMINEN JA
MOTIVOINTI YHTEISTYÖHÖN.

5.) MITEN PIDETÄÄN KIINNI? ETTEI KUKAAN HUKU?

- Tuntiopettaja, palautteet
← Tuntiopettaja ohjaa takaisin ohjauspalveluun tarvittaessa, toimisto ohjaa myös ohjauspalveluun.

JOS TOIMINTA EI OLLUT
OSALLISTUJALLE MIELUISAA,
ETSITÄÄN TILALLE JOTAIN MUUTA!

4.) MINNE OHJAUS- PALVELUSTA?

- Starttiin/etä-starttiin/ensariin/
kursseille/vapaaehtoiseksi/
jonkun muun tahon tuottamaan
palveluun

MAHDOLLISTAJAT

- Kansalaisopisto
- Nuorisopalvelut,
- Hankkeet

3.) POLKUA ETEENPÄIN...

- Nuori on antanut puhelinnumeron, hänelle saa soittaa ← kenet kohtaa, miten eteenpäin?
- Ohjauspalvelu (hanke, jatkossa opiston oma opo).
- Asiakas kohtaa: ohjauspalvelun työntekijä, toimisto, suunnittelijaopettajat, vapaaehtoiset/opistokaverit/tukiystävät

1.) MISTÄ/KENELTÄ NUORI SAA TIEDON?

- Etsivä nuorisotyö, Ohjaamo, Aimo, kuraattorit, edelliset asiakkaat, lähtöasema, omat esitteet (printti, nettisivut, some)

2.) MISSÄ VÄLÄHTÄÄ?" TÄÄLLÄHÄN VOIS OLLA JOTAIN MULLE!"

- Workshopit, luennot, kahvilatoiminta, yhteistyökumppaneiden kanssa keskustelut, vapaaehtoiset.

**PALAUTTEIDEN
PERUSTEELLA
KEHITELLÄÄN UUTTA,
SÄNNÖLLISTÄ TOIMINTAA
ERI KOHDE RYHMILLE.**

→ POSITIIVINEN
PORTTITEORIA-HANKE

sekä harrastamiseen kannustavaa SYTY-korttia. Hankkeessa kehitteillä ovat mm. yhteisöllinen keittiö, SYTY-kortti, Nuorten Startti, erilaiset vertaistoimintamallit, vapaaehtoistyö sekä uudenlaiset hyvinvointia tukevat kurssit sekä toimintamallit. ■

Syty-kortti:

seinajoenkansalaiskampus.fi/syty-kortti

Nuorten startti:

seinajoenkansalaiskampus.fi/nuorten-startti



54

Palvelumallin muotoiluun ovat eri vaiheissa osallistuneet:

Laura Kivimäri, Teppo Latvanen,
Kirsi Tammivaara.

**OHJAUKSELLISET PALVELUPOLUT
SEINÄJOEN KANSALAIPOISTOSSA**

- **PERHEPOLKU** (vanhemmaksi tulevat, ensimmäisen vauvan saaneet, lapsiperheet, ensari)
- **NUORISOPOLKU** (harrastussetelit, kouluje n kautta, oman harrastuksen löytäminen, yhteistyökumppanit, *MINÄ ITSE – MATKA* itsetuntemukseen)
- **KOKEILUPOLKU** (ei tiedä, mitä haluaa, kevyt kokeilu, uskaltaavat kurssseille itse tai kaverin kanssa)
- **AKTIVOINTIPOLKU** (passiiviset, syrjäytymisuhan alla, osana työvoimapolitiittista toimintaa, tarvitsevat tukea ja kädestä pitäen saattamista)
- **KOKEMUSPOLKU** (ikäihmisille – eläkkeelle jäävät)
- **OHJAUSPOLKU** (Ohjataan toiseen organisaatioon, omasta talosta ei löydy sopivaa palvelua)
- **HARRASTUSPOLKU** (Etsivät puhtaasti harrastusta)
- **KAIKKEA OHJAUSTA OHJAA AUTONOMIAN TUKEMINEN, DIALOGISUUS, VOIMAVARA- JA VAHVUUSLÄHTÖISYYS**
- **MITÄ KAUTTA ERI POLUILLE OHJAUDUTAAN?**

Miten mallit syntyivät?

Leena Unkari-Virtanen

Alusta alkaen oli selvää, että Hyvinvoinnin tiloista tuli tuottaa konsepti, jota voisivat käyttää esimerkiksi uudet, verkoston liittyvät Hyvinvoinnin tilat toimintansa suunnittelussa. Konseptointia käytetään yleisestikin laadukkaan, asiakkaita palvelevan toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen. Yhteisten periaatteiden, arvojen ja toiminnan sisältöjen konseptointi oli keskeinen tehtävä tilojen toimijoista muodostuneen verkoston säännöllisissä tapaamisissa.

Hankkeen alussa *Hyvinvoinnin tiloilla* Annalassa, Lappeenrannassa, Lapinjärvellä ja Seinäjoella oli kullakin omat kohderyhmänsä, tilansa – tai aluksi ehkä vain idea tilasta – mutta kaikilla oli yhteinen tavoite osallistujien hyvinvoinnin lisäämisestä. Alun tehtävät ja toimintatavat kumpusivat kunkin alueen mahdollisuuksista sekä osallistujien ja taustaorganisaatioiden tarpeista ja toiveista. Jokaisessa osatoteutuksessa toiminta muotoutui heti alusta alkaen asiakaslähtöisesti omanlaisekseen.

Hyvinvoinnin tilojen toiminnan käynnistyminen ja yhteisten periaatteiden muokkaaminen rakensivat tilakohtaisia palvelumalleja ja yhteistä konseptia. Osatoteutusten toimijat havainnoivat työnsä arjessa osallistujien mukana oloa, ideoita ja osallisuutta ja muotoilivat osallistujille mielekkäitä palveluita ja toimintaa.

Toiminnan mahdollisuudet ja vastaan tulevat haasteet olivat eri tiloissa hyvin erilaisia. Tilanteita ja kokemuksia jaettiin ja etsittiin yhdessä niihin näkökulmia tai ratkaisuja. Lisäksi ratkaisujen pohdinnassa käytettiin edeltäneessä hankkeessa (ESR-hanke Osallistu Lapinlahden Lähteellä) tuotettuja toimintamalleja ja sovellettiin niitä tuen tarjoamiseen. Vanhan hankkeen toimintamalleja otettiin käyttöön tarpeen mukaan.

Konseptoinnin eri vaiheissa mietittiin asiakkaan tarinaa ja kokemuksia:

- 1) Missä tulija kohdataan?
- 2) Miten ohjata kaikkia osapuolia positiivisiin kohtaamisiin?
- 3) Miten turvata vahvistava kokemus tilasta ja kohtaamisista?
- 4) Toimijat – mitä me itse tarvitsemme?

Hankkeen tapaamiset muodostivat yhteisen, hankkeen mittaisen muotoilu- ja tutkimusprosessin



Kuva: Minkäläinen on Hyvinvoinnin tilat? Suunnittelua Annalassa 14.3.2018. Kuvaaja Pirjo Aittomäki.

(Hämäläinen ym. 2011, 61–76), jossa luotiin ja puettiin sanoiksi ymmärrystä Hyvinvoinnin tilojen toiminnasta, osallistujista ja erilaisista ajankohtaisista tarpeista. Yhteisten periaatteiden kehittäminen ja sanoittaminen lähti sekä osatoteutusten toiminnan kuvailusta (*bottom up*) että yhteisten periaatteiden soveltamisesta alueellisessa toiminnassa (*top down*). Näissä tapaamisissa sovellettiin havaintojen keräämiseen monia fasilitoinnin ja kehittämisen menetelmiä, kuten ”tapahtumaseinää”, jossa koko hankkeen yhteinen tilannekuva jäsennettiin ennen-, nyt- ja tulevaisuudessa-sektoreihin jaetulle tapahtumaseinälle tarralapuilla.

Kertominen on tärkeä tapa jäsentää tapahtumia, nostaa huomion kohteeksi toiminnan erilaisia puolia ja kehkeytymässä olevia tunnelmia. Käynnistyvän toiminnan tarinan hahmottaminen ja sen kertominen



Kuvat: Palvelumaisemien äärellä Lapinjärvellä 2.2.2020. Kuvaaja Pirjo Aittomäki.

oli systemaattinen osa mallinnusprosessia. Toiminnan alkua kuvailtiin hankkeen tapaamisissa sekä toisille osatoteuttajille että ohjausryhmälle.

Hankkeen edetessä kohti loppua yhteisissä tapauksissa otettiin käyttöön uusia tarinankerrontaan ja näkökulman ottamiseen virittäviä välineitä. Legojen, askarteluvälineiden ja Dixit-kuvakorttien avulla luotiin kunkin Hyvinvoinnin tilan toiminnan kokonaisuutta kiteyttävä palvelumaisema (Tuulaniemi 2013, 188).

Palvelumaisemiin kootut asiat kerrottiin muille ja kertomukset videoitiin. Videot jaettiin osatoteutuksille ja seuraavassa tapaamisessa jokainen osatoteutus kävi oman palvelumaisemansa ja sen kuvailun tarkasti läpi soveltaen "stimulated recall" -tutkimusmenetelmää

(Rautkorpi 2012, 33–34). Menetelmän ideana on katsoa tallennetta videoidusta tilanteesta kanssakatsojan tai tutkijan kanssa. Kanssakatsoja esittää kysymyksiä, joilla nostaa huomion kohteeksi esimerkiksi liian itsensänselviä tai muuten helposti ohitettavia yksityiskohtia tilanteesta. Kysymyksien avulla voi myös pysähtyä kuvaamaan tausta-ajatuksia, jotka ohjaavat kenties tekijän huomaamatta tilanteiden etenemistä. Jokaisella osatoteuttajalla oli Metropolian hyvinvointitiimistä kanssakatsoja, joka nosti kysymyksillään kerronnasta esiin syventäviä aihioita ja asioita, jotka saattoivat olla kertojalle liian itsestään selviä ääneen sanottavaksi.

Metropolian hyvinvointitiimin fasilitoiman mallinnuksen vaiheet:

Suunnitelmista toiminnaksi:

- Toiminnan suunnittelu, aloitus ja muotoutuminen kunkin alueen lähtökohdista.
- Edellisen hankkeen konseptin ja työtapojen esittely ja soveltaminen.
- Yhteisten lähtökohdienten ja periaatteiden määrittely.

Toiminnan vakiinnuttaminen:

- Toiminnan kuvaaminen käsitteinä ja tarinoina, jatkuva havainnointi. Tukea toimijoille tunnistettujen tarpeiden mukaan.
- Jatkuva yhteiskehittelyn fasilitointi ajankohtaisiin teemoihin.
- Osatoteutusten haastattelu toiminnan keskeisistä periaatteista ja onnistumisista.
- Tilojen palvelumaisemien rakentaminen, tilan tarina ja sen nauhoitus.

Toiminnasta malliksi:

- Palvelumaisemien *stimulated recall* -katselu tiimin asiantuntijan kanssa.
- Palvelumaisemien kiteyttäminen Blueprint-palvelumallia soveltaen.

Konseptoinnin viimeinen vaihe oli palvelumaiseman pelkistäminen *Hyvinvoinnin tilojen* palvelupolun asiakkaalle näkyviksi ja näkymättömiksi palveluiksi ja toiminnoksi. *Stimulated recall*-katselun ja siinä esitettyjen täydentävien kysymysten jälkeen kukin osatoteuttaja purki palvelumaisemansa osallistujan palvelupoluksi Blueprint-mallin mukaan (Innokylä). Palvelupolkuihin aluksi kertyi runsaasti yksityiskohtia ja joskus niissä saattoi korostua taustaorganisaation palvelupolku. Lopulta osatoteuttajat päätyivät hiukan omanlaisiinsa ratkaisuihin palvelumallinsa kuvaamisessa.

Blueprint-palvelumallissa mietitään asiakkaan palvelupolku viidestä eri näkökulmasta. Joskus polku saatetaan kuvata vaihe vaiheelta (Innokylä).

- 1) Palvelun fyysiset elementit
- 2) Asiakkaan polku palvelussa
- 3) Asiakkaalle näkyvä osa palvelua
- 4) Asiakkaalle näkymätön osa palvelua
- 5) Päätöksenteko, tukitoimet

Palvelumallien eräs tarkoitus on auttaa toiminnan kehittämisessä ja arvioinnissa. *Hyvinvoinnin tilojen* palvelumallien laatiminen oli prosessi, jossa jatkuvasti tehtiin näkyväksi niin onnistumisia kuin toiminnan pulonkauloja yhteisesti ratkaistaviksi.

Hyvinvoinnin tilojen palvelumallit eivät kuitenkaan ehkä koskaan ole lopullisesti valmiita. Kuten tämän julkaisun artikkelissa *Hyvinvoinnin tilat* (ks. s. 7) kuvaan, *Hyvinvoinnin tilat* ovat jatkuvan ja aina uuden uneksinan ja uudelleenmuokkauksen kohteita, aina uuden tarinan aiheita. ■

LÄHTEET

Hämäläinen, K., Vilkka, H. & Miettinen, S. 2011.

Asiakasymmärryksen ja käyttäjätiedon hankkiminen. Teoksessa S. Miettinen 2011 (toim.) *Palvelumuotoilu – uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen*. Helsinki: Teknologiaeteollisuus. 61–76.

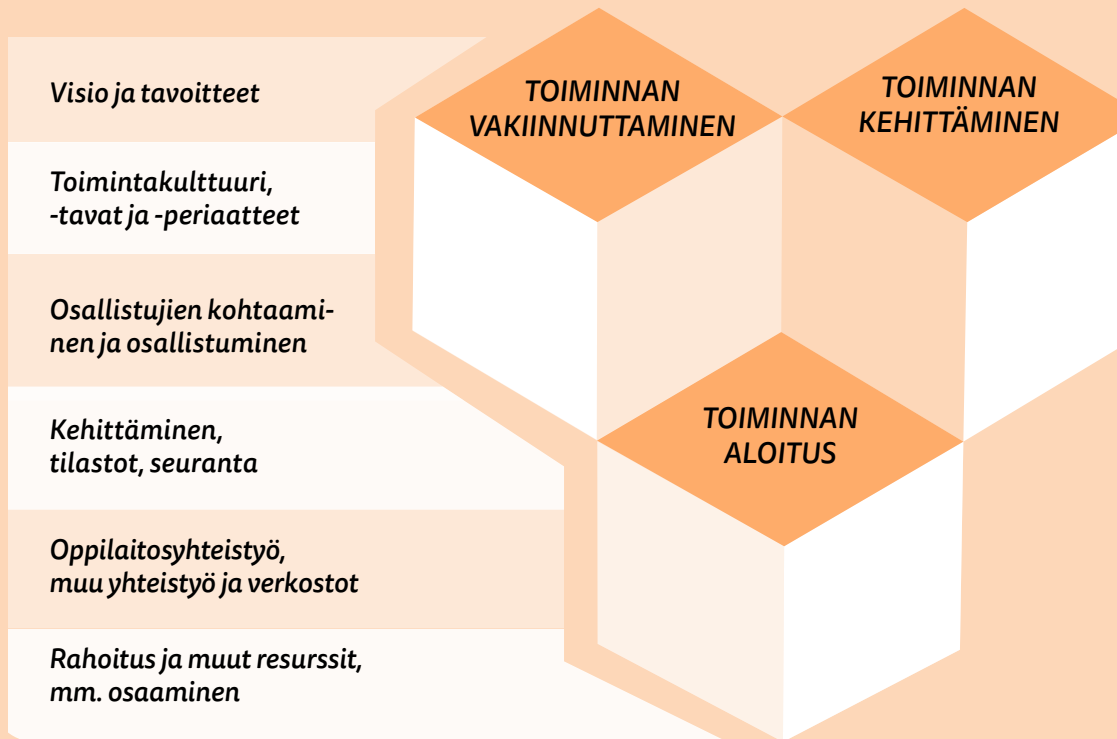
Innokylä. Service Blueprint. <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/service-blueprint>.

Rautkorpi, T. 2012. Kuva työelämän käytäntöjen reflektoinnissa. Teoksessa H. Kotila & A. Mutanen (toim.) *Käytäntöä tutkimassa*. Helsinki: Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Haaga-Helia puheenvuoroja 2 / 2012. 29–45. <http://www.haaga-helia.fi/sites/default/files/Kuvat-ja-liitteet/Palvelut/Julkaisut/kaytantoa-tutkimassa.pdf>

Tuulaniemi, J. 2013. *Palvelumuotoilu*. Helsinki: Talentum

Hyvinvoinnin tilan elinkaarimalli

Leena Unkari-Virtanen

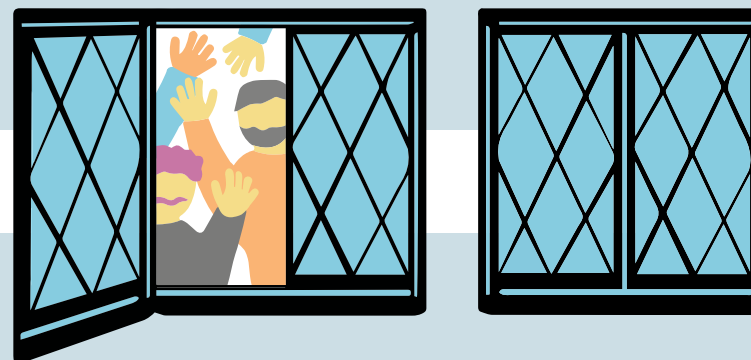


Hyvinvoinnin tilan elinkaarimallin avulla voi hahmottaa ja ennakoida toiminnan eri vaiheiden lisäksi palvelupolun näkymättömiä ratkaisuja ja resursseja, jotka mahdollistavat osallistujan hyvinvointia tukevaa toimintaa tilalle omaleimaisella tavalla.


Työkalua voi käyttää esimerkiksi fasilitoiduissa työpajoissa kokoamaan ja teemoittelemaan toiminnan arkea suunnittelun, kehittämisen ja arvioinnin apuna. Vaaka-akselit hahmottelevat keskeisiä toiminnan rakenteita, arvoja ja hallinnollisia tehtäviä. Näiden jatkumo kannattaa kokemusten mukaan hahmotella yhdessä eri osapuolten kanssa eri vaiheita ennakoiden mieluiten ennen kuin toiminta ja arjen kiireet alkavat. ■

Kuva: Hyvinvoinnin tilan elinkaarimalli. Tekijä Leena Unkari-Virtanen. Kuvitus Tanja Kallio.

KÄVIJÄT JA OSALLISTUJAT



 NÄIN TEHTIIN

 TAUSTA

 TYÖKALUT

59

Tässä osiossa kerrotaan keitä Hyvinvoinnin tiloissa hankkeen aikana kävi, keitä toimintaan osallistui, miten tulemisen ja tehtäviin tarttumista madallettiin sekä miten huolehdittiin siitä, että kaikilla kävijöillä on hyvä olla yksin ja yhdessä Hyvinvoinnin tiloissa.

Hyvinvoinnin tilojen kävijät

Leena Unkari-Virtanen

Hyvinvoinnin tilojen perusajatuksena on saattaa tyhjilleen jääneitä tiloja ihmisten hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä edistävään käyttöön. Toiminnan ja tilojen järjestämisessä on huomioitu erityisesti ihmiset, joiden osallisuuden säikeet yhteiskuntaan ovat syystä tai toisesta hauraita. Tämän haurauden syynä voi olla esimerkiksi kielitaidon puute, kuntoutuminen sairaudesta tai päihteiden käytöstä, heikko asema työmarkkinoilla tai nuoruusiän kiinnittymättömyys. Olipa syy mikä tahansa, tilaan tullaan täysivaltaisena ihmisenä ja yksilönä.

”

Tavallaan sellaista, mitä meidän aika tarvitsee enemmän.

Toiminnan perusideana on tarjota tila ja toimintaa, joka kutsuu ja houkuttelee monenlaisia ihmisiä, myös elämässään vahvoilla olevia osallistumaan esimerkiksi kiinnostavaan työpajaan tai vapaaehtoistoimintaan. Hyvinvoinnin tilojen toiminta käynnistettiin Euroopan sosiaalirahaston (ESR) hankkeena, ja siksi sille määriteltiin heti alussa tavoitteita ja tehtäviä.

Kaikissa tiloissa suunnitellaan tilan kävijöiden kanssa yhteisvoimin ja osallistaen hyvinvointia tukevaa toimintaa. Toimintaa suunnitellaan tilan luonteen ja alueellisen tarpeen mukaan, esimerkiksi tietyille ryhmälle. Seinäjoella toimintaan on kutsuttu nuoria, joille on luotu erilaisia polkuja täydentämään osaamistaan ja opintojaan kansalaisopistossa. Lappeenrannassa on puolestaan laaja kirjo osallistujia, ja siellä on pidetty esimerkiksi kokkikerhoja mielenterveys- ja päihdekuntoutujille tukemaan heidän itsenäistä selviytymistään arjessa ja tarjottu opiskelijavoimin terveystieteiden palveluita kierrätyskeskuksen työntekijöille. Lapinjärvellä on tarjottu yhtenä hankkeen toimintona työelämävalmennusta ja apua esimerkiksi kirjastopalveluiden käyttöön. Annalassa on järjestetty puutarhakulttuuriin liittyviä työpajoja ja tehty yhteistyötä esimerkiksi TE-toimiston kanssa.

Tilat, tapahtumat ja kahvilat ovat avoimia kaikille tulijoille. Tilaan tulijan ajatellaan olevan joskus kiinnostunut tilasta itsessään, kuten Annalan huvilan puutarhakulttuurista, tai edeltäneessä hankkeessa Lapinlahden historiallisesta sairaalasta Helsingin Hietaniemessä. Erityistä hankkeen tiloille on se, että kävijöille on tarjolla mahdollisuus vapaasti ja maksutta osallistua työpajoihin, toimintaan ja tapahtumiin ja myös ideoida toimintaa yhdessä muiden kanssa.

Tiloissa onkin ollut tarjolla hyvin monenlaista toimintaa, myös ulkopuolisten toimijoiden tarjoamaa. Toimintaa suunniteltaessa ja valittaessa kriteerinä on ollut se, että toiminta lähtökohtaisesti edistää toimintaan osallistujien henkilökohtaista ja kaikkien yhteistä hyvinvointia. Vaikutuksia on myös seurattu mm. kyselyillä. Toiminnan vaikutuksia kävijöiden hyvinvointiin avataan tämän julkaisun luvussa *Onnistumisia* (ks. s. 126–149).

Kohtaamispaikka

Hyvinvoinnin tilojen toimijat korostivat haastatteluissa erityisesti sitä, että kaikkia tulijoita kohdellaan samalla tavalla: toivotetaan lämpimästi ja läsnä ollen tervetulleeksi, annetaan mahdollisuus asettua jokaisen omalla yksilöllisellä tavalla tilaan ja sen yhteisöön sekä tarjotaan tukea ja mahdollisuuksia osallisuuden lujittumiseen. Osallistujien taustat eivät määritä toimintaan osallistumisen tapoja, vaan tehtäviä ja mukana olemisen muotoja rakennetaan yhdessä jokaisen tulijan omien valintojen mukaan.

Hyvinvoinnin tilan kävijälle halutaan myös antaa mahdollisuus valita, haluaako hän ehkä vain piipahtaa anonyymisti seuraamassaa tapahtumia, ilmoittautua mukaan häntä kiinnostavaan työpajaan tai liittyä tilan aktiiviseen vapaaehtoistoimintaan ja toiminnan suunnitteluun. Jotta hyvinvoinnin tilojen kävijällä on näihin erilaisiin tehtäviin tarttumisessa valinnan mahdollisuus, erilaisia tehtäviä suunniteltiin, kuvailtiin ja niistä jaettiin kävijöille tietoa esimerkiksi Sun Vuoro -työkälulla, johon voi tutustua Työkäluu-osiossa. Saatavilla on myös tukea kuulostella yhdessä kävijän omaa tarvetta, toimintakykyä, kiinnostusta, uskallusta ja kokemusta.

Tutustu Sun vuoro -työkäluun (ks. s. 77).



Keitä tiloissa kävi?

Kävijöiden tarkastelu jonkun ryhmän edustajina tai luokittelu edustamansa ihmisryhmän mukaan oli periaatteessa vastoin hankkeen toiminnan perusajatusta, ihmisten välitöntä kohtaamista ainutkertaisina yksilöinä. Hanketoimijoiden yhteisissä tapaamisissa pohdittiin ja rakennettiin toiminnan periaatteita, kuten tulijoiden kohtaamista, heidän tarpeittensa kuulemista ja osallistumismahdollisuuksien muotoilua sellaisiksi, että ne tuottavat hyvinvointia ja kokemuksia merkityksellisestä toiminnasta ja yhdessäolosta.

Erilaiset ihmisryhmät nousivat kuitenkin puheeksi hanketoimijoiden haastattelussa (Tutkimus ja aineisto ks. s. 5), kun heiltä kysyttiin, keitä tilassa käy. Haastattelussa mainittiin seuraavat ihmisryhmät::

- naiset
- nuoret naiset
- ikääntyneet naiset
- miehet
- eri ikäluokkien edustajat
- vauvat ja vaarit
- nuoret
- eksyksissä olevat nuoret
- kehitysvammaiset aikuiset
- kehitysvammaiset
- perhekerholaiset
- eläköityneet
- toimintakunnossa olevat tekijät
- vapaaehtoiset
- työkokeilijat
- työtä vailla olevat
- työpajatoimintaan osallistuvat
- heikossa työmarkkina-asemassa olevat
- haastetta kokevat

- mielenterveyskuntoutujat
- sairaudesta kuntoutujat
- päihdekuntoutujat
- alueen asukkaat
- yksinäiset ihmiset
- hyvinvoivat ihmiset
- maahanmuuttajataustaiset
- ne, jotka eivät ole vielä oppineet suomen kieltä
- samanhenkiset ihmiset
- kivat tyyppit.

Kävijöiden luokittelun sijaan hankkeessa keskusteltiin ajoittain kävijöiden tilastoinnista. Euroopan sosiaalirahaston rahoittama hanketoiminta edellyttää allekirjoitettujen aloitus- ja lopetuslomakkeiden keräämistä kävijöiltä hankkeen toimintaraportteihin. Toisaalta kynnyksen toimintaan osallistumiseen haluttiin olevan mahdollisimman matala. Lomakkeiden, samoin kuin Kykyviisarin eli Työterveyslaitoksen kehittämän työ- ja toimintakyvyn arviointivälineen, täyttäminen kuitenkin onnistui osaavien hanketoimijoiden opastuksella..

Hankkeessa kehitettiin Kykyviisari-arviointia tukemaan osallistujien hyvinvointia.

Lue lisää Kykyviisari-arvioinnista Hyvinvoinnin muodonmuutos -blogista
blogit.metropolia.fi/hyvinvoinnin-muodonmuutos/avainsana/kykyviisari **ja Onnistumisia-luvusta** (ks. s. 126–149).



Tietoa toiminnasta

Tilojen toiminnasta tiedottamiseen valittiin eri osatoteutuksissa sellaisia viestinnän kanavia, joita alueen ihmisten tiedettiin seuraavan. Sosiaalinen media oli kuitenkin kaikille tärkeä väylä vapaaehtoistoimijoiden tavoittamisessa ja erilaisista tapahtumista tiedottamisessa.

Yhteistyö sosiaalitoimen ja viranomaistahojen kanssa oli osallistujien tavoittamisessa keskeistä. Lapinjärvellä tieto hankkeesta tavoitti TE-toimiston kautta työnhakijat. Lapinjärven haja-asutusalueilla käytettiin oivaltavasti myös myös perinteisesti asukkaiden postilaatikoja, kun kuntalaisille tiedotettiin hankkeessa tarjottavista palveluista.

Lappeenrannassa eri kohderyhmien tapaamisiin osallistuneiden ydinjoukkoa tavoitettiin toimintaan osallistuneen laajan verkoston ja eri järjestöjen kautta. Kahvin tuoksu osuuskaupan käytävällä houkutteli päivittäisellä kauppareissulla kävijöitä esimerkiksi tilassa tarjottuun Terveyskioski-toimintaan, samoin lasi-ikkunaan teipatut ilmoitukset tilan tapahtumista. LAB-ammattikorkeakoulun opiskelijat ovat myös osana opintojaan olleet sisäänheittäjinä Sopen eli "arjen olohuoneen" toimintaan.

Seinäjoella kansalaisopisto on aktiivisesti kehittänyt ohjaustoimintaa, johon hankkeen Nuorten startti- ja Syty-kortti-toiminnot kytkeytyivät. Hanke tavoitti yhteistyössä etsivän nuorisotyön kanssa opinnoista syrjään jääneitä nuoria, kiinnitti heidät hankkeen toimintaan ja ohjasi edelleen kansalaisopiston ohjauspalveluiden piiriin.

Vaikka kaikissa osatoteutuksissa kävijät voivat itsekin suunnitella toimintaa, tarjolla ollut toiminta vaikutti kävijäprofileihin. Esimerkiksi Hyötykasviyhdistyksen

painotus puutarhakulttuuriin houkutteli osallistujiksi enemmän puutarhasta kiinnostuneita naisia, kun taas Lapinjärvellä kuljetuspalveluita tarjoamaan ilmoittautui enemmän miespuolisia vapaaehtoisia.

**Tutustu Hyvinvoinnin tiloihin
ja niiden toimintaan**
hyvinvoinnintilat.fi/hyvinvoinninreseptit



Toiminnan saavutettavuus

Tilojen saavutettavuus liittyy rakenteellisiin ratkaisuihin ja toiminnan saavutettavuus puolestaan toiminnan sisältöön, tilan ilmapiiriin ja järjestelyihin. Erityisen tärkeänä hanketoimijoiden haastattelussa nähtiin tulijan kokemus siitä, että tulija koki olevansa tervetullut mukaan tilan toimintaan. Keskeistä oli myös se, että toimintaa oli tarjolla osallistujille sopivana aikana. Vapaaehtoistoiminnan organisoimisessa nousi esiin kysymys helposta välineestä, jolla haluamaansa toimintaan voi ilmoittautua ja ilmoittautumisia hallinnoida. Erityisesti Annalassa, jossa vapaaehtoistoimintaa hallinnoivat sekä Annalan ystävät ry että *Hyvinvoinnin tilat* -hanke, toimiva verkkopohjainen väline osoittautui keskeiseksi toiminnan sujuvan järjestämisen kannalta.

Työssäkäynti osoittautui aikataulujen kannalta myös kynnyskysymykseksi, sillä vapaaehtoistoimintaan ei työaikana pääse mukaan. Esimerkiksi Annalan huvilassa toteutettiin positiivisen psykologian ajatuksille rakentuva, yhteisön hyvinvointia tukeva *Hyvinvoinnin vahvistaja* -pilottikoulutus, joka ajoitettiin hankkeen toimijoiden työajan mukaan iltapäivään. Koulutukseen toivottiin taustaorganisaation eli Hyötykasviyhdistyksen

keskeisiä toimihenkilöitä mukaan, mutta koska koulutus ei ollut Hyötykasviyhdistyksen henkilöstölle määritelty työtehtävä, osallistujiksi tulikin hankehenkilöstön lisäksi vapaaehtoistoimijoita.

Poikkeustilanteet

Kun hanketoimijoiden haastattelussa kysyttiin kokemuksia avoimien *Hyvinvoinnin tilojen* turvallisuudesta, todettiin häiriöiden olleen olemattomia tai niitä ei ollut lainkaan. Tapahtumien järjestämisessä osattiin kaikissa tiloissa noudattaa tapahtumatuottamisen määräyksiä ja ohjeita, huolehtia hygienia- ja ensiapukoulutuksista sekä verkkoturvallisuudesta.

Hyvinvoinnin tiloissa oli myös arkisia sairastumisia, poissaoloja ja henkilöstövaihdoksia. Henkilöstön kohdalla hyvä työn organisoiminen näkyi toiminnan sulavana jatkumisena. Työsuhteissa ilmaantuneisiin ongelmiin käytettiin hankkeen asiantuntijoiden osaamisen turvin mentorointia, sovitteluapua ja työnohjauksellista tukea. Vapaaehtoistoiminnassa ei näyttäytynyt erityistä asiantuntijatuken vaativia ongelmatilanteita, sillä vapaaehtoistoiminnan sulava organisoiminen oli kaikkien *Hyvinvoinnin tilojen* perustehtäviä.

Covid-19 sulki keväällä 2020 kaikki *Hyvinvoinnin tilat*. Kun toiminta ja osallistuminen oli mahdollista vain verkon välityksellä, näyttäytyi uusia haasteita erityisesti heikommassa asemassa olevien ihmisten tavoittamisessa ja tukemisessa. Toistaiseksi jää vain aavisteltavaksi, minkälaisia voisivatkaan olla fyysisistä tiloista riippumattomat hyvinvoinnin kanavat, joissa ihmisten hyvinvointia lisätään kytkösten, eikä fyysisten kohtaamispaikkojen avulla? ■



Yksilönä ryhmässä ja yhteisössä

Jari Pihlava & Leena Unkari-Virtanen

Hyvinvoinnin tilat tarjoavat kävijöille toimintaa, jonka tarkoituksena on lisätä kävijöiden hyvinvointia ja voimaantumista. Kun toimintaa rakennetaan tyhjiillään olevaan tilaan, luodaan sinne samalla yhteiset toiminnan periaatteet ja normit. Ne eivät kuitenkaan rakennu tyhjistä, vaan muodostuvat aina jossakin kulttuurisessa kontekstissa.

Hyvinvoinnin tilat -hanke lähti liikkeelle tyhjiilleen jääneestä Lapinlahden vanhasta mielisairaalaista, josta rakennettiin Osallistu Lapinlahden Lähteellä -hankkeessa (ESR) vuosina 2015-2017 mielen hyvinvoinnin keskusta. Tuolloin heräsi ajatus muuallakin tyhjenevistä tiloista, joiden käyttöön otolla voitaisiin lisätä hyvinvointia muuallakin Suomessa. Hyvinvoinnin tilojen toimintaa ohjaavat periaatteet kumpusivat paitsi kunkin toimintaympäristön ihmisistä ja heidän tarpeistaan myös Lapinlahden Lähteellä kehitellystä hyvinvoivan yhteisön rakentamisen konseptista (Unkari-Virtanen & Honkanen-Korhonen 2017). Sen ydinajatuksena on huomioida yksilön, ryhmän ja yhteisön mahdollisesti keskenään erilaiset prosessit toimintaan osallistumisessa.

Kaikkien toimijoiden hyvinvointi vaikuttaa kokonaisuuteen ja päinvastoin. Yhteisö ei voi hyvin, jos sen yksilöt ja ryhmät eivät voi hyvin. Toisaalta ryhmä voi lisätä sen jäsenten hyvinvointia, ja joskus jo liittyminen

ryhmään ja yhteiseen merkitykselliseen toimintaan on tutkimusten mukaan omiaan vahvistamaan kokemusta hyvinvoinnista (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2011).

Vuorovaikutuksessa tapahtuvaa yhteensovittautumista muiden ihmisten kanssa on tarkasteltu sosiaalisena resonanssina, jota pidetään varhaislapsuudesta lähtien kehittyvänä inhimillisenä tarpeena (Stern 1985; Kykyri 2018). Varsinkin työelämän ulkopuolella olevilta saattaa puuttua ympäristö, jossa voisi sosiaalisen resonanssin myötä peilata "toiseuteen" omaa olemistaan (Juuti & Salmi 2014, 97). Hyvän elämän tärkeä osa on tutkimusten mukaan myös empatia ja myötätunto, niiden saaminen, vastaanottaminen ja osoittaminen (Pessi, Martela & Paakkanen 2017), ja näihin tarvitaan toisia ihmisiä ympärille.

Sosiaalinen resonanssi sisältää neljä peruselementtiä:

- 1.) liikutetuksi tai kosketetuksi tuleminen jonkun ulkopuolisen vaikutuksesta,

- 2.) omalla äänellä vastaaminen siten, että sekä toisen tavoittaminen että oman toimijuuden säilyttäminen samanaikaisesti on mahdollista,
- 3.) muuntumisen mahdollistaminen niin että sekä itse että muut voivat muuntaa prosessin tuloksena,
- 4.) kontrolloimattomuus eli resonanssi-prosessin lopputuloksen ennustamattomuus (Kykyri 2018, 126).

Hyvinvoinnin tilojen keskeinen toimintamuoto perustuu periaatteeseen, että mahdollistetaan osallistuminen yhteiseen toimintaan muiden kanssa yksilönä, erilaisin tarpein ja lähtökohdin. Tilojen toimijat kuvasivat haastatteluissa huomioitaan ja sitä, miten osoittivat tukea hyvin erilaisille yksilöiden tarpeille. Toimintaan saattoi osallistua henkilö, joka ohjattiin esimerkiksi työkokeiluun vailla kartoitusta henkilön osaamisesta ja mahdollisuuksista. Sopivaa tehtävää saatettiin joutua muuttamaan, kun toiminnan myötä tutustuttiin henkilön vahvuuksiin. Tai toimintaan saattoi liittyä henkilö, joka selvästi kuormittui ryhmässä mukana olemisesta, saattoi pysyä päiväkausia poissa mutta palasi aina uudestaan mukaan.

Yksilönä ryhmässä

Hyvinvoinnin tilaan, sen toimintaan ja tapahtumiin rakennettiin reittejä sekä osallistumiseen yksilönä että liittymiseen yhteisen kiinnostuksen kautta ryhmään. Erilaisista paikallisista tarpeista johtuen Hyvinvoinnin tilat saattavat olla hyvinkin erilaisia yhteisöllisiä ja sosiaalisia ympäristöjä.

Seinäjoella nämä kaksi reittiä konkretisoituivat selvästi. Nuorten startti -toiminta oli ryhmämuotoista, ja Sytykortti puolestaan tarjosi vailla opiskelupaikkaa oleville nuorille yksilöinä, oman kiinnostuksen mukaan, mahdollisuuden tutustua liikunta- tai kulttuuritarjontaan.

Lue lisää Nuorten startista Seinäjoen kansalaisopiston kansalaiskampukselta. seinajoenkansalaiskampus.fi/nuorten-startti

Lue lisää Syty-kortista Seinäjoen kansalaisopiston kansalaiskampukselta. seinajoenkansalaiskampus.fi/syty-kortti



kunnostuspajaan, joissa kuntalaisille tarjottiin ilmais-palveluita osallistujien henkilökohtaisella osaamisella.

Lapinjärvellä hanke jakoi saman tilan Koko kylän työhuoneen kanssa. lapinjarvi.fi/etusivu-2/koko-kylan-tyohuone



Annalan huvilassa toiminnan ytimessä oli mahdollisuus yhteiseen toimintaan. Annalassa, samoin kuin kaikissa hankkeen osatoteutuksissa, rakennettiin ketterästi mahdollisuuksia liittyä erilaisista syistä mukaan toimintaan (Kuusela 2020, 30).

- 1.) Osallistuminen yhteiseen toimintaan tukee tai rakentaa jotakin **toiminnan kohteen ulkopuolista tavoitetta**, kuten esimerkiksi omaa ja/tai muiden hyvinvointia. Esimerkiksi tulen sytyttäminen takkaan talvi-iltapäivän kahvilassa tuo viihtyisyyttä sekä tulen sytyttäjälle itselleen että kahvilan kävijöille.
- 2.) Osallistuminen yhteiseen toimintaan **antaa uusia ajatuksia, helpottaa näkemään ja kehittämään omaa toimintaa ja osaamista**. Esimerkiksi huonekasvien tai puutarhapalstan hoitaminen kokeneen asiantuntijan opastuksella antaa vinkkejä saada omat kasvit kukoistamaan.
- 3.) Osallistuminen yhteiseen toimintaan voi olla sinällään sisällöltään merkityksetöntä, mutta **tuottaa jotakin muuta konkreettista hyötyä**. Positiivisen psykologian näkemys ei hylkää tällaisia välillisiä tavoitteita ja arvoja (Unkari-Virtanen ym. 2017). Tästä on osoituksena joidenkin harjoittelijoiden jääminen mukaan vapaaehtoistoimintaan, kun he harjoittelunsa aikana oivalsivat toiminnan tuottamat syvemmät arvot.

Lappeenrannan arjen olohuoneessa tarjottiin ryhmille toimintaa laajan yhteistyöverkoston kautta. Ryhmissä kokoonnuttiin esimerkiksi alueen kuntoutusyksiköissä kehittämään arjesta selviämisen taitoja tai jonkin yhdistyksen kautta tapaamaan samassa elämäntilanteessa olevia alueen asukkaita esimerkiksi äiti-lapsikerhossa.

Lapinjärveltä on oiva esimerkki yksilön ja yhteisön toiminnan kytköksestä: maton kutominen talkoovoimin yhteisen tilan pitkään käytävään. Maton kutomiseen jokainen saattoi osallistua omalla ajallaan haluamalla tavalla. Jokainen työpanos oli tärkeä lopputuloksessa, kymmeniä metrejä pitkän käytävän räsymatossa.

Lapinjärvellä toimii hankkeen kanssa samoissa Koko kylän työhuone, joka tarjosi mahdollisuuden ryhmämuotoiseen vapaaehtoistoimintaan. Hankkeen toiminta kohdistuikin esimerkiksi vailla työtä olevien työelämävalmiuksen päivittämiseen tai hankkeen osallistujien ideoihin, kuten polkupyörien



Joka torstai kello 15.30 opetellaan kutoo sukkaa tai tehdään jotakin, laitetaan lappuja yhteen, tai voi tulla tekemään jotain omaa juttua. Tavallaan tällainen oikein perinteinen käsityökerho – mikäs sen ihanampaa?

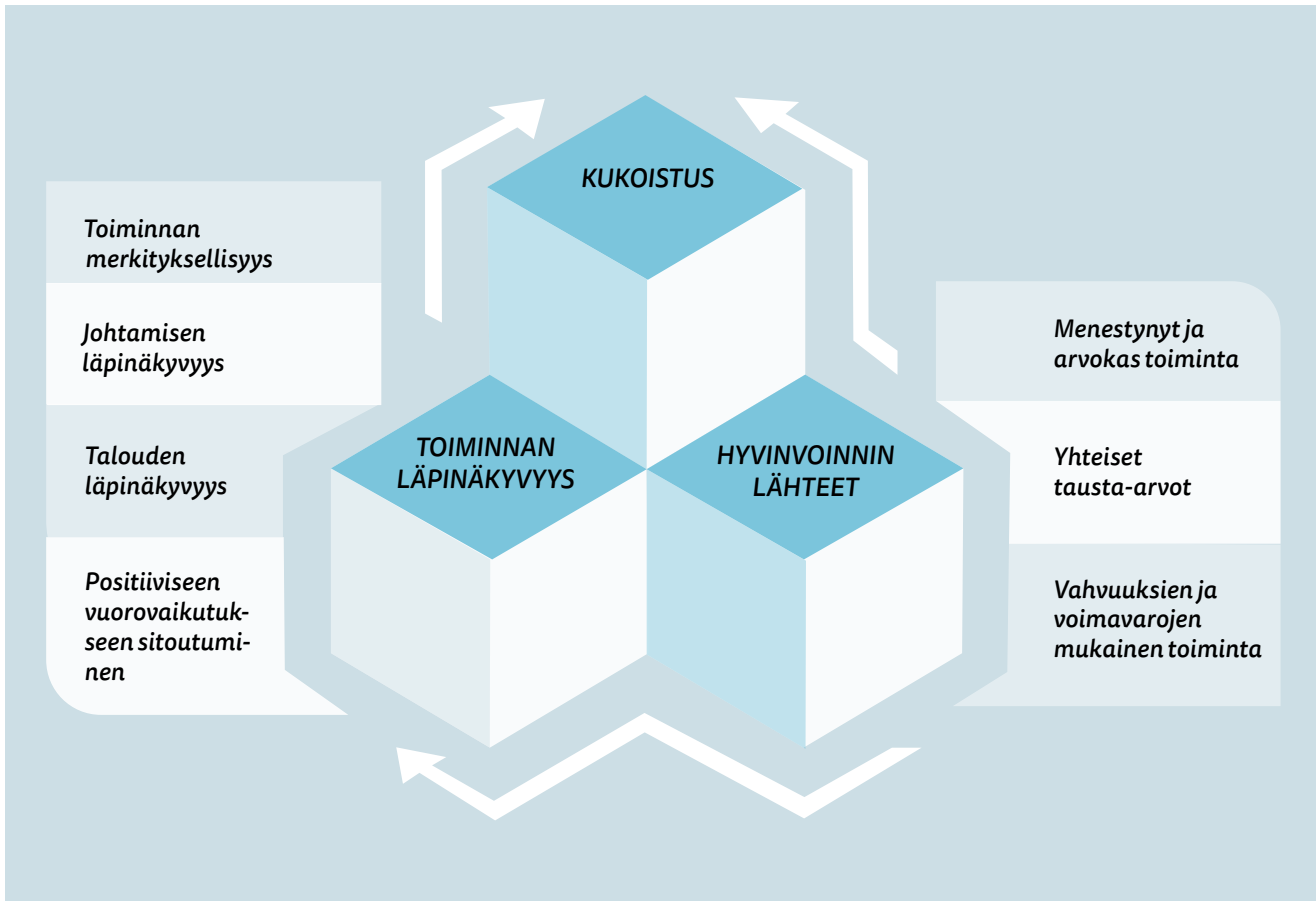
Yhteisö hyvinvoinnin tukena

Hyvinvoinnin tila on turvallinen ja kannatteleva yhteisö, se noudattaa hyvinvointia tukevia yhteisen toiminnan periaatteita ja tuottaa pysyvyyttä. Yksilöt saattavat liittyä mukaan yhteisön tarjoamaan toimintaan omista lähtökohdistaan, omalla tavallaan ja aikaperspektiivillään luottaen yhteisiin periaatteisiin ja toiminnan jatkumiseen.

Yhteisön toimintakulttuurissa voi hyvinvointia tarkastella monesta eri näkökulmasta. Hyvinvoinnin tiloissa jatkettiin Lapinlahden lähteellä -hankkeessa hyvinvoinnin tarkastelunäkökulmiksi nostettuja ydinsisältöjä. Näitä ovat seuraavat:

- kohtaaminen ja vuorovaikutus
- positiivisen psykologian tausta-ajattelu
- merkityksellinen ja arvokas toiminta (Unkari-Virtanen & Honkanen-Korhonen 2017).

Kohtaaminen ja vuorovaikutus nousivat keskeisenä esiin hankkeen työntekijöiden haastatteluissa. Toiminnassa kiinnitettiin monin tavoin huomiota kävijöiden kohtaamisen ja vuorovaikutuksen laatuun, ja kokemukset olivat valtaosin positiivisia ja onnistuneita. Keinot



Kuva: Yhteisön hyvinvointi rakentuu monista osatekijöistä. Tekijät Raili Honkanen-Korhonen & Leena Unkari-Virtanen (2017). Kuvitus Tanja Kallio.

olivat yksinkertaisia: tervehdittiin, hymyiltiin, kysyttiin kuulumisia, mutta jätettiin myös rauhaan ja tarkkailemaan, jos tulija niin tuntui toivovan.

Tausta-ajatteluna positiivinen psykologia antoi raamin toiminnan yhteisten periaatteiden muotoilulle yhdessä osallistujien kanssa. Sen perusajattelua ja tutkimusperustaa avattiin halukkaille osallistujille esimerkiksi *Hyvinvoinnin vahvistaja* -koulutuksissa. Positiivisen

psykologian tausta-ajattelu näkyi osatoteutuksissa myös osallistujien vahvuuksien arvostamisena hyvinvoinnin lisääjinä (Seligman 2011) ja sisäisen motivaation rakentajina (Deci & Ryan 2000) sekä ”hyvän tekemisen” arvon tunnistamisena ja mahdollistamisena (Martela 2017).

Merkityksellinen ja arvokas toiminta muodosti rungon osatoteutuksien palvelupoluille. Kaikissa *Hyvinvoinnin tiloissa* mietittiin tarkkaan, mitä toimintaa tilan kävijöille

tarjotaan, miten se organisoidaan ja toimintaa kehitetään yhdessä osallistujien kanssa. Esimerkiksi Sun vuoro -työkalu on esimerkki yhteisestä kehittämisestä, jota hankkeessa tehtiin.

Mutta yhteisön lisäksi myös ympäristön tulisi olla hyvinvointia lisäävä ja terveellinen. Tämän haasteen edessä vanhojen, usein huonokuntoisten tilojen käyttöönotto on usein. Koronaviruksen aikana keskusteluun ovat nousseet fyysisten tilojen lisäksi digitaaliset tilat, niiden saavutettavuus ja turvallisuus. Tulee olemaan mielenkiintoista seurata uutta kehittämistyötä, jossa etsitään keinoja toteuttaa *Hyvinvoinnin tilat* -hankkeessa löydetty arvokkaat yksilön, ryhmän ja yhteisön toiminnan periaatteet kohtaamisia säätelevien, mahdollisesti vaihtelevien rajoitusten puitteissa. ■

LÄHTEET

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2011. Toiminnan voimaa. Helsinki: Edita.

Juuti, P. & Salmi, P. 2014. Jyväskylä. PS-kustannus.

Kykyri, V.-L. 2018. Sosiaalisen yhteyden ja yhteistyössä tarpeellisten suhteiden rakentuminen kokonaisvaltaisena ja ruumiillisena prosessina. Teoksessa R. Puutio & J.-P. Heikkilä (toim.) Organisaatio prosessina. Muodonmuutoksen konsultointi. Jyväskylä: Metanoia Instituutti, 120 – 147.

Martela, F. 2017. Hyvän tekeminen inhimillisenä perustarpeena. Miksi myötätuntoinen toiminta tuntuu hyvältä? Teoksessa A.B. Pessi, F. Martela & M. Paakkanen (toim.) Myötätunnon mullistava voima. Jyväskylä: PS-kustannus, 77–101.

Ryan, E.L. & Deci, R.M. 2000. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. American Psychologist American Psychological Association, Inc. Vol. 55, No. 1, 68–78. https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf.

Seligman, M. P. E. 2011. Flourish. A Visionary understanding of happiness and well-being. New York: Free Press.

Stern, D. 1985. The interpersonal world of the infant. A view from psykoanalysis and development psychology. New York: Basic Books.

Unkari-Virtanen, L. & Honkanen-Korhonen, R. 2017. Hyvinvointikonsepti. <http://lapinlahdenlahteella.metropolia.fi/>.

Unkari-Virtanen, L., Tawast, E., Pihlava, J., Eskelinen-Roos, P., Honkanen-Korhonen, R. 2017. Hyvinvoinnin muodonmuutosta rakentamassa. UAS Journal 2/2017. <https://uasjournal.fi/2-2017/hyvinvoinnin-muodonmuutosta-rakentamassa/>.

Kutsuminen on kaunis ele

Maina Seppälä

Tarkastelen tässä artikkelissa erilaisten tilojen käyttöä ja hyvinvointia lisäävien tilojen rakentamista sekä yksilön että ryhmän näkökulmasta. Tuon lisäksi mukaan yhteiskunnallisen ajatuksen siitä, kenelle tilat ovat tarkoitettu, kenelle ne ovat turvallisia ja kuka niissä saa toimia ja kuka voi perustaa julkisia tiloja. Esimerkkitalana toimivat Lappeenrannan Soppi-tila sekä muut pienet alueellisen asukasyhdistysten tai järjestöjen perustamat kerho- ja harrastetilat.

Turvalliset hyvinvoinnin tilat

Hyvinvoinnin tilat -hankkeessa Lappeenrantaan Sammonlahden alueelle lähdettiin kehittämään kaikille avointa tilaa, jossa olisi monen eri toimijan kokoontua ja tuottaa itse tilaan toimintaa. Tilaa perustettaessa oli yksi vaihtoehto myös tila, jolla ei olisi fyysistä paikkaa vaan tila olisi henkinen, hyvinvointia ympärilleen levittävä mielentila. Tilaa olisi vain sen nimissä tehtävä toiminta; ne teot, joilla asuinalueen ja kaupungin asukkaiden osallisuutta ja hyvinvointia pyrittäisiin nostamaan. Tällaisetkin tilat ovat mahdollisia, mutta vaativat ehkä taakseen tarkkaan pohditun vision tai vahvan tietoisuuden siitä, minkä puolesta toimitaan. On helpompaa liittyä osaksi henkistä tai virtuaalista hyvinvoinnin tilaa, jos on yhteinen asia, jonka ympärille kokoonnutaan tai asia, jota edistetään, esimerkiksi vaikkapa

jonkin vähemmistöryhmän oikeuksien edistäminen tai väärinkäytösten estäminen. Esimerkiksi poliittiset tai uskonnolliset liikkeet voivat toimia vailla yhteistä tilaa, ihmisten mielissä, eivätkä ne ole täysin sidoksissa fyysiseen paikkaan.

Pelkästään asuinympäristön ja siellä asuvien ihmisten elämänlaadun parantaminen ei ole välttämättä kovin selkeä tavoite. Asukkaat ovat keskenään erilaisia ja hyvinvoinnin ja elämänlaadun lisääminen tarkoittaa eri ihmisille eri asioita. Siinä missä yksi kaipaa lisää virikkeitä ja tapahtumia, toinen nauttii hyvistä luontoreiteistä ja kolmas kokee arkea kohottavina kulttuuri-elämykset.

Sammonlahdessa päädyttiin perustamaan kaikille avoin yhteinen tila S-marketin yhteydessä olevaan tyhjillään olevaan tilaan. S-market Sammonlahti sijaitsee keskeisellä paikalla ja sen vieressä on toinen ruokakauppa, apteekki, kampaamo, lounasravintola ja tien toisella puolella kaikki muut asuinalueen palvelut, kirjasto, pizzeria, Kela, neuvola, kirkko jne. Ruokakaupan yhteydessä olevaan tilaan osuu paikalle mahdollisesti hyvin monenlaisia ihmisiä, jotka ovat tulleet ruokaostoksilla, mutta eivät ole välttämättä

osanneet etsiä nimenomaan tätä tilaa. Tilan nimeksi annettiin Soppi, ja sen peruseriaate oli se, että Soppeen olisi kaikki tervetulleita ihan vain ohimennen käväisemään tai kauemmin olemaan, osallistumaan johonkin toimintaan tai itse järjestämään mielekästä tekemistä muille.

Erilaisiin tiloihin ja tekemisiin osallistuminen on toisille luontevampaa kuin toisille, ja järjestäjänä tämä olisi otettava ainakin uuden tilan alkutaipaleella huomioon. Kaikki eivät lähtökohtaisesti ole rohkeita ja itsevarmoja ottamaan uusia paikkoja haltuun. Jotta tilasta tulee aidosti kaikkien paikka ja helposti lähestyttävä, on asiaa edistettävä tietoisesti.

Yhteisen tilan on oltava kaikille turvallinen. Turvallinen tila tarkoittaa yhteisöllistä yritystä luoda käytäntöjä, jotka saavat kaikki tilaan ja sen tapahtumiin osallistuvat ihmiset kokemaan olonsa turvalliseksi. Se tarkoittaa myös pyrkimystä ottaa vastuuta mahdollisista hankalista tilanteista ja reflektoida ristiriitoja sen sijaan, että niitä vain siedettäisiin.

Turvallisessa tilassa toteutuvat seuraavat asiat:

- kiusaamista ei sallita
- hankaliin tilanteisiin puututaan,
- kaikkia tilaan tulijoita kohdallaan samalla tavalla
- jokainen sitoutuu kunnioittamaan toisia tilassa olevia (Ruskeat tytöt).

Turvallisen tilan määrittelemisen on lähtöisin alakulttuurien, kuten sukupuoli- tai seksuaalivähemmistön tarpeesta kokoontua rauhassa ilman häirintää. Periaate on kuitenkin levinnyt koskemaan paitsi tiettyjen ryhmien kokoontumisia, myös julkisia tiloja: esimerkiksi

Helsingin kirjasto Oodi on julkaissut sivuillaan omat turvallisen tilan periaatteensa, jotka on mietitty yhdessä asiakkaiden kanssa. Tää onkin nykyajan tiloille tyyppilistä: ne muovautuvat ja määrittyvät tasa-arvoisesti, yhdessä sopien, jolloin yhdessä valittuihin periaatteisiin on helpompi sitoutua. Yhteisesti sovitut säännöt ja niihin sitoutuminen lisää myös osallisuutta. Niiden avulla voidaan myös rakentaa sosiaalista pääomaa.

Yksilön sosiaalinen pääoma

Sosiaalisen pääoman käsitettä on viime vuosien yhteiskuntatieteellisessä tutkimuksessa ja keskusteluissa käytetty paljon. Sillä saatetaan tarkoittaa asiayhteyden mukaan hieman eri asioita, ja se saatetaan määritellä sen mukaan, onko kyse yksilön vai yhteisön pääomasta. Jokseenkin yksimielisesti on kuitenkin päädytty seuraavaan määritelmään:



Yksilön sosiaalinen pääoma viittaa toimijan kykyihin saavuttaa erilaisia hyötyjä sosiaalisten verkostojen avulla (Kouvo 2011, 211).

Tällainen hyöty voi olla mitä tahansa ihmisen hyvinvointi edistävää, ei taloudellista eikä välttämättä helposti mitattavaa hyötyä. Sillä voidaan tarkoittaa esimerkiksi osallisuuden tunnetta, hyvinvoinnin lisääntymistä tai turvallisuuden tunnetta.

Näitä hyötyjä voi olla vaikea havaita tai tunnistaa. Usein vasta sosiaalisten verkostojen ja sosiaalisen pääoman puute ja siitä seuraavat osattomuuden tai yksinpärjäämisen pakon kokemukset tekevät näkyväksi sen, miten

tärkeää olisi, että jokaiselle rakentuisi oman kokoinen ja näköinen sosiaalinen verkosto ja yhteys kannatteleviin yhteisöihin.

Kannattelevan yhteisön tärkeä piirre on keskinäinen luottamus. Luottamuksesta puhutaan usein asiana, joka kasvaa, kun ihmisen sosiaalinen pääoma karttuu. Luottamuksen kasvun ja järjestötoiminnan/kansalaisaktiivisuuden yhteydestä on osin ristiriitaista tutkimustietoa. Näyttää siltä, että luottamus on korkealla sellaisissa yhteiskunnissa, joissa järjestöosallistuminen on vahvaa. (Kouvo 2011, 211). Toisaalta pelkästään vahvat järjestöt ja kansalaistoimijuus eivät riitä selittämään koettua luottamusta. Osansa luottamuksen rakentumiseen yhteiskunnassa ovat tehneet myös vahvat julkiset instituutiot ja normit, joilla keskinäistä luottamusta ja turvallisuutta ylläpidetään.

Hyvinvoinnin tilat -hankkeessa uuden tilan perustaminen juuri Lappeenrannan Sammonlahden alueelle lähti ajatuksesta ja ennakkotiedosta liittyen alueen monimuotoiseen asukaskuntaan. Sammonlahdessa on omakotitaloalueita, joilla asuu jo ikääntynyttä väestöä ja lapsiperheitä, on opiskelija-asuntoloita, maahanmuuttajia ja työttömiä kansalaisia. Alueen asukkaat ovat siis varsin heterogeeninen joukko ihmisiä melko pienellä alueella. Tämän voisi ajatella tuovan yhteiseen tilaan löytymisen helpoksi. Sammonlahteen rakentuvan tilan ajateltiin palvelevan kaikkia ja olevan kaikille avoin. Tausta-ajatuksena oli yhteisen kaupunkikulttuurin ja avoimen toiminnan kehittyminen ja sitä kautta osallisuuden parantuminen sellaisissa ryhmissä, jotka eivät välttämättä käytä kaupungin keskusta-alueella olevia palveluita tai joille ei ole mahdollista sitoutua maksullisiin harrastustoimintoihin.

Sosiaalinen pääoma, osallisuus ja toimiminen kansalaisyhteiskunnassa erilaisissa tehtävissä vaikuttaa siihen, miten yksilö kiinnittyy osaksi koko yhteiskuntaa ja kuinka aktiivisesti käyttäytyy yhteisten asioiden hoitamisessa, esimerkiksi poliittisesti. Sekä poliittinen osallistuminen että vuorovaikutus hallinnollisten toimijoiden kanssa on oletuksen mukaan yleisempää korkean järjestöaktiivisuuden yhteiskunnissa (Kouvo 2011, 211). Järjestöt ja kansalaistoiminta ikään kuin valmentavat toimimaan täysivaltaisena kansalaisena koko yhteiskunnassa.

Sosiaaliset suhteet ja niissä rakentuvat pääomat voivat toki sijaita muuallakin kuin järjestötoiminnassa, esimerkiksi perheessä, koulussa, työpaikalla tai harrastuksissa. Olennaista on, että ihminen on tervetullut toimimaan osana jotain suurempaa kokonaisuutta ja parhaassa tapauksessa harjaantuu yhteiseen toimintaan ja vastuuseen jo pienestä pitäen.

Hyvinvoinnin tilat sosiaalisen pääoman rakentajina

Yhteisön tasolla sosiaalinen pääoma tarkoittaa merkittävää sosiaalista resurssia, joka yhdistää kansalaiset toisiinsa ja saa heidät pyrkimään kohti yhteisiä tavoitteita. Sosiaalisen pääoman tunnetuimpia kuvaajia ja yksiköitä ovat sosiaaliset verkostot, vastavuoroisuuden normit ja luottamus. (Kouvo 2011, 211.) Verkostot ja luottamus muihin ihmisiin sekä yhteiskunnallisiin toimijoihin ovat se ainesosa, joka pitää yhteiskuntamme koossa.

Vahvat verkostot ja verkostojen sosiaaliset suhteet voivat toimia myös eksklusiivisesti, muita ulossulkien. Tällöin sosiaalinen pääoma ja sen hyödyt on pienen joukon saatavilla, mutta ei hyödytä tai rakenna ympäröivää yhteiskuntaa.

Robert D. Putnam (2002) on tutkinut sosiaalista pää-omaa ja erottanut kaksi erilaista yhteenkuuluvuuden tapaa, jotka ovat:

- sitova yhteisöllisyys
- yhdistävä yhteisöllisyys.

Sitova yhteisöllisyys tarkoittaa tilannetta, jossa sosiaalista pääomaa kertyy yhteisössä, joka on tiivis ja jonka jäsenillä on keskenään samankaltaiset taustat. Yhdistävä sosiaalinen pääoma taas voi koostua heikommasta yhteydestä ja heterogeenisestä joukosta. Yhdistävän sosiaalisen pääoman piiriin tulevat ihmiset ovat voineet olla aiemmin toisilleen tuntemattomia ja yhteys on luonteeltaan avointa. (Möller 2016, 103.)

Putnam on erilaisia ryhmiä havainnoidessaan huomannut, että sitovat yhteydet ovat voineet olla siihen kuuluville yksilöille elintärkeitä, kun kyseessä on ollut esimerkiksi jokin vähemmistöryhmä, mutta samaan aikaan ryhmään kuulumisen on voinut kaventaa minäkuvaa ja kääntää katseen sisäänpäin. Toiminnasta tulee helposti pienen piiri juttu ja tavat alkavat kangistua normeiksi. Yhdistävä sosiaalinen pääoma sen sijaan luo vastavuoroisuutta ja laajentaa identiteettejä. Se katsoo eteenpäin ja on vastavuoroista, jolloin siihen kuulumisen on maailmankuvaa rikastava ilmiö. (Möller 2016, 103.)

Hyvinvoinnin tiloissa lähtökohtana on ajatus yhdistävästä yhteisöllisyydestä. Luottamus lisää luottamusta ja hyvä lisää hyvää, jolloin hyvinvointiyhteiskunnassa riittää sosiaalisia resursseja jokaiselle. Osallistumalla ja jakamalla läsnäoloa ja kokemuksia kytkökset muihin vahvistuvat ja tuottavat yhteistä hyvää, jota riittää kaikille. ■

LÄHTEET

Kotiranta, T. & Virkki, T. 2001. Toimijuus ja sosiaalisen toiminnan teoria. Teoksessa Kotiranta, P., Niemi, T. & Haaki, R. (toim.) Sosiaalisen toiminnan perusta. Helsinki: Gaudeamus.

Kouvo, A. 2011. Järjestöt sateentekijöinä. Teoksessa Pessi, A. & Saari, J. (toim.) Hyvien ihmisten maa. Auttaminen kilpailukyky-yhteiskunnassa. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.

Kurki, L. 2011. Sosiokulttuurinen innostaminen yhteisötyössä. Teoksessa Ruuskanen, P. K., Savolainen, K. & Suonio, M. (toim.) Toivo sosiaalisessa: toivoa luova toimintakulttuuri sosiaalityössä. Kuopio: UNIpress.

Möller, A. 2016. Tutut ja tuntemattomat. Teoksessa Möller, A. (toim.) Paikan tuntu. Helsinki: Maaseudun sivistysliitto.

Pessi, A. & Saari, J. 2011. Esipuhe. Teoksessa Pessi, A. & Saari, J. (toim.) Hyvien ihmisten maa. Auttaminen kilpailukyky-yhteiskunnassa. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.

Putnam, R. D. (toim.) 2002. Democracies in Flux: The Evolution of Social Capital in Contemporary Society. Oxford: Oxford University Press.

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

Rouvinen-Wilenius, P. 2014. Kohti osallisuutta - mikä estää, mikä mahdollistaa. Teoksessa Jämsen, A. & Pyykkönen, A. (toim.) Osallisuuden jäljillä. Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistys.

Savolainen, K. 2011. Sosiokulttuurinen innostaminen yhteisötyössä. Teoksessa Ruuskanen, P., Savolainen, K. & Suonio, M. (toim.) Toivo sosiaalisessa: toivoa luova toimintakulttuuri sosiaalityössä. Kuopio: UNIpress.

Tuomela, R. & Mäkelä, P. 2011. Sosiaalinen toiminta. Teoksessa Kotiranta, T., Niemi, P. & Haaki, R. (toim.) Sosiaalisen toiminnan perusta. Helsinki: Gaudeamus.

Yhteiskehittäminen ja ryhmän turvallisuus

Raili Honkanen-Korhonen & Leena Unkari-Virtanen

Yhdessä kehittäminen oli Hyvinvoinnin tilojen keskeinen periaate ja lähtökohta. Se näkyy kaikilla toiminnan tasoilla: Tilojen toimintaa luotiin ja kehitettiin yhdessä alueen asukkaiden ja tilan kävijöiden kanssa. Toimintaa ohjaavia periaatteita ja valintoja jäsennettiin toimijoiden paikallisissa tiimeissä, ja Hyvinvoinnin tilojen verkostossa jaettiin kokemuksia, ideoita ja punnittiin yhdessä toiminnan eri puolia ja uusia mahdollisuuksia. Toimintaa arvioitiin säännöllisesti eri kokoonpanoissa niin paikallisesti, tilakohtaisesti, kuin laajemmin kaikkien toimijoiden verkostossa. Arvioinnissa kertynyttä tietoa käsiteltiin yhdessä ja käytettiin toiminnan kehittämiseen.

Yhteistoiminnalliselle kehittämiselle onkin tunnusomaista, että kaikkialla toimitaan ja toimintaa arvioidaan yhdessä muiden kanssa. Tavoitteita, toimintaa, arjen tilanteita ja haasteita tuodaan esiin, jäsennetään ja arvioidaan keskustellen. Näin toimien esimerkiksi yksittäisen hyvinvoinnin tilan ja yhteiset, kaikkien tilojen toimintaa ohjaavat periaatteet ja ratkaisut rakentuvat yhdessä, vuorovaikutuksessa, parhaassa tapauksessa kuullen ja huomioiden erilaiset havainnot, kokemukset, näkökulmat ja mielipiteet.

Yhteiskehittäminen on luonteva toimintamalli yhteisöissä, joissa tavoitellaan kynnyksetöntä osallistumista

ja vapaata, tasa-arvoista kansalaistoimintaa. Yhteiskehittämisellä nähdään monia hyötyjä myös perinteisen organisaation johtamisen saralla. Johtajakeskeinen esimiestyö nähdään hallintaa ja ennakoitavuutta ylläpitävänä toimintatapana, mutta suurena haasteena siinä on jähmeys muutostilanteissa. Yhteiskehittelyyn ja vuorovaikutukseen perustuva kehittämistyö puolestaan sopii tukemaan muutosta ja uudistumista (Soikkanen 2018), ja siinä voi nähdä paljon yhtymäkohtia myös palvelumuotoiluun (ks. esim. Miettinen 2011; Löytänä & Korteso 2015).

Fasilitointi ja sosiodraama

Ryhmäprosessien ohjaamiseen voidaan hahmottaa kaksi eri lähtökohtaa, joita voidaan käyttää myös täydentämään toisiaan:

- 1.)** Fasilitointi – fokusoitu työskentelyprosessi, jossa keskeistä on työtapojen osuvuus ja linjakas eteneminen.
- 2.)** Sosiodraama – kokemuksia tutkiva prosessi, jossa keskeistä on ryhmän luottamuksen ja turvallisuuden rakentaminen.

Fasilitointia käytetään yleisesti silloin, kun halutaan ryhmän työskentelevän yhdessä kohti tiettyä ennalta

määriteltyä päämäärää. Fasilitaattori ohjaa työskentelyä tarkoitukseen sopivilla menetelmillä, jotka hän on valinnut työskentelyn tavoitteiden, osallistujien ja keston mukaan. Ryhmä tuottaa työskentelyprosessissa sisällön ja on sisällön asiantuntija. Fasilitaattori puolestaan on työskentelyprosessin asiantuntija, joka ohjaa työskentelyä, huolehtii ryhmän motivaatiosta ja jaksamisesta. Fasilitointiin on monia sosiaalipsykologiaan perustuvia menetelmiä, ja fasilitaattori valmistelee huolella työskentelyprosessin ja menetelmien sopivuuden (ks. esim. Tevere; XPedio; Nummi 2013).

”

Fasilitointi keskittyy rikastavan ja rakentavan yhteistyön edellytysten luomiseen. Fasilitointi auttaa työskentelemään tuloksekkaasti yhdessä.
(Suomen Fasilitaattorit ry)

Sosiodraama perustuu romanialais-yhdysvaltalaisen psykologin ja sosiologin J. L. Morenon toiminnallisen ryhmäterapian ajatuksille. Moreno totesi käytännön työssään, että ryhmän rooleja muuttamalla ja sosiaalisia suhteita teatterinomaisesti näkyväksi tehden ja tarkastellen voidaan vapauttaa ryhmän sisäisiä jännitteitä ja edistää ryhmän kollektiivista luovuutta. Morenon huomioihin perustuen on kehitetty erilaisia, usein leikkiä ja teatteria hyödyntäviä menetelmiä, joilla voidaan tehdä näkyväksi ja ikään kuin ”ulkopuolelta” tarkasteltavaksi ryhmän sisäistä rakennetta, sen jäsenten sisäisiä ja ulkoisia suhteita, kokemuksia ja piileviä olettamuksia. (Marineau 2007; Suomen psykodraamayhdistys; Rahmel 2019.)

”

Sosiodraama on ohjaajan johdolla tapahtuva luova ryhmäprosessi, jossa tutkitaan tiettyä aihetta, sosiaalista tilannetta tai ryhmää itseään. Roolit voivat olla joko ryhmän jäsenten itsensä valitsemia tai heille annettuja.
(Suomen psykodraamayhdistys ry)

Hyvinvoinnin tiloissa käytettiin aktiivisesti molempia lähestymistapoja. Esimerkiksi toimijaverkoston kuu-kausittaiset tapaamiset aloitettiin ryhmän turvallisuutta ja läsnäoloa rakentavilla harjoituksilla, ja sen jälkeen työskentelyssä sovellettiin laajasti erilaisia fasilitoinnin menetelmiä kulloistenkin kehittämistarpeiden mukaan. Yhteinen hanke aloitettiin kartoittamalla eri osatoteutusten toiveet ja tavoitteet edeltävässä *Lapinlahden Lähteellä* -hankkeessa luodun konseptin teemoihin (Unkari-Virtanen & Honkanen-Korhonen 2017).

Ryhmän luottamus ja turvallisuus näyttäytyivät hankkeen yhteiskehittämisessä kynnyskysymyksiksi niin osallistujien, tilan kävijöiden kuin toimijatiimienkin hyvinvoinnille ja kehittämistyön onnistumiselle. Luova ryhmäprosessi on haaste epävarmuuden ja spontaanin avoimen mielentilan sietokyvyille. Siksi erityisesti haavoittuvien ihmisten kanssa toimittaessa ryhmän turvallisuudentunteeseen on syytä kiinnittää erityistä huomioita ja työskennellä säännöllisesti ja sinnikkäästi ryhmän turvantunnon lisäämiseksi.

Ryhmän turvallisuus

Aalto (2000, 15) toteaa, että ryhmän turvallisuudesta puhuttaessa on hyvä erottaa toisistaan fyysinen turvallisuus ja turvallisuuden tunne. Fyysisestä turvallisuudesta puhuttaessa ryhmän katsotaan olevan turvassa kun terveys tai henki ei ole uhattuna. *Hyvinvoinnin tilat* -verkostossa voidaan ottaa käyttöön ehkä kauankin tyhjinä ja käyttämättöminä olleita tiloja ja rakennuksia, joiden kunto ja terveellisyys on tärkeää selvittää siellä toimivien henkilöiden ja ryhmien fyysisen turvallisuuden vuoksi.

”

Olemme synnynnäisesti ohjelmoituja etsimään turvaa toisistamme
(Nummenmaa 2019).

Turvallisuuden tunne on ihmisen perustarve, kuten Nummenmaa kirjoittaa kirjassaan *Tunnekartasto*: ”Olemme synnynnäisesti ohjelmoituja etsimään turvaa toisistamme”. Nummenmaa toteaa vielä, että vaikka kulttuurissamme on tapahtunut suuria muutoksia, tämä perustarve on säilynyt muuttumattomana – me emme halua elää yksin. (Nummenmaa 2019, 15.)

Eryteisesti ryhmän alussa ohjaajan tehtävänä on edesauttaa turvallisuuden tunteen rakentumista. Rahmel (2018, 73) sanoo ryhmänohjaajana keskittyvänsä ryhmän aloituksessa erityisesti luottamuksen rakentamiseen ja sen rakentumiseen huomioimalla ja havainnoimalla jokaisen osallistujan erityislaatua ja olemisen

tapaa ryhmässä sekä kiinnittämällä huomiota pieniltäkin tuntuviin tapahtumiin ja yksityiskohtiin. Rahmelin toimintatapa kertoo ohjaajan omien vuorovaikutustaitojen merkityksen lisäksi myös siitä tarkkuudesta ja läsnäolosta, jota ohjaajan toiminnassa tarvitaan turvallisuuden ja luottamuksen synnyttämisessä.

Turvallisuuden tunnetta ryhmässä rakentaa hyväksytyksi tulemisen kokemus muiden ryhmäläisten ja ohjaajan taholta. Pelit ja leikit ovat hyvä työkalu tutustuttaa ryhmäläisiä toisiinsa ja rakentaa tätä hyväksytyksi tulemisen kokemusta. Leikkiessä annamme ja vastaanotamme paljon tietoa itsestämme ja toisistamme. Voimme leikin tai pelin sääntöjen määräämänä lähestyä toista ihmistä katseella, äänellä, puheella, yhteisellä tekemisellä, yhteisellä hiljaisuudella ja kosketuksella ja siten rakentaa turvallisesti vuorovaikutusta muihin. ”Leikkiminen ja toiminnallisuus ovat vuorovaikutusta, jossa koemme oikeita tunteita” (Huhtinen-Hildén, Lamppu & Rahmel 2018, 15). Leikkien avulla voidaan luoda turvallinen pelikenttä, jossa on sallittua tehdä myös virheitä ja siten vähentää pelkoa joutua ryhmän ulkopuolelle. Ryhmää huomioivasti valitut pelit, leikit ja harjoitukset antavat meille tilaisuuden löytää turvaa toisistamme.

Vuorovaikutus

Vuorovaikutustaidot rakentuvat moninaisten suhteiden verkostossa. Aalto (2000, 26) toteaa, että ”vuorovaikutus oman itsen kanssa on tärkein vuorovaikutustaito ja samalla muiden vuorovaikutustaitojen perusta.” Edeltäneessä *Lapinlahden Lähteellä* -hankkeessa muotoiltiin Hyvinvointikonsepti (Unkari-Virtanen & Honkanen-Korhonen 2017), jonka pohjalle mielen hyvinvointia tukevaa toimintaa on hyvä rakentaa. Hyvinvointikonseptin yksi teema oli ”Dialogisuus, kohtaaminen ja vuorovaikutus”, jossa huomioidaan yksilön, ryhmän ja yhteisön

näkökulmat. Tämä jaottelu oli pohjana, kun *Hyvinvoinnin tilojen* verkoston yhdeksi loppujulkaisun osaksi luotiin ryhmille ja ryhmänohjaajille suunnatut ryhmän virityskortit.

Korttien harjoitukset mukailevat ajatusta vuorovaikutuksen kolmesta tasosta:

- Yksilö (minä): luon yhteyden itseeni ja olen vuorovaikutuksessa itseni kanssa
- Ryhmä (me): luon yhteyden ryhmääni ja olen vuorovaikutuksessa ryhmäni kanssa
- Yhteisö (me kaikki): luon yhteyden yhteisööni ja olen vuorovaikutuksessa yhteisöni kanssa.

Tutustu Virityskortteihin
(ks. Virityskortit s. 101).



Harjoitusten tavoitteena on positiivisen kohtaamisen ja vuorovaikutuksen rakentaminen, jossa osallistujat vahvistavat vuorovaikutusta ensin itseen, sitten pienempään ryhmään ja sitten koko ryhmään. Tätä voisi verrata orkesterin viritykseen, jossa kapellimestarin ohjaamana jokainen soittaja virittää ensin oman soittimensa, sitten yhdessä oman soitinryhmänsä kanssa ja lopulta koko orkesteri virittää ja virittyy toisiinsa. Yhteys itseen ja muihin mahdollistaa turvallisen ja luottamuksellisen vuorovaikutuksen ja toimintailmapiiirin yhteiselle toiminnalle. ■

LÄHTEET

Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Esa Print Oy.

Löytänä, J. & Korteso, K. 2015. Asiakaskokemus. Palvelubisneksestä kokemusbisnekseen. Helsinki: Talentum.

Marineau, R.F. 2007. The Birth and Development of Sociometry: The Work and Legacy of Jacob Moreno (1889 – 1974). *Social Psychology Quarterly* 2007, Vol. 70, No 4, 322 – 325.

Miettinen, S. (toim.) Palvelumuotoilu – uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen. Helsinki: Teknologiainfo Teknova Oy.

Niemistö, R. 2007. Ryhmän luovuus ja kehitysehdo. Tampere: Tammer-paino.

Nummenmaa, L. 2019. Tunnekartasto, kuinka tunteet tekevät meistä ihmisiä. Helsinki: Tammi.

Nummi, P. 2013. Virtuaalifasilitaattorin käsikirja. Helsinki: Edita Prima.

Rahmel, P. 2018. Ryhmän ohjaaja mahdollisuuksien creaturgina. Teoksessa L. Huhtinen-Hildén & M. Lamppu (toim.) *Odottamattomia aarteita*. Metropolian verkkojulkaisu 2018. (Theseus). <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-328-097-7>.

Rahmel, P. 2019. Tarinallisuus pedagogiikassa – TARU-oppimateriaalipankki. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu, OIVA-sarja 11. <https://sites.google.com/metropolia.fi/taru-oppimateriaalipankki/3-tarinallisuus-ja-hyvinvointi#h.p.IY2d7i-9Ka-P7>.

Soikkanen, A. 2018. Yhdessä kehittäminen ja uudistavat keskustelut digitaalisuutta hyödyntäen. Teoksessa R. Puutio & J.-P. Heikkilä (toim.). *Organisaatio prosessina*. Muodonmuutoksen konsultointi. Jyväskylä: Metanoia Instituutti, 180 – 197.

Suomen psykodraamayhdistys ry. Psykodraama menetelmänä. <https://www.suomenpsykodraamayhdistys.fi/psykodraama-menetelmana>.

Tevere. Menetelmiä kouluttajille ja ohjaustyötä tekeville. <https://tevere.fi/menetelmia/>.

Unkari-Virtanen, L. & Honkanen-Korhonen, R. 2017. Hyvinvointia tukevan toiminnan rakenteet. <http://lapinlahdenlahteella.metropolia.fi/sivu-1/>.

XPedio. Mitä fasilitointi on? <https://varmuuttafasilitointiin.fi/kompetenssit-eettiset-periaatteet/>.



Vapaaehtoistoiminta

Päivi Eskelinen-Roos

Hyvinvoinnin tiloissa vapaaehtoistoiminta on luonteva osa tilojen toimintamallia. Hyvinvoinnin tilat tarvitsevat vapaaehtoisia. Hyvinvoinnin tilan alueellinen näkyvyys asukkaille ja alueen eri toimijoille vahvistuu vapaaehtoisten kautta. Vapaaehtoistoiminnan kautta osallisuus ja yhteisöllisyys alueella näyttäytyvät yhteisessä toiminnassa, sen suunnittelussa ja toteuttamisessa: Meidän asuinalueella tapahtuu ja on pöhinää!

Vapaaehtoistoiminnan merkitys yhteiskunnassamme on suuri ja lisääntyy jatkuvasti. Vapaaehtoisena toimiminen hyödyttää yhteiskunnan lisäksi vapaaehtoisia itseään, paikallisia yhteisöjä, vapaaehtoistoiminnan palveluiden käyttäjiä sekä julkisen ja yksityisen puolen organisaatioita. Vapaaehtoistyöstä voi saada myös uusia tietoja ja taitoja, jotka voivat tukea ihmisen työtä tai opiskelua. (Raatikainen, Rahikka, Saarnio & Vepsä 2020, 189.) Halu kokoontua, tehdä yhdessä, toimia toisten kanssa ja tarjota konkreettista apua ovat meille monille tärkeitä arjen tukipilareita. Ei siis ole yllättävää, että 42 % suomalaisista tekee vapaaehtoistyötä. Tämä selvisi Kansalaisareenan, Kirkkohallituksen ja Opinto-keskus Siviksen Taloustutkimuksella teettämässä kyselyssä (Rahkonen 2018).

Ihminen tekee vapaaehtoistyötä, koska hänellä on halu auttaa muita ja toimia itselle tärkeän asian puolesta.

Vapaaehtoistoiminta antaa tekijälleen vähintään yhtä paljon kuin tekemisen kohteelle. Vapaaehtoisuuden yhtenä motivaationa onkin yleensä osallisuuden ja merkityksellisuuden kokemus sekä omien taitojen ja sosiaalisten suhteiden lisääminen (Hirvonen & Puolitaival 2019, 13).

”Niin, se on tosi iso juttu toi osallisuus Hyvinvoinnin tiloissa. Sulla on mahdollista itse päättää kuinka paljon haluat olla mukana, haluatko tulla tänne kahville, mennä nurkkaan lukemaan kirjaa ja vähän katsoa mitä muut tekee, vai tuutko tänne osallistumaan työpajaan vai ryhdytkö sä ihan vapaaehtois-toimintaan. Mikä se oma tarve, tai mikä se oma uskallus ja kokemus on ja sitä kautta löytää sen oman tarpeen, ehkä.” (Annalan haastattelu. [Tutkimus ja aineisto ks. s. 5](#))

Vapaaehtoistoiminnassa yksilö saa itse valita toiminnan kentän, joka kiinnostaa, jossa kokee voivansa toteuttaa itseään ja vaikuttaa itselleen tärkeisiin asioihin itselleen mielekkäällä tavalla. Näin vapaaehtoistoiminta on

merkityksellisuuden kokemuksia laajemminkin myös monipuolinen itsereflektion, identiteetinmuodostuksen ja oppimisen kenttä. Vapaaehtoistoiminta perustuu yksilöstä lähtevään motivaatioon sekä vapaaseen tahtoon ja valintaan. Tämä yksilöllisyys linkittää vapaaehtoistoiminnan kiinnostavalla tavalla usein myös arvoihin ja maailmankatsomuksiin.

Toimintamuotoa tai toiminnan organisoijaa valitessaan ihminen kysyy itseltään keskeisiä kysymyksiä, esimerkiksi seuraavia:

- Mikä minulle on tärkeää?
- Mihin haluan vapaa-aikaani käyttää?
- Millaisiin asioihin haluan vaikuttaa?
- Minkälaista maailmaa haluan edistää, missä ja miten?

Tällöin liikutaan monesti yksilölle hyvin tärkeiden ja henkilökohtaisten asioiden parissa. Yksilön muiden tietojen ja taitojen ohella vapaaehtoistoiminta voikin olla vahvasti myös itsetuntemuksen kenttä, omasta itsestään oppimisen areena (Grönlund 2011; Grönlund ym. 2017; Hirvonen & Puolitaival 2019, 121).

Metropolia oli mukana *Hyvinvoinnin tiloja* edeltävässä *Osallistu Lapinlahden Lähteellä* -hankkeessa (ESR 2015 – 2017). Tämän hankkeen aikana tarkastelimme hyvinvointia erilaisista näkökulmista. Kaksi Metropolian toimintaterapian opiskelijaa tutki opinnäytetyössään vapaaehtoisten kokemuksia toimintansa merkityksellisyydestä. Tulosten mukaan Lapinlahden Lähteen vapaaehtoistoiminnan koettiin lisäävän merkityksellisuuden kokemusta. Merkityksellisyyteen vapaaehtoistyössä vaikuttivat henkilökohtaisten taitojen, mielenkiinnonkohteiden ja työn haastavuuden tasapaino, mikä on pitkälti linjassa positiivisen psykologian teoreettisten käsitysten kanssa. (Blomqvist & Vilppula 2016.)

Lue lisää Osallistu Lapinlahden Lähteellä -hankkeesta

uasjournal.fi/2-2017/hyvinvoinnin-muodonmuutosta-rakentamassa



Merkityksellisyyttä edistäviksi tekijöiksi lukeutui *Lapinlahden Lähteen* vapaaehtoistoiminnassa seuraavat (Tawast, 2017, 81–82):

- ihmissuhteet
- kokemus yhteenkuuluvuudesta
- vaikuttaminen mahdollisuus toiminnan sisältöön
- omien mielenkiinnon kohteiden toteuttaminen
- henkilökohtaisten taitojen käyttö sekä
- kehittämisen mahdollisuus.

Näihin tekijöihin on hyvä panostaa, kun halutaan tukea vapaaehtoisten hyvinvointia.

”Kyllä varmaan se vapaaehtoistoiminta osallisuutta lisää ja se voi olla vapaaehtoistyön tavoitekin yksilölle, että mä pääsen osallistumaan itselle merkittävään toimintaan”. (Lapinjärven haastattelu. [Tutkimus ja aineisto ks. s. 5](#))

Vapaaehtoistoiminnan kehittäminen

Mäkisen (2018, 59) mukaan palvelumuotoilu on puhuttanut jo jonkin aikaa yli sektorirajojen. Palvelumuotoilulla viitataan prosessiin, jossa kehitetään palveluiden laatua, saavutettavuutta ja merkityksellisyyttä yhdessä niiden asiakas- ja tuottajakunnan kanssa. Muotoilu tuo

mukanaan mahdollisuuksia, joita ei vielä ole järjestö- ja yhdistysmaailmassa hyödynnetty niiden täyteen potentiaaliin. Palvelumuotoilun mahdollisuuksista löytyy myös monia uusia ideoita vapaaehtoistoiminnan kehittämiseksi.

Vapaaehtoistoiminta ei kehity muusta maailmasta erillisenä. On siis väistämätöntä, että myös vapaaehtoistoiminnasta haetaan jatkossa entistä enemmän elämyksellisyyttä. Palvelumuotoilun avulla vapaaehtoistoimintakokemuksesta voi käsikirjoittaa sellaisen, että se tuottaa positiivisia tunteita toimintaa koordinoivalle järjestöedustajalle, vapaaehtoistojalle ja itse vapaaehtoistoiminnan kohteelle (Mäkinen 2018, 59–61).

Vapaaehtoistoiminnan juurtuminen, toiminnan ja toimijoiden oman paikan löytäminen uusissa tiloissa ja toiminnoissa on usein hyvinkin aikaa vievää. Seuraavat kysymykset ovat tärkeitä paitsi toiminnan alussa myös toimintaa arvioitaessa ja kehitettäessä:

- Miten toimitaan?
- Kenen ehdoilla?
- Minkälaisia rakenteita vapaaehtoistoiminta tarvitsee?
- Kuka huolehtii vapaaehtoistoiminnasta ja toimijoista?
- On myös hyvä kysyä, vastaavatko vapaaehtoisten odotukset ja työskentelytavat *Hyvinvoinnin tilan* tarpeisiin ja toimintaan?

Hyvinvoinnin tilojen osatoteutuksissa vapaaehtoistoiminta sai hyvinkin erilaisia painotuksia. Jossain osatoteutuksessa vapaaehtoistoiminnalla oli jo vankat ja vahvat juuret ja rakenteet. Toimintamalli muovautui vapaaehtoisten toiminnan ja intressien kautta. Toisaalla taas vapaaehtoistoiminta oli eri järjestöjen ja

yhdistysten vastuulla ja vasta muovautumisvaiheessa. Uusia alueen toimijoita etsittiin tekemään yhteistyötä hyvinvoinnin tiloihin.

Vapaaehtoistoiminta ja vapaaehtoisena oleminen saatiin nähdä myös haasteena hankkeessa.

”Kyllähän se liittyy se vapaaehtoistoiminta, mutta Meillä vapaaehtoistoiminta ei ole ihan ottanut tuulta siipiensä alle muuten kuin tietysti (Automies-palvelun) kautta. Jos nyt ajattelee *Hyvinvoinnin tilan* aloittamista, niin kyllä vapaaehtoistoiminta nyt kuulostaa oleelliselta osalta toiminnan juurtumista.” (Lapinjärven haastattelu. [Tutkimus ja aineisto ks. s. 5](#))

”Ehkä se pääpaino ei ole siinä vapaaehtoisuudessa, vaan on ihan selkeesti nuorten työpaja -malli. Mutta poissulkematta vapaaehtoisuutta.” (Seinäjoen haastattelu. [Tutkimus ja aineisto ks. s. 5](#))

Talkooperinne, vapaaehtoistoiminta ja pop-up-vapaaehtoistoiminta ovat näkyvä osa *Hyvinvoinnin tilojen* toimintaa. Stradiuksen (2018) mukaan tulevaisuuden vapaaehtoistoiminnassa rajapinnat yksityisen, julkisen, kolmannen ja neljännen sektorin välillä hämärtyvät. Pop-up-toiminta on pop, ja ihmisten itseorganisointuminen muuttaa monia perinteisiä toimintatapoja. Yhä suurempi osa tehdystä vapaaehtoistyöstä on jo nyt lyhytaikaista, järjestöihin tai organisaatioihin sitoutumatonta tai pelkästään verkossa tapahtuvaa. (Stradius 2018, 9.)

”Tärkeää on kulttuuri jossa avoimia ideoille, kuullaan aidosti niitä. Ei vaan että ‘laita tonne ideaatikkoon sun ideas, me luetaan se ehkä puolen vuoden päästä’. Vaan että oikeesti ollaan herkillä siihen mitä ihmiset sanoo, tartutaan niihin, ja lähdetään miettimään että miten tätä voisi nyt viedä eteenpäin. Sillai on syntyny paljon juttuja”. (Annalan haastattelu. Tutkimus ja aineisto ks. s. 5)

Vapaaehtoisuus on tuottavaa ja palkitsevaa. Vapaaehtoisuus voi olla valtava muutosvoima, jos sitä hyödynnetään sosiaaliseen muutokseen yhteisöissä. Se on keino rakentaa yhteisöä ja tuottaa kollektiivista sosiaalista hyvää. Vapaaehtoiset voivat mahdollistaa sen, että yhteisöt luovat, ylläpitävät ja muuttavat itseään yli erilaisten rajoitteiden. (Harju 2019, 25.)

”Me tarvitaan myöskin vapaaehtoisia vaikka mentoreiksi. Monimuotoisuus on rikkautta, ja mitä monimuotoisempi on ryhmä jonka kanssa toimii, niin siitä saa vertaistukea ja voi puhua jonkun muun kanssa.” (Lapinjärven haastattelu. Tutkimus ja aineisto ks. s. 5)

Yhdessä tekeminen ja löytäminen vahvistavat tekemisen meininkiä ja yhteisöllistä toimintakulttuuria. Yhteisen toiminnan kautta meille rakentuu elävämpiä yhteisöjä ja eloisampia arkiympäristöjä. Vapaaehtoistoiminta auttaa paikantamaan omaa roolia yhteisöissä. Oman merkityksellisyyden ja tarpeellisuuden kokemus vahvistuu. Erilaiset kohtaamiset ja yhteiset

kokoontumiset tuovat iloa ja spontaaneja yhdessäolon jakamisen kokemuksia. Vapaaehtoistoiminnasta saa virtaa ja voimaa. Yhdessä toimiminen ja tekeminen, osallisuus omien intressien ja voimavarojen mukaan antaa merkityksellisyyden kokemuksia. ■

LÄHTEET

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

Harju A. 2019. Vapaaehtoisuuden filosofia. Teoksessa Hirvonen, S. & Puolitaival, S. (toim.) Vapaaehtoistoiminnan arvo. Kansalaisareenan julkaisu 2/2019. https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2019/12/Vapaaehtoistoiminnan_arvo_PageView_WEB.pdf.

Hirvonen, S. & Puolitaival, S. (toim.) 2018. Vapaaehtoistoiminta nyt ja tulevaisuudessa. Kansalaisareenan julkaisu 2/2018. <https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2018/12/Vapaaehtoistoiminta-nyt-ja-tulevaisuudessa-web.pdf>.

Hirvonen, S. & Puolitaival, S. (toim.) 2019. Vapaaehtoistoiminnan arvo. Kansalaisareenan julkaisu 2/2019. https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2019/12/Vapaaehtoistoiminnan_arvo_PageView_WEB.pdf.

Mäkinen, M. 2018. Palvelumuotoilulla potkua vapaaehtoistoimintaan. Teoksessa Hirvonen, S. & Puolitaival, S. (toim.) Vapaaehtoistoiminta nyt ja tulevaisuudessa. Kansalaisareenan julkaisu 2/2018. <https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2018/12/Vapaaehtoistoiminta-nyt-ja-tulevaisuudessa-web.pdf>.

Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarnio, T. & Vepsä, P. (toim.) 2020. Ammattina sosionomi. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Rahkonen, J. 2018. Vapaaehtoistyön tekeminen Suomessa. Tutkimusraportti. Taloustutkimus. https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2018/05/Vapaaehtoistyö_tutkimusraportti-2018.pdf.

Stradius, L. 2018. Vapaaehtoistoiminnan tulevaisuus Teoksessa S. Hirvonen & S. Puolitaival toim.). Vapaaehtoistoiminta nyt ja tulevaisuudessa Vapaaehtoistoiminta nyt ja tulevaisuudessa. Kansalaisareenan julkaisu 2/2018. https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2019/12/Vapaaehtoistoiminnan_arvo_PageView_WEB.pdf.

Tawast E. 2017. Milloin toiminta lisää hyvinvointia? Teoksessa E. Tawast & L. Unkari-Virtanen (toim.). Hyvinvoinnin muodonmuutos – Lapinlahden Lähteellä luotu hyvinvointikonsepti. Metropolia Ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-328-034-2>.

Kykyviisari

Jari Pihlava



Kuva: Kykyviisari verkkosivut.

Kykyviisari on Työterveyslaitoksen kehittämä työ- ja toimintakyvyn itsearviointiväline, jolla yksilö saa tietoa omasta työ- ja toimintakykyisyydestään. Erilaiset itsearvioinnit ovat lisääntyneet perinteisen ulkopuolisen henkilön suorittaman "mitataan kohdetta"-ajattelun rinnalle esimerkiksi terveydenhuollossa. Saadessaan hahmotusta omasta kyvykkyydestä yksilön on helppompaa asettaa esimerkiksi muutostavoitteita suhteessa omaan hyvinvointiinsa.

Kykyviisaria voidaan käyttää myös ennen-jälkeen-arviointina, jos yksilö on osallistunut johonkin interventioon, kuten esimerkiksi Hyvinvoinnin tilan toimintaan. Vaikuttavuutta voidaan mitata myös ryhmäkohtaisesti.

Kykyviisarin käyttökokemuksena hankkeessa todettiin, että se on käyttökelpoinen väline, joka vaatii lisäksi usein toisen henkilön kanssa luottamuksellista keskustelua ja rauhallisen tilan. Jotta Kykyviisaria ja sen melko kattavaa työ- ja toimintakykyarviointia päästään hyödyntämään, on ihmisen lähdettävä liikkeelle kohti toimintaa, joka voisi häntä hyödyttää. ■

Kykyviisari työ- ja toimintakyvyn tukena.
Työterveyslaitos 2020. [sivusto.kykyviisari.fi](https://www.sivusto.kykyviisari.fi)



Sun vuoro

Jari Pihlava



Kuva: Sun vuoro -digisovellus verkkosivut.

Asetimme hankkeessa tavoitteeksi madaltaa kynnystä lähteä kotoa mukaan Hyvinvoinnin tilojen tarjoamaan, itselle sopivaan toimintaan. Osallistuminen itselle merkitykselliseen toimintaan voi olla ajoittain estynyt tai kynnys lähteä kotoa esimerkiksi ruudun äärestä on kasvanut, vaikka yhteyden kaipuu toisiin ihmisiin on olemassa ja tietoisuus osallistumisen voimasta olisikin mielessä.

Opiskelijayhteistyössä Metropolia Ammattikorkeakoulun hyvinvointiteknologian, toimintaterapian ja ohjelmistotuotannon sekä sosiaalialan opiskelijoiden kanssa kehitettiin Sun vuoro -digisovellus. Sovellus perustuu ajatukseen, että yhteisössä merkitykselliseen, itse valittuun, sopivasti mitoitettuun toimintaan osallistumalla hyvinvointi lisääntyy ja osallistuja voi koetella kykyjään ja taitojaan.

Sovelluksesta päätettiin tehdä kevyt, teoreettiselta taustaltaan vakavasti otettava digitaalinen väline. Sen kehittämisessä olivat opiskelijoiden lisäksi aktiivisesti mukana hyvinvoinnin tekijät Jaana Merenmies ja Roosa Lindholm Annalan huvilalta.

Välineen toiminnallinen perusajatus on, että ihminen arvioi netissä kolmella kriteerillä omaan tekemisen tarpeeseen liittyviä tekijöitä. Nämä ovat:

- toiminnan fyysisyys,
- toiminnan vaatima ajattelu ja
- toimintaan liittyvä sosiaalisuus.

Samoilla kolmella kriteerillä *Hyvinvoinnin tila* on arvioinut tarjolla olevat tehtävät, ja *match!* tapahtuu välineen avulla automaattisesti. Väline tarjoaa tehtävää, antaa tiedon kehen olla yhteydessä ja koska tehtävää on mahdollista tehdä. Väline antaa mahdollisuuden myös kehittää tilojen tarjoamaa toimintaa keräämällä anonyymiä tietoa hakijoiden "profileista" vastaajien valintojen perusteella ja toisaalta klikatuimmista tehtävistä. Esimerkiksi jos tekemistä kaipaavat arvioivat hyötyvänsä paljosta fyysisyydestä ja vähästä ajattelusta, niin ko. tehtäviä kannattaa silloin laittaa tarjolle. ■

Sun vuoro -digisovellus sunvuoro.fi



Sun vuoro -digisovelluksen tekijätiimi

Metropolian hyvinvointitiimin asiantuntija: Jari Pihlava

Metropolian ohjelmistotuotannon opiskelijat: Joonas Taivalmaa, Jaakko Mäkilaurila, Jaakko Kauranen, Tuukka Rissanen, Johanna Virtanen, Samuli Ketonen, Ville Kautonen, Ilari Anttila, Joonas Silvennoinen, Tomi Kalmari

Lisäksi Metropolian sosiaalialan, toimintaterapian ja hyvinvointiteknologian opiskelijoita.

Annalan hyvinvoinnin tilan työntekijät:

Jaana Merenmies, Roosa Lindholm

Osallisuus ja päätöksenteko

Anne Backman & Leena Unkari-Virtanen

Osallisuutta voidaan tuoda järjestelmällisesti toiminnan rakenteisiin. Työkalun kaavio on Hyvinvoinnin tiloille muokattu sovellus Harry Schierin osallisuuden portaista (Shier 2001). Työkalun ideana on rakentaa osallisuutta asteittain edeten alkaen toimijoiden valmiuksista kuulla osallisia ja mahdollistaa näiden kuulluksi tuleminen sekä vakiinnuttaa osallistujien kuuleminen osaksi toiminnan edellytyksiä. Tästä edetään vaihe vaiheelta kohti vallan ja päätöksenteon jakamista osallistujille.

Asteittainen eteneminen luo samalla toimintakulttuuria, joka juurruttaa osallisuuden toiminnan edellytyksiin. Samalla se rohkaisee ja valtauttaa osallistujia tunnistamaan ja ilmaisemaan mielipiteitään ja toiveitaan sekä valmistaa heitä vastuun ottamiseen päätöksistä.

Kuva: Hyvinvoinnin tilojen osallisuuden portaat Harry Shierin (2001) mallia soveltaen. Tekijät Anne Backmann ja Leena Unkari-Virtanen. Kuvitus Tanja Kallio.

OSALLISUUDEN TASOT

	LÄHTÖKOHTA	MAHDOLLISUUS	VELVOITE
5.) OSALLISTUJAT JAKAVAT VALTAA JA VASTUUTA PÄÄTÖKSENTEOSSA	Oletko valmis jakamaan osan toiminnan mahdollistajan valtaasi osallistujille?	Onko olemassa tapa, jolla osallistujat ja toiminnan mahdollistajat voivat jakaa valtaa ja vastuuta?	Edellytetäänkö toiminnassa vallan ja vastuun jakamista?
4.) OSALLISTUJAT OSALLISTUVAT PÄÄTÖKSEN TEKOPROSESSIIN	Oletko valmis ottamaan osallistujat mukaan päätöksentekoprosessiin?	Ovatko päätöksen tekoprosessit sellaisia, että osallistujat ovat edustettuna päätöksenteossa?	Edellytetäänkö toiminnassasi, että osallistujat ovat edustettuna, kun päätöksiä tehdään?
3.) OSALLISTUJIEN MIELIPITEET OTETAAN HUOMIOON	Oletko valmis ottamaan osallistujien mielipiteet huomioon?	Onko tapasi tehdä päätöksiä sellainen, että voit ottaa osallistujien mielipiteet huomioon?	Edellytetäänkö toiminnassasi, osallistujien mielipiteiden huomioimista?
2.) OSALLISTUJIA KANNUSTETAAN ILMAISEMAAN	Oletko valmis tukemaan osallistujien mielipiteiden ilmaisemista?	Onko sinulla ideoita ja työtapoja, jotka auttavat osallistujia ilmaisemaan mielipiteensä?	Onko osallistujien kannustaminen mielipiteen ilmaisemiseen systemaattista ja järjestelmällistä?
1.) OSALLISTUJIA KUULLAAN	Oletko valmis kuuntelemaan osallistujia?	Työskenteletkö tavalla, joka tekee osallistujien kuulemisen mahdolliseksi?	Onko osallistujien kuuleminen systemaattisesti tuettua toiminnassa?

Toiminnan järjestäjille kaavio antaa välineitä arvioida toiminnan rakenteita osallisuuden kannalta ja kehittää valtauttavia työtapoja ja päätöksentekoprosesseja edelleen. Valtauttava johtaminen soveltuu moniin yhteyksiin ja edistää niin Hyvinvoinnin tilojen kuin vakiintuneiden organisaatioiden muutosvalmiutta ja resilienssiä. ■

LÄHTEET

Shier, H. 2001. Pathways to Participation: Openings, Opportunities and Obligations. *Children & Society*. Vol. 15 (2001), 107–117. https://www.researchgate.net/publication/233551300_Pathways_to_participation_Openings_opportunities_and_obligations

Sokra 2020. Osallisuuden edistämisen mallit. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit>.

HYVINVOINTI & TOIMINTA



 NÄIN TEHTIIN

 TAUSTA

 TYÖKALUT

Osallistuminen mielekkääseen ja mukavaan toimintaan lisää hyvinvointia. Tässä osiossa kerrotaan toiminnasta, jota Metropolia Ammattikorkeakoulun asiantuntijat toteuttivat *Hyvinvoinnin tiloissa*. Työkaluissa on mm. koulutusosio "Hyvinvoinnin vahvistajaksi", jossa voi kehittää hyvinvoinnin tukemisen taitojaan.



Toimijoiden tuki: koulutusta ja ohjausta

Eeva Tawast & Leena Unkari-Virtanen

Artikkelissa esitellään hankkeessa tarjottua koulutusta ja ohjauksellista tukea. Työpajojen, koulutusten ja työnohjausten toteuttamiseen tarvitaan Hyvinvoinnin tila ja ohjaajaksi hyvinvoinnin vahvistaja. Tämä voi olla kouluttaja, työpajan ohjaaja tai työnohjauksen kohdalla erillisen koulutuksen saanut työnohjaaja.

Työkalut -osiossa on tarjolla materiaalia, jota voi itse opiskella ja hyödyntää – perehtyä, oppia, kokeilla hyvinvoinnin vahvistamista käytännössä ensin itsellä ja samalla innostua vahvistamaan muiden hyvinvointia. Kun voi itse paremmin, voi auttaa muitakin. Tavoitteena on siis hyvinvoiva hyvinvoinnin vahvistaja.



Luulin, että saan keinoja muiden hyvinvoinnin vahvistamiseen, mutta tärkeimpänä sainkin ideoita myös omaksi hyödyksi.
(Hyvinvoinnin vahvistaja -koulutuksen osallistuja.)

Osaksi *Hyvinvoinnin tilojen* toimintamallia Metropolian hyvinvointitiimi kehitti positiivisen psykologian



Kuva: Metropolia Ammattikorkeakoulun hyvinvointitiimi.
Kuvaaja Irene Alsti-Lehtonen.

periaatteilla koulutus- ja tukikokonaisuuden. Hankkeessa tarjottiin koulutuksena ja ohjauksellisena tukena osatoteutuksille ja niiden osallistujille hyvinvointia vahvistavia työpajoja, luentoja, koulutuksia sekä työnohjausta. Koulutuksen ja tuen tavoitteena on, että

hyvinvoinnin vahvistajat – eli tiloissa muita ohjaavat henkilöt – saavat välineitä hyvinvointitoiminnan ohjaamiseen ja voivat itsekin hyvin.

Voit tilata hankkeessa kehitettyä koulutusta, yksittäisiä luentoja ja ohjausta:
metropolia.fi/fi/asiakastyot-ja-palvelut



Hyvinvoinnin vahvistaja -koulutus

Hyvinvoinnin vahvistaja -koulutuskokonaisuus tarjoaa valmiuksia ja materiaaleja hyvinvoinnin mahdollistamiseen. Se sisältää valinnaisia osia, mutta siihen voi perehtyä myös koko laajuudessa. Kuka tahansa *Hyvinvoinnin tilan* kävijä saattoi hankkeessa osallistua esimerkiksi parin tunnin ohjattuun työpajaan. *Hyvinvoinnin tilojen* toiminnan organisaattorit ja vastuhenkilöt puolestaan voivat perehtyä koulutuksen eri osiin laajempaan, jopa 5 opintopisteen eli 135 h koulutuskokonaisuutena.

Hyvinvoinnin vahvistaja -koulutuskokonaisuus muodostuu seuraavista osista:

TYÖPAJAT JA HARJOITUKSET

- Elämän tärkeät asiat -arvohuolto-paja
- Vuorovaikutus- ja ryhmässä toimimisen taidot, roolit
- Oman jaksamisen eväät, elpymisen keinot (mindfulness, rentoutuminen)
- Vastuunkantajan hyvinvointibongausopas
- Voimauttava elokuva
- Digitarina

(VERKKO)LUENNOT

- Hyvinvointia positiivisella psykologialla?
- Tapoja vahvistaa hyvinvointia
- Dialogisuus
- Motivoiva haastattelu
- Ryhmäroolit
- Sosiaalipedagoginen työote
- Osallisuuden oivaltaja

KOULUTUKSET

- Arvostava asiakastyö
- Motivoiva haastattelu
- Lisäksi suositeltiin hyvinvoinnin vahvistajille MtEa1-koulutuksen sisältöjä mielenterveydestä, tunteidoista, elämän kriiseistä, ihmissuhteista ja vuorovaikutuksesta sekä elämäntaidoista.

Koulutuskokonaisuuden osia pilotoitiin 2019 – 2020 neljässä *Hyvinvoinnin tilassa*:

- 1.) Helsingissä Annalan huvilassa (viiden kerran ryhmäprosessi),
- 2.) Seinäjoen Kansalaiskampuksella (puolen päivän työpajakokonaisuus, digitarinapaja)
- 3.) Lappeenrannan Sopen yhteistyötaho Hyötyhallilla (kaksi puolen päivän koulutusta) ja
- 4.) Lapinjärven Perinnetalkoissa (voimauttava elokuva -työpaja).

Lisäksi koulutuksen osia testautettiin suuremmalla opiskelijamäärällä viiden opintopisteen laajuisella verkkokurssilla. Kurssia tarjottiin Metropolia Ammattikorkeakoulun kaikille avoimien valinnaisten opintojen kautta kesällä 2020. Kurssille sai ilmoittautua kuka tahansa myös avoimen ammattikorkeakoulun väylän kautta.

1.) Voimavarakartoitus: jaksamisen eväät ja elpymisen keinot	2.) Arvostava kohtaaminen: Tunne- ja vuorovaikutustaidot	3.) Ryhmäilmiöitä: Roo-lit ja tehtävät ryhmissä
4.) Osallisuuden oivaltaja	5.) Motivoiva haastattelu. Muutoksen mahdollistaminen	6.) Positiivinen psykologia: hyvinvointia myönteisellä asenteella
7.) Elpyminen: stressin säätely, uni ja aivoterveys	8.) Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen	9.) Luonto voimavarana
10.) Luovat menetelmät voimavarojen lisääjänä	11.) Hengitys ja liikunta	12.) Hyvinvoinnin vahvistaja -näyttö

Taulukko: Hyvinvoinnin vahvistaja -koulutusta ja sen 12:ta osaa pilotoitiin verkkototeutuksena kesällä 2020 Metropolia Ammattikorkeakoulussa.

Hyvinvoinnin vahvistaja -koulutuskokonaisuuden osista voi valita Työkalut-osiosta pieniä makupaloja. Innostuessasi voit opiskella 135 tunnin laajuisen Hyvinvointivahvistaja -koulutuskokonaisuuden Metropolia Ammattikorkeakoulun jatkuvan oppimisen / avoimen amk:n opintotarjonnassa.

metropolia.fi/fi/opiskelu-metropoliaassa/jatkuva-oppiminen



Työnohjaus positiivisen psykologian näkökulmalla

Kun luodaan uutta ja monimuotoista toimintaa, on arki aluksi täynnä yllätyksiä. Yhdessä sovitut pelisäännöt asettuvat arjen käytänteiksi sitä mukaa, kun toiminnan myötä erilaisia tilanteita tulee vastaan ja ongelmia ratkottuiksi. Metropolian hyvinvointitiimi huomasi toimintaa seuratessaan, kuinka tyhjän tilan muokkaaminen hyvinvoinnin tyyssijaksi herätti monenlaisia intohimoja. Erilaiset toiveet, unelmat ja arjen päätökset törmäsivät joskus rajustikin yhteen.

Kahdessa hankkeessamme, *Osallistu Lapinlahden Lähteellä* (ESR 2015 – 2017) ja *Hyvinvoinnin tilat* (ESR 2018 – 2020) totesimme toimintaan osallistuvien hyvinvoinnissa keskeisiksi seuraavat kysymykset:

- Miten sovittaa yhteen erilaisia tavoitteita ja intohimoja?
- Miten toteuttaa hyvinvointia tukevia arvoja olemassa olevissa mahdollisuuksissa ja puitteissa?
- Miten rakentaa, lujittaa ja korjata luottamusta?
- Miten toimia sellaisten asioiden kanssa, joista ei ole päätetty tai joissa ei ole päätöksen tekijää?
- Miten sopia työnjaosta ja vastuista itseohjautuvasti?
- Miten sopiminen valtuutetaan, miten ja kuka sovittelee mahdolliset ristiriidat?
- Miten tunnistaa ja hyödyntää tekemisen arjessa ihmisten erilaisia vahvuuksia?
- Miten suhtautua sallivasti ihmisten haastavaankin erilaisuuteen?
- Miten osoittaa vertaistukea samalla säilyttäen fokus omissa tehtävissä?
- Mistä saa tukea, kun ongelmia kasaantuu tai kun innostus laantuu?

Kun seurasimme toiminnan kehkeytymistä alun ideoista arjen rutiineiksi totesimme hyvinkin pian tarpeen pysähtyä rauhassa pohtimaan arjessa vastaan tulevia tilanteita. Huomasimme, kuinka kiireessä ja intohimoisesti toimintaa käynnistettäessä välillä suorastaan kaaduttiin tehtävästä ja myös ongelmasta toiseen. Toiminnasta ja toiminnassa oppimista edistävä pysähtyminen ja reflektointi oli kuitenkin mahdollista tarjota ja toteuttaa tiimin asiantuntemuksella. Otimme ohjauksen mallin työnohjauksesta, sillä erityisesti voimavarat ja vahvuudet tunnistavalla työnohjauksella voidaan kaikenlaisissa haasteissa vaalia työhyvinvointia ja rakentaa yhteistä ymmärrystä.

Pysähtymisen ja reflektoinnin hyöty nähtiin suureksi *Hyvinvoinnin tilojen* yhteisössä etenkin, kun osa on työsuhteessa kaikkine velvoitteineen, osa taas vapaaehtois pohjalta ja satunnaisemmin mukana toiminnassa.

Hyvinvoinnin työnohjauksen tavoitteena on kannatella ohjattavaa

- huomaamaan ja huomioimaan omaa hyvinvointiaan ja todellisuutta ympärillään
- tiedostamaan omia, taustalla vaikuttavia mielikuvia ja valintoja
- tekemään aktiivisesti valintoja omassa ajattelussaan ja käyttäytymisessään
- asettamaan tavoitteita ja tunnistamaan niiden pieniäkin vaikutuksia hyvinvointiin
- vakiinnuttamaan hyväksi toteamia toimintatapoja.

Hyvinvoinnin tilat -hankkeessa kehitettiin positiivisen psykologian teoriapohjalta uudenlaista jaksamisen tuen mallia yhteisen oppimisprosessin tueksi. Mallin lähtökohdissa yhdistyvät sisäisen motivaation ydintemat autonomiasta, kyvykkyydestä ja merkityksellisyydestä (ks. esim. Niemiec, Ryan & Deci 2009), muutoksen mahdollistavasta omien taustamielikuvien tunnistamisesta (ks. esim. Nieminen, Talja, Heikkilä, Airoja, Viitanen & Tuovinen 2017) sekä oppivan organisaation ja organisoitumisen itseohjautuvuuden tukemisesta (ks. esim. Senge 1990).

Ohjauksessa käytettiin väljästi apuna Carol Ryffin tutkimukseen perustuvaa teemoittelua kuudesta hyvinvointia kannattelevasta ulottuvuudesta tai vahvuudesta (Ryff 1989). Nämä ulottuvuudet ovat:

- 1.) **Autonomia:** riippumattomuus ja oman elämänpiirin hallinta tuo vakautta ja uskoa omaan ajatteluun sekä kannattelee tutkimusten mukaan esimerkiksi yhteisön sosiaalisissa ristiriidoissa.
- 2.) **Henkilökohtainen kasvu:** uusien kokemusten kohtaaminen avoimin mielin vähentää stressiä tilanteissa, jossa asiat eivät toteudu toivotulla tavalla.
- 3.) **Ympäristön hallinta:** näkemys siitä, että voi vaikuttaa omaan elämänpiiriin ja ottaa siitä vastuuta auttaa löytämään toiminnan mahdollisuuksia myös tilanteissa, jotka muutoin tuntuivat umpikujilta.
- 4.) **Elämän merkityksellisyys:** ankkuroituminen omaan kohtaisesti koettuihin merkityksiin, arvoihin ja päämääriin auttaa suhteuttamaan mahdolliset vastoinkäymiset oman elämän kokonaisuuteen, omaan elämäntarina.
- 5.) **Positiiviset ihmissuhteet:** empatiaa, läheisyyttä ja kiintymystä tuottavat ihmissuhteet liittyvät kokemukseen hyvän tekemisestä muille. Nämä kaikki tukevat henkilökohtaista hyvinvointia.
- 6.) **Itsensä hyväksyminen:** myötätuntoinen suhtautuminen itse on hyvinvoinnin kestävä perusta.

Ohjausprosessi rakennettiin kahdeksan tapaamisen jatkumoksi. Tapaamisten ohjenuorana oli seuraavat vaiheet, vaikka toki keskustelut saattoivatkin lainehtia ohjattavalle kulloinkin ajankohtaisissa aiheissa ja satumuksissa:

- Tapaamiset 1 – 2: Ohjattavan hyvinvoinnin tarkastelu päiväkirjan perusteella, hyvinvoinnin arviointia asteikolla 0 – 100.
- Tapaamiset 3 – 6: Tunnistetaan ajatuksia ja uskomuksia, jotka katkaisevat hyvinvointia. Pyritään tulkitsemaan näitä ajatuksia ikään kuin ulkopuolelta katsoen, havainnoivasta tilasta käsin.
- Tapaamiset 7 – 8: Vahvistetaan hyvinvointia tukevia tulkintoja Ryffin ulottuvuudet huomioiden.

Ohjauksen mallia toteutettiin hankkeessa yksilöohjauksissa. Näissä tuli selvästi ilmi, kuinka yksilön hyvinvointi kytkeytyi yhteisen hyvinvointiin. Esimerkiksi johtajan ja esimiehen sinnikäs avoimuuden ja myönteisen vuorovaikutuksen ylläpitäminen tuki jatkuvuuden ja turvallisuuden tunnetta hyvinvoinnin yhtenä pilarina. Asioiden yhteinen selvittäminen puolestaan nähtiin luottamusta kasvattavana. Toisaalta yhteisen selvittämisen puuttuminen saattoi johtaa hyvinvoinnin jatkuvaan mureneeseen.



Työnohjaus on työhön, työyhteisöön ja omaan työhön liittyvien kysymysten, kokemusten ja tunteiden tarkastelua ja jäsentämistä koulutetun työnohjaajan avulla. Työnohjauksen tavoitteena on vapauttaa voimia, luovuutta ja ajattelua työhön ja sen rajojen tunnistamiseen.
(www.suomentyonohjaajat.fi)

Mallin soveltaminen työnohjauksessa yksilö- tai ryhmäohjaukseen edellyttää ohjaajalta koulutusta ja kokemusta työnohjauksesta.

Tilaa hyvinvoinnin työnohjaaja itsellesi tai henkilöstöllesi, ryhmä- tai yksilöohjaukseen
metropolia.fi/fi/asiakastyot-ja-palvelut



Hyvinvoinnin vahvistajien ja *Hyvinvoinnin tilojen* toimijoiden tueksi koostettu toimintamalli sopii hyvin myös pohdittavaksi ilman työnohjaajaakin kaikenlaisen toiminnan arjessa, monenlaisissa ihmissuhteissa ja tilateissa. Toimintamalli tukee pysähtymään ja kuuntelemaan omia voimavaroja. ■

Lue lisää vapaaehtoistoiminnan työnohjauksesta: mieli.fi/sites/default/files/materials_files/vapaaehtoistyön_tyonohjauksen_jarjestaminen_2012.pdf

tai tilaa uudempi julkaisu: mieli.fi/fi/kirjat/vapaaehtoistyön-työnohjauksen-ytimessä



LUE LISÄÄ:

Chan, K. & Drasgow, F. 2001. Toward a theory of individual differences and leadership: Understanding the motivation to lead. *Journal of Applied Psychology* 2001:86(3), 481–498.

Honkanen-Korhonen, R., Unkari-Virtanen, L. & Tawast, E. 2018. Hyvinvointipajat – positiivisen yhteisön rakentaminen. Teoksessa Tawast, E. & Unkari-Virtanen L. (toim.) Hyvinvoinnin muodonmuutos. Lapinlahden Lähteellä luotu Hyvinvointikonsepti. Metropolia Ammattikorkeakoulu, 81–94. https://www.metropolia.fi/sites/default/files/publication/2019-11/2017_Tawast_Unkari_Virtanen_Hyvinvoinnin_muodonmuutos_MIKROKIRJA.pdf

Sutin, A. & Costa, P. 2013. Five Factor Model. Lopez, S. (toim.) 2013. *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Singapore: Wiley-Blackwell.

Martela, F. & Jarenko, K. 2015. Draivi.

Voiko sisäistä motivaatiota johdattaa? Helsinki: Talentum Pro.

Rahmel, P. & Unkari-Virtanen, L. 2017.

Muutosjohtajan partituuri. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. https://www.metropolia.fi/sites/default/files/publication/2019-11/2016_Rahmel_Unkari-Virtanen_Muutosjohtajan_partituuri_ERILLISJULKKAISU.pdf

Unkari-Virtanen, L. 2018. Työnohjaaja hyvinvointia vaalimassa. Teoksessa Teoksessa Tawast, E. & Unkari-Virtanen L. (toim.) Hyvinvoinnin muodonmuutos. Lapinlahden Lähteellä luotu Hyvinvointikonsepti. Metropolia Ammattikorkeakoulu, 95–100. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/140301/2017_Tawast_Unkari_Virtanen_Hyvinvoinnin_muodonmuutos_MIKROKIRJA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tawast, E. & Unkari-Virtanen, L. 2019. Työhyvinvointi ja hyvinvoiva esimies. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Hyvinvoinnin muodonmuutos-blogi. <https://blogit.metropolia.fi/hyvinvoinnin-muodonmuutos/2019/02/09/työhyvinvointi-ja-hyvinvoiva-esimies/>

Unkari-Virtanen, L. & Honkanen-Korhonen, R. 2017: Lapinlahden Lähteellä – hyvinvoivan yhteisön rakentaminen. Metropolia Ammattikorkeakoulu, Osallistu Lapinlahden Lähteellä -hanke. <http://lapinlahdenlahteella.metropolia.fi/>

Qin, X., Huang, M., Johnson, R. E., Hu, Qi. & Ju, D. 2018. The Short-lived Benefits of Abusive Supervisory Behavior for Actors: An Investigation of Recovery and Work Engagement. <https://journals.aom.org/doi/10.5465/amj.2016.1325>

LÄHTEET

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

Nieminen, M., Talja, H., Heikkilä, J.-P., Airola, M. Viitanen, K. & Tuovinen, J. 2017. Muutosjoustavuus. Organisaation resilienssin tukeminen. Helsinki: VTT. <http://www.vtt.fi/inf/pdf/technology/2017/T318.pdf>.

Ryff, C. D. 1989. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57 (6), 1069–1081. <https://psycnet.apa.org/record/1990-12288-001>.

Senge, P. 1990 / 2006. The Fifth Discipline. New York: Currency Doubleday.

Sun vuoro: apu osallistujan ja tehtävän kohtaamiseen

Jari Pihlava

Hyvinvoinnin tiloissa ajateltiin positiivisen psykologian tausta-ajatuksin ihmisen hyvinvoinnin lisääntyvän osallistumisen, osallisuuden ja tekemisen kautta. Tutkimusten mukaan esimerkiksi työssäkäyvien terveystilanne on usein parempi kuin työttömien, ja työttömyyden pitkittyessä ongelmat kasaantuvat ja kyvykkyys laskee (Wikström, Anttila, Savinainen & Joensuu 2020).

Tilojen tarjoama toiminta mahdollisti osallistumisen ja tuki osallisuutta matalalla kynnyksellä. Tiloissa oli mahdollisuus tehdä asioita tai olla tekemättä kuitenkin tuntien kuuluvansa yhteisöön. Oletimme, että vaikka kynnys toimintaan osallistumiseksi tehtäisiin hyvin matalaksi, oli kotiin jäävä, tekemisestä hyötyvä joukko kuitenkin suuri. Kotona vietetään usein aikaa tietokoneella ja niinpä hankkeessa pohdittiin, kuinka kotiin jääviä voisi houkutella toiminnan pariin digitaalisesti ikään madaltaen näin kynnystä entisestään.

Niinpä hankkeessa kehitettiin opiskelijayhteistyössä Metropolia Ammattikorkeakoulun hyvinvointiteknologian, toimintaterapian ja ohjelmistotuotannon sekä sosiaalialan opiskelijoiden kanssa Sun vuoro -digisovellus. Sovellus perustuu ajatukseen, että yhteisössä merkitykselliseen, itse valittuun, sopivasti mitoitettuun toimintaan osallistumalla hyvinvointi lisääntyy ja osallistuja voi koetella kykyjään ja taitojaan.

Sovelluksesta päätettiin tehdä käyttäjälle kevyt mutta teoreettiselta taustaltaan perusteltu ja vakavasti otettava digiväline. Välineelle asetettiin seuraavat tavoitteet.

Väline:

- madaltaa kynnystä lähteä toimintaan mukaan,
- on hauska ja positiivisesti houkutteleva,
- kohtauttaa tarpeita ja haasteita tarjoamalla automaattisesti kuvattua tehtävää, jota voi lähteä kokeilemaan Hyvinvoinnin tilassa,
- mahdollistaa itsetuntemuksen paranemista,
- mahdollistaa tiedonkeruuta tarpeista ja tehtävistä osallistujatietoja keräämättä.

Teoriataustaltaan väline nojaa toimintaterapian ajatuksiin merkityksellisestä toiminnasta ja valinnan mahdollisuudesta (esim. Taylor 2017) sekä toimintaan osallistumisen ja tekemisen vaikuttavuudesta yksilön hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Toimintaterapiassa on kehitetty yksilön ja toiminnan yhteensovittamista esimerkiksi työkykyyn liittyen (Sandqvist & Ekbladh 2017). Myös Saksassa Imba ja Melba kehittivät samoihin ajatuksiin pohjautuvaa arviointivälineistöä jo 1980-luvulla (Vamlas 2017).

Sun vuoro -sovelluksen käsitteet nostettiin kansainvälisestä ICF-luokituksesta (WHO 2018). ICF-luokitus

on toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus, joka perustuu biopsykososiaaliseen malliin. ICF kuvaa yksilön toimintakykyä kokonaisvaltaisesti dynaamisena tilana, joka koostuu terveydentilan sekä yksilön ja ympäristötekijöiden yhteisvaikutuksesta. ICF kuvaa toimintakykyä kolmella tasolla:

- 1.) kehon rakenteina ja toimintoina,
- 2.) niiden varaan osittain rakentuvina suorituksina ja
- 3.) osallistumisena eri elämäntilanteisiin ja yhteisön elämään (THL 2019).

Sovellukseen valittiin fyysisen, kognitiivisen ja sosiaalisen toimintakyvyn käsitteet ja näistä johdettiin toimintaa luonnehtivat kriteerit.

Sovelluksen ideana on, että *Hyvinvoinnin tiloissa* valitaan ja jäsenellään tehtäviä, joita kuka tahansa voi tulla kokeilemaan ja tekemään lyhyemmäksi tai pitemmäksi aikaa. Tausta-ajatuksena on, että yksi tehtävä ei ole ”kokonainen työ” (Sandqvist 2017), vaan se voi olla määriteltävissä oleva osa laajempaa ”työtä”. Työ koostuu siis useista tehtävistä. Tehtävää valitsevat henkilöt arvioivat omat tarpeensa kolmella kriteerillä, jonka jälkeen sovellus osoittaa tilasta/tiloista yksilöille parhaiten soveltuvat tehtävät. Tarjolla olevat tehtävät on pisteytetty samoilla kriteereillä kuin tehtävää tekemään tulevalle henkilölle tarjotut valinnat toivomansa työtehtävän luonteesta.

Kehitystyö lähti käyntiin *Osallistu Lapinlahden Lähteellä* -hankkeessa (ESR) vuonna 2015. Idea syntyi toimintaterapiassa käytettävistä työkyvyn arviointivälineistä (AWP, AWC), jotka perustuvat arvioijan havaintoihin henkilön toiminnasta työtehtävässä, joka on määriteltä samoilla kriteereillä, kuin arvioidaan henkilöäkin (Sandqvist 2017). Toinen aiemmin tässä artikkelissa

Henkilö	Tehtävät	Sun vuoro -sovellus / Hyvinvoinnin tila
Toteaa itse tai yhdessä jonkun kanssa mahdollisesti hyötyvänsä toimintaan osallistumisesta/ tekemisestä.	Hyvinvoinnin tiloissa on tehtäviä, joita kuka tahansa voi tulla sovitusti tekemään säännöllisesti tai kertaluonteisesti.	Tehtävät kuvataan sovellukseen hauskasti: mitä, missä, koska, keneen yhteys.
Arvioi asteikolla 1-5 omaa tekemisen tarvetta kolmella kriteerillä: fyysisyys, kognitiivisuus, sosiaalisuus.	Tehtävät Hyvinvoinnin tiloissa on arvioitu samoilla kriteereillä.	Tehtävä ja henkilö kohtautetaan sovelluksen avulla → henkilölle parhaiten soveltuva tehtävä tulee ensimmäiseksi. Myös kaikkia tehtäviä voi tarkastella ja valita sopivin.
Henkilöiden valinnoista kertyy nimetöntä dataa, jonka perusteella voidaan suunnitella tehtäviä, jotka kohdentuvat paremmin hakijoiden tarpeisiin.	Henkilöiden kiinnostuksen kohteista kertyy nimetöntä dataa, jonka perusteella voidaan suunnitella tehtäviä, jotka kohdentuvat paremmin hakijoiden tarpeisiin.	Sovelluksen pääkäyttäjä saa kaikkien tilojen tiedot. Yksittäisen tilan koordinaattori saa omasta tilasta kertynyttä dataa.

Taulukko: Sun vuoro -sovelluksen pääperiaatteita. Taulukko kuvaa henkilön ja tehtävän vastaavuuksien rakentamista Sun vuoro -työkalun suunnittelussa.

mainittu työkyvyn arviointivälineistä (Vamla 2017) lähtee samasta, ikään kuin arvioijan näkökulmasta suhteessa toimintaa tekevään henkilöön.

Sun vuoro -välineessä päätimme lähteä itsearviointin kautta liikkeelle. Itsearviointivälineet ovat tulossa esimerkiksi terveydenhuoltoon perinteisempien "asian tuntija mittaa kohdetta" -välineiden rinnalle (THL 2020b). Esimerkiksi PROMIS-terveysjärjestö tarjoaa kokoelman generisiä itsearviointimittareita, joita järjestö kehittää ja validoi edelleen (THL 2020a).

Sun vuoro -sovelluksen ja toiminnan itsearviointi ja koko konsepti sopii hyvin hankkeen positiivisen psykologian tausta-ajatteluun: se tukee autonomisuutta ja herättelee pohtimaan kyvykkyyttä sekä tarjoaa yhteyttä muihin toimijoihin (Deci & Ryan 2000). Sun vuoro -välineen ajatus oli olla kevyt, mutta taustaltaan vakavasti otettava "sisäänheittoväline". Tarkempaa itsearviointia hankkeen osallistujilla oli mahdollisuus tehdä Kykyviisarin avulla (TTL 2020). ■

LÄHTEET

Deci, E. L. & Ryan, Richard M. 2000. The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, Vol. 11, No. 4, 227–268. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Sandqvist, J. 2017. Evidensbaserad bedömning av arbetsförmåga. Assessment of Work Performance (AWP) och Assessment of Work Characteristics (AWC). *Ergoterapeuten* 1, 62–66.

Sandqvist, J. & Ekbladh, E. 2017. Applying the Model of human occupation to Vocational Rehabilitation. Teoksessa Taylor, R., Kielhofner's Model of Human occupation. Philadelphia: Wolters Kluwer.

Taylor, R. 2017. Kielhofner's Model of Human Occupation. Philadelphia: Wolters Kluwer.

THL 2019. Arvioinnin perusteita. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/toimintakyvyn-arviointi/arvioinnin-perusteita>.

THL 2020a. Kansallinen Promis-keskus. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/toimintakyvyn-arviointi/kansallinen-promis-keskus>.

TTL 2020b. Kykyviisari. <https://sivusto.kykyviisari.fi/>.

WHO 2018. International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF). <https://www.who.int/classifications/icf/en>.

Vamlas 2017. Imba ja Melba arviointimenetelmät.
<https://vamlas.fi/imba-ja-melba/>.

Wikström, M., Anttila, H., Savinainen, M. & Joensuu, M. 2020. Development and content validity of the Abilitator: a self-report questionnaire on work ability and functioning aimed at the population in a weak labour market position. BMC Public Health 20, 327 (2020). <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-020-8391-8>.

Dokumenttielokuvia Hyvinvoinnin tiloista

Heikki Ahola (kuvat ja teksti)

PERINNETALKOOT

Keväällä 2018 Metropolian elokuvaopiskelijat toteuttivat Lapinjärvellä dokumenttielokuvan Perinnetalkoot.



Elokuvasa seurattiin Lapinjärven vanhan maamieskoulun yläkerran remontointia koko kylän yhteiseksi tilaksi kevään 2018 aikana.





Haastateltavina oli kyläläisiä, joilla oli erityinen suhde kuvauskohteena olleeseen vanhaan maamieskouluun.



Usean ihmisen äänittäminen samaan aikaan vaatii äänittäjältä ammattitaitoa ja välineitä. Kuvassa Perinnetalkoiden ydinryhmää palaverissa mikrofonit valmiina äänitystä varten.





Kuvauksia jatkettiin pitkin kevättä, kunnes alkoi olla jo valmiin näköistä.



Dokumenttielokuva Perinnetalkoot Metropolian Youtube-kanavalla:
[youtube.com/watch?v=Wsg9H47jS3s&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=Wsg9H47jS3s&feature=youtu.be)





Opiskelijat työn touhussa.
Kangaspuiden äärellä
kunnanjohtaja Tiina Heikka

KOKO KYLÄN MATTO

Valmiissa Perinnetalkoot elokuvassa mainittiin suunnitelma, jossa remontoituneen maamieskoulun toisen kerroksen kymmeniä metrejä pitkään käytävään kudottaisiin kyläläisten yhteisestä toimesta koko käytävän mittainen räsymatto. Tämän seurauksena syntyi idea lyhyestä dokumenttielokuvasta, jossa vielä palatettiin Perinnetalkoisiin ja taltioitaisiin tämän maton kutomista.

Keväällä 2019 Metropolian elokuvaopiskelijoiden toimesta siellä kuvattiin dokumenttielokuva Koko kylän matto.

Dokumenttielokuva Koko kylän matto Metropolian Youtube-kanavalla:
www.youtube.com/watch?v=VySuTmuBDhs&feature=youtu.be





Elokuvassa esiintyy mm. Annalassa nuoruutensa viettänyt viihdetaiteilija Lasse Liemola.

ANNALAN HUVILA

Syksyllä 2019 käynnistyi dokumenttielokuvan tekeminen Annalan huvilasta. Elokuva koostuu siellä aikoinaan asuneiden sekä siellä nykyään toimivien henkilöiden haastatteluista. Tärkeä rooli elokuvassa on myös Annalan historiaa valottavassa arkistomateriaalissa. Lisäksi on tallennettu erilaisia tapahtumia ja arkista elämää Annalassa ja sen ympäristössä.





Yksi kuvauskohde on ollut huvilassa käynnissä olevan remontin eri vaiheiden taltiointi.

Annalan huvilassa on elokuvaan tallennettu siellä järjestettyjä erilaisia yhteisöllisiä tapahtumia ja lisäksi on kuvattu sen yhteydessä toimivan Hyötykasviyhdistyksen toimintaa.

Mukana näitä kolmea dokumenttielokuvaa tekemässä ovat olleet opiskelijat

Santtu Koivisto, Marko Elovaara, Essi Hyrkki, Lisa Myllymäki, Ville-Matti Koskiniemi, Saana Kukkavaara, Juha-Matti Partinen, Nestori Majoinen, Riina Saltiola, Ossi Kallio, Santtu Salminen, Tia Alm, Samir Hellaḷ, Elis Lindfors, Tiia Saminen, Jaanis Hällman.

Ohjaava opettaja: Heikki Ahola. ■



Dokumenttielokuvan Annalan huvilasta on tarkoitus valmistua vuoden 2020 loppuun mennessä.

Voimauttava elokuva: yhteyttä muodostamassa

Jouko Seppälä

Olen tehnyt elokuvia kolmekymmentäseitsemän vuotta. Se on kivaa. Aina kuvausten olosuhteet eivät ole helppoja, mutta kaikki tarvittava saadaan aina loppujen lopuksi tehtyä. Erityisen kivaa on esituttavaihe, joka on kuin lasten leikkiä. Kaikki heittelevät ideoitaan, ja niistä parhaista koostuu yhteinen leikki, jonka hedelmät sitten maustavat käsikirjoituksen valmiiksi elokuvaksi.

”

Elokuvan teko on kivaa.

Halusin jakaa ja tuottaa tuota luovan yhteisöllisyyden kokemusta kaikille halukkaille. Kehittelin luonnoksen ”Voimauttava elokuva” -työpajasta. Sen perusidea on, että jokainen osallistuja miettii menneisyydestä tapahtuman, jonka olisi toivonut päättyvän toisin ja kertoo tämän tapahtuman onnellisine loppuineen muille osanottajille. Muokatusta tapahtumasta tehdään käsikirjoitus, jotka sitten kaikki osallistujat yhdessä toteuttavat lyhyeksi elokuvaksi.

Mutta sitä en tiennyt, mitä kaikkea tämän projektin avulla löysinkään.

Voimauttava elokuva -työpajat

Työpajat suunnittelin tapahtuvaksi viikon välein viiden viikon aikana viiden hengen ryhmissä. Niiden teemat olivat seuraavat:

- 1.) Tunnekartta
- 2.) Tarinasta tapahtumaksi
- 3.) Käsikirjoitus
- 4.) Kuvaus
- 5.) Ensi-ilta.

Ensimmäisellä tapaamiskerralla teemana oli oma tunnekartta. Tunnekartta muodostui kolmesta elämän aikana sattuneesta tapahtumasta, joiden olisi toivonut päättyvän jotenkin toisin. Jokainen työpajan osanottaja teki välitehtävänä viikon aikana yhdelle A4-arkille piirtäen tai muuten havainnollistaen jokaisesta tapahtumasta kuvan. Näin yhdellä arkilla oli yhteensä kolme kuvaa.

Seuraavalla tapaamiskerralla kukin sitten kertoi kuviensa taustalla olevat tarinat ja muut kuuntelivat. Tarinoiden esittelyn jälkeen keskusteltiin tapahtumista yhdessä. Itse esittelin oman tapahtumani pohjalta tekemäni sivun mittaisen käsikirjoituksen. Jokainen valitsi

sitten tunnekartastaan yhden tapahtuman, josta hän välitehtävänä kirjoitti lyhyen käsikirjoituksen niin, että todellisuuden epätoivottu loppu oli vaihdettu positiiviseksi.

Kolmannella kerralla kukin kertoi käsikirjoituksensa ja niitä kommentoitiin yhdessä. Esittelin oman tarinani kuvakäsikirjoituksen sekä kokoontumispaikan tarjoamat mahdolliset kuvauspaikat. Tehtävänä oli tehdä seuraavaksi kerraksi kuvakäsikirjoitus omaan käsikirjoitukseen joko piirtäen tai valokuvatien sekä mieltä, missä elokuvan tapahtumat kuvattaisiin.

Neljännellä kerralla oli sitten kuvaukset. Päähenkilönä oli tarinan kirjoittaja ja muut auttoivat kuvaamisessa ja muissa rooleissa. Esittelin tekemäni otokset omasta tarinastani ja niistä koostamani elokuvan. Välitehtävänä jokainen leikkasi sitten oman versionsa kuvaamastaan materiaalista.

Viimeisellä kerralla oli elokuvien ensi-ilta. Kaikkien teokset katsottiin yhdessä ja niistä sitten keskusteltiin. Lopuksi keräsin palautetta kirjallisesti sekä suostumukset, että teoksia saadaan näyttää muiden ”Voimauttava elokuva” -työpajan jäsenille ja käyttää työpajan markkinointiin.

Lähitoteutuksesta etäisyyksiin.

Ensimmäisellä toteutuksella Helsingin Annalassa oli yksi osanottaja, mikä mahdollisti työpajan testailevan aloituksen ja antoi samalla itselleni mahdollisuuden toteuttaa oma elokuvani. Seuraavat työpajat olin suunnitellut vetäväni Hyvinvoinnin tilat -hankkeen osatoiteuttajien kotikaupungeissa, eli seuraavana vuorossa olisivat Lappajärvi, Lappeenranta ja viimeisenä Seinäjoki.



Kuva: Kuusivuotias Jouko pettyi kun joulukalenterinsa lokeroiden liimaukseen ei omat taidot riittäneet eikä hän osannut tai uskaltanut pyytää apua. Voimauttava elokuva -työpajassa hän viimein osasi ja uskalsi pyytää apua ja aikoinaan kesken jäänyt kalenteri viimein valmistui viisikymmentä vuotta myöhemmin (Näyttökuvaa Jouko Seppälän elokuvasta "Joulukalenteri" © Jouko Seppälä)

Annalan huvilaan saatoin ajaa pyörällä, Lapinjärven liepeillä olevaan Syväpuroyhteisöön kesti autolla jo tunnin verran. Koska yhden työpajan kontaktiaika oli noin kaksi tuntia, Syväpuron päivästä matkoineenkaan ei tullut liian raskasta. Syväpurossa koetin tiivimpää tapaamis- tahtia eli viisi perättäistä aamupäivää, minkä yhteisön asukkaiden ja Lapinjärven Perinnetalkoot-ryhmästä mukaan tulleiden aikataulut mahdollistivat.

Syväpuron työpajassa tuli esiin joustamisen tarve. Alkuperäinen ajatus oli, että jokainen mukana oleva esittää oman tarinansa kaikille, että kuunteluoppilaita ei ole. Pian kävi ilmi, ettei osa yhteisön asukkaista eikä

Perinnetalkoista mukaan tulleista ole kykeneviä tai halukkaita jakamaan tarinaansa. Työpajan henkeen tuntui kuitenkin alkuperäistä ajatusta sopivammalta pitää kuunteluoppilaita kuitenkin mukana, ja he osallistui- vatkin sekä keskusteluihin että elokuvien toteutukseen muun muassa avustajina.

Tuntui myöskin järkevältä joustaa toteutustavasta, eli yksinkertaisimmillaan toteutus oli vain yksi kuva, jossa henkilö kertoi tarinansa, tai siitä hieman haastavam- pana useita kuvia peräkkäin kuvattuna ja haastavim- millaan useita kuvia keskenään leikkaamalla koostettu tarina.

Yhteys katkeaa, mitä paljastuu?

Seuraavaan toteutuspaikkaan, Lappeenrantaan, juna- matka kestikin jo kaksi tuntia. Logistinen ja aikataul- lullinen haaste kasvoi. Paikallisen osatoteuttajan, LAB Ammattikorkeakoulun Lappeenrannan toimipisteestä mukaan tuli sosiaali- ja terveysalan lehtori Anne Back- manin avustuksella kaksi sosiaalialan opiskelijaa. Poh- din kovasti työpajan aikataulutusta, kunnes kohtalo puuttui peliin.

Tapasimme opiskelijoiden kanssa kerran. He olivat mukana, kun kiersin esittelemässä kolmen mahdol- lisen kokoontumispaikan eli Heikintalon, Tikankulman ja Sammontorin asukastilan vetäjille työpajan ideaa. Kaikki paikat tuntuivat sopivilta, mutta edestakainen matka Helsingistä tuntui pitkältä muutaman tunnin kontaktin vuoksi. Kun opiskelijoiden lukujärjestyksessä keskiviikot olivat varattu tähän projektityöskentelyyn, niin päätin kokeilla etätyöpajan järjestämistä.

Samalla saatoin kokeilla Miina Savolaisen "Voimauttava valokuva" -työpajojen ideaa, jossa työpajan osallistujia koulutetaan "Voimauttava valokuva" -menetelmän käyttäjiksi omalla toimialallaan. Niinpä ajatus oli, että minä vedän opiskelijoille hieman perusteellisemmin työpajan ja he vetäisivät sitten jollekin alueen asukas- tilan kävijöille omansa.

Sitten koronavirus puuttui peliin ja ainoa mahdolli- suus oli vetää kaikki työpajat etänä. Työpaja onnistui hienosti opiskelijoiden kanssa, joilta sain tärkeää sosi-aalialan käytänteisiin liittyvää palautetta. Samoin hei- dän tuttavalleen vetämänsä työpaja onnistui hyvin. Minulle tärkeää palautetta oli katsoa heidän etäko- koustallenteensa ja nähdä, mitkä asiat opiskelijat olivat sisäistäneet ja missä kohdissa työpajan rakenteessa oli kehitettävää.

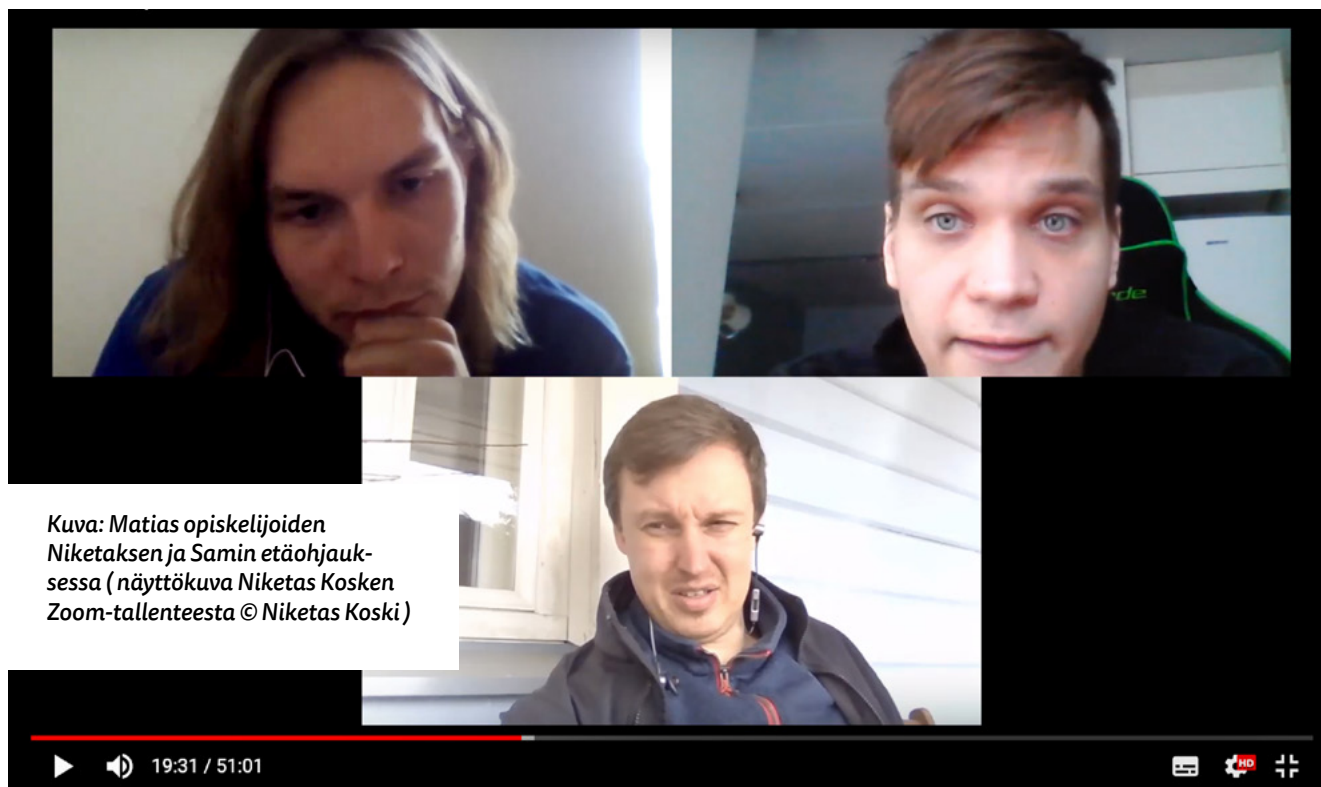
Ehkä tärkein palaute oli nähdä, miten työpajan osallistujan olemus muuttui työpajan mittaan innostuneeksi ja avoimeksi. Tällaista muutosta voi olla vaikea havaita, kun itse keskittyy vetämiseen, mutta toisen vetäjän tallenteesta muutos on helppo nähdä. Tajusin olevani oikeilla jäljillä. Hyvää synergiaa toi myös Opiskelijoiden opintoihin liittyi projektityökalu, sillä sen avulla oli helppo minunkin tutkia, miten voisin jalkauttaa "Voimauttava elokuva" -työpajaa mahdollisimman laajalle.

Etäisyyksistä yhteyden ytimeen

Voimauttava elokuva -työpajan idea lähti aikanaan pohdinnastani, voisinko kehittää jotakin elokuvaan liittyvää toimintaa ulkopuolisille myytäväksi tuotteeksi. Elokuvan koulutuksen määrärahat ovat kutistuneet kolmannekseen, ja toivoin, että myytävällä työpajalla voisi rahoittaa koulutusta ja tuottaa ulkopuolisia luennoitsijoita elokuvan opiskelijoille.

Koska yhteiskunnassa ollaan huolissaan siitä, pysyvätkö kaikki sen jäsenet jollain tavalla mukana, ymmärsin, että elokuvan teon yhteisöllisyys voisi olla tapa osallistua johonkin sosiaalialan hankkeeseen. Ideaa kehitellessäni noin kolme vuotta sitten en ymmärtänyt mihin kaikkeen se johtaa. Tänä koronakeväänä luonnollisen yhteyden muututtua etäyhteydeksi olen yhä enenevässä määrin pohtinut, mistä ihmisten välinen yhteys muodostuu ja miten sitä etävälineen kautta toteutettuna parhaiten simuloidaan.

Etäyhteyden haaste on, että katsottaessa henkilöä monitorissa katseen kohde näkee katseen kohdistuvan sivuun. Jos taas katsotaan kohti kameraa, näkee katsoja keskustelukumppanin hahmon näkökentän reunolla. Samoin jos katsotaan lähellä olevan tietokoneen kameraa, ei itse asiassa katso keskustelukumppania vaan hänen eteensä. Paras katseen läsnäolo löytynee



uutistenlukijan tavoin kameran edessä olevan puoliheijastavan peilin kautta välitetty keskustelukumppanin kuva, mutta sekin lienee vain hieman parempi illuusio läsnäolosta.

Pikkuhiljaa olen ymmärtänyt, että niin etä- kuin lähiyhteydessä on enemmänkin kyse yhteydestä johonkin syvempään eli muuhun kuin vastaanottajan kuvaan. Olen alkanut kunnioittaa näyttelijöitä yhä enemmän, he kun pystyvät luomaan tuon syvemmän yhteyden niin teatterin lavalla kuin kameran edessä. Mikäli oikein olen ymmärtänyt, tuo yhteyden alkujuuri on meissä sisällä. Mitä syvemältä tuota yhteyttä tavoittelempa, sitä kauemmas ulkopuolellemme pystymme sen ulottamaan.

Voimauttava elokuva -työpaja pyrkii kahteen suuntaan:

- 1.)** luomaan syvän yhteyden osallistujien välille, ja
- 2.)** lisäämään heidän hyvinvointiaan positiivisella kokemuksella.

Etsimällä elämämme kipukohtia ja jakamalla niitä rohkeasti muiden kanssa vahvistuu yhteytemme tuohon sisällämme kohisevaan suureen tuntemattomaan, elämän virtaan. Muokkaamalla näkökulmaamme kipukohtiin ja tekemällä yhdessä muiden kanssa niistä elokuvia opimme ulottamaan tuota yhteyttä lajitovereidemme kautta koko ympäröivään universumiin. ■



Toiminnalla lisätään hyvinvointia

Eeva Tawast & Jari Pihlava

Hyvinvointia lisäävään toimintaan tarvitaan ainakin toiminnan mahdollistava ympäristö, toimijat sekä mielekästä, alati kehittyvää tekemistä ja toimintaa. Tarkastelemme lyhyesti näitä ja etenkin toiminnan näkökulmaa Hyvinvoinnin tilojen hankkeen kokemuksiin peilaten.

Hyvinvoinnin tilat muodostuvat yksilöistä, ryhmistä ja yhteisö(i)stä tietyssä ympäristössä (Unkari-Virtanen & Honkanen-Korhonen 2017). Ympäristöinä hankkeessa olleet tilat ovat olleet erilaisia. Hyvinvoinnin tilat -hanke lähti liikkeelle aiemmassa hankkeessa toteutetusta muutosprojektista tyhjilleen jääneessä Lapinlahden vanhassa mielisairaalassa. Osallistu *Lapinlahden Lähteellä* -hankkeessa (2015–2017) muunnettiin vanhasta helsinkiläisestä sairaala-alueesta kaikille avoin hyvinvointitoiminnan keskus (Unkari-Virtanen, Tawast, Pihlava, Eskelinen-Roos & Honkanen-Korhonen 2017). Samalla heräsi ajatus ympäri Suomen tyhjenevistä tiloista, joiden käyttöön otolla hyvinvointia voitaisiin lisätä.

Ympäristön tulisi olla hyvinvointia lisäävä, mikä ei ole itsestään selvää vanhoja tiloja käyttöönotettaessa. Koronaviruksen aikana keskusteluun ovat nousseet etäosallistumisen mahdollistaminen digitaalisissa tiloissa fyysisten tilojen lisäksi. Erilaisista tiloista kerromme lisää muualla julkaisussamme.

Hyvinvointia lisäävän toiminnan organisoiminen vaatii toki paljon muutakin kuin tässä mainitut toiminnan mahdollistavan ympäristön (tyhjentyneen tilan tai vaikkapa digitaalisen kohtaamisalustan), toimijat (osalistujat) sekä mielekästä, alati kehittyvää toimintaa. Rahallisten resurssien sekä taitavan, toiminnasta ja sen arvopohjasta vastaavan pääorganisoijan merkitystä ei voi liikaa korostaa. Tämä kävi ilmi, kun kysyttiin *Hyvinvoinnin tilojen* hanketyöntekijän haastattelussa, miksi suosittu toimintamuoto onnistui hankkeessa niin hyvin:

- Tärkeä tuki onnistuneen toiminnan organisoimiseen oli Selmu:n järjestämä kurssi tapahtuman järjestämiseen ja se, että kaupungin rahastosta sai hakea kohdeavustusta. (Seinäjoen haastattelu, ks. Tutkimus ja aineisto s. 5)

Hyvinvointia ja sen tekijöitä voi tarkastella monesta eri näkökulmasta. Lapinlahdessa tarkastelun näkökulmiksi nostettiin kohtaaminen ja vuorovaikutus, positiivisen psykologian ajattelu sekä merkityksellinen ja arvokas toiminta (Unkari-Virtanen & Honkanen-Korhonen 2017). Tässä kirjoituksessa keskitytään avaamaan näkökulmia toiminnan merkityksestä hyvinvoinnin tuottajana yksilöille ja toiminnan kehittämisestä hankkeen aikana

Tekemisestä ja toiminnasta yleisesti

Kun psykoanalyysin kehittäjä Sigmund Freudilta kysyttiin elämän tarkoitusta, hän vastasi: rakastaa ja tehdä työtä (Lehtonen 2017). Työ, toiminta ja tekeminen on nähty jo varhain merkitykselliseksi perustaksi ihmisen hyvinvoinnille ja merkityksellisyyden kokemuksille. Toiminta käsitteenä on haastava. Ihmisen toimintaa on pohdittu ja kuvattu eri näkökulmista laajasti tai kapeammin. Laajasta on esimerkkinä Maailman toimintaterapeuttiliiton määritelmä:

”Toimintaterapiassa toiminnalla tarkoitetaan päivittäisiä toimintoja, joita ihmiset tekevät yksilöinä, perheissä ja yhteisöissä ajan käyttämiseksi ja elämän merkityksen ja tarkoituksen luomiseksi. Toimintoihin sisältyy asioita, joita ihmisten on tarpeen, halua ja joita heidän odotetaan tekevän.” WFOT (2020)

Toimintaa on erilaisissa teorioissa myös pilkottu pienempiin osiin, esimerkiksi toimintoihin, tekoihin ja operaatioihin (Leontjev 1977, siteerattu Weckrothin 1988, 66 mukaan) tai ruumiin ja kehon toimintoihin, suoriin ja osallistumiseen (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2020). Psykologia puolestaan määrittelee ihmisen psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista toimintaa tutkivaksi tieteenä, jolloin esimerkiksi myös tunteet, niiden säätely ja ajattelu ovat myöskin ihmisen toimintaa ulospäin selkeämmin näkyvän fyysisen ja sosiaalisen toiminnan lisäksi (Gross & Naish 2015). Mönkkösen (2018, 164) mukaan käytämme usein toiminnan, tekemisen ja käyttäytymisen käsitteitä samassa merkityksessä. Weckroth (1988, 25) toteaa kirjassaan: ”Ihminen on paitsi biologinen organismi, sosiaalipsykologinen roolien ja tehtävien toteuttaja, sosiologinen yhteiskunnallisten faktojen kantaja jne. myös subjekti, joka aikaansaa erilaisia tapahtumia.”

Edellä mainitusta määrittelystä voi nostaa *Hyvinvoinnin tiloihin* liittyvänä merkitykselliseksi koetun toiminnan, jossa osallistujat siis "roolien ja tehtävien toteuttajana... aikaansaavat erilaisia tapahtumia".

Merkityksellinen toiminta Hyvinvoinnin tiloissa

Weckroth (1988, 31) kiteyttää vielä kirjassaan toiminnan merkitystä ihmiselle: "Jos ja kun ihminen on subjekti vain toimiessaan, ei toista ole ilman toista eikä toinen voi mitenkään ryhtyä odottamaan toista. Toiminta on subjektin 'olotila'."

Olotilasta Weckroth (1988, 37) erottaa tekemisen, jota hän määrittelee "tätä ei-toiminnallisiin tapahtumiin (asioihin, ilmiöihin, esineisiin) kohdistuvaa toimintaa voidaan nimittää tekemiseksi". Mönkkönen (2018, 164–165) erottelee kirjassaan tekemistä, käyttäytymistä ja toimintaa siten, että "käyttäytyminen ja tekeminen ovat ulkoisen motivaation tuottamaa ja toimijoita olemme, kun meillä on mahdollisuus tehdä itse valintoja ja kantaa niistä vastuu". *Hyvinvoinnin tiloissa* on pyritty mahdollistamaan osallistumista aktiivisen toimijuuden kautta aktivoimalla osallistujien valintoja, vaikuttamismahdollisuuksia sekä vastuunottoa. He ovat esimerkiksi saaneet ideoiden ja toteuttaen vaikuttaa siihen, millaisia tapahtumia ja ryhmätoimintaa *Hyvinvoinnin tiloissa* on luotu.

Sekä osallistujat että hanketyöntekijät pitivät erityisen onnistuneina tapahtumia ja toimintaa, jossa

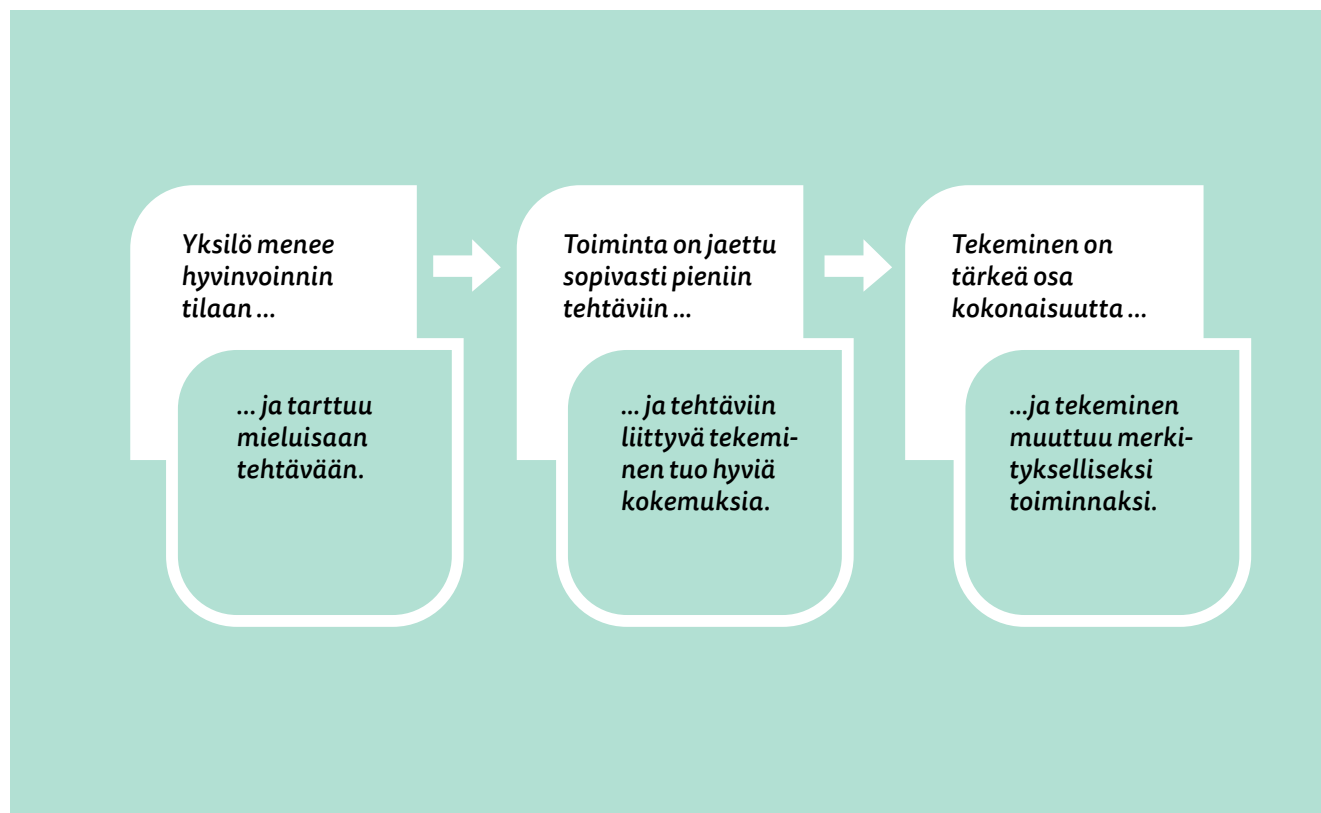
- toteutettiin osallistujien ideoita ja aloitteita
- toimintaan saattoi liittyä oman aikataulun mukaan
- idea liittyi osallistujien elämänvaiheeseen
- toiminta toistui säännöllisesti.

(Hanketyöntekijöiden kuvauksia onnistuneista tapahtumista ja toiminnasta haastatteluissa)

Hankkeessa tuotetun erityisen onnistuneen toiminnan ohjeita on koottu Hyvinvoinnin *Hyvinvoinnin tilojen* nettisivuille (Hyvinvoinnin reseptit 2020, hyvinvoinnintilat.fi/hyvinvoinninreseptit).

WHO:n kansainvälinen toimintakyky -luokitus (ICF) (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2020) on muutanut terveydenhuollossa ajattelua, jonka mukaan vika, puute tai vamma tulisi korjata. Nykyisen näkökulman mukaan ihmisen osallistumisen ja suorituskyvyn mahdollistaminen on tärkeämpää kuin

puutteiden, vammojen tai vajavuuksien tarkastelu. Toimintaterapeutit ovat sosiaali- ja terveydenhuollossa työskentelevä asiantuntijaryhmä, joka on erikoistunut toiminnan ja tekemisen käyttöön ihmisen toimintamahdollisuuksien edistämiseksi. Ajattelun taustalla on laajasti ajateltuna ns. PEO-malli, jossa tarkastellaan yksilön (person) toimintamahdollisuuksia (occupation) ympäristöissä (environment) (Christiansen & Baum 1997, 74). Toimintaterapian tavoite on mahdollistaa yhdessä yksilön kanssa hänelle merkityksellistä ja tarkoituksenmukaista toimintaa, joka johtaa parempaan



Kuva: Merkityksellisen tekemisen polku Hyvinvoinnin tiloissa. Tekijä Jari Pihlava. Kuvitus Tanja Kallio.

toimintakykyisyyteen ja hyvinvointiin (esim. Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2011, 9). Tärkeää ajattelussa on asiakaslähtöisyys eli se, että asiat nousevat yksilön omista mielenkiinnon kohteista ja merkityksistä. *Hyvinvoinnin tiloissa* tämä tarkoittaa, että osallistuja saa itse valita, miten osallistuu tilan toimintaan. Osallistuja voi myös itse ehdottaa uusia tehtäviä ja sisältöjä toimintaan. Hän saa osallistua toiminnan kehittämiseen tarpeen mukaan.

Toiminnalla lisätään hyvinvointia Hyvinvoinnin tiloissa

Hyvinvoinnin tiloissa tekemisen kautta voi osallistujalle syntyä osallisuuden ja osallistumisen kokemus. Hän voi päästä kohti merkityksellistä toimintaa tekemiseen osallistumalla. Tekemiseen ryhtyminen voi myös johdattaa asiakkaan merkityksellisen toiminnan äärelle.

Hankkeen alusta alkaen oli jokaisella alueella selvää, että toimintaa kannattaa kehittää yhdessä alueen asukkaiden ja yhteistyökumppaneiden kanssa. Toiminta lisää hyvinvointia, jos se on osallistujien mielestä merkityksellistä ja siinä voi vapaaehtoisuuden ja sisäisen motivaation pohjalta uppoutua flown kaltaiseen toimintaan "tekemisen ilosta" (Niemic, Ryan & Deci 2009, 291–306; Seligman & Csikszentmihalyi 2000, 5–14; Järvilehto 2014). Toiminta kannattaa linjata osallistujien arvojen, kiinnostusten ja kykyjen kanssa, jolloin se tutkimustiedon mukaan lisää subjektiivista hyvinvoinnin kokemusta (Järvilehto 2014, 366; Martela 2014, 30). Tällöin voidaan havaita toisin termein ilmaisten myös myönteisiä vaikutuksia onnellisuuden ja kukoistuksen kokemuksiin (Haybron 2013; Seligman 2011). ■

LÄHTEET

Christiansen, C. & Baum, C. 1997 (toim.) Occupational therapy. Enabling function and well-being. Thorofare, NJ: Slack.

Gross, R. & Naish, F. (toim.) 2015. Psychology – The science of mind and behaviour. Cambridge: Hodder education group.

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2011. Toiminnan voimaa. Helsinki: Edita.

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

Hyvinvoinnin reseptit 2020. <https://hyvinvoinnintilat.fi/hyvinvoinninreseptit>.

Järvilehto, L. 2014. Kohti kutsumustyötä ja joukkokukoistavaa yhteiskuntaa? Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus, 366–381.

Lehtonen, J. 2017. Freudin perintöä tarvitaan edelleen. Lääkärilehti. <https://www.laakarilehti.fi/ajassa/nakokulmat/freudin-perintoa-tarvitaan-edelleen/?public=19c3e9361f8a84e70c72f9b330dbe7fe>.

Martela, F. 2014. Onnellisuuden psykologia. Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus, 30–62.

Mönkkönen K. 2018. Vuorovaikutus asiakastyössä. Helsinki: Gaudeamus.

Niemic, C., Ryan, R., Deci, E. 2009. The path taken: Consequences of attaining intrinsic and extrinsic aspirations in post-college life. *Journal of Research in Personality*, 43, 291–306.

Seligman, M. 2011. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York: Free Press.

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

Tawast, E. 2018. Onnistumisia hyvinvoinnin tiloissa - Seinäjoen kansalaiskampus. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Blogi Hyvinvoinnin muodonmuutos. <https://blogit.metropolia.fi/hyvinvoinnin-muodonmuutos/2018/09/17/onnistumisia-hyvinvoinnin-tiloissa-seinajoen-kansalaiskampus/>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020. ICF-luokitus. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus>

Unkari-Virtanen, L., Tawast, E., Pihlava, J., Eskelinen-Roos, P. & Honkanen-Korhonen, R. 2017. Hyvinvoinnin muodonmuutosta rakentamassa. *Journal of Finnish Universities of Applied Sciences*. 2/2017. Teemalehti Ammattikorkeakoulut hyvinvointipalvelujen kehittämiskumppanina. <https://uasjournal.fi/?s=osallistu+lavinlahden+lhteella>.

Unkari-Virtanen, L. & Honkanen-Korhonen, R. 2017. Hyvinvointikonsepti. <https://uasjournal.fi/?s=osallistu+lavinlahden+lhteella>.

Weckroth, K. 1988. Toiminnan psykologia. Helsinki: Hanki ja jää.

WFOT 2020. <https://wfot.org/about/about-occupational-therapy>.



Virityskortit

Raili Honkanen-Korhonen



Kuva: Havainnekuva Virityskorteista. Graafinen suunnittelu Tanja Kallio.

Kortit on tarkoitettu ryhmän tai ryhmän ohjaajan avuksi ryhmäyttämiseen, ryhmän yhteisen työskentelyn vahvistamiseen ja turvallisen ilmapiirin luomiseen. Kaikki korttien harjoitukset soveltuvat ryhmän virittämiseen tapaamisen alussa, mutta yhtä hyvin harjoituksia voi soveltaa myös yhteiseen lopetukseen. Harjoitukset ovat ikään kuin ovi, josta voi astua sisään ryhmään ja lopuksi pois ryhmästä. Kortit on tarkoitettu ideapohjiksi, joita voi vapaasti soveltaa ja muokata kulloisenkin tilanteen, ryhmän ja ohjaajan kannalta tarkoituksenmukaisiksi. ■

Lataa Virityskortit pdf

urn.fi/URN:ISBN:978-952-328-231-5



Tee oma digitarina

Saija Heinonen



Hyvinvoinnin tiloissa toivottiin osallistujia mukaan oppimaan tarinankerrontaa, kuvasuunnittelua ja helppojen videoiden tekoa lyhyissä, 1–2 päivän mittaisissa työpajoissa. Digitarina-työpajoja järjestettiin Seinäjoella ja Lapinjärvellä.

Digitarinat ovat lyhyitä, parin minuutin mittaisia videoita, joihin käytetään still-kuvia. Käsikirjoitusta tehdessä kiinnitetään huomiota tarinankerrontaan, kuvakerrontaan ja äänen merkitykseen videossa. Still-kuvien vuoksi menetelmä on helpompi tapa tuottaa videoita kuin liikuvan kuvan materiaalilla.

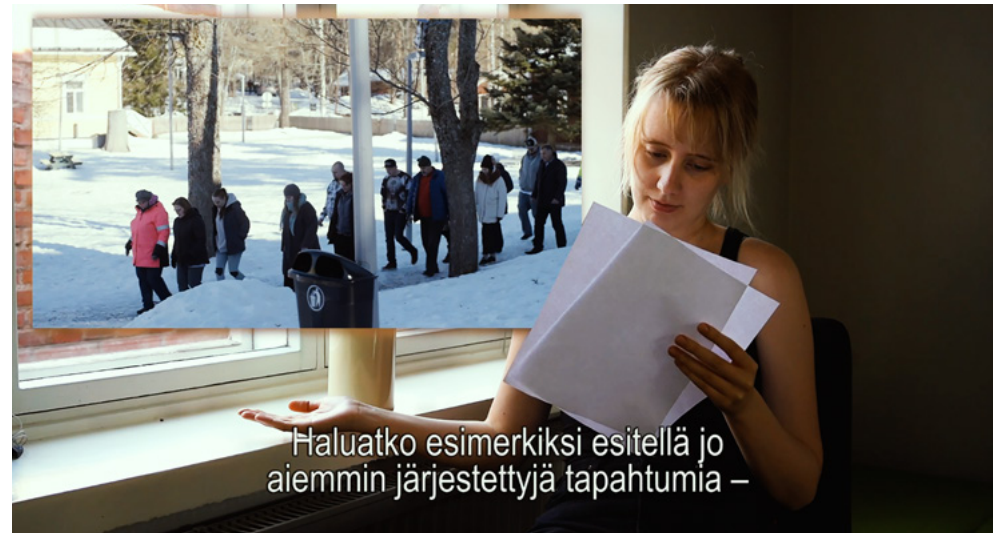
Alun perin digitarina-menetelmää on käytetty omien tarinoiden ja muistojen kertomiseen, mutta projektissa sitä sovellettiin myös esittelyvideoiden tekoon. ■

Ohjeita digitarinan toteuttamiseen:
medios.metropolia.fi



Näin teet tilan esittelyvideon

Saija Heinonen



Kuva: Videossa "Ideasta toteutukseen" annetaan vinkkejä esittelyvideon suunnitteluun.

Video "Ideasta toteutukseen" antaa nimensä mukaisesti vinkkejä lyhyen esittelyvideon suunnitteluun. Kuvaamiseen on monenlaisia oppaita, mutta vähemmän käsitellään alkuvaihetta: mitä on hyvä huomioida, kun saa ensimmäisen kuvausidean. Dokumentitkin suunnitellaan, eikä kannata lähteä vain kamera kädessä kuvaamaan kaikkea mahdollista. Onnistumisen mahdollisuus on suurempi kun valmistelu on tehty huolella. ■

Ideasta toteutukseen -video Metropolian Youtube-kanavalla:
youtube.com/watch?v=8PX8cboZJMs





Hyvinvoinnin vahvistajaksi

Eeva Tawast



Kuva: Arvohuoltopajassa tarkastellaan omalle ja yhteisön hyvinvoinnille tärkeitä asioita sekä muokataan toimintaa niiden mukaiseksi. Kuvaaja Pirjo Aittomäki.

Hyvinvoinnin vahvistaja -koulutuskokonaisuus tarjoaa erilaisina annoksina valmiuksia ja materiaaleja hyvinvoinnin vahvistamiseen. Koulutuskokonaisuudessa on osallistavia, toiminnallisia ja ohjauksellisia elementtejä. Tässä voit tutustua muutamiin keskeisiin koulutuksen osioihin. Osiot ovat pääosin muutaman tunnin pituisia, mutta

tarjolla on myös päivän, useamman päivän ja jopa viiden opintopisteen koulutuskokonaisuuksia. Räättälöidyissä koulutuksissa voidaan perehtyä enemmän esimerkiksi kehitettävän hyvinvointitoiminnan arvopohjaan tai motivoivaan vuorovaikutusosaamiseen.

Innostuessasi voit opiskella 135 tunnin laajuisen Hyvinvointivahvistaja -kurssin Metropolia Ammattikorkeakoulun jatkuvan oppimisen / avoimen amk:n opintotarjonnassa. Siinä opiskelija perehtyy vähintään seitsemään hyvinvoinnin vahvistamisen tapaan. Hän tutustuu johonkin avointa hyvinvointitoimintaa tarjoavaan yksikköön. Lopuksi opiskelija antaa näytön hyvinvoinnin vahvistamisesta joko muulle opiskelijaryhmälle tai esimerkiksi videoituna etänäyttönä.

Lisätietoa kaikille avoimista Metropolia Ammattikorkeakoulun opinnoista:

metropolia.fi/fi/opiskelu-metropoliaassa/jatkuva-oppiminen



Seuraavien sivujen Hyvinvoinnin vahvistaja -koulutuksen makupalat liittyvät laajempaan koulutusten ja muun tuen kokonaisuuteen, joista voit lukea lisää julkaisusta Toimijoiden tuki: koulutusta ja ohjausta ([ks. s. 81](#))

Näistä harjoituksista ja niihin johdattelevista verkkoluennoista saat aineksia sekä oman hyvinvointisi vahvistamiseen että ohjaamiesi henkilöiden hyvinvoinnin tukemiseen. Katso aina ensin harjoitukseen liittyvä verkkoluento, joka toimii johdantona tehtävän tekemiseen. Tehtäviä tehdessäsi rakennat omaa ja yhteisön hyvinvointia positiivisen psykologian keinoin mm. tutkien vahvuuksia, selviytymisen voimavaroja, toiminnan arvoja ja merkitystä, vuorovaikutustaitoja sekä stressistä palautumista. Harjoitukset perustuvat tutkitusti toimiviin tapoihin vahvistaa hyvinvointia. Verkkoluennoissa on ideoita myös lisäharjoituksiin.

1.) POSITIIVISELLA PSYKOLOGIALLA HYVINVOINTIA: JOHDANTO JA VIA-VAHVUUDET



VERKKOLUENTO:

"Positiivisella psykologialla hyvinvointia:
johdanto ja VIA-vahvuudet (22:51)" / Eeva Tawast:
→ Metropolian Youtube-kanava:
youtu.be/Y7Eq5cm_qpM



Opettele tunnistamaan ja kehittämään vahvuuksia. Pohdi vahvuuksien huomaamisen ja käyttämisen hyötyjä. Arvojen mukaiseen toimintaan liittyvät VIA-vahvuudet (values in action) ovat tutkitusti eri tavoin yhteydessä hyvinvointiin.



HARJOITUKSET:

- Pohdi omia vahvuuksiasi vastaamalla VIA-vahvuuskyselyyn (myös suomennettu versio). → viacharacter.org/account/register
- Seuraavaan harjoitukseen tarvitse parin. Se voi olla henkilö, jota tuet, tai joku muu henkilö. Tutki harjoituksen avulla tukemasi henkilön tai parisi kanssa hänen vahvuuksiaan. Pohtikaa myös, miten kehittäisitte näitä vahvuuksia. Liitteen 1 harjoituksessa on tähän toiminnallisia ideoita.
→ [LIITE 1: VIA-vahvuusharjoitus / Eeva Tawast](#)

Hyvinvoinnin vahvistaja -koulutuksen harjoitusten liitteet ladattavissa myös verkosta → hyvinvointiaktivisti.fi/wp-content/uploads/2020/10/Liitteet-1-4_Hyvinvointi-vahvistaja-koulutus.pdf



2.) RESILIENSSI



VERKKOLUENTO:

"Resilienssi (15:25)" / Eeva Tawast
→ Metropolian Youtube-kanava:
youtu.be/n8F_LH4KS6M



Tutustu arjesta ja vastoinkäymisistä selviytymisen ja palautumisen resursseihin, resilienssiin. Resilienssin vahvistaminen lisää jaksamista ja hyvinvointia sekä auttaa palautumaan myös vaikeammasta stressistä.



HARJOITUKSET:

- Pohdi ja kehitä resilienssiäsi (selviytymis- ja palautumiskykyäsi) viikon ajan liitteen 2 harjoitusten avulla.
→ [LIITE 2 Resilienssi-harjoitus / Eeva Tawast](#)
- Tee saman harjoituksen avulla tukemasi henkilön tai parin kanssa suunnitelma hänen resilienssinsä vahvistamiseksi. Seuratkaa yhdessä tuloksia viikon päästä.

3.) ELPYMINEN



VERKKOLUENTO:

“Elpyminen, esim. Mindfulness (9:04)”/ Eeva Tawast
→ Metropolian Youtube-kanava:
youtu.be/kMfcroAOLq4



Tutki erilaisia elpymisen hetkiä ja keinoja. Uusia toimivia elpymisen tapoja löydettyäessä palautuminen arjen rasituksesta paranee ja hyvinvointi lisääntyy.



HARJOITUKSET:

Suunnittele omaa, tukemasi henkilön tai parisi elpymistä työstä tai muusta arjen stressistä. Kokeilkaa harjoituksina esimerkiksi näitä:

- Arkipäivääsi sopiva Mindfulness-harjoitus
→ [LIITE 3: Mindfulness-harjoitus/ Eeva Tawast](#)
- Oivamieli-harjoitus (mielen ja kehon hyvinvoinnin taitojen harjoituksia) → oivamieli.fi/dashboard.php
- Hyvän mielen metsäkävely (virtuaalinen vaihtoehto aidolle luontoelämykselle, Mieli Suomen Mielenterveys ry)
→ youtube.com/watch?v=raZahT5KPZU
- Kävely luonnossa



4.) ARVOSTAVA KOHTAAMINEN



VERKKOLUENTO:

“Itsetuntemus ja vuorovaikutusosaaminen (22:15)”/ Anne Backman
→ Metropolian Youtube-kanava:
youtu.be/tkGNwgXS-Qs



Tutustu itsetuntemukseen ja vuorovaikutustaitoihin. Ne ovat arvostavan kohtaamisen peruselementtejä. Hyvät kohtaamiset tukevat kaikkien hyvinvointia. Ryhmissä eri jäsenille voi tyypillisesti muodostua erilaisia tehtäviä suhteessa muihin, ryhmärooleja. Nämäkin kietoutuvat vuorovaikutustaitoihin ja kohtaamisiin.



HARJOITUKSET:

- Ohjaa pientä ryhmää Virityskorteilla. Pohdi omia tunne- ja vuorovaikutustaitojasi sekä ryhmäroolejasi. [Lue Virityskortit s. 101](#).
- Pohtikaa ohjaamassasi ryhmässä yhdessä, miten syntyvät hyvä vuorovaikutus ja arvostava kohtaaminen.
- Keskustelkaa ryhmäläisten kanssa myös erilaisista rooleista ryhmässä.

5. MOTIVOIVA VUOROVAIKUTUS



VERKKOLUENTO

”Motivoiva haastattelu (42:36)”/ Eeva Tawast
→ Metropolian Youtube-kanava:
youtu.be/fyCC3cygbmE



VERKKOLUENTO

”Motivoiva haastattelu osana asiakasprosessia (15:00)”/ Jari Pihlava
→ Metropolian Youtube-kanava:
youtu.be/Ps5LfNdg510



Tutustuttuasi motivoivan vuorovaikutuksen ja haastattelun perusideoihin verkkoluentomateriaalin avulla tee orientoiva tehtävä. Tee sitten motivoivan haastattelun harjoitus. Harjoitusten avulla voit kehittää omaa kykyäsi motivoida muita vuorovaikutuksessa. Motivoiminen hyvinvoinnin vaatimiin muutoksiin esimerkiksi liikunta- ja unitottumuksissa ei ole yksinkertaista!



HARJOITUKSET:

- Orientoiva tehtävä motivoivasta vuorovaikutuksesta: Pohdi alla olevan kirjallisuuden avulla, missä tilanteissa saattaisit tarvita motivoivan vuorovaikutuksen taitoja: taitoa vahvistaa toisen henkilön muutosmotivaatiota? Kuvaile 1–3 tilannetta esim. työstäsi tai muista arjen kohtaamisistasi.
 - Duodecim 2019. Motivoiva haastattelu. Duodecim: Käypä hoito. → kaypahoito.fi/nix02109

- Nuutinen, E. & Oksanen, J. 2018. Innostusta etsimässä! Motivoiva keskustelu ohjauksessa. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu.
- Oksanen, J. 2014. Motivointi työvälineenä. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.-E. (toim.) 2017. Mikä meitä liikuttaa: motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-Kustannus.

- Motivoivan haastattelun harjoitus: Katso jokin Motivoivan haastattelun esimerkkivideo alta. Voit pysäyttää nauhoitteen välillä, kun tunnistat motivoivan haastattelun tekniikan, kuten avoimen kysymyksen tai myönteisen vahvistamisen.

- Motivoiva ohjaustyö (8 min)
→ youtube.com/watch?v=Q-vfSNsk1B8
- Motivoiva palautteenanto (7 min)
→ youtube.com/watch?v=sxys8sAd8Zc
- Menetelmän kehittäjä ottaa motivoivan haastattelun tekniikalla puheeksi painonhallinnan (engl. 7 min)
→ youtube.com/watch?v=bTRRNWrwRCo

Haastattele jotain muutosta kaipaavaa eli keskustele jonkun kanssa soveltamalla motivoivan haastattelun tekniikoita. Käytä tukena alla olevaa tarkistuslistaa. Arvioi siihen aluksi numeerisesti tämänhetkiset taitosi. Pohdi myös ennen haastattelua, missä motivoivan vuorovaikutuksen taidossa haluat kehittyä – valitse harjoitukseen maksimissaan viisi taitoa, joita pyrit soveltamaan haastattellessasi.

→ LIITE 4: Motivoivan haastattelun taidot -tarkistuslista/ Eeva Tawast

Voit opiskella Motivoivan haastattelun tekniikkaa laajemmin Metropolia Ammattikorkeakoulun tilauskoulutuksena.



6.) VOIMAVARAT JA ARVOT



VERKKOLUENTO

“Ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys (25)”/
Anne Backman:
→Metropolian Youtube-kanava:
youtu.be/2OwnDrKSDqQ



Tutustu verkkoluennon avulla ratkaisu- ja voimavarakeskeisyyteen. Pohdi, mitkä asiat ovat omalle hyvinvoinnillesi oleellisimpia asioita. Hahmotat hyvinvoinnille keskeisiä voimavaroja ja arvoja: asioita, jotka ovat erityisen tärkeitä mielekkäälle, hyvälle arjelle.



HARJOITUKSET:

- Tutki erilaisia jaksamisen, selviytymisen ja mielenterveyden voimavaroja sekä voimavarakartoituksia. Valitse niistä yksi omien voimavarojesi ja arvojesi tarkasteluun.
- Valitse alla olevista kartoituksista sopivin ja haastattele sen avulla tukemaasi henkilöä tai pariisi.
 - Mielenterveyden käsi leikki-ikäiselle/ alakouluikäiselle/nuorelle/aikuiselle:
→ mieli.fi/fi/julisteet/mielenterveyden-käsi
 - Hyvinvoinnin hyrrä eri-ikäisille lapsille
→ mieli.fi/fi/julisteet/hyvinvoinnin-hyrrä

- Lapsiperheen voimavarojen kartoitus
→ thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/voimavaralahtoiset-menettelmat
- Ikäihmisen mielekkään arjen voimavarat
→ www.terveyskyla.fi/ikatalo/ikääntyneelle/tayttä-elämää/mielekäs-arki
- Selviytyjän purjeet eri-ikäisille:
→ mieli.fi/fi/julisteet/selviytyjän-purjeet-varhaiskasvatukseen-ja-neuvolaan



LUE LISÄÄ HYVINVOINNIN VAHVISTAMISEN MENETELMISTÄ:

Arina, T., Halmetoja, J. & Sovijärvi, O. 2013. Uni. Biohakkerin käsikirja – Päivitä itsesi ja vapauta sisäinen potentiaalisi. Helsinki: Dicole oy.

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

Benard, B. 2004. Resiliency: What we have learned. San Francisco: WestEd.

Castaneda, A., Mäki-Opas, J. & Jokela, S. 2018. Pakolaisien mielenterveyden tukeminen Suomessa – PALOMA-käsikirja. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Gonzales, L. 2012 Surviving Survival: The Art and Science of Resilience. NYC: W. W. Norton & Company.

- Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, . & Koulu, L. (toim.) 2009.** Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim.
- Harisalo, R. 2011.** Luovuuden teknologia: Ideointimenetelmät organisaatioiden luovuuden vahvistajina. Tampere: Tampere University Press.
- Hassed, C. & McKenzie, S. 2012:** Mindfulness for life. Lontoo: Constable & Robinson Ltd.
- Hassmen, P., Koivula, N., & Uutela, A. 2000.** Physical Exercise and Psychological Well-Being: A Population Study in Finland. Preventive Medicine 30. https://www.researchgate.net/publication/12672987_Physical_Exercise_and_Psychological_Well-Being_A_Population_Study_in_Finland.
- Heimonen, S.-L., Juote, M., Rasanen, L. & Björkqvist, T. 2017.** Avaimia voimaantumisen vahvistamiseen. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Hokkanen, H., Häggman-Laitila, A. & Eriksson, E. 2006.** Kotona asuvien iäkkäiden ihmisten voimavarat ja niiden tukeminen: kat-saus tutkimuskirjallisuuteen. Gerontologia 2006;1, 12 – 21.
- Huttunen, J. 2011.** Arki vaikuttaa terveyteen – Uni arjen voimava-rana. Teoksessa Andersson, L. C., Hetemäki, I., Mustonen, R. & Sih-vola, A. (toim.) Kaikki irti arjesta. Helsinki: Gaudeamus, 49 – 65.
- Järvilehto, S. & Kiiski, R. 2009.** Oman hyvinvoinnin lähteillä: ohjaajan käsikirja. Helsinki: Kuntoutussäätiö ja Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Karjalainen, A.-L. (toim.) 2019.** Luovan toiminnan työtavat. Käsi-kirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kivelä, S.-L. 2007.** Voimavaroja unesta - hyvä uni iäkkäänä. Vammala: Kirjapaja.
- Korkiakangas, P. 2002.** Muistelusta voimavaroja vanhuuteen. Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 173 – 206.
- Laine, M. 2013.** Mielen voimaa – logoterapeuttisia näkö-kulmia mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Opas ikään-tyville ihmisille. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Martin, M. 2016.** Hengitys virtaa – Kohti kehon ja mie-len tasapainoa. Helsinki: Kirjapaja.
- Martin, M., Seppä, M., Lehtinen, P., Törö, T. & Lillrank, B. 2010.** Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Tampere: Mediapinta Oy.

Metsä ikäihmisten hyvinvoinnin lähteenä -raportti.

<https://www.tts.fi/files/317/tj418.pdf>

Mäki, S. & Arvola, P. (toim.) 2009. Satu kantaa lasta. Opas las-ten ja nuorten kirjallisuusterapiaan. Porvoo: Duodecim.

Poijula, S. 2018. Resilienssi – Muutosten kohtaa-misen taito. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Reivich, K. & Shatte, A. 2002. The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles. New York: Broadway.

Routasalo, P., Toivonen H. & Rautiainen, M. (toim.) 2013. Hyvä arki vanhukselle: Voimavarojen aktivoiminen taidelähtöisillä menetel-millä. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Luettavissa osoitteessa <<https://docplayer.fi/5315238-Hyva-arki-vanhukselle.html>>

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.-E. (toim.) 2017. Mikä meitä liikuttaa: motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Salonen, K., Hyvönen, K., Määttä, K., Feldt, T., Mauno, S. & Muotka, J. 2018. Luontoympäristön yhteydet työhyvinvointiin ja työssä suoriutumiseen: Kysely-, interventio- ja haastattelututkimuksen tuloksia. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja 355. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/59340/978-951-39-7539-5_edit.pdf?sequence=2&isAllowed=y.

Savolainen, M. 2005. Maailman ihanin tyttö – voima-uttava valokuva. Taiteen maisterin lopputyö. Taidete-ollinen korkeakoulu, taidekasvatuksen osasto.

Southwick, S. & Charney, D. 2012. Resilience. Cam-bridge: Cambridge University Press.

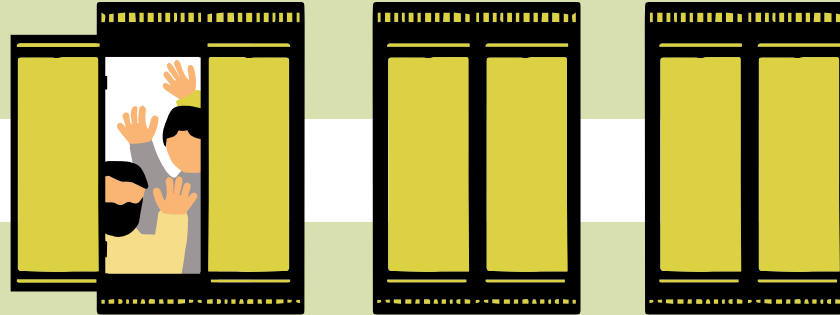
Suvilehto, P. & Ebeling, H. 2008. Kirjallisuusterapia lasten ja nuor-ten kehityksen tukena. Duodecim, 124(5), 527 – 533.

Tourula, M. & Rautio, A. 2014. Terveyttä luonnosta. Oulu: Thule-ins-tituutti Oulun yliopisto, Metsähallitus ja Oulun seutu. https://www.oulu.fi/sites/default/files/content/Terveyttä_luonnosta.pdf.

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2017. Huomaa hyvä! – vah-vuusvariksen bongausopas. Jyväskylä: PS-kustannus.

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

YHTEISTYÖ



 NÄIN TEHTIIN

 TAUSTA

 TYÖKALUT

Hyvinvointiaktivismi rakentaa yhteistyötä erilaisten ihmisten, toimijoiden ja organisaatioiden kesken. Yhteistyö rikastaa ja laajentaa osaamisen ja ideoiden kirjoa, ja samalla hyvinvoinnin mahdollisuudet moninkertaistuvat.

Oppilaitosyhteistyö

Päivi Eskelinen-Roos, Pia Halonen, Raili Honkanen-Korhonen & Maina Seppälä

Yhteiskunta ja sen rakenteet muuttuvat, samoin työelämä. Ammattikorkeakoulut ja muut oppilaitokset ovat aina sidoksissa yhteiskunnassa tapahtuviin muutoksiin. Ammattikorkeakoulut vastaavat muutoshasteeseen antamalla työelämän kehittämisvaatimukseen perustuvaa korkeakouluopetusta, tukemalla yksilön ammatillista kasvua ja kouluttamalla asiantuntijoita erilaisiin ammatillisiin tehtäviin. Ammattikorkeakouluilla on myös velvoite harjoittaa ammattikorkeakouluopetusta palvelevaa, työelämää ja aluekehitystä tukevaa ja alueen elinkeinorakenteen huomioon ottavaa soveltavaa tutkimus- ja kehitystyötä. (Ammattikorkeakoululaki 2003.)

Uusien oppimismenetelmien ja ympäristöjen kehittäminen on tärkeää, jotta tulevaisuuden osaajilla on riittävät tiedot ja taidot työelämässä. Koska opiskelijat ovat ammattikorkeakouluissa opetuksen keskiössä, on tärkeää huomioida myös heidän ajatuksensa ja kehittämisideansa.

Oppimista ei tapahdu ainoastaan ammattikorkeakoulun seinien sisäpuolella. Oppiminen voidaan nähdä prosessina, jota tapahtuu kaikkialla kaiken aikaa. Monipuolisen oppimisen turvaamiseksi tarvitaan monipuolisia oppimisympäristöjä ja yhteistyön lisäämistä koulun ulkopuolisten toimijoiden kanssa. Näin opiskelijoilla on

mahdollisuus saada kokemuksia ammatillisesta toiminnasta aidoissa tilanteissa ja ympäristöissä. Projektioppiminen hankkeissa on yksi mahdollisuus tarjota opiskelijoilla uusia oppimisympäristöjä.

”

Yhdessä syntyy enemmän. Ei voi olla omassa "poterossa", vaan myöhän ollaan aina toisten kanssa. Se on sitä kokemusten ja ideoitten vaihtamista – ja kollegiaalista tukea.

(Lappeenrannan haastattelu)

Oppimisympäristö on Opetushallituksen määritelmän mukaan paikka, tila, yhteisö tai toimintatapa, joka tukee ja edistää oppimista (OPH 2014). Ammattikorkeakoulujen tutkimus- ja kehittämistoiminta tarjoaa opiskelijoille uusia oppimisympäristöjä. Opettajat ja opiskelijat osallistuvatkin yhä enemmän erilaisten hankkeiden toimintaan.

Opiskelijoiden oppiminen, osaamisen hyödyntäminen ja yhteensovittaminen hankkeen tarpeisiin vaatii pitkäjänteistä suunnittelua, valmistelua ja valmiutta.

Hankkeen ja oppilaitoksen tulee tuntea toistensa toiminnan sisältöä, tavoitteita ja toimintamalleja, jotta yhteistyö rakentuu luontevasti. Oppilaitoksen opetussuunnitelmassa olevien opintojaksojen suunnittelussa tulee ottaa huomioon aikataulutukset sekä oppilaitoksen että hankkeen näkökulmasta.

Suunniteltaessa yhteistyötä oppilaitoksen ja hankkeen tulisi käydä vuoropuhelua siitä, missä kohdissa yhteistyö on mahdollista ja järkevää toteuttaa. Yhteistyön hankaluutena saattaa olla oppilaitoksen ja hankkeen eritahtisuus. Oppilaitoksessa voi olla haasteellista reagoida ja toteuttaa nopeasti hankkeessa ilmeneviä yhteistyömahdollisuuksia. Oppilaitoksen näkökulmasta suunnittelu tulisi useissa tapauksissa aloittaa jo edellisenä lukukautena, jotta opetus olisi mahdollista toteuttaa seuraavan lukukauden aikana. Lisäksi tulee huomioida, että opintojakson sisältö ja tavoitteet yhdistyvät luontevasti hankkeen toimintaan ja toimintaympäristöön.

LAB ja yhteistyö Sampo ammattiopiston kanssa

Ammattikorkeakoulut linjaavat paitsi koulutusta koskevat strategiansa, myös tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoiminnan kehittämiskohteet ja tavoitteet. Esimerkiksi LAB-ammattikorkeakoulun hyvinvointiyksikön TKI-toiminnan yhtenä tavoitteena on edistää yksilöiden ja yhteisöjen hyvinvointia kokonaisvaltaisesti ja vaikuttavasti. Tärkeä osa tätä kokonaisuutta on osallisuuden ja turvallisen arjen edistäminen. *Hyvinvoinnin tilat* -hanke kuuluu tähän kehittämisen "keihäänkärkeen", hankkeen tavoitteenahan on lisätä ihmisten sosiaalista osallisuutta sekä ehkäistä syrjäytymistä.

LABin kehittämiskohteena *Hyvinvoinnin tilat* -hankkeessa on moniammatillisen, avoimen oppimisympäristön kehittäminen sekä matalan kynnyksen kohtaamispaikan, arjen olohuoneen, luominen

Lappeenrannan läntiseen kaupunginosaan, Sammonlahteen. Arjen olohuone Sopen kehittämistyössä tärkeänä osana on ollut paikallinen oppilaitosyhteistyö alueen muiden oppilaitosten kanssa.

Hyvinvoinnin tilat -hankkeessa tehtiin oppilaitosyhteistyötä LAB-ammattikorkeakoulun ja Sampo-ammattiopiston kesken. Sampo ammattiopisto kuuluu Etelä-Karjalan koulutuskuntayhtymään, jonka jäseniä ovat Etelä-Karjalan kunnat. Sampo ammattiopisto järjestää ammatillista koulutusta aikuisille ja nuorille sekä koulutus- ja kehittämisspalveluja yrityksille ja muille yhteisöasiakkaille. Se on mukana monissa erilaisissa hankkeissa kehittämässä koulutusta ja erilaista toimintaa maakunnassa. Siksi Sampo ammattiopisto oli luonnollinen yhteistyökumppani myös *Hyvinvoinnin tilat* -hankkeessa. Yhteistyö alkoi siitä, että LAB-ammattikorkeakoulun tiimi lähetti yhteistyökutsun Sampo ammattiopiston sosiaali- ja terveysalan lehtoreille ja he vastasivat kutsuun myöntävästi. Heitä oli mutkatonta lähestyä aikaisemman yhteistyön takia.



Jos aattelee, mitä tahansa verkostoa näinhän se on, että kyllä ne henkilökohtaiset suhteet on ne hirveen tärkeet, joiden kautta asioit paljon käynnistyy.

(Annalan haastattelu)

Oppilaitosyhteistö on verkostotoimintaa. Verkostossa työskentelevien henkilökohtaiset suhteet ovat erittäin merkityksellisiä ja tärkeitä koko hanketyön ajan. Jokainen on jonkin verkoston ”jäsen” ja asiantuntija omalla

alallaan. On tärkeää hyödyntää erilaisten osaajien ammattitaitoa ja näin saada työskentelyä rikkaammaksi ja monipuolisemmaksi. Hyvän verkoston ja verkostomaisen työotteen ansiosta voidaan löytää hanketta eteenpäin vieviä ja kehittäviä avainhenkilöitä. Nämä henkilöt ovat tärkeitä toiminnan moottoreita, ideoiden käynnistäjiä. Tieto vaihtuu verkostojen välityksellä.

Kahden oppilaitoksen yhteissuunnittelussa tulee huomioida aikatauluihin liittyvät haasteet ja resurssit. Aina kaikki eivät pääse yhteistapaamisiin, mutta pitää luottaa siihen, asiat hoituvat ja kaikki sitoutuvat oman tehtävänsä hoitamiseen ja toiminta etenee tavoitteiden mukaisesti. LABin ja Sampon tapaamisissa kiteytyi nopeasti näkemys siitä, miten Sammonlahden Arjen olohuoneen, Sopen, kehitystyötä lähdettiin yhdessä toteuttamaan. Molemmat oppilaitokset näkivät *Hyvinvoinnin tilat* -hankkeen mahdollisuutena kehittää omaa opetusta, kokeilla jotain uutta ja erityisesti edistää opiskelijoiden työelämäoppimista aidossa, autenttisessa oppimisympäristössä.

Yhteistyön alussa on tärkeää kuunnella kaikkien osapuolten toiveita, ajatuksia ja ideoita. Jaettujen ajatusten pohjalta oli hyvä luoda kehittämistyön tavoitteet, suunnitelma ja toteutus. Sampo ammattiopiston kanssa tehdyn yhteistyön tuloksena syntyivät hyvinvointityöpajat, joita järjestettiin syksyn 2019 aikana Sopessa sekä mielenterveys- ja päihdekuntoutujien Aspa-koti Virnassa. Ensimmäisissä hyvinvointityöpajoissa teemana oli nimensä mukaisesti hyvinvointi. Työpajoissa käsiteltiin terveelliseen elämän kulmakiviä ja pohdittiin, millä kaikilla tavoin jokainen voi edistää terveyttä, hyvinvointia ja jaksamista tavallisessa arjessa. Työpajojen aiheina olivat esimerkiksi riittävä uni ja lepo, liikunta ja terveellinen ruokavalio. Aspa-koti Virnassa pidetyssä työpajassa valmistettiin yhdessä terveellinen ja maistuva välipala. Hyvinvointityöpajoissa oli mahdollisuus päästä erilaisiin

terveysmittauksiin, kuten verenpaineen, hemoglobiinin, verensokerin ja käden puristusvoiman mittauksiin. Työpajoissa oli mahdollista osallistua myös erilaisiin luoviin toimintoihin ja kokeilla erilaisia kädentaitoja askarrelleen, piirtäen ja maalaten tai vaikka pelaten. Opiskelijat ja osallistujat pitivät hyvinvointityöpajoista, ja niistä tuli osallistujilta erityisen hyvää palautetta.

Hyvinvointityöpajat jatkuivat hyvinvoinnin torstai-tapahtumilla. Esimerkiksi marras-joulukuussa 2019 järjestettiin musiikkikahvilatoimintaa. Musiikkikahvilassa kuunneltiin musiikkia osallistujien toiveiden mukaan, ja kahviteltiin ja vietettiin aikaa yhdessä. Musiikki avasi opiskelijoille oivan väylän keskustella osallistujien kanssa erilaisista asioista. Keskustelujen luonne määräytyi kuitenkin aina osallistujien mukaan ja jokainen osallistuja sai osallistua juuri sen verran yhteiseen keskusteluun kuin halusi. Musiikkikahvilan yhteydessä opiskelijat tarjosivat osallistujille työ- ja toimintakykyä rakentavaa toimintaa, kuten tietovisailuja ja käsillä tekemistä.

Sampo ammattiopiston lähihoitajaopiskelijat, jotka olivat mielenterveys- ja päihdehoitotyön suuntaavissa opinnoissa, vastasivat hyvinvointipajojen suunnittelusta ja toteutuksesta. Hyvinvointityöpajatoiminta oli osa heidän opetussuunnitelmansa mukaisia opintoja. Työpajatoiminnan tavoitteena oli avata sitä, millaisin toimin voidaan edistää hyvinvoinnin ja elämän perusedellytysten sekä osallisuuden mahdollisuuksia syrjäytymisvaarassa olevien ihmisten osalta ja samalla jäsentää toiminnallisesti mm. sosiaalisesti kestävä kehityksen käsitettä. Työpajatoiminta mahdollisti opiskelijoille erilaisten ihmisten kohtaamisia sekä vuorovaikutuksellisten sekä käden taitojen oppimista ja vahvistamista. Ryhmän ohjaamisen teoria osaaminen sai vahvistusta oikeassa ja aidossa ympäristössä Sopen hyvinvointityöpajatoimintaan osallistuvien ansiosta.

Digineuvontaa yhdistetyllä osaamisella

Etelä-Karjalan kansalaisopisto eli EKKO on mahdollisuuksien tarjoaja elinikäiseen, omaehtoiseen oppimiseen sekä kansalaisvalmiuksien kehittämiseen Lappeenrannassa. Oppilaitosyhteistyöhön EKKON kanssa päädyttiin yhteisen intressin kautta, kun LAB ja EKKO oppilaitokset halusivat kehittää kansalaisten digitaitoja ja matalan kynnyksen digineuvontaa Etelä-Karjalassa. Oppilaitokset laativat ketterästi yhteisen suunnitelman siitä, millä periaatteilla digineuvontaa toteutettiin.

Digineuvontapiste käynnistettiin Arjen olohuone Sopessa syksyllä 2018. Alueen asukkaat saattoivat tulla digineuvontapisteelle oppimaan oman digilaitteen käyttöön ja toimintaan liittyviä kokonaisuuksia. Digineuvontaan pyydettiin varaamaan aika ennakkoon, ja siten pystyttiin antamaan osallistujille henkilökohtaisesti räätälöityä ohjausta heidän tarpeensa mukaisesti. EKKO vastasi asiantuntijaosaamisesta digineuvontapisteellä. Tietotekniikan opettaja oli digipisteen vastuuvetäjä, ja hänen parinaan neuvomassa oli LAB-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelija.

Digipisteellä toimiminen oli LAB:in opiskelijalle opetussuunnitelman mukaisia vapaasti valittavia opintoja. Digiohjauksesta kiinnostuneita opiskelijoita varten laadittiin rekrytointikirje ja heille järjestettiin EKKON toimesta perehdytys digipisteellä työskentelyyn. Digipisteelle valikoitunut opiskelija koki työskentelyn digipisteellä mielekkääksi.

LAB:in opiskelijat pitivät digipisteellä toimimista hyvänä kokemuksena :

”Miulla oli yksi asiakas kerrallaan, johon perehdyin. Se oli hyvä ratkaisu, sai kunnolla opastaa ja ei ollut kiire.”

”Oli todella kiva huomata, että osaa ohjata asiakkaita muissakin asioissa kuin ainoastaan terveyteen liittyvissä. Osaa ottaa huomioon asiakkaan ja tietää mitä se ohjaus vaatii ja yllättävän hyvin meni.”

”Että pystyin joustavasti tekemään näitä opintoja ja valitsemaan digiohjauksen, sopii aikuisopiskelijalle, ehkä tätä voisi olla enemmän.”

”Paras palaute oli se, kun asiakkaat kiittelivät.

Hyvinvoinnin tilat -hankkeessa mukana olleet LAB-ammattikorkeakoulun opiskelijat pitivät hanketta muutenkin mukavana oppimisympäristönä. He kokivat voivansa kehittää omaa ammatillista osaamistaan käytännönläheisesti hankkeen työpajoissa. Yhteistyö, yhdessä tekeminen ja luova kokeilukulttuuri ovat innostaneet ja antaneet uusia oppimiskokemuksia osallistuville opettajille. Kaikki osallistui, oppivat uutta ja sekoittuivat sosiaalisesti – kaikkea sopivassa suhteessa.

On myös tärkeää muistaa, että erilaisten yhteistöiden ja kehittämistehtävien tiimellyksessä eivät unohdu ne, ketkä oppilaitosyhteistyön keskiössä ovat, eli opiskelijat. Erilaiset yhteistyökuviot hankkeiden, työpaikkojen ja yritysten kanssa tarjoavat opiskelijoille ikkunoita työelämään ja erilaisiin paikkoihin, missä toimia ja tehdä työtä myös tulevaisuudessa, valmistumisen jälkeen. Opintojen aikana voi olla vaikeaa hahmottaa sitä, miten erilaisia ammatteja ja tehtävänkuvia samankin ammatinimikkeen alla voi olla, ja erilaisten oppilaitosyhteistöiden kautta kosketuspinta työelämään ja omaan ammattiryhmään laajenee. Myös käsitys työelämästä, siellä tarvittavista taidoista, omista vahvuuksista ja myös niistä kohdista, joita täytyy vielä harjoittaa, vahvistuu.

”

Oppilaitosyhteistyötä ei tehdä vaan sen takia että itse hyödytään. Pidetään myös oikeasti opiskelijoiden näkökulma mukana. Opiskelijat eivät ole vain työvoimaa. Se paikka on oppimisympäristö sillä hetkellä niille ihmisille, ja heidän pitää sieltä saada se hyöty mitä varten he ovat sinne tulleet. Etät he ei oo siellä vaan keittämäs kahvii, vaan he ovat siellä opettelemassa sitä, miten töissä ollaan.

(Annalan haastattelu)

Tekemällä oppiminen merkittävä oppimisen muoto ammattikorkeakouluissa (Auvinen ym. 2007). Hankkeessa toteutuva oppilaitosyhteistyö edistää opiskelijoiden tehokasta oppimista aidoissa oppimisympäristöissä muuta myös opettajan ammatillista kehittymistä. Sosiaali- ja terveysalan opettajan näkökulmasta vaatii aina rohkeutta ja ennakkoluulottomuutta kokeilla uusia tapoja toteuttaa opetusta.

Opettajat kokivat saavansa omaan työhönsä lisää työkaluja ja menetelmiä oppilaitosyhteistyön kautta. Eräs hankkeessa mukana ollut opettaja totesi, että ”kun on useampi ihminen, se rikastuttaa toimintaa ja sitten sitä saatetaan tulla luoneeks jotain ihan uutta”. Tämä onkin yksi keskeinen oppilaitosyhteistyön tavoite: luoda yhdessä jotain sellaista, jota yksin ei osaisi tai huomaisi koulujen kiireisessä arjessa lähteä kehittämään. Moni opettaja kuitenkin kaipaa välillä uusia tapoja ja menetelmiä omaan työhönsä. Kollegiaalinen tuki, kokemusten ja ideoiden vaihtaminen olikin oppilaitosyhteistyön

Taulukko: Metropolian opiskelijoiden ideoita Annalan huvilaan. Ideapaja 16.3.2018 Metropoliaassa.

ESITYKSET, KEIKAT JA TAPAHTUMAT			
Ehdotus	Toteuttamismahdollisuudet, lisäehdotukset	Ajankohta, toistuvuus	
= Lähes valmiita ideoita, sen kuin suunnittelemaan toteutusta.	"Kahvia, pullaa ja humppaa"	Työnimi niin houkutteleva, että sen kuin toteuttamaan konseptia.	Kokeillaan alkukesästä, jos menestys, järjestetään uudelleen
	Lavatanssit	Ehdottomasti toteutettava idea. Sulautuuko yllä mainitun kanssa, vai onko oma tapahtumansa?	Kesä, toistuva, esim. kuu-kausittain? Viikottain?
	Kesäfestivaalit	Festivaalit ideana hyvä, vaatii toki paljon suunnittelua millaisella konseptilla, ohjelmalla, kohderyhmällä jne. toteutetaan. Voidaan myös miettiä tämänkaltaisen tapahtuman toteutus esim. Arabian katufestivaalien yhteyteen (tänä vuonna 2018 festarit pidetään 19.5.)	Kerran kesässä, loppukesästä? Tai järjestetään synkkänä syksynä?
	Juhlat, pihajuhlat	Kyllä! Vaatii vielä idean kehittelyä esim. sisällön ja toiminnan suhteen.	Kerran kesällä?
	Pikkufestarit, minifestarit: lyhyitä musiikkiesityksiä trubana, duona, isommalla kokoonpanolla		
= idea vaatii hieman lisää tarkennusta, mutta lähtökohtaisesta mahdollisia toteutettaviksi.	Valoinstallaatio, jonka yhteydessä muusikot pääsevät säveltämään	Kuulostaa hienolta, tarvitaan lisätietoa mistä tarkalleen ottaen kysymys?	
	Elävää musiikkia kahvilaan kesäisin	Jes! Vapaat kädet teille ja kehittäkää vain ideaa eteenpäin ja ehdottakaa tarkempia ohjelmanumeroita. Musiikkia kesäisin myös ulos ja terassille.	Kahvilan aukioloaikoina (selviää myöhemmin)
	Makkaran paistoa ja avoimet jamit (Markus soittaa)	(Yhteisen) ruoan valmistus + ohjelmalliset musatapaukumat joo. Selvitellään millainen konsepti voisi toimia. Nuotion tai grillin laittaminen ulos täytyy selvittää. Lisäksi kahvilan painopiste on eettisissä, ekologisissa ja ympäristöystävällisissä tuotteissa ja toiminnassa, joten makkaran kohdalla kysymys olisi luultavasti soijanakista.	Kesällä, syksyllä.
	Kahvilamusiikkia sisälle ja ulos	Ehdottakaa tarkempia ohjelmanumeroita. Mahdollisuus keikoille myös yksityistilaisuuksissa! Kaikenlainen tunnelmaan sopiva musiikki on todella tervetullutta. Etenkin kesäisin terassilla olisi erittäin ihanaa saada livesoittoa. Tämä myös houkuttelisi ihmisiä paikalle.	
	Matalan kynnyksen esiintymistila		

kiitettyä antia. Yhteistyö nähtiin myös hyvänä vuoropuheluna erilaisten oppilaitosten välillä.

Hanketoimijat pohtivat myös oppilaitosyhteistyön tarkoitusta: sitä, mitä yhteistyöllä tavoitellaan ja miten erilaiset yhteistyön muodot rikastuttavat sekä opiskelijoiden opintoja, oppilaitoksen arkea kuin yhteistyökumppaneiden työkenttää. Parhaimmillaan oppilaitosyhteistyö on kaikkia hyödyttävää yhteiskehittämistä. Opiskelijat pääsevät osaksi aitoa työkenttää ja työpaikoille tulee tuulahdus uutta, tuoretta tietoa ja asennetta.



Just niitä uusia näkökulmia ja freesejä ajatuksia ... on myös kiva kun tulee sellasia nuoria, jotka pitää vielä kaiken mahdollisena, eikä oo sellasia et ei toi kyllä varmaan tuu onnistuu. Siitä saa itselle hirveästi sellasta tekemisen meininkiä ja hyvää fiilis ä.

(Seinäjoen haastattelu)

Yhteistyötä musiikin parissa

Heti hankkeen alussa rakennettiin Metropolian musiikin koulutusohjelman ja hankkeen välistä yhteistyötä, sillä yhteistyölle oli yhteisen hankkeen lisäksi erinomaiset maantieteelliset edellytykset: Annalan huvila sijaitsee Hämeentien varressa vain muutaman sadan metrin päässä Metropolian musiikin toimipisteestä. Yhteistyön aluksi Annalan tuottaja esitteli Hyvinvoinnin tilat -hanketta ja Annalan huvilan toimintaa Metropolian musiikin koulutusohjelman opiskelijoille. Tilaisuudessa opiskelijat ideoivat pienissä ryhmissä tapahtumia

ja työpajoja, joita Annalan huvilalla voitaisiin hankkeen aikana toteuttaa ja parhaimmillaan myös juurruttaa osaksi Annalan huvilan toimintaa. Annalan tuottaja keräsi, ryhmitteli ja kommentoi opiskelijoiden ideat alla olevan kuvan taulukoksi.

Opiskelijat kehittivät myöhemmin edelleen taulukon ideoita. Heitä pyydettiin toteutuksen suunnittelun lisäksi arvioimaan ohjauksen tarvetta, tilaisuuden suunnitteluun ja toteutukseen tarvittavaa aikaresurssia sekä sitä, miten toiminta ja sen suunnittelu tapahtuisi siten, että se tuottaisi hyvinvointia myös tekijöilleen. Syntyneiden suunnitelmien pohjalta luotiin opintojakso, jolla opiskelijoiden suunnitelmia voisi toteuttaa.

Opintojakson sisältö – hankkeen osallistujille tarjottava tapahtuma – oli ohjaavien opettajien taholta sekä sisällöllisesti että aikataulullisesti suunniteltu siten, että se sopi myös Annalan huvilan aikatauluun. Työpajaan sisällytettiin käytännön toiminnan järjestämisen lisäksi teoriatietoa mm. vuorovaikutuksen ja ryhmän-ohjausten rakentamiseen sosiaalipedagogisin keinoin.

Opiskelijan luoma työpajamalli on kirjattu hankkeen tuottamiin ”resepteihin” idea-pohjaksi tulevien tilojen toimintaan hyvinvoinnintilat.fi/hyvinvoinninreseptit



Elämyksellisen tapahtumatyöpajan lisäksi toteutettiin Annalassa hankkeen aikana kymmeniä muita esiintymiä, musiikkitapahtumia ja työpajoja hankkeen aikana. Kaikki järjestelyt Annalan vapaasti yleisölle auki olevassa tilassa vaativat lisää aikaa ja panostusta niin oppilaitoksen kuin Annalan taholta. Suunnittelua ja toteutusta haastaa helposti Annalassa oleva muu toiminta.

Yhtenä huomiona voi myös todeta, että oppilaitoksen ja Annalan tilan yhteyshenkilöiden vaihdokset tai poissaolot voivat hiivuttaa ainakin hetkellisesti vauhdilla alkanutta yhteistyötä. Mutta kun ajankohta, kysyntä ja tarve osuvat kohdalleen, voi myös tapahtua iloinen kohtaamisen ihme, jossa tapahtumia ja työpajoja järjestyy melkein itsestään. Tässäkin hankkeessa löytyi musiikille oma uomansa edistää ihmisten hyvinvointia ja jaksamista.

Yhteistyö kannattaa

Oppilaitosyhteistyö on vahvasti mukana niin työelämässä kuin hankkeissa ja projekteissa. Uudet koulutuksessa olevat osaajat ovat tärkeä osa tulevaisuuden rakentamista. Verkostoituminen oppilaitosten kanssa tuo hankkeelle lisää osaamista ja osaajia ja mahdollistaa monia asioita, joita hanke ei ehkä yksin pystyisi toteuttamaan. Myös opiskelijat saavat hienon mahdollisuuden tuoda esiin oman alansa osaamista.

Yhteistyö eri alojen oppilaitosten kanssa tuotti Hyvinvoinnin tiloille konkreettista apua ja osaamista. Myös tulevien Hyvinvoinnin tilojen kannattaa itse olla aktiivisia ja valita tilaan yhteistyökumppaneikseen muutama alueen oppilaitos. ■

LÄHTEET

Ammattikorkeakoululaki 932/2014 <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20140932>.

Auvinen, P., Hirvonen, K., Dal Maso, R., Kallberg, K. & Putkuri, P. 2007. Opetussuunnitelma ammattikorkeakoulussa. B: Selosteita ja opetusmateriaalia, 9. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu. <https://core.ac.uk/download/pdf/84795245.pdf>.

OPH 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014:9 6. Helsinki: Opetushallitus. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf.

Eskelinen-Roos, P., Honkanen-Korhonen, R. & Pihlava, J. 2017. Oppimisen laboratorio. Teoksessa E. Tawast & L. Unkari-Virtanen (toim.). Hyvinvoinnin muodonmuutos – Lapinlahden Lähteellä luotu hyvinvointikonsepti. Metropolia Ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-328-034-2>.

Verkostosta voimaa

Jaana Merenmies & Roosa Lindholm

Hyvinvoinnin tilojen verkostoa ja sen toimintamallia on kehitetty Hyvinvoinnin tilat -hankkeessa. Hyvinvoinnin tilojen kehittämisessä on paljon monialaista työtä, josta kokemusta on jo tähän mennessä kertynyt runsaasti. Tästä olisi hyötyä tahoille, jotka suunnittelevat Hyvinvoinnin tilan perustamista, ovat käynnistäneet sen tai jotka haluavat kehittää sitä edelleen. Hankkeen aikana on tunnistettu tarve foorumille, jossa näitä kokemuksia voi jakaa. Verkoston palveluita on kehitetty keräämällä kokemuksia käytännön työn kautta perustamalla uusia Hyvinvoinnin tiloja sekä haastatteleamalla Hyvinvoinnin tilojen toimijoita ja niiden yhteistyökumppaneita, järjestämällä webinaareja ja perehtymällä kansainvälisiin malleihin. Kirjoittajat ovat vastanneet tiedon keräämisestä ja analysoinnista. Näiden pohjalta on syntynyt nykyinen Hyvinvoinnin tilat -verkosto.

Verkosto kehittyy yhteistyössä

Hyvinvoinnin tilat -verkosto auttaa Hyvinvoinnin tiloja kehittymään. Hyvinvoinnin tila yhdistää kulttuurista, hyvinvointia, yhteisöllisyyttä, edistää työhön integrointia ja osallistumisen mahdollisuuksia. Hyvinvoinnin tilat ovat avoinna kaikille. Verkosto toimii kehittymisalus- tana, joka on kasvava, jäseniltään oppiva ja osaamista jakava yhteisö, jossa voivat olla mukana jo olemassa

olevat, rakentumassa olevat tai vasta suunnitelmissa olevat Hyvinvoinnin tilat eri puolilta Suomea.

Toimiva verkosto. Verkoston jäsenten yhteistyötä edistää toisten jäsenten tunteminen. Tutustumista on Hyvinvoinnin tilat -hankkeessa edistetty yhteisissä tapaamisissa ja sähköisissä alustoissa. Hyvinvoinnin tilojen omia kokemuksia ja osaamista on jaettu muille verkoston jäsenille, perehdytty eri toimijoiden kokeiluihin ja niiden tuloksiin. Oman Hyvinvoinnin tilan tarpeiden esille tuominen yhteiseen keskusteluun mahdollistaa avun saamisen verkostosta. Mitä enemmän verkoston jäsenet tuovat omia kokemuksiaan ja osaamistaan verkostoon, sitä monipuolisemmaksi verkosto kehittyy ja voi jatkossa antaa jäsenilleen takaisin. Yhteistyö edellyttää luottamusta, joka voi syntyä vain avoimuuden kautta. Verkoston ilmapiiriin tulee olla sellainen, että iloja ja huolia on helppoa ja turvallista jakaa muiden jäsenten kanssa. Aito, rehellinen ja kannustavasti annettu palaute innostaa kehittymään edelleen. Roolin laajentuminen ideoiden omistajasta ideoiden yhteiskehittäjäksi edellyttää luottamusta. Yhteiskehittelyllä alkuperäiseen ideaan saadaan monipuolisesti näkemyksiä, idea jalostuu ja lopputulos on myös helpommin siirrettävissä toisiin Hyvinvoinnin tiloihin. Alkuperäisen idean kehittäjälle kuuluu kuitenkin tunnustus oivalluksesta.

Kehittyvä verkosto. Hyvinvoinnin tilat -verkosto on hankkeen päättyessä (31.10.2020) vaiheessa, jossa sille on luotu rakenteita ja siihen on tullut mukaan uusia hankkeen ulkopuolisia jäseniä ja yhteistyökumppaneita. Verkoston kehittämistä jatketaan mukana olevien toimijoiden kesken heidän tarpeisiinsa pohjautuen. Verkosto on sitä vahvempi, mitä monipuolisempi ja monialaisempi yhteistyöverkosto sillä on. Yhteistyöhön tuovat voimaa moninaiset kumppanit julkiselta sektorilta, kolmannelta sektorilta, yksityiseltä sektorilta sekä oppilaitokset. Yhteistyö eri toimijoiden kanssa paikalliselta ja alueelliselta tasolta valtakunnalliseen tuomintaan paljon mahdollisuuksia. Katso ajankohtainen tilanne hyvinvoinnintilat.fi.

Kehittymisen haasteet

Jokaista kuoppaa ei kannata itse kaivaa. Ennen kuin aloittaa kuopan kaivamisen omaa Hyvinvoinnin tilaa varten, kannattaa tutustua muiden kokemuksiin. Hyvinvoinnin tilojen kehittämisessä on tehty runsaasti työtä, josta muutkin voivat hyötyä.

Kokeilukulttuuri sietää epäonnistumisia. Kokeilukulttuurissa kokeillaan matalalla kynnyksellä ja pienillä resursseilla. Oleellista on, että epäonnistuessa resursseja on kulunut vähän ja on mahdollisuus oppia. Todelliset kokeilut ovat mahdollisia organisaatioissa, joissa on lupa epäonnistua. Mikäli lupaa ei ole, kokeillaan vain sellaisia ideoita, joiden tiedetään onnistuvan. Näin käy myös organisaatiossa, joissa kokeilukulttuuri on kirjattu toiminnan muodoksi mutta sen ydintä ei ymmärretä. Oikeassa kokeilukulttuurissa saa ja pitääkin epäonnistua joskus, mutta epäonnistumisestakin tulee oppia. Samaa virhettä ei kannata toistaa uudelleen. Onnistumisista opitaan, mikä toimii ja miksi, epäonnistumisista opitaan mikä ja miksi ei toiminut. Virheet ovat välttämättömiä kokeillessa ja uutta luodessa.

Rohkea uuden opettelu antaa paljon. Esimerkiksi jos uusien viestintäkanavien, sähköisten alustojen tai digipalveluiden haltuunotto pelottaa tai on jopa luotaantyöntävää, on riskinä, että samalla iso potentiaalinen resurssi jätetään käyttämättä. Erilaiset osaamisen tasot ja valmiudet toimia vaikuttavat uusien välineiden kokeilemiseen, mutta suurin vaikutus on asenteella ja uskalluksella. Myös taustaorganisaatiot voivat rajoittaa erilaisten palveluiden käyttöä. Esimerkiksi yhteisen digitaalisen keskustelufoorumien perustaminen on osoittautunut hankkeessa aiottua hankalammaksi. Isojen organisaatioiden vaatimukset tietosuojan tiukuudesta ja mahdollisuudesta hallita työssä käytettäviä käyttäjäprofileja ja tiukentunut tietosuoja-asetus asettaa vaatimuksia ulkomaisten palveluiden käytölle.

Mitä verkosto-organisaatio voi tarjota

Hankkeen aikana tilojen kehittymisen haasteet ja niiden ratkaisut ovat kertoneet tarpeista, joiden perusteella on kehitetty verkoston tarjoamia palveluita.

Osaamisen kasvattaminen on noussut merkittäväksi tarpeeksi, koska *Hyvinvoinnin tilojen* monialaisuus tuo lukuisia vaatimuksia osaamiselle. Osaamista voidaan kasvattaa monin tavoin. Oppilaitosyhteistyö on mahdollistanut verkkokurssien kehittämisen erityisesti hyvinvointiin liittyviin kysymyksiin. Koulutuksia voi suunnitella ja toteuttaa myös muunlaiset toimijat ja verkoston jäsenet. Tulevaisuudessa mahdollisuuksia voi olla myös monenlaisiin muihin sisältöihin. Yhteishankkeiden avulla voidaan kasvattaa osaamista laajemmin ja liittää siihen kehitystyötä. Verkosto auttaa vierailujen järjestämisessä muihin *Hyvinvoinnin tiloihin* eri puolilla Suomea sekä kansainvälisesti.

Vertaistuki mahdollistuu helpoiten verkoston kautta. Muiden samassa tilanteessa olevien tai olleiden kanssa

omien kokemusten ja ideoiden jakaminen tuo jäsenille uutta voimaa ja energiaa jatkaa kehitystyötä, viedä omia ideoita eteenpäin ja oppia muiden ideoista ja kokeiluista. Tämä mahdollisuus nähdään hyvin merkittävänä verkoston tuomana hyötynä. *Hyvinvoinnin tilat*-verkosto tarjoaa alustan kokemusten jakamista varten ja järjestää verkostotapaamisia yhteistyössä jäsenien kanssa.

Jaettavat mallit säästävät resursseja. Verkosto auttaa jäseniään mallintamaan kehitettyjä palveluja ja toimintoja niin, että niitä voidaan kokeilla ja ottaa käyttöön myös muissa *Hyvinvoinnin tiloissa*. Näin säästetään aikaa ja rahaa. Kaikkea ei tarvitse keksiä itse, ja osaan haasteista on löydetty monipuolisia ratkaisuja. Malleja ja hyviä käytäntöjä on esimerkiksi uuden *Hyvinvoinnin tilan* perustamiseen, vapaaehtoistoimintaan ja toimijoiden hyvinvointiin, toimijoiden löytämiseen ja viestintään, tapahtumaideoihin ja tapahtumien järjestämiseen, yhteistyökumppanuuksiin ja rahoituksen hankkimiseen.

Viestinnän tuki on yksi merkittävimmistä tarpeista. Monella pienellä toimijalla on viestinnän ja markkinoinnin kanssa haasteita, sillä aikaa tai osaamista ei ole riittävästi. Kuitenkin jo pienet toimet ja vähäinenkin panostuksen lisääminen helpottaa huomattavasti, kun aika osataan käyttää oikeisiin asioihin. Yhteiset kehitettävät viestintämallit, helppokäyttöiset muokattavat pohjat viestintämateriaaleille ja yhteinen jäsenten vapaassa käytössä oleva kuvapankki lisäävät valmiuksia helposti. Koulutuksen ja tuen lisäksi verkosto lisää myös jäsentensä näkyvyyttä jakamalla tietoa omissa kanavissaan.

Arvioinnin tuki säästää aikaa ja helpottaa toiminnan merkittävyyden ymmärtämistä ja siitä viestimistä. Toiminnan kehittämisessä tarvitaan sekä palautetta mukana olijoilta että tietoa *Hyvinvoinnin tilan*

merkityksestä kunkin omaan elämään. Tähänastisen kokemuksen perusteella tiedämme *Hyvinvoinnin tilojen* lisäävän mm. toiminnassa mukana olevien osallisuuden kokemusta, ystävyysuhteiden syntymistä, inspiraatiota, työkokemusta, vapaaehtoistoimintaa, elämäniloa, uskallusta, terveyttä, osaamisen vahvistamista, uusia harrastuksia ja kohtaamisia. Kun verkostoa koordinoiva taho kokoaa ja analysoi *Hyvinvoinnin tilan* vaikutustietoa, säästyy yksittäiseltä *Hyvinvoinnin tilalta* aikaa ja myös viestintä helpottuu. Yhteiset mittarit ja työkalut helpottavat työtä.

Rahoitus on elintärkeä osa *Hyvinvoinnin tilan* perustamista ja kehittämistä. Siksi onkin tärkeää, että kaikki tavat rahoittaa *Hyvinvoinnin tilan* maksutonta toimintaa voidaan ottaa huomioon jo suunnitteluvaiheessa. Hankerahoituksella on hyvä aloittaa toiminta ja luoda sille perusta. Sen haasteena on kuitenkin rahoittavan tahon asettamat tavoitteet ja reunaehdot hankkeelle. Hankerahoituksen vuoksi voidaan joutua priorisoimaan asioita, joita ei muuten olisi asetettu samanlaiseen tärkeysjärjestykseen. Hankkeen toteuttaminen vaatii myös osaamista esimerkiksi raportoinnista, taloushallinnosta ja muusta rahoittajan vaatimasta byrokratiasta. Lisäksi se on väliaikaista ja pysyväälle rahoitukselle tulee löytää ratkaisut muualta. Joukkorahoitus taas lähtee toimijan omista tarpeista ja mahdollistaa samalla uusille palveluille helpon kuluttajatutkimuksen. Sen haasteena on huolellinen valmistelu, aikaisempi aktiivinen läsnäolo sosiaalisessa mediassa ja vahva sitoutuminen koko rahoituskampanjan ajan. Parhaiten joukkorahoitus soveltuu yksittäisen, konkreettisen kohteen rahoitukseen. Verkosto tarjoaa edellä olevan osaamisen lisäksi tukea muunlaiseen ansaintalogiikkaan, mm. myytäviin palveluihin ja tuotteisiin, lahjoitusten vastaanottoon tai yleishyödyllisen organisaation jäsenyyteen.

Verkosto linkittää jäseniä muihin toimijoihin ja auttaa löytämään uusia yhteistyötahoja omista verkostoistaan. Hyödyllisiä yhteistyökumppaneita voi löytyä paikallisesti, alueellisesti, valtakunnallisesti sekä kansainvälisesti.

Mitä verkoston jäsenet voivat tarjota toisilleen

Omaehtoinen osaamisen kasvattaminen perustuu verkoston jäsenten aktiiviseen toimintaan. Verkoston järjestämiin mahdollisuuksiin tarttuminen, omien tarpeiden esille tuominen ja oman osaamisen jakaminen verkostossa ovat edellytyksiä osaamisen kasvamiselle osana verkostoa. Oma *Hyvinvoinnin tilaa* voi tarjota myös vierailukohteeksi tai vaikkapa työvaihtoon.

Kokemusten jakaminen verkoston jäsenten kesken on suuri mahdollisuus lisätä omaa hyvinvointia ja jaksamista. Keskusteluun osallistuminen yhteisissä alustoissa sekä verkostotapaamisiin osallistuminen mahdollistaa vertaistuen. *Hyvinvoinnin tilojen* kehittämisessä on paljon tehtäviä, joista muiden kokemukset ovat hyödyksi. Samalla kun jakaa omia kokemuksia, kiteyttää itselle toiminnan oleellisia sisältöjä ja hyvin usein saa myös itse uusia oivalluksia.

Verkostossa jaettavat mallit, hyvät käytännöt ja verkostot edellyttävät omien mallien jakamista, hyvien käytäntöjen esittelemistä sekä omien verkostojen ja verkostokokemusten tarjoamista muiden käyttöön. Muiden palautteesta voi saada uusia ideoita parantaa omia hyviä käytäntöjä. Viestinnässä voi myös olla toisten tilojen tukena osallistumalla muiden viestintään. Vaikka se vie hiukan aikaa, maksaa se takaisin oman näkyvyyden vahvistumisena.

Verkoston koordinaatiovastuussa olevien tulee sitoutua *Hyvinvoinnin tilat* -verkoston arvoihin. Lisäksi toimijoilla tulee olla tarjota osaamista valtakunnallisesta

kehittämistyöstä, yhteiskehittämisestä, ymmärrystä digitaalisten alustojen hyödyntämisestä ja kehittämisestä, nykyaikaisesta monikanavaisesta viestinnästä ja *Hyvinvoinnin tilojen* toimintamallista, verkostotyöstä, yhteisöllisyydestä, osallisuuden mahdollistamisesta ja monialaisesta yhteistyöstä. ■

LUE LISÄÄ

Tietoa verkostosta löydät hyvinvoinnintilat.fi.





Neljäs sektori

Pia Halonen

Osallisuus on kuulumista ja kuulluksi tulemista. Osallinen ihminen voi vaikuttaa oman elämänsä kulkuun. Yksilölle osallisuuden kokemus voi syntyä siitä, kun tuntee, että kuuluu hänelle itselleen merkitykselliseen ryhmään tai yhteisöön. Osallisuutta voidaan edistää kansalaisten aktiivisuutta tukemalla sekä yksilön toimijuutta vahvistamalla. Yhteiskunnan tasolla osallisuus tarkoittaa ihmisten mahdollisuuksien ja oikeuksien toteutumista. Yhteiskunnan rakenteilla, kuten kunnilla ja palveluilla sekä kouluilla, järjestöillä, yhdistyksillä, on tärkeä rooli ja asema osallisuuden edistämistyössä. (Isola, Kaartinen, Leemann, Lääperi, Schneider, Valtari & Keto-Tokoi 2017.)

Kuntien palvelurakenteissa tapahtuu muutoksia, ja se on pysyvä ja nykypäivään kuuluva ilmiö. Nyt elämme yhteiskunnallisen muutoksen aikaa, jossa sosiaaliset ja taloudelliset suhteet rakentuvat uudestaan. Toimintaan liittyvä aktivismi on nousussa. Se muuttaa omalta osaltaan yhteiskunnan toimintakenttää, jolloin eri sektorien välistä työnjako määrittynyt uudelleen. (Mäenpää & Faehnle 2017.)

Kolmannen sektorin eli perinteisesti organisoidun yhdistys- ja järjestötoiminnan rinnalle kasvaa neljäs sektori, aktivismien kenttä, jota voi luonnehtia esim. kansalaisyhteiskunnaksi, vapaaksi kansalaistoiminnaksi

tai yhteiskunnalliseksi liikkeeksi. Se on luonteeltaan rakentavaa ja itseohjautuvaa vapaata kansalaistoittoa eikä pyri ensisijaisesti poliittiseen mielipiteenmuodostukseen tai vaikuttamiseen. Samalla tavalla asioista ajattelevat ihmiset löytävät toisensa ja laittavat asioita toimeksi jonkin asian puolesta. Osallisuutta syntyy osallistumalla. Ihminen pystyy antamaan jotain itsestään yhteiseksi hyväksi ja kokee tämän toiminnan myönteiset vaikutukset. Neljännen sektorin toimintaa ovat esim. erilaiset pop up - tapahtumat ja tilaisuudet, some-kampanjat ja erilaiset auttamis- ja osallisuusteot. (Mäenpää & Faehnle 2017.)

Toiminnassaan neljäs sektori hyödyntää sosiaalista mediaa. Somessa syntyy uusia ideoita ja projekteja. Tämä mahdollistaa organisoitumisen ketterästi ja vaittomasti, samalla se uudistaa kansalaisyhteiskuntaa luomalla uusia tapoja osallisuuteen. Tässä digiaktivismissa on pääkohteena tietotekniikan hyödyntäminen ja kehittäminen, esimerkiksi sellaisten tietoaisteiden ja sovelluksien tuottaminen, jotka palvelevat arkielämää, jakamistalouden toimintoja ja kaupunkisuunnittelua. Yhteisöaktivismissa korostuvat yhteisöllisyys ja toisten auttaminen sekä ekologiset näkökulmat. Tila-aktivismissa keskeistä on tilan muokkaaminen lyhytaikaisesti tai pitkällä aikavälillä. Esimerkiksi tyhjen tilojen käyttöönotto tarjoaa uudenlaisia toimintamahdollisuuksia

kaupunkikulttuurin kehittämiseen ja ihmisten osallisuuden mahdollistamiseen. (Mäenpää, Faehnle, Schulman 2017.)

Kolmannen ja neljännen sektorin toiminta tarvitsevat ja tukevat toisiaan. Perinteisillä järjestöillä voi olla mahdollisuus tarjota esimerkiksi tiloja kansalaistoimijoille. Neljäs sektori taas voi näyttää perinteisille järjestöille esimerkkiä, miten helpottaa joustavampaa osallistumista tai verkko-osallistumista sekä sosiaalisen median hyödyntämistä toiminnassa.

Tarvitsemme sekä perinteisiä että uusia malleja toimia. Voimme edistää kansalaisten osallistumista ja osallisuuden kokemuksia entistä paremmin, kun löydämme tavat, jossa kaikki sektorit toimivat yhdessä kansalaisten ääni ja mielipiteet huomioiden. On tavoittelemisen arvoista luoda toimintaedellytyksiä kaikille muillekin kuin niille, jotka ovat jo aktiivisia (Mäenpää & Faehnle 2017). Aktivismi on tärkeä rakennusaine yhteiskunnallisen yhteisen hyvän rakentamisessa nyt ja tulevaisuudessa! ■

LÄHTEET

Isola, A.-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S., & Keto-Tokoi, A. Työpäperi 33/2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Terveystien ja hyvinvoinnin laitos (THL). <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-917-0>

Mäepää, P., Faehnle, M. & Schulman, H. 2017. Kaupunkiaktivismi, jakamistalous ja neljäs sektori. Teoksessa Bäcklund, P., Häkli, H. & Schulman, H. (toim) Kansalaiset kaupunkia kehittämässä. Tampere: Tampere University Press.

Mäenpää, P. & Faehnle, M. 2017. Neljäs sektori murtaa ja rakentaa kuntien hallintoa. Kuntademokratiaverkoston blogi. <https://www.kuntaliitto.fi/blogi/2017/neljäs-sektori-murtaa-ja-rakentaa-kuntien-hallintoa>.

Mäenpää, P. & Faehnle, M. 2017. Kaupunkiaktivismi voimavarana. Kvartti 3/2016. Kaupunkitiedon verkkolehti. <https://www.kvartti.fi/fi/artikkelit/kaupunkiaktivismi-voimavarana>.

Kaupunkiaktivismi. Kaupunkiaktivismi metropolin voimavarana -hankkeen foorumi. <https://kaupunkiaktivismi.wordpress.com/>.



Yhdessä enemmän

Pia Halonen & Leena Unkari-Virtanen

Kuntien palvelurakenteiden muutos on pysyvää ja nykypäivään kuuluvaa. Kehittäminen ja uusien toimintatapojen rakentaminen on nyt ja tulevaisuudessa yhä lisääntyvässä määrin verkostoyhteistyöhön perustuvaa. Kehittämistyön tavoitteena on luoda edellytyksiä ja mahdollisuuksia kuntalaisten toiminnalle. Kehitettäessä toimintaa on erityisen tärkeää, että jokaisen halukkaan kansalaisen ääni ja mielipiteet otetaan huomioon kehitystyössä. Osallisuuden edistäminen ja kehittäminen pitäisi olla keskiössä.

Verkosto voidaan käsitteenä määritellä eriasteisesti ja eri tavoin vakiintuneiksi sosiaalisiksi suhteiksi toisistaan riippuvaisten ja keskenään organisoituneiden toimijoiden välillä (Linnamaa & Sotarauta 2000). Verkostoja ja verkostoitumista voidaan tarkastella monesta lähtökohdasta ja näkökulmasta. Verkostojen tutkiminen on monitieteellistä, ja ne ovat ilmiöinä haasteellisia (Hakanen, Heinonen & Sipilä 2007). Verkostoja on ollut kautta aikojen, mutta vasta viime vuosikymmeninä ne ovat nousseet näkyväksi kehityssuunnaksi. Niiden avulla voidaan hallita monimuotoisia kokonaisuuksia alati muuttuvassa toimintaympäristöissä.

Verkostot kasvattavat yksilöiden ja yhteisöjen sosiaalista pääomaa. Sosiaalisella pääomalla tarkoitetaan sosiaalisen rakenteen ulottuvuuksia, kuten sosiaalisia

verkostoja, jotka perustuvat normeihin ja luottamukseen ja jotka edistävät verkoston jäsenten välistä sosiaalista vuorovaikutusta ja sen myötä tehostavat yksilöiden tavoitteiden toteutumista ja talouden toimintaa (Ruuskanen 2003).



Verkostotyössä on kaksi tärkeää käsitettä: luottamus ja sitoutuminen.

Verkostotyössä on kaksi tärkeää käsitettä: luottamus ja sitoutuminen. Keskinäinen luottamus ihmisten, yksiköiden ja organisaatioiden välillä edistää tiedonkulkua ja mahdollistaa oppimista, uusien näkökulmien avaamista ja ratkaisujen kehittämistä. Keskinäinen luottamus edistää myös sitoutumista yhteisiin tavoitteisiin ja toimenpiteisiin. Luottamus ja sitoutuminen vahvistavat toisiaan. Kun osoittaa luottamusta, se kannustaa sitoutumaan, ja sitoutumisen osoittaminen puolestaan herättää luottamusta (Järvensivu, Nykänen & Rajala 2010).

Verkostosuhteiden syntyminen edellyttää keskinäisen riippuvuuden oivaltamista ja hyväksymistä. Yhteistyö ei tällöin perustu hierarkkisiin suhteisiin, vaan

lojaalisuuden, solidaarisuuden, luottamuksen ja keskinäisen tuen luonnehtimiin yhteyksiin (Sotarauta 2007). Verkosto toimii, kun se tuottaa arvoa toimijoilleen eli vastaa toimijoiden tarpeeseen (Järvensivu, Nykänen & Rajala 2010).

Verkostossa toimiminen ja verkostomainen työote ovat paljon käytettyjä työtapoja. Suomessa moniammatillista verkostotyötä on tehty jo vuosia. Verkostoihin liittyvästä työstä ei oikeastaan voi välttyä. Kansalaisilla on omat sosiaaliset suhteensa ja ammattilaisten työ liittyy joko välillisesti tai välittömästi siihen, mitä muissa osissa työntekijäverkostoa tehdään (Seikkula & Arnkil 2011).

Verkostojen muodostumisen vaiheet

Verkostojen muodostumisprosessin voi jakaa neljään eri vaiheeseen:

- 1.) tunnistaminen
- 2.) tavoitteet
- 3.) toiminta
- 4.) levittäminen

Ensimmäinen vaihe käynnistyy siitä, että organisaatiossa tunnistetaan jokin ongelma tai haaste, jonka ratkaisemiseksi yhdessä työskenteleminen aloitetaan. Ongelma tai haaste on tällöin piirteiltään sellainen, jota ei pystytä yksin ratkaisemaan tai johon ei yksin pystytä vaikuttamaan. Tähän vaiheeseen liittyy myös jo olemassa olevan verkoston kartoittaminen ja mahdollinen koolle kutsuminen.

Toisessa vaiheessa sovitaan yhteisistä tavoitteista ja toimintaperiaatteista. Toisessa vaiheessa tarvittaessa voidaan päivittää verkoston jäsenistöä sekä toimintatapoja verkostolle sopiviksi.

Kolmatta vaihetta kutsutaan toimintavaiheeksi, jossa pyritään pitkäjänteisellä työskentelyllä saavuttamaan määritellyjä yhteisiä tavoitteita kohti yhteisesti sovituin menetelmin ja toimintatavoin.

Viimeisessä eli neljännessä vaiheessa on pyrkimyksenä työn tulosten sekä verkosto-osaamisen levittäminen laajemmalle. Tällöin ajatuksena on siis saada toimintaa leviämään ja juurtumaan muihin toimipaikkoihin, organisaatioihin tai alueille. (Järvensivu ym. 2010.)

Verkostot Hyvinvoinnin tilan kehittäjinä

Verkostot tarjoavat laajasti mahdollisuuksia esimerkiksi toiminnan ja palveluiden kehittämiseen. Verkostoyhteistyössä moninaisuus on läsnä ja tieto hajautuu verkostossa eri toimijoiden kesken. Ajatusten vaihto ja uusien ideoiden kehittäminen verkoston toimijoiden välillä tuo aina uusia näkökulmia, syventää yhteistyötä ja luo mahdollisuuden ratkaista erilaisia kysymyksiä monipuolisemmin (Leppänen & Torvinen 2020).

Toiminta verkostossa perustuu sosiaaliseen kanssakäymiseen ja vuorovaikutukseen. Verkostoyhteistyössä tarvitaan avointa ja ennakkoluulotonta mieltä ja halua tehdä muiden kanssa yhteistyötä. Verkostojen avulla voidaan kehittää ja syventää asiantuntijuutta, järjestää yhteistä toimintaa sekä tuottaa ja kehittää palveluita.

Kehittämisverkostoihin on tärkeää ottaa mukaan sellaisia toimijoita, jotka eivät päivittäisessä työssään muuten kohtaa toisiaan, mutta joiden yhteistä osaamista tarvitaan ratkaisujen keksimiseksi ja löytämiseksi. Jos esimerkiksi kehitetään asiakasrajapintaan liittyviä palveluita, on mukana hyvä olla sekä asiakasrajapinnan työntekijöitä että kehittämistyön asiantuntijoita. Asiakaspalveluiden kehittämistyöhön on tärkeä kytkeä

mukaan myös asiakkaita (Järvensivu, Nykänen & Rikala 2010).

Hyvinvoinnin tilat ovat tehneet laajaa yhteistyötä esimerkiksi seuraavien tahojen kanssa:

- muut kiinteistön toimijat
- kunnan sosiaali- ja sivistyspalvelut, varhaiskasvatus (kunnostustöitä), nuorisotoimi, työllisyyspalvelut, TE-keskukset, palvelu- ja hoitokodit
- oppilaitokset (harjoittelu, osaamisen näyttö, opinnäytetyöt, kartoitukset, tapahtumatuotanto, brändäys): ammattioppilaitokset, ammattikorkeakoulut, kansalaisopistot; myös entiset opiskelijat
- muut hankkeet, kuten Resurssiviisaaksi (EAKR) ja koordinaatiohanke Sokra
- alueella toimivat järjestöt ja yhdistykset.

Esimerkki alueellisesta yhteistyöstä: Sammonlahden Soppi

Sammonlahti on Lappeenrannan länsiosassa sijaitseva kaupunginosa. Se sijaitsee Saimaan rannalla, hyvien kulkuyhteyksien päässä Lappeenrannan keskustasta. Väestö on monimuotoista sosiaalisesta, terveydellisestä ja taloudellisesta näkökulmasta tarkasteltuna. Sammonlahdessa asuu verrattain runsaasti vähätuloisia lapsiperheitä, mutta myös hyvätuloisia. Alueella asuu myös eläkeläisiä ja ikääntynyttä väkeä. Tätä selittää Sammonlahdessa sijaitsevat ikääntyneiden asumista ja hoivaa tarjoavat palvelut.

Opiskelijoita ja opiskelija-asuntoja on paljon, sillä Sammonlahti-Skinnaarila-alueella sijaitsee Lappeenrannan-Lahden teknillinen yliopisto sekä LAB-ammattikorkeakoulu. Lappeenrannan maahanmuuttajista 43 % eli lähes puolet asuu Sammonlahden alueella.

Työttömyysaste on Lappeenrannan asuinalueiden korkein, erityisesti työttömyyttä on nuorilla aikuisilla.

Soppi Sammonlahti on esteetön ja viihtyisä tila. Soppi sijaitsee S-marketissa, entisen tyhjiilleen jääneen kahvion tiloissa. S-market ja Etelä-Karjan osuuskauppa EEKOO päätyivät antamaan tilan hankkeen käyttöön, koska halusivat omalta osaltaan olla mahdollistamassa hyvinvoinnin ja osallisuuden lisääntymistä Sammonlahdessa.

Hyvinvoinnin tilat -hankkeen tavoitteiden mukaisesti tila on myös todella matalan kynnyksen paikka: kaupakeskukseen on helppo tulla eikä se leimaa ketään. Kaikki ovat sinne yhtä tervetulleita. Soppi on innostavan tekemisen, oppimisen ja yhdessäolon paikka, joka on siellä, missä ihmisetkin ovat!

Alueen yhteisön erityispiirteet otettiin laajasti huomioon, kun kehitettiin tilaa vastaamaan aidosti alueen ihmisten tarpeisiin. Tällä hetkellä Soppi Sammonlahti on moniammatillinen asukas-, asiakas- ja työelämälähtöinen toiminta- ja oppimisympäristö ja kohtaamispaikka sammonlahtelaisille. Yhteisen päätöksen kautta tilalle annettiin nimeksi Soppi.

Sopessa järjestetään mm.

- perhekahvilatoimintaa
- naapuriäititoimintaa
- digineuvontaa
- erilaisia taide- ja hyvinvointilähtöisiä työpajoja
- terveystieteiden toimintaa.

Sopen toiminnassa huomioidaan myös erilaisia teemapäiviä, kuten Maailman mielenveyspäivä, jolloin Sopessa järjestetään teemaan sisältyvää toimintaa.

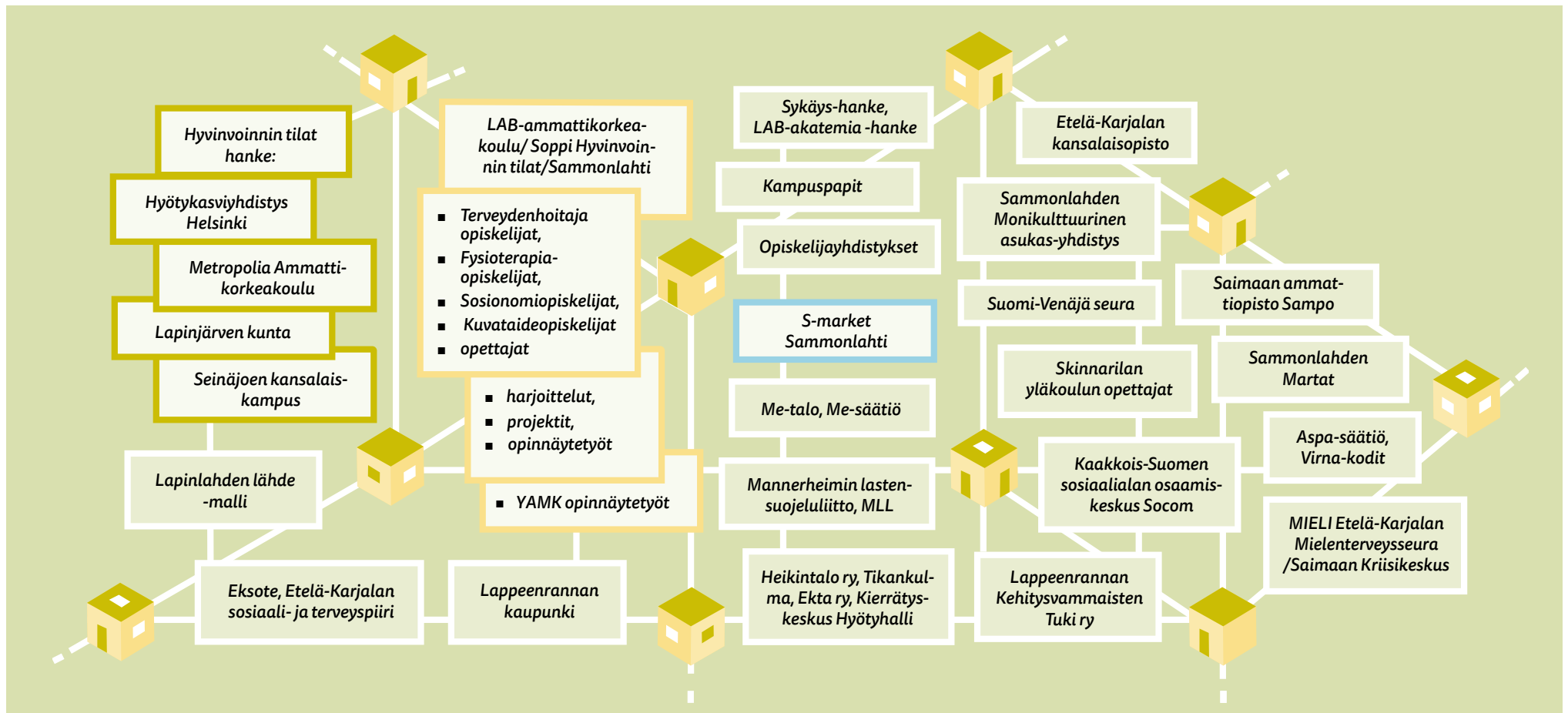
LAB-ammattikorkeakoulun ja ammattiopisto Sammon opiskelijoilla on Sopen toiminnassa varsin merkityksellinen rooli. Opiskelijat ovat mukana sekä toiminnan kehittäjinä ja aktiivisina osallistujina että ammatillisen osaamisen oppijoina. Oppilaitosyhteistyön avulla edistetään yli ammatillisten koulutusrajojen tapahtuvaa opiskelijoiden kohtaamista sekä paikallisten toimijoiden yhteistyötä sekä ollaan mahdollistamassa näin tulevaisuuden osaajien osaamista. Verkostoyhteistyö

oppilaitosten välillä on tärkeä osa kehittämistyötä hankkeessa.

Kaikki tämä kehittämistyö on ollut mahdollista hyvällä paikallisella verkostoyhteistyöllä. Hyvinvoinnin tilat -hankkeessa LAB-ammattikorkeakoulun verkostoyhteistyökumppanit Sammonlahdessa ovat olleet EKSOTE, ME-talo Lappeenranta/Me-säätiö, Mannerheimin lastensuojeluliiton Kaakkois-Suomen piiri ja

Lappeenrannan Mielenterveysseura/Saimaan kriisikeskus. Sopessa tehtiin yhteistyötä Sampo-ammattiopiston sekä Etelä-Karjalan kansalaisopiston kanssa. Muita tärkeitä yhteistyökumppaneita ja toiminnan viitoittajia ovat olleet Heikintalo ry, Tikankulma (srk), EKTA ry sekä ASPA-koti Virna.

Sopen verkosto on rakentunut alueen paikallisista toimijoista ja asiantuntijoista. Verkoston muodostumiseen



Kuva: Soppi Sammonlahti verkosto. Tekijät Anne Backman ja Pia Halonen. Kuvitus Tanja Kallio.

vaikuttivat hyvin pitkälle myös jo aikaisemmin luodut yhteistyösuhteet ja toimijoiden tuntemus. Kehittämistyön alussa lähetettiin kutsuja kohdennetusti

hankeyhteistyöhön mm. Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystyöpiirille. Lisäksi kutsuttiin avoimesti asiasta kiinnostuneita mukaan kehitystyöhön. Halusimme viestinnällä varmistaa, että kaikki halukkaat pääsevät mukaan.

Verkostoyhteistyö jatkuu Hyvinvoinnin tilat -hankkeen päättymisen jälkeen edelleen. Sitä kannattelee yhteinen tavoite: että Sammonlahti olisi hyvä paikka asua ja elää tulevaisuudessakin.

Tilaa vaikuttaa ja vaikuttua

Verkostoyhteistyön sujumisen kannalta on ratkaisevaa ollut se, miten on aidosti kyetty tekemään yhteistyötä. Yhteistyön tekemisessä ovat korostuneet monipuoliset vuorovaikutustaidot sekä aito arvostus toisia kohtaan. Yhteistyössä on tarvittu avointa mieltä ja ennakkoluulotonta asennetta sekä halua tehdä ja toteuttaa asioita yhdessä.

Avoin ja ennakkoluuloton mieli antaa mahdollisuuden sekä vaikuttua muiden näkökulmista että vaikuttaa muihin sekä asioiden ja toiminnan kehkeytymiseen. Verkostotyössä kannattaa myös yhdessä arvioida vaikuttamisen ja vaikuttamisen mahdollisuuksia sekä pohtia, ovatko kaikki keskeiset tahot mukana keskusteluissa.

”Me olemme itse kontaktoineet niitä [maahanmuuttajia edustavia] toimijoita ja kutsuneet heitä keskustelemaan siitä, mitä täällä voisi tehdä ja voidaanko rakentaa yhteistyötä.” (Annalan haastattelu)

Aktiivinen ajatusten ja mielipiteiden vaihto verkostossa toimivien välillä on synnyttänyt uusia ideoita ja näkökulmia, jotka ovat vauhdittaneet kehitystyötä eteenpäin. Yhdessä on löydetty monipuolisia ja toimivia ratkaisuja ja resursseja erilaisiin kysymyksiin ja pulmiin. Yhteistyössä nousee esiin myös ajatus yhteisestä kielestä, joka tukisi ymmärryksen syventymistä.

”Nuorten omilla kulttuuriyhdistyksillä on sellaista erityisosaamista mitä itsellä ei ole. Ne ovat ajan hermoilla ja nuorisokulttuureissa sisällä. Niiden kanssa saisi tehdä tätä työtä paljon tiiviimmin, jotta oppisi puhumaan sillä niiden kielellä ja tietäisi mitä tarvitaan.” (Seinäjoen haastattelu)

Verkostoyhteistyö mahdollistaa moniammatillisen asiantuntijuuden ja osaamisen jakamisen ja ajantasaisen tiedon välittämisen toimijoiden välillä. Parhaimmillaan verkostotyö on ollut yhdessä oppimista ja omaa asiantuntijuutta vahvistavaa ja voimaannuttavaa toimintaa – ja joskus myös aivan konkreettisestikin lämmittävää, kuten Lapinjärven hanketoimijoiden haastattelussa kävi ilmi:

”Mehän toimitaan hyvin monen yhteistyökumppanin kanssa. Meille on ensinnäkin tärkein Taitopaikka, työttömien valmennuskeskus Porlammilla. Heidän kanssa tehdään hyvin paljon yhteistyötä. Sitten meillä on Lapinjärven kulttuuriyhdistys, heidän tiloihinsa me pääsemme talvella kun tuo yläkerta on kylmä tila. Talvella vähän pienennetään toimintaa ja säteillään ehkä vähän enemmän ulospäin, mutta täällä ollaan ja toimitaan.” (Lapinjärven haastattelu) ■

LÄHTEET

Hakanen, M., Heinonen, U., Sipilä, P. 2007. Verkostojen strategiat. Helsinki: Edita.

Järvensivu, T., Nykänen, K., Rajala, R. 2010. Verkostojohtamisen opas: Verkostotyöskentely sosiaali- ja terveysalalla. Muutosvoimaa vanhustyön osaamiseen -hankkeen julkaisu. Aalto-yliopiston kauppakorkeakoulu. <https://docplayer.fi/799109-Verkostojohtamisen-opas-verkostotyoskentely-sosiaali-ja-terveysalalla.html>

Linnamaa, R., & Sotarauta, M. (2000). Verkostojen utopia ja arki. Tutkimus Etelä-Pohjanmaan kehittäjäverkostosta. Tampereen yliopisto.

Leppänen, A. & Torvinen, H. 2020. Verkostoitujan apu. Yhdessä olemme enemmän. Aikuisohjauksen koordinaatioprojekti, JAMK, ammatillinen opettajakorkeakoulu. <https://docplayer.fi/23727341-Verkostoitujan-apu-virikekirja-hannele-torvinen-anne-leppanen.html>.

Ruuskanen, P. 2003. Verkostotalous ja luottamus. Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä: Kopijyvä Kustannus Oy.

Seikkula, J. & Arnkil, T E. 2011. Dialoginen verkostotyö. Tampere: Tammerprint Oy. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205084999>

Alueellinen verkostokartta

Leena Unkari-Virtanen

Olemme monin tavoin kytköksissä ympäristöömme, niin yksilöinä kuin yhteisinä. Kytökset ovat tärkeitä hyvän ja hyödyn – esimerkiksi hyvinvoinnin – maksimoimisessa. Kytöksien kautta voi hyvinvoinnin mikroteoista rakentua laajempia vaikutusten ketjuja, jotka saattavat puolestaan johtaa isoonkin muutokseen.

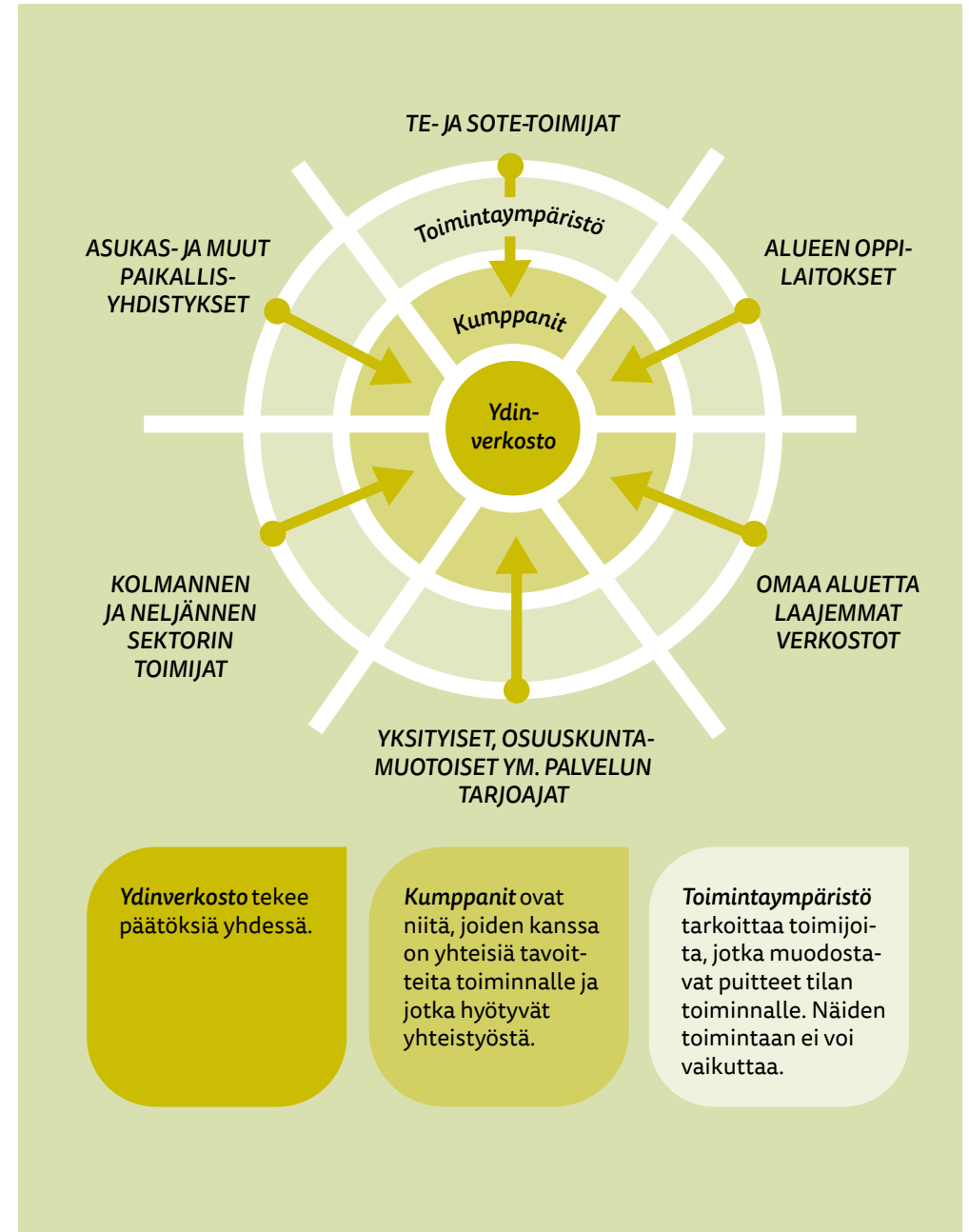
Alueen muiden hyvinvointiaktivistien ja verkostojen mahdollisuuksien tunnistamista varten voit laatia verkostokartan. Verkostokartta auttaa rakentamaan kumppanuuksia kilpailun sijaan.

- Keiden kanssa *Hyvinvoinnin tilan* kannattaisi rakentaa tiivistä yhteistyötä ja vuorovaikutusta?
- Keillä on samoja intressejä kuin omalla *Hyvinvoinnin tilalla*?
- Keiden toimintaan voisi liittyä ja saada yhdessä aikaan enemmän?
- Mihin ei voi vaikuttaa? Mihin ei kannata tuhlaata aikaa ja yrittystä?
- Onko alueelle tullut mahdollisia uusia kumppaneita?

Kytöksien kautta vaikutumme myös itse ja oma ymmärryksemme asioista ja tilanteista voi laajentua – kytkösten kautta voimme saada useamman näkökulman asioihin.

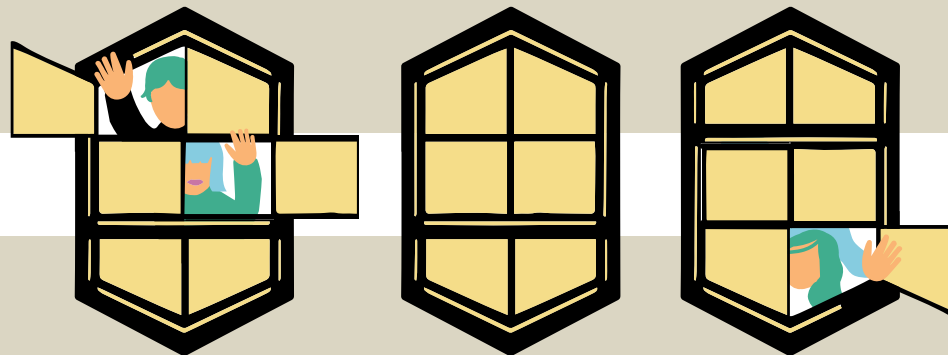
Verkostokarttaa voit käyttää myös **vaikuttamisen karttana**. Siinä sisäkehällä ovat asiat, joihin voit vaikuttaa yksin tai omassa yhteisössäsi, keskikehällä asiat, joihin voit vaikuttaa yhdessä muiden kanssa, ja ulkokehällä ne asiat ja olosuhteet, joihin ette ehkä voi vaikuttaa.

Verkostokartan päivittäminen kannattaa panna *Hyvinvoinnin tilan* vuosikelloon. ■



Kuva: Verkostokartta. Tekijä Leena Unkari-Virtanen. Kuvitus Tanja Kallio.

ONNISTUMISET



 NÄIN TEHTIIN

 TAUSTA

 TYÖKALUT

126

Miten voidaan tietää, lisääntyykö hyvinvointi toivotulla tavalla? Entä mitä tehdä, kun unelmat eivät toteudukaan, niitä joutuu muuttamaan tai viivästyttämään? Kävijöiden hyvinvointia voidaan seurata, toimintaa arvioida ja resilienssiä eli muutoksista ja vastuksista selviämistä tukea.

Hyvinvoinnin tilat: ideasta verkostoksi

Jaana Merenmies & Roosa Lindholm

Kokemukset Lapinlahden vanhan mielisairaalan kehittämisestä mielen hyvinvoinnin lähteeksi synnyttivät idean hyvien, kokeiltujen toimintamallien soveltamisesta myös muualla Suomessa. Syntyi ajatus Hyvinvoinnin tilojen hankkeesta sekä hyvinvointia ja osallisuutta tuottavien tilojen verkostosta.

Mistä koko ajatus lähti?

Tyhjillään olevasta sairaalarakennuksesta ja puistosta kehitettiin Lapinlahdessa Helsingissä valtakunnallisesti ainutlaatuinen kotipesä uudenaikaiselle, yhteisöllisyyteen, osallisuuteen ja vertaistukeen sekä ihmisten voimaantumiseen ja luovaan toimintaan perustuvalle, innovatiiviselle mielenterveytystyön ja kulttuurialan yhteistyölle. Hyvinvointikonsepti kehitettiin *Osallista Lapinlahden Lähteellä* -ESR-hankkeessa (2015 – 2017) heikommassa sosiaalisessa asemassa oleville ihmisille. Lapinlahden Lähde toi silloin uudella tavalla yhteen tieteen, taiteen, talouden ja kansalaisaktiivisuuden ja tarjosi ratkaisuja huono-osaisuuden vähentämiseksi, työmahdollisuuksien parantamiseksi lisäämiseksi sekä hyvinvoinnin lisäämiseen. Konsepti oli havaittu erittäin tarpeelliseksi ja toimivaksi, mistä osoituksena Lapinlahden Lähde palkittiin hankkeen aikana useasti sekä valtakunnallisilla että paikallisilla tunnustuksilla.

Hyvinvoinnin tilat -hankkeessa on kokeiltu ja selvitetty miten tämä toimivaksi ja vaikuttavaksi havaittu malli voidaan modifioida erilaisiin asiakastarpeisiin ja toimintaympäristöihin sekä eri kokoihin kuntiin. Mallia ei voida suoraan monistaa muille paikkakunnille, mutta siinä on runsaasti elementtejä, joita on voitu hyödyntää puolilla Suomea osallisuuden ja hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Kokeilemalla syntyi uutta ja kustannuksia säästy

Kokeilukulttuuria sovellettiin *Lapinlahden Lähteellä* kaikessa tekemisessä. Oli lupa onnistua ja epäonnistua, jos vain halusi oppia kokemuksista. Kokeilukulttuuri kannusti myös toimintaan osallistujia kokeilemaan omassa elämässään ja uskaltamaan enemmän. Helmiä löytyi niin uusista tapahtumista kuin ihmisten osaamisesta. Kokeilut ja ideasta viestiminen loivat hyvää pohinaa. Ihmisiä ja organisaatioita tuli mukaan. Kokeilujen kautta he alkoivat ottaa vastuuta monista asioista. Syntyi Kahvila Lähde, Puoti & Patina, Lähteen Sauna, Valon juhla, Itsenäisyyspäivän etkot, Lähteen juhannus, Galleria Lapinlahti, LOLympix, ja moni muu.

Tyhjillään olleen tilan muuntaminen hyvinvointia tuottavaksi vaati paljon töitä. Tyhjällä tilalla on aina oma historiansa, se voi olla kulttuurihistoriallisesti merkittävä tai vain unohdettu tyhjä rakennus. Sillä voi olla

ympärillään kiinnostava puutarha, villiintynyt pelto tai asfalttipiha. Jokainen näistä antaa omanlaisiaan mahdollisuuksia. Rakennuksen tyhjillään oloon voi olla useita syitä, mutta monesti se johtuu rakennuksen huonosta kunnosta (tai ainakin väitetyistä sellaisesta) tai muuten alkuperäiseen toimintaan soveltumattomuudesta nykypäivänä.

Rakennus vaatii kohennusta ja siihen osaamista: pinnat, sähköt, vesiputket, konservointi, lämmitys, ilmastointi, viranomaismääräykset, esteettömyys, sisustaminen. Parhaimmillaan pelkkä siivous riittää, mutta usein joudutaan mittaviin peruskorjauksiin. Tarvitaan siis rahaa.

Ansainnan logiikan kehittäminen ja erilaisten rahoituslähteiden ymmärtäminen vaatii omaa osaamista. Mukaan tulevien ihmisten ja organisaatioiden osallistumisen mahdollisuuksia täytyy koordinoita ja luoda sille edellytyksiä. Kahvila-, catering-, ravintola- ja majoitus-toiminta soveltuu monesti tyhjiin tiloihin, mutta vaatii omaa osaamista ja tietoa myös elintarvikehygieniasta ja viranomaismääräyksistä. Rakennusta ympäröivä piha, puisto, metsä tai muu ulkotila antaa mahdollisuuden kokeilla kasvien kasvattamista ja monenkirjavaa puutarhanhoitoa. *Lapinlahden Lähteellä* kanojen kasvattamista selvitettiin!

Kokeilukulttuurin avulla myös yhteisö kehittyy ja kasvaa. Avoimuus ideoita ja erilaisia toimijoita kohtaan auttaa jokaista mukana olevaa ihmistä asemastaan riippumatta pitämään mielen avoinna, oppimaan toisilta ja tarttumaan ehdotuksiin. Se lisää myös osaamista erilaisten ihmisten kanssa toimimiseen. Ilman vapaaehtoisia ja vapaaehtoisille annettua mahdollisuutta kokeilla rohkeasti ja toteuttaa ideoitaan heidän sitoutumisensa kokeilujen ulkopuoliseen toimintaan ei olisi ollut niin vahvaa. Toisaalta moni onnistunut tapahtuma tai toiminta olisi jäänyt toteutumatta ilman vapaaehtoisia.

Osaavat ja sitoutuneet vapaaehtoiset kehittivät myös työn tekemisen prosesseja paremmiksi ja toivat oman näkökulmansa työtapoihin. Pitkään toimineet konkarit toivottivat uudet tekijät tervetulleiksi ja perehdyttivät yhdessä sovittuihin talon tapoihin. Kokeiluja salliva toimintatapa houkuttelee vastuunkantajia mukaan ja lisää osallisuuden kokemusta. Galleria Lähde syntyi, kun Taiteilijakollektiivi Kunst sai vapaat kädet käynnistää galleriatoimintaa. Siitä syntyi aivan uusia yleisöjä tavoittaneita näyttelyitä ja tapahtumia.

Oppilaitosyhteistyön tarjoamat mahdollisuudet kasvattavat osaamista. *Lapinlahden Lähteellä* aloitettu yhteistyö usean eri oppilaitoksen ja opintolinjan kanssa toi hyötyä sekä opiskelijoille, että Lähteelle. Esimerkiksi rakennuksen kunnostustyöt toivat aidon ja ainutlaatuisen kohteen opiskelijoille ja rakennukselle uusia pintoja materiaalien hinnalla. Tapahtumien järjestäminen yhteistyössä opintojaksojen kanssa luo tilaisuuksia uudensuomalaisille yleisöille. Harjoitteluissa mahdollisuudet vaikuttaa ja kehittää uutta toimintaa olivat laajemmat kuin monessa muussa paikassa, ja Lähteellä oli mahdollista suorittaa näyttöjä ja tehdä oppinäytetöitä.

Hyväksi havaittua yhteistyötä on jatkettu *Hyvinvoinnin tilat* -hankkeessa, jossa oppilaitosyhteistyö on monelle tilalle lähes elintärkeä kumppanuus. *Lapinlahden Lähteellä* aloitettiin oppilaitosyhteistyönä kehittämään sovellusta, tarjolla olevien tehtävien ja tehtäviä etsivien ihmisten yhdistämiseen. Tätä työtä on jatkettu *Hyvinvoinnin tilat* -hankkeessa ja yhteistyön tuloksena on kehitetty Sun vuoro -työkalu. Yhtenä työllisyyden edistämisen keinona nähtiin erilaiset, pieniin osiin pilkotut tehtävät, joihin on helppo tarttua vähäiselläkin työkyvyllä tai osaamisella. Työssä sovellettiin hankekumppanin Alvi ry:n kokeiltuja hyviä käytäntöjä. Tämä käytäntö on ollut tärkeä osa Sun vuoron kehitystä.

Yhteistyö, monialaisuus ja keskinäinen oppiminen vahvuutena

Alat ylittävää, laajakirjoista toimintaa ei mikään organisaatio voi yksin järjestää, vaan tarvitaan monia toimijoita ja monialaisuutta. *Hyvinvoinnin tiloissa* yhteistyö auttoi löytämään uusia ratkaisuja osallisuuden ja työpolkujen rakentamiseen. Aiemmin kokeillun *Lapinlahden Lähteen* toimintaan saattoivat osallistua kaikki asiasta kiinnostuneet yksilöt ja yhteisöt. Luovan alan toimijoiden, *Hyvinvoinnin tilan* vierailijoiden, yhdistysten, yhteiskunnallisten yritysten ja yrityskehityksen välinen vuorovaikutus (suunnitelmallinen ja spontaani) tuottavat pidemmällä aikavälillä uusia oivalluksia ja innovaatioita hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämiseen. Tästä saatiin näyttöä jo *Lapinlahden Lähteellä*. Yhteiskehittelyyn osallistuivat huono-osaisuutta kokevat, yhteiskunnalliset yritykset, järjestöt, oppilaitokset sekä vapaaehtoiset kuntalaiset toisiinsa sulautuen siten, ettei leimaavaa kynnystä syntynyt. Sujuvan yhteistyön takana on siihen osallistuvien toimijoiden samankaltainen arvomaailma.

Yhdessä toimien ja verkoston tukemana osallisuus vahvistuu. *Hyvinvoinnin tilat* -hankkeen tavoitteena on ollut tukea erilaista huono-osaisuutta kokevien väestöryhmien tai heikossa työmarkkina-asemassa olevien ihmisten sosiaalista osallisuutta. *Hyvinvoinnin tiloissa* olennaista kuitenkin on, että erilaisiin ryhmiin kuuluvat ihmiset sekoittuvat, kukaan ei erotu joukosta eikä kenenkään tarvitse selitellä taustojaan. Hankkeen tuloksena on syntynyt *Hyvinvoinnin tilat* -toimintamalli, jonka avulla hanketoimijat, hankkeen aikana mukaan tulleet sekä hankkeen jälkeen tyhjiä tiloja hyvinvoinnin käyttöön ottavat tahot voivat käynnistää käyttäjälähtöistä osallisuutta lisäävää toimintaa. Toimijat saavat tukea toimintaansa hankkeen tuloksena syntyneestä

Hyvinvoinnin tilat -verkostosta, jonka on hankkeen aikana todettu olevan todellinen tarve.

Hankkeessa kehitetty *Hyvinvoinnin tilat* -malli on otettavissa käyttöön missä tahansa tilassa ympäri Suomea vahvistamaan osallisuutta ja hyvinvointia. Hankkeessa on kehitetty sekä uusia, tuotteistettavia konsepteja hyvinvointitoimijuutta tukevalle toiminnalle että tapoja mahdollistaa kansalaisten osallistuminen hyvinvointia tuottavaan toimintaan, sen suunnitteluun, hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämiseen ja eri toimijoiden yhteisenä asiana ja päämääränä.

Hyvinvoinnin tilat jatkavat, vaikka hanke päättyy

Kokemuksista ja oppimisesta syntyi ajatus valtakunnallisesta *Hyvinvoinnin tilat* -hankkeesta, jonka tavoitteeksi muodostuivat seuraavat:

- 1.)** Hankkeen aikana on kehitetty *Hyvinvoinnin tilat* -toimintamalli, jota sovelletaan eri puolella Suomea ja erilaisissa toimintaympäristöissä.
- 2.)** Suomessa on *Hyvinvoinnit tilat* -verkosto, jonka jäsentahojen toiminnan tuloksena syrjintää ja ennakkoluuloja kokeneiden ihmisten hyvinvointi vahvistuu.
- 3.)** *Hyvinvoinnit tilat* -verkosto on kasvava, osaamista jakava, aktiivinen ja houkutteleva kaikille tahoille, jotka haluavat hyödyntää ja kehittää tyhjiä tiloja edistämään syrjäytymisvaarassa olevien ihmisten osallisuutta ja hyvinvointia.
- 4.)** *Hyvinvoinnin tilat* -verkostolla on kansainväliset yhteistyökontaktit tahoihin, jotka toimivat muissa maissa vastaavan kaltaisesti.

5.) Eri alueilla Suomessa asuvilla huono-osaisuutta ja syrjäytymistä kokevilla ihmisillä on paremmat mahdollisuudet saada apua vaikeuksiinsa *Hyvinvoinnin tilojen* toimijaverkostoilta, joissa tunnetaan alueen tarpeet ja erilaisten tukevien palvelujen kokonaistarjonta.

Hyvinvointiaktivistin käsikirjassa on koottu se, mitä rohkealla kokeilemisella, onnistumisella ja epäonnistumisella sekä aiemmista kokemuksista opitulla tiedolla on saavutettu *Hyvinvoinnin tilat* -hankkeessa. ■

Hyvinvointivaikutukset

Eeva Tawast

Käsittelen tässä artikkelissa Hyvinvoinnin tilat -hankkeen hyvinvointivaikutuksia. Erityisesti tarkastelen hankkeen osallistujien sekä muiden kehitystyöhön osallistuneiden subjektiivisen hyvinvoinnin kokemuksen vahvistumista heidän omien vastaustensa pohjalta sekä hyvinvoinnin tutkimustiedon perusteella (mm. Lyubomirsky 2008; Diener 2000). Kehitystyöhön osallistuivat esimerkiksi Hyvinvoinnin tilojen kävijät, hankehenkilöstö ja yhteistyökumppanit, mutta osin myös kuka tahansa, joka huomasi hankkeen ja halusi kertoa siihen liittyvän näkemyksensä.

Aineiston kokoaminen

Hyvinvoinnin tilat -hanke sai nimensä tavoitteestaan lisätä hankkeeseen eri rooleissa osallistuvien hyvinvointia. Tätä tavoiteltiin neljän eri paikkakunnan Hyvinvoinnin tilassa. Hankkeen hyvinvointivaikutuksista koottiin aineistoja eri tavoilla:

- 1.) kartta- ja kuvapohjaiset verkkokyselyt
- 2.) hankehenkilöstön nauhoitetut haastattelut ([Tutkimus ja aineisto ks. s. 5](#))
- 3.) Kykyviisari ([Kykyviisari 2020](#), ks. s. 76)

4.) muut tavat: vapaamuotoisemman palautteen kerääminen osallistujilta ja tapahtumista; osallistujamäärien ja tunnelmien havainnointi; vastuuhenkilöiden havainnot osallistujien etenemisestä; toiminnan kehittymisen dokumentointi esim. valokuvin ja Hyvinvoinnin muodonmuutos -hankeblogin avulla (blogit.metropolia.fi/hyvinvoinnin-muodonmuutos).

Tässä artikkelissa on hyödynnetty lähinnä verkkokyselyjen ja haastattelujen aineistoja.

Verkkokyselyillä koottiin tietoa tilojen ja toiminnan kehittämiseen. Lisäksi niillä selvitettiin toimintaan osallistuneiden kokemuksia sekä vastaajien subjektiivisen hyvinvoinnin kokemusta. Jokaisen paikkakunnan Hyvinvoinnin tilan tiimit saivat itse vaikuttaa oman kehittämiskohteensa verkkokyselyyn, jolloin niistä tuli kaikista erilaisia. Hyvinvoinnin tilojen verkkokyselyitä laadittiin hankkeen aikana yhteensä kahdeksan.

Yhdessä hankkeen verkkokyselyistä vastaajan oli mahdollista kertoa hyvinvoinnilleen keskeisistä ympäristöistä merkitsemällä niitä Hyvinvoinnin tilaan, sen lähialueelle tai Suomen kartalle. Kartalle sai lisättyä haluamiinsa kohtiin kommentteja, valokuvia, tarinoita tai kulkureittejä omalle hyvälle mielelle tärkeistä paikoista.

Toiminnan hyvinvointivaikutuksista saatiin paljon tietoa hankehenkilöstön nauhoitetuista haastatteluista ([Tutkimus ja aineisto ks. s. 5](#)). Alla on esimerkkejä kysymyksistä, joilla saatiin esiin nimenomaan hyvinvointiin liittyviä näkökulmia:

- Mikä on hankkeen ja teidän Hyvinvoinnin tilan visio/missio?
- Antakaa esimerkit, miten Hyvinvoinnin tilassa on tarjottu reittejä osallistujille aktiivisempaan arkeen ja osallistumiseen.
- Kertokaa kolme parasta toimintamuotoa tai huipputhetkeä Hyvinvoinnin tilanne toiminnasta.
- Onko toiminnallanne saavutettu toivottua hyvinvointivaikutusta?

Hyvinvoinnin kokemus voi yhdenkin henkilön kohdalla vaihdella ajan kuluessa. Tämän lisäksi koettua hyvinvointia voi olla eri ulottuvuuksilla samanaikaisesti samalla henkilöllä sekä vähän että paljon. Joku voi esimerkiksi tuntea työttömäksi jäämisen vuoksi itsensä osattomaksi, mutta hyvien ystävien vuoksi kokea silti olonsa onnelliseksi ja tasapainoiseksi. Siksi hyvinvointivaikutusten ja osallisuuden vahvistumisen arvioinnissa käytettiin mainittujen verkkokyselyiden sekä haastatteluiden lisäksi laajalla kirjolla muita menetelmiä, kuten vapaamuotoisemman palautteen keräämistä osallistujilta, osallistujamäärien ja tunnelmien huomiointia tiloissa järjestetyistä tapahtumista, vastuuhenkilöiden tekemiä havaintoja osallistujien edistymisestä sekä hankkeessa käytettäväksi suositeltuja ”mittareita”, kuten Kykyviisaria. Kykyviisari antaa parhaimmillaan vuorovaikutteisessa keskustelutilanteessa paljon

tärkeää pohdittavaa osallistujan toimintakyvystä ja hyvinvoinnista.

Hyvinvoinnin kokemukset ja niiden arviointi

Hyvinvoinnin ja osallisuuden kokemusta voi lisätä kaikille avoin *Hyvinvoinnin tila*, jonka toimintaan saa osallistua suunnitteluvaiheesta toteutukseen. Mikä tällöin siis lisää hyvinvointia? Emme tässä hankkeessa usko, että pelkkä tila sinällään riittäisi, vaan tarvitaan myös paljon muuta. Hyvinvointia tuottaviin tilanteisiin tarvitaan ainakin ihmisiä huomaamaan tyhjentyvien tilojen potentiaali, suunnittelemaan tiloihin merkityksellistä toimintaa sekä toteuttamaan sitä innostuneesti ja sitoutuneesti. He voivat olla esimerkiksi palkattua henkilöstöä, tuetusti työllistettyjä osallistujia tai aktiivisia vapaaehtoisia.



Tulisi olla motiivi, vähintään yksi innostunut tyyppi, höyryveturi, koska sitten se ihminen alkaa tehdä töitä sen eteen...

(Seinäjoen haastattelu)

Joskus *Hyvinvoinnin tila* on huomattu tässä hankkeessa mielentilaksi, joka ei sinällään vaadi tiettyä tilaa, vaan enemmänkin osallistumisen mahdollisuuksia. Tässä hankkeessa ei ole haluttu määritellä hyvinvointia ulkopuolelta, vaan on tietoisesti pyritty vahvistamaan osallisuuden kokemusta erityisesti niillä hankkeen osallistujilla, jotka muuten olisivat kenties ulkopuolisen, ”tarkkailtavan ja autettavan” roolissa (THL 2020). Annoimme heidän itsensä määritellä, miten paljon hyvinvointia he kokevat ja mikä tämän kokemuksen selittää.

Joissain verkkokyselyissä pyydettiin vastaajia arvioimaan, mitkä tekijät heidän hyvinvointiinsa myönteisimmin vaikuttavat. Esimerkiksi Lappeenrannan *Hyvinvoinnin tilan*, Sammonlahti Sopen, verkkokyselyssä kartoitettiin hyvinvoinnin kokemuksen ”koostumusta”. Vastaaja sai valita yhdeksästä vaihtoehdosta asiat, jotka ainakin ovat tärkeitä hänen hyvinvoinnilleen, kuten kodin rauha tai elvyttävä luonto. Tämän lisäksi avoimessa kentässä sai kertoa omin sanoin muista hyvinvoinnilleen oleellisista tekijöistä.

Muutosta subjektiivisessa eli koetussa omassa hyvinvoinnissa pyydettiin arvioimaan esimerkiksi yksinkertaisella monivalinnalla, vaikkapa kysymällä, onko toimintaan osallistuminen kohentanut osallistujan omasta mielestä hänen (työ)hyvinvointiaan (kyllä/ei/en osaa sanoa).

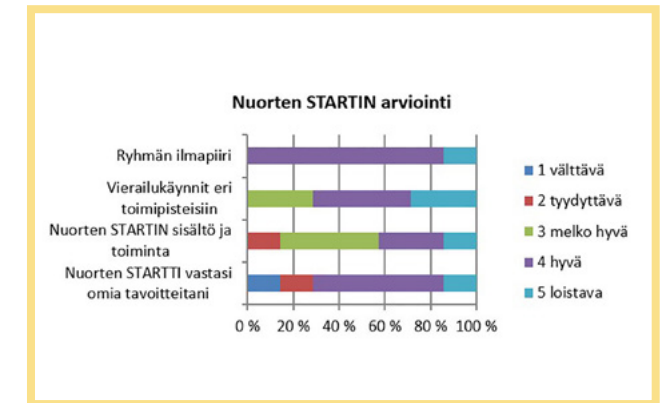
Hyvinvoinnin tilojen tapahtumien merkityksellisyydestä hyvinvoinnille saivat tapahtumiin osallistujat kertoa Helsingin *Hyvinvoinnin tilan* Annalan huvilan



verkkokyselyssä vapaasti. He raportoivat, mihin tapahtumaan osallistuivat ja mitkä asiat osallistuessaan kokivat hyvinvoinnilleen oleelliseksi.

Seinäjoen *Hyvinvoinnin tilassa* Tammikampuksella (ensin Kansalaiskampus) toiminta kohdistettiin erityisesti nuorille osallistujille. Nuorten Startti -verkkokyselyn vastausten perusteella he eivät yleensä tulleet kurssimuotoiseen vertaisryhmätoimintaan oma-aloitteisesti kurssilaisiksi, vaan pääosin kuntouttavan työtoiminnan sopimuksella (TYP:n ”toimenpiteenä”). Silti toiminnan toteutuminen klo 10 – 14 kahdesti viikossa koettiin pääosin sopivana ja toiminnan arvioinneissa heijastuu pääosin tyytyväisten osallistujien ääni. Subjektiviivisen hyvinvoinnin arviointi tehtiin Seinäjoella liukukytkimen avulla sekä verkkokyselyn aluksi että lopuksi.

70 % Nuorten Startti -verkkokyselyyn vastanneista nuorista huomasi itsessään muutosta ryhmään osallistumiseen liittyen. Oletettavasti tämä muutos oli myönteistä,



Kuvat: Liukukytkimellä vastaaja sai portaattomasti arvioida hyvinvointinsa vastaushetkellä akselilla hyvin heikko – erinomainen. Nuorten Startti -toimintaan osallistuneista nuorista valtaosa arvioi toimintaa ilmapiiriltään hyväksi ja koki sen vastaavan tavoitteisiinsa loistavasti tai hyvin. Toiminnan sisältöön oltiin valtaosin melko tai oikein tyytyväisiä.

koska samat vastaajat ilmoittivat haluavansa osallistua Startille uudelleen. Selkeästi työhyvinvointinsa tai -kykynsä Startin yhdellä jaksolla koki parantuneen yli 40 %. Startin verkkokyselyn vastaajamäärät olivat kuitenkin melko pienet. Läheskään kaikilta osallistujilta ei saatu vastausta tai vastuuhenkilöiden mukaan mahdollisesti jostain syystä kaikki vastaukset eivät tallentuneet.



Tilaa hyvinvoinnille?

Hyvinvoinnin tilojen verkoston rakentelun tueksi tehdystä verkkokyselyssä selvitettiin Suomesta löytyviä tyhjentyviä tiloja sekä niiden potentiaalista käyttöä avoimelle hyvinvointitoiminnalle. Vastaaja sai "ilmiantaa" Suomen kartalle kiinnostavia tiloja ja kertoa niistä.

Alla on poimintoja sanallisista vastauksista, joilla on perusteltu, miksi vastaajan ehdottama tila soveltuisi kaikille avoimen hyvinvointia tukevan toiminnan puitteiksi:

Miksi tila sopisi uudeksi *Hyvinvoinnin tilaksi*?

- Tila on ollut tyhjiään pitkään ja vaatii remonttia.
- Kauniine puistoineen ja oheisrakennuksineen se sopisi hyvin erilaisiin hyvinvointitoimintoihin.
- Rakennus soveltuu hyvin monipuoliseen *Hyvinvoinnin tilat* -periaatteen mukaiseen käyttöön.
- Se on keskeisellä paikalla ja helppo tavoittaa myös julkisilla liikennevälineillä.
- Tilan avaaminen toisi ja loisi hyvinvointia metroaseman ympärille nopeasti kasvavalle asuinalueelle.
- Yhteinen kohtaamispaikka mahdollistaa yhteisöllisyyden kasvun ja antaa mahdollisuudet ihmisten välisiin kohtaaisiin ilman kaupallista välikättä. (Poimintoja verkkokyselyn vastauksista.)

Kuva: Suomen kartalle sai kaikille avoimessa verkkokyselyssä ilmiantaa avoimelle hyvinvointitoiminnalle sopivia tiloja ja kertoa niistä joko kuvin (vihreät merkinnät) tai sanoin (turkoosit merkinnät).

Jotkut vastaajat näkivät ehdottamissaan tiloissa heti hyödynnettävää potentiaalia erilaisille toiminnoille, kuten entisöinnille, puutarha- ja kokkauskursseille sekä taide- ja joogatapahtumille. Joissain tiloissa aistittiin hyvinvointia tukevaa henkeä, kuten "taidetta ja luonnon mystiikkaa". Moni mainitsi kuitenkin, että tilaa ja sen aluetta pitäisi kehittää houkuttelevammaksi tai että paikka on nykyisellään kolkko ja "etsii identiteettiään". Osalla vastaajista oli visio myös keskeisistä tilojen käyttäjistä: kerrottiin tilojen sopivan vaikkapa lasten leiritoiminnalle tai laajemmin kaikille alueen asukkaille ja järjestöille. Eräs paikka oli houkutelut nimenomaan nuoria talonvaltaajia, ja siinä nähtiin siten potentiaalia nuorille suunnattuun toimintaan.

Joitain vastauksia sopivien tilojen verkkokyselyssä tuli myös liittyen paikkoihin, jotka eivät varsinaisesti ole tyhjillään ja ilman käyttöä:

”

Oodiin voisi siirtää mainiosti Hyvinvointiklubi-toimintaa ja monistaa toimintamalleja Lappeenrannan hyvinvointikioski-toiminnasta

(Vastaus verkkokyselyyn.)

"Ilmiannettuihin" tyhjiään oleviin tai tyhjentyneisiin tiloihin ympäri Suomea kaipailtiin monenlaista toimintaa asukkaiden hyvinvointia tukemaan. Suosituimpia toimintamuotoja tilojen fasilitetit huomioiden olivat käsityö-, taidenäyttely- ja erilaiset kurssitoiminnot. Mainintoja saivat myös seuraavat toimintamuodot järjestyksessä suosituimmasta vähiten suosittuun:

- ryhmät
- kahvilatoiminta

- avoimet kohtaamiset
- vapaaehtoistoiminta
- puutarhanhoito
- musiikkitapahtumat
- luennot, puisto-, tanssi- ja muut liikuntatapahtumat
- työharjoittelu.

Ymmärrettävästi saunatoiminta sai vähiten ääniä, eikä siihen suurimmassa osassa mainituista tiloista ilmeisesti olisi ollutkaan valmiita saunatiloja. Suurin osa tämän verkkokyselyn vastaajista oli kiinnostunut osallistumaan toimintaan vierailijana tai vapaaehtois-toimijana. Lisäksi oli vastaajia, jotka olisivat olleet kiinnostuneita tapahtumien tarjoamisesta tiloihin, sekä muutamia työkokeilusta, tukityöllistämisestä tai uuden toiminnan rahoittamisesta kiinnostuneita.

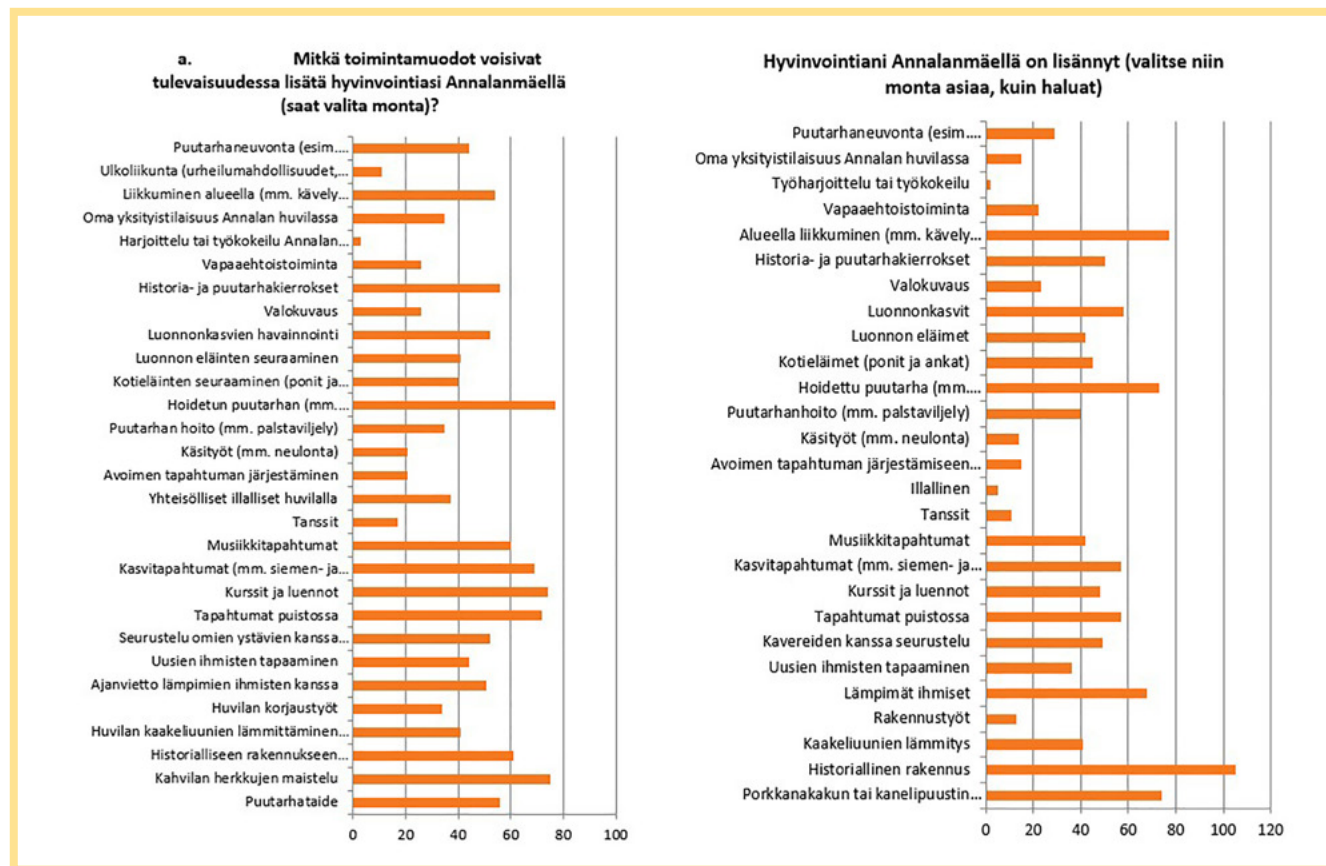
Osallistujien toiveiden kuuntelua

Hankkeen osallistujia pyrittiin kuulemaan herkillä korvalla: Minkä toimintamuodon he kokivat hyvinvointiaan tukevaksi? Miten tuntui helpoimmalta tulla ja tutustua Hyvinvoinnin tilan toimintaan? Mitkä tehtäväroolit kutsuivat?

Annalan huvilalla toimintaa suunniteltiin osallistumaan aktivoivalla tulevaisuuden hyvinvoinnin kuvittelu -verkkokyselyllä. Siinä lueteltiin 29 erilaista toimintamuotoa, joista pyydettiin valitsemaan kaikki omalle hyvinvoinnille mahdollisesti tärkeät toiminnot. Samalla markkinoitiin erilaisia tapahtumia. Vastaukset heijastivat hyvin Annalan huvilan taustaorganisaation Hyötykasviyhdistyksen toiminnan tavoitteita sekä alueen kauniin puutarha- ja kaupunkiviljely-ympäristön puitteita. Eniten mainintoja keräsivät puutarha-, puisto- ja kasvitapahtumat. Näiden ohella toivottiin myös kahvilatoimintaa, luentoja, kursseja ja musiikkitapahtumia. Kaikkia näitä

olikin tarjolla historiallisessa puuhuvilassa ja sen ympäristössä hankkeen aikana. Toteutuneiden tapahtumien verkkokyselyssä melko lailla samat toimintamuodot todella koettiin hyvinvointia lisänneiksi. Tilojen hyvinvointia vahvistavan toiminnan kehittämistä tukenut Metropolia Ammattikorkeakoulun hyvinvointitiimi ja erityisesti musiikin sekä sosiaalialan opiskelijat olivat myös toteuttajia monissa tapahtumissa.

Kuva: Pylväsdiagrammit Annalan huvilan verkkokyselystä osoittavat, että etukäteen hyvinvoinnille tärkeiksi arvatut toimintamuodot (vasemmalla) todella koettiin toteutuneissa tapahtumissa hyvinvointia lisänneiksi (oikealla). Lisäksi pylväsdiagrammeista nähdään erilaisten toimintamuotojen suuri kirjo.



- 3.) riittävä toimeentulo
- 4.) elvyttävä luonto
- 5.) toisten auttaminen
- 6.) arjen hengähdykset esimerkiksi kampaajalla tai hierojalla ja
- 7.) yleensä monipuolinen toiminta sekä tapahtumat.

Vähiten tärkeinä pidettiin irtiottoja arjesta, kuten reisuja tai kaupunkiympäristöä.

Psykologisen hyvinvoinnin kokemuksen ydintekijää, elämän tarkoituksellisuuden kokemusta, voi kukin rakentaa valinnoillaan: tunteitaan kuunnellen ja tavoitellen itseä innostavia, itselle aidosti arvokkaita toimintoja sekä toiminnan päämääriä (Wong 2009, 361–365). Tähän tarjottiin mahdollisuuksia kaikissa *Hyvinvoinnin tiloissa*, kun kyseltiin osallistujien omia ideoita toiminnan sisällöksi. Kyvykkyyden tukeminen esimerkiksi tarjoamalla onnistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuuksia oli kaikkien *Hyvinvoinnin tilojen* visioissa esiin tuotu seikka:

- Kaikki lähtee tilan käyttäjistä. Tilan pitää mahdollistaa hyvinvointi, se ei voi sitä huonontaa. Esimerkiksi [*Hyvinvoinnin tilaan*] eivät sovi sisäilmaongelmat tai muu, missä ihminen voi huonosti. Tila mahdollistaa osallistujien toiminnan.
- *Hyvinvoinnin tila* on joku fyysinen tila tai tila, jonka voit ottaa mukaasi – se voi olla myös mielentila! Se voi olla ihan mitä vaan, mistä seuraa jotain hyvää tai koituu jotain hyvää, hyvä filis. Hyvinvoinnin vahvistuminen näkyy esimerkiksi eteenpäin menemisenä tai muuna positiivisena asiana.
- Koodaa hyvinvointisi -menetelmässä nuoret saivat päättää, osallistuisivatko kuvassa näkyvään toimintaan. (Poimintoja hanketoimijoiden haastatteluista.)

Lapinjärven *Hyvinvoinnin tilan* Perinnetalkoiden verkkokyselyssä kuvattiin osallistujan mahdollisia tehtävärooleja. Näin kartoitettiin toiminnasta kiinnostuneiden toiveita, mikä oli hyvä alku sopivan osallistumisen tavan ja toimintamuodon löytämiseen. Pyrittiin myös madaltamaan osallistumisen kynnyksiä kertomalla vaihtoehtoisista tehtävistä hiukan. Vastaajista viidesosa (21 %) oli erityisen kiinnostuneita toimintaan osallistumisen hyvinvointivaikutuksista – oletettavasti toivoen myönteistä muutosta hyvinvointiinsa. Vastaajia kiinnostivat mm. vihertyöt, ruoanlaitto, ystävätoiminta ja sisustaminen. Yksittäisiä vastauksia tuli sosiaalisen median, kahvilan myyjän ja leipurin tehtävistä. Suosituimpia tehtävärooleja olivat siistijän, ”apukäsien” ja tapahtumasuunnittelijan sekä -toteuttajan tehtävät, joita kuvattiin verkkokyselyssä seuraavasti:

- Siistijän tehtäviin kuuluu tilojen peruspuhtaana-pito ja järjestyksestä huolehtiminen. Tilojen käyttöönottoaiheessa tehtäviin kuuluu *Hyvinvoinnin tilojen* käyttöönottoon liittyvä raivaus ja siistiminen, jotta tilat saataisiin käyttöön ja ne olisivat mahdollisimman viihtyisät.
- Apukäsi-hommassa pääsee tekemään ja osallistumaan kaikkeen *Hyvinvoinnin tilojen* ja talkoopäivän toimintaan. Tehtävänä on olla apuna ja saatavilla, kun joku tarvitsee jossain tehtävässään lisäkäsia tai muuten vain apua tai seuraa. Tehtävä saattaa olla esimerkiksi keittiössä ja seuraavaksi rempparyhmän apulaisena.
- Tapahtuman suunnittelijan/toteuttajan tehtäviin kuuluvat erilaisten tapahtumien suunnitteluun ja toteutukseen osallistuminen ja niissä avustaminen. Tapahtumat saattavat olla ulko- tai sisätapahtumia.

Kokemukset hyvinvoinnista tutkimustiedon valossa

Tarkastelen seuraavaksi verkkokyselyihin vastanneiden subjektiivisia arvioita hyvinvoinnistaan verraten niitä objektiivisempaan tutkimustietoon. Tutkitusti arvojen mukainen toiminta, kuten auttamista arvostavan hyvä teko vapaaehtoisena toimien, vaikuttaa myönteisesti vapaaehtoistoimijan hyvinvointiin. Kun toiminta perustuu palkkatyötä puhtaammin sisäiseen motivaatioon (esimerkiksi vastauksena kysymykseen ”Mitä todella pidän tärkeänä tehdä, vaikken saisi palkkaa?”), se ei kuormita ihmistä henkisesti samoin kuin ulkoisesti vaikkapa palkalla tai kunnialla motivoitu toiminta (Niemi, Ryan & Deci 2009, 291–306). Eudaimonistisen, onnellisuutta elämän päämääränä korostavan onnellisuusnäkömyksen mukaan vapaaehtoistoiminta voidaan nähdä itseilmaisuna: on onnea upota toimintaan, jota ei koe pakkona, vaan jota varten voi kokea vapaaehtoisesti olevansa olemassa (Seligman & Csikszentmihalyi 2000, 5–14; Haybron 2013; Järvilehto 2014). Silti vain runsas 2 % Annalan huvilan verkkokyselyn vastaajista (N=26 vastaajaa) arveli, että vapaaehtoistoiminta voisi vahvistaa omaa hyvinvointia. Onkin melko tyypillistä, että ihmiset kuvittelevat välittömän hedonistisen nautiskelun, kuten kahvilaherkkujen maistelun, lisäävän hyvinvointiaan tai onnellisuuden kokemustaan, vaikka pysyvämpää hyvinvoinnin kokemusta voisi rakentaa paremmin sitoutumalla johonkin arvojaan vastaavaan toimintaan (Seligman 2011; Tawast 2016).

Hyvinvoinnin tiloissa pyrittiin löytämään osallistujille heille merkityksellistä ja heidän hyvinvointiaan vahvistavaa toimintaa. Se voi olla työkeilu kahvilassa, arjen taitojen opiskelua ja hyvän mielen tempauksia nuorten vertaisryhmässä, tilan remonttiryhmän vapaaehtoisena osallistumista tai muutamien kertojen osallistuminen hankkeen viherterapia-työpajaan. Merkitykselliseltä

tuntuva toiminta on linjassa toimijan arvojen, kiinnostusten sekä kykyjen kanssa, ja tällöin toiminta lisää subjektiivista hyvinvoinnin kokemusta kestävästi (Järvillehto 2014, 366; Martela 2014, 30; Haybron 2013; Seligman 2011; 2008). Tässä hankkeessa keskeisenä arvona on ollut tietenkin hyvinvointi, jota toiminnalla on tavoiteltu. Osallistujalle sopivia toimintamuotoja on pyritty hankkeessa löytämään kehittelemällä Sun vuoro-sovellusta (Sun vuoro ks. s. 77).

Parhaimmillaan *Hyvinvoinnin tilojen* toimintaan osallistuminen tarjosi mahdollisuuden olla osana mukavaa yhteisöä. Tällöin energisyyden, elinvoimaisuuden sekä omistautumisen kokemukset palkitsivat. Arvokkaaksi koetusta toiminnasta tulee hyvä mieli, ja se lisää yhteisön yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Seligman & Csikszentmihalyi 2000, 5–14.) Tutkimusten mukaan flow'n sekä yhteenkuuluvuuden kokemukset, joita esimerkiksi Tammikampuksen nuoret kokivat festari- ja heijastintempauksissaan yhteistyötahojen kanssa, voimaannuttavat, innostavat ja siten tukevat hyvinvointia:

- Meillä on Provinssin kanssa yhteistyötä, tehtiin aluetaidetta. Se oli fyysisesti paljon uuvuttavampaa, mutta jengi ihan selkeästi tykkäsi. Sellainen terkuseinä oli meidän vastuulla ja ne, jotka sinne tulivat, olivat siitä tosi fiiliksissä ja saivat Provinssi-rannekkeen.
- Avoimen Tolkun kanssa askarreltiin heijastin ja se ripustettiin kampusalueelle puuhun otettavaksi kenelle tahansa. (Seinäjoen haastattelu.)

Kuten muissakin yhteisöissä, myös *Hyvinvoinnin tiloissa* myönteisyys, ystävällisyys ja hymy miltei sananmukaisesti tarttuvat (de Groot ym. 2015), jolloin toimintaan syntyy positiivisen keskinäisen auttamisen ja arvostamisen kulttuuri. Alla on tähän liittyen vastauksia

Annalan sekä Seinäjoen *Hyvinvoinnin tilojen* toiminnasta:

- Oli mukavia ihmisiä.
- Kevään taimimyynti iloisine ihmisineen on ihan paras.
- Hyvä ja rento ilmapiiri!
- Pitäjät olivat mahtavia, ja toiminta oli aina mukavaa.
- Yhdessä tekeminen ja muihin tutustuminen! (Hanketoimijoiden haastattelut.)

Tutkimukset ovat osoittaneet, että hyvinvoinnin kokemusta ja mielen hyvinvointia voi vahvistaa tai masennusta ennaltaehkäistä osallistumalla toimintaan, jossa voi käyttää uusilla tavoilla omia luontevahvuuksiaan, kuten ystävällisyyttä ja rohkeutta (Park 2009, 141). Hyvinvoinnin kokemukseen on yhteyttä tietyillä luontevahvuuksilla: hyvinvointitoiminnassa kannattaa stimuloida erityisesti innostuksen, kiitollisuuden, toivon ja uteliaisuuden vahvuuksia (Park 2009, 140). Psykkiselle hyvinvoinnille keskeinen on näiden lisäksi kauneuden arvostuksen vahvuus (Niemi 2013). Siitä etenkin Annalan ja Lapinjärven *Hyvinvoinnin tilojen* verkkokyselyissä raportoitiinkin:

- Huvilan entisöinti ja ihmisten into siihen on sykähdyttänyt.
- Sielu lepää: olen Helsingin kauneimmalla paikalla.
- Olen viihtynyt täällä tosi hyvin ja tykkään käydä täällä. Mielestäni on hyvä, kun täällä on tämmöinen paikka, missä voi käydä työkokeilussa. (Hanketoimijoiden haastattelut.)

Esteettiset elämykset hyvinvoinnin lisääjinä

Hyvinvointia tarkasteltaessa emme missään nimessä voi unohtaa esteettisten arvojen merkitystä esim. ihmisen elpymiselle, stressistä palautumiselle ja viihtymiselle. Esteettiset elämykset tuovat iloa ja onnea eli

vahvistavat hyvinvoinnin kokemusta (Korsulainen 2013). Oma sisintä koskettavat esteettiset elämykset voivat tuoda elämään sisältöä ja merkitystä (Laine 2013). Esimerkiksi Annalan huvilan verkkokyselyssä tapahtumiin osallistuneet kertoivat näkemyksiään siitä, mikä heidän hyvinvointiaan tapahtumissa lisäsi. Eniten mainintoja saivat rakennuksen ja alueen viehättävyys sekä hyvin hoidettu puutarha. Lämpimät ihmiset ja herkulliset leivonnaiset tulivat seuraavaksi ja vasta näiden jälkeen erilaiset ”tapahtumamuodot”. Tässä on muutama esteetiikan merkitystä korostava vastaus Annalan huvilan kävijöiltä:

- Syreenien kukkimisen aikaan Annala on aivan uskomattoman viehättävä. Kuljen palsta-alueelle valkoisesta portista kukkivan tuomen alta, ja unohtan olevani kaupungissa. Hevoset hirnuvat ilta-auringossa ja kaikkialla tuoksuvat yrittä. Kauniit vanhat rakennukset tuovat mieleen maalaismiljöön.
- Vanhan talon tunnelmaa, vanhaa musiikkia, kahvilan herkkuja, terassikahvit, ystäviä ja kaunis piha.
- Mieheni sairastaa Alzheimeria. Hänen kanssaan on mukava poiketa kahvilan mukavaan ilmapiiriin ja katsella pihalla kaikkea kaunista. (Annalan verkkokysely.)

Näistä vastauksista käy hyvin ilmi, kuinka esteettisyys ei ole ainoastaan ulkoista kauneutta, vaan se on myös hyvinvoinnin edistämistä. Kauneuteen ja esteettisyyteen panostaminen *Hyvinvoinnin tiloissa* tuo viihtyvyyttä, jolla on vaikutusta suoraan toimintaan, osallistumiseen ja tiloissa toimivien hyvinvointiin (Hämäläinen 2016).

Todennäköisesti esteettisten ja hyvinvoinnin kokemusten yhteyksien näkökulmaa tulisi soveltaa yhä enemmän kaikille avoimessa hyvinvointitoiminnassa (Jäppinen 2017), kuten *Hyvinvoinnin tiloissa*. Tilojen organisaattorin on tosin varottava olettamasta, että osallistujilla on samanlainen esteettisyyskäsitys kuin hänellä itsellään. Tätä huomioitiin nuorille järjestetyssä toiminnassa Tammikampuksella:

- Tilan personointi oli nuorille tärkeä juttu. Itse tehtyjä asioita voisi sinne laittaa: tauluja tai muuta sellaista. Mahdollistettiin myös nuorten osallistuminen kalustukseen. Kierrätyskalusteiden entisöinnistä huolehti yhteistyössä ”Nurmon Ikea”. Nuorten Startti on nuorten näköinen.
- Koodaa hyvinvointisi -menetelmässä nuoret saivat päättää, osallistuisivatko kuvassa näkyvään toimintaan, tulisivatko. Sohva ja nojatuolit olivat, mitä nuoret eniten toivovat ja se, että siellä olisi joitain muitakin. (Seinäjoen haastattelu.)

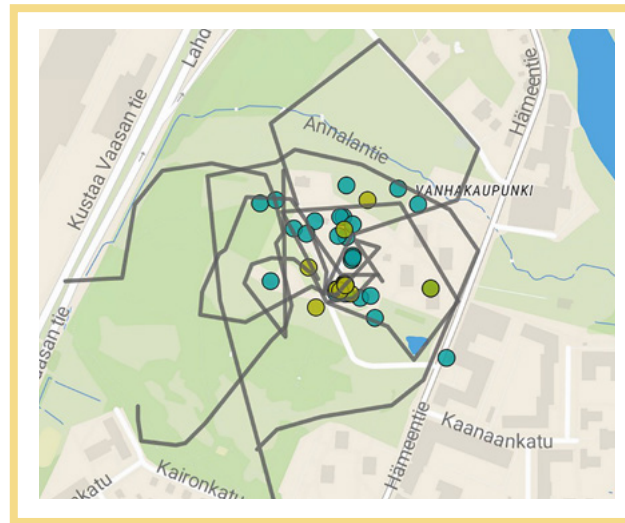
Hyvinvoinnin tila liikkuu, lähtee luontoon ja avaa virtuaalitoiminnan ovet koronan myötä

Hyvinvointia lisäävä toiminta ei aina tarvitse pysyvää kattoa päälleen. Tilat voivat olla myös liikkuvia tai toimintaa voidaan järjestää ulkona sekä etänä.

Tilasta riippumattoman toiminnan näkökulmaa kehitti aluksi erityisesti Lappeenrannan tiimi, jonka toiminnalle ei heti löytynyt sopivaa tilaa. He ideoivat yhdessä alueen asukkaiden kanssa toimintamuotoja, joita voi toteuttaa missä vaan. Tällainen hyvinvointia lisäävä, terveysalan opiskelijoiden kanssa yhteistyössä toteutettu toimintamuoto oli esimerkiksi kiertävä Terveyskioski (Halonen & Tawast 2019). Terveyskioskin toimintaa toteuttivat käytännössä terveydenhoitajaopiskelijat.

Toimintamuoto todettiin onnistuneeksi: asiakkaita riitti kioskilla jonoksi asti. Kioskin tarjoamat mittaukset ja hyvinvointia tukevat keskustelut olivat oleellinen osa ehkäisevää ja ongelmia tunnistavaa terveydenhoitotyötä, mikä tukee kokonaisvaltaisesti ihmisen hyvinvointia.

Toimintaa järjestettiin varsinaisten rakennettujen tilojen ulkopuolella myös luontoympäristöjen virkistävyyttä hyödyntäen (Sievänen & Neuvonen 2010). Green care -elementtejä hyödynnettiin erityisesti Annalan huvilalla mutta myös muissa *Hyvinvoinnin tiloissa*. Green care tarkoittaa tavoitteellista luonnon elementtien ja ympäristön hyötykäyttöä hyvinvoinnin edistämiseen (Jäppinen 2017; Green Care 2020). Luontoympäristö koettiin myös verkkokyselyihin vastaajien näkökulmasta elvyttävänä, virkistävänä ja houkuttelevana. Tämä näkyi esimerkiksi Annalan huvilalla kävijöiden vastauksissa, joissa kerrottiin Annalanmäen kartalla omasta mielestä ihanista tilanteista, tapahtumista, paikoista sekä kävelyreiteistä. Useat näistä sijoituvat rakennuksen ulkopuolelle.



Valokuvavastauksissa oli luontoelementtejä sekä Annalan huvilan taustaorganisaatioon Hyötykasviyhdistykseen sopien kuvia kasveista. Myös sanallisissa kuvauksissa nämä kaupunkiluonnon ”viherelementit” nousivat esiin keskeisenä hyvinvoinnin tekijänä:

- Pulkkamäki talvella lapsen kanssa
- Syreenien kukinta
- Ihana paikka tarkkailla luontoa koiran kanssa
- Se on kaikille ihana olohuone ja piha.
- Rauha suurten puiden katveessa
- Puutarhan hoitaminen niin, että säilytetään vanhaa
- Suuret puut, lammen kaunis pinta, jota sudenko- rento hipaisi siivellään, penkki, josta katsoa kau- neutta. (Annalan verkkokysely.)

Kasvien hoitaminen esim. Annalan huvilan ja Perinnetalkoiden puutarhaterapeutisessa Sormet multa-työpajassa oli monelle Green care -periaatteen mukaisesti eheyttävä ja voimaannuttava (Green Care 2020; Jäppinen 2017), muistoja aktivoiva ja ihmisiä yhdistävä elämys. Kun vaikkapa vanhoja perinnekasveja istutettiin yhteistuumin, koettiin seuraavaa:

- Siinä kerrostuu aika ja voi itse olla osana paikan historiaa. Se todella siirtää minut lapsuuteeni.
- Samanhensisiä puutarhahöperöitä tienoo täynnä, ihanaa! (Annalan verkkokysely.)

Tammikampus mahdollisti toisena keskeisenä toimintamuotonaan varsinaista omaa tilaa kaipaamatonta, nuoria aktivoivaa toimintaa. Nuorten SYTY-kortti (seinajoenkansalaiskampus.fi/syty-kortti) on *Hyvinvoinnin*

Kuva: Kuvassa on merkitty Annalanmäen alueen osallistujien mielestä ihania tilanteita, tapahtumia, paikkoja ja kävelyreittejä. Vihreät merkinnät ovat valokuvia, turkoosit sanallisia mainintoja ja harmaa viiva kävelyreittejä.

tilat -hankkeessa (ESR) sekä Seinäjoen kaupungin eri toimijoiden kanssa yhteistyössä kehitetty matalan kynnyksen kortti. Kortti on tarkoitettu Seinäjoen 16–29-vuotiaille nuorille ja sillä pääsi hyödyntämään maksutta mm. seuraavia:

- kansalaisopiston kurssi
- Urheilutalo (uimahalli, kuntosali ja sulkapallo)
- Nurmo- tai Ritohallin kuntosali tai sulkapallo
- Seinäjoen kaupunginkirjaston tulostus, kopiointi ja lainausmaksun nollaus
- Törnävän-, Suojeluskunta- ja Lotta Svärd -museot
- Taidehalli
- Skeittihalli
- kaupunkipyörän lainaus.

Kortilla ohjattiin ja kannustettiin nuoria matalan kynnyksen palveluihin, joilla tuetaan nuorten hyvinvointia sekä edistetään nuorten osallisuutta. SYTY-kortin verkkokyselyyn vastanneet nuoret olivat 19–28-vuotiaita, joilla oli suoritettuna peruskoulu tai korkeintaan toisen asteen koulutus. He olivat saaneet tietoa kortista pääosin työvoimapalveluista tai Tammikampuksen nuorille järjestetystä Nuorten Startti -toiminnasta. Kaikki vastaajat pitivät kortin etuja ja sen käytön helpoutta vähintään hyvänä tai jopa loistavana. Jotkut nuorista raportoivat käyttäneensä jotain palvelua, kuten Taide- tai skeittihallia, SYTY-kortin ansiosta ensimmäistä kertaa koskaan tai pitkän tauon jälkeen. Se oli siis onnistunut ja yksinkertainen toimenpide nuorten aktivoinnissa, vaikkakin vaati suuren valmistelutyön yhteistyökumppaneiden sopimisvaiheessa. Kolmasosa nuorista oli huomannut selkeää myönteistä muutosta hyvinvoinnissaan korttia käytettyään. Kaikki olisivat suositelleet korttia tutulleen.

Koronatilanne pakotti keväällä 2020 hyvin toiminnassa käyntiin päässeet tilat sulkemaan fyysisten

tilojen ovensa, mutta avaamaan ovet virtuaalitoimintaan. *Hyvinvoinnin tilojen* tiimien luovuuden, oppilaitosten verkkopedagogisen osaamisen ja suuren sisäisen motivaation (Niemic, Ryan & Deci 2009) avulla päästiin nopeiden innovaatioiden ja etäkohtaamisten ääreen. Suunniteltu konteksti, kuten rakennettu *Hyvinvoinnin tila* ja siihen ajateltu toiminta, voi nimittäin paitsi edistää kekseliäisyyttä myös estää aivan uudenlaista innovointia (Lopes & Pina e Cunha 2013, 520). Lopes ja Pina e Cunha tuovat esiin mahdollisuuden, että joskus parhaat innovaatiot puristuvatkin timantteina esiin vain kovassa paineessa, silloin kun aivan uutta estävä konteksti ”menee rikki”.

Korona tuotti *Hyvinvoinnin tilojen* väellä uudenlaista ajattelua, joka johti luoviin ratkaisuihin (Kerr 2009, 254–257) ja uudenlaiseen ihmisten osallistamiseen. Suurta uutta potentiaalia saatiin irti mahdollistamalla osallistuminen ja hyvinvoinnin vahvistaminen innovatiivisesti mm. Seinäjoella organisoidussa vahvistavassa verkkovalmennuksessa (Alku), Annalan huvilan organisoimassa ja kaikkien tiimien toteuttamassa Suomen suurimmassa etäpäivässä, Metropolia Ammattikorkeakoulun Lappeenrannan tiimin tuella järjestämässä Hyvinvointivahvistaja-verkkokurssissa sekä Lapinjärven tiimin puuhaamassa kaupakassi-kotiinkuljetuksessa. Etätoiminnalla saatettiin tukea hyvin laajan osallistujamäärän hyvinvointia. Esimerkiksi Suomen suurimman etäpäivän virtuaalitoiminnot saivat yhteensä 5 500 yksittäistä kävijää ja 11 300 sivunäyttöä. Tällaisia osallistujamääriä ei olisi voitu lyhyessä ajassa mitenkään tavoittaa pieneen huvilaan.

Tiedetään että ihmisen holistisessa, kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa myönteiset kokemukset ja tunteet vahvistavat samalla myös fyysistä hyvinvointia, kuten taudinaiheuttajia paikallistavan ja tuhoavan immuunijärjestelmän toimintaa (Pressman & Marsland 2009,

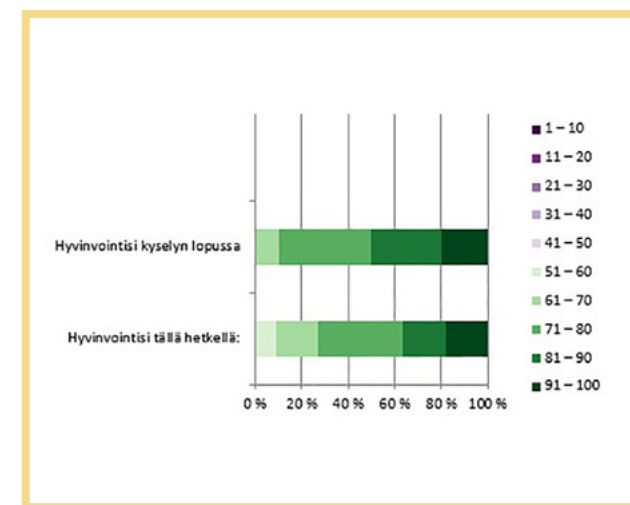
509–511). Immuunijärjestelmän tason tutkimusta tässä hankkeessa ei toki tehty, mutta erityisesti hankkeen viimeiseen vuoteen ajoittuneen koronaepidemian yhteydessä tällainen hyvinvointivaikutusten selvittely olisi ollut kiehtovaa.

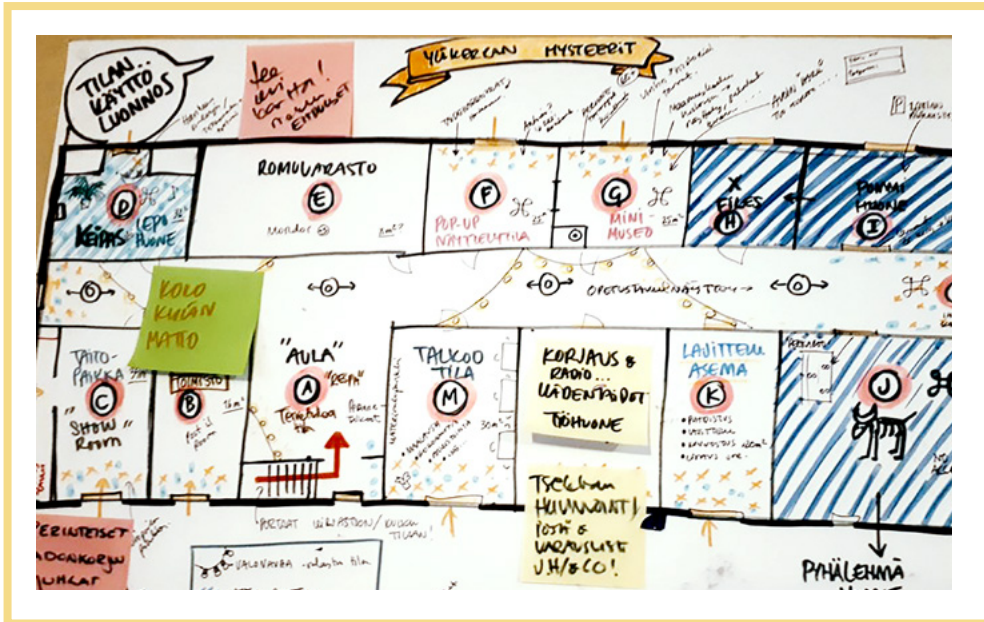
Miten onnistuttiin?

Kaikkiaan *Hyvinvoinnin tilat* neljällä eri paikkakunnalla onnistuivat verkkokyselyiden aineistojen sekä haastattelujen perusteella tämän hankkeen aikana hyvin luomaan sopivat puitteet hyvinvointia lisäävään toimintaan. Esimerkiksi Annalan huvilan kävijät vaikuttivat olleen huomattavan tyytyväisiä käyntiinsä ja heistä 85 % suosittelisi käyntiä myös tutuilleen. Osa vastaajista huomasi, ettei tila ole esteetön, jolloin sinne ei ole valitettavasti pääsyä mm. pyörätuolilla.

Edeltävässä positiivisen psykologian teoriapohjalle rakennetussa hankkeessa (*Osallistu Lapinlahden Lähteellä*

Kuva: Kun hyvinvointikysely on osaavasti laadittu, siihen vastaaminen voi vahvistaa hyvinvoinnin kokemusta.





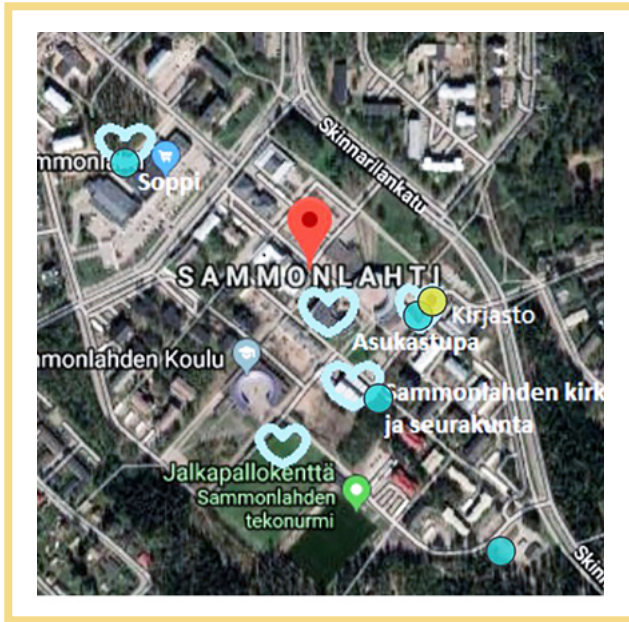
Kuvat: Perinnetalkoiden verkkokyselyssä vastaaja sai virtuaalisesti tietoa käytettävissä olevista tiloista sekä eri huoneisiin liittyvistä tehtäväprojekteista. Kuvaaja Mikaela Fabritius.

2015–2017) huomasimme, että hyvin laaditut, hyvinvoinnin tekijöihin vastaajien huomion suuntaavat kyselyt voivat jo sinällään vaikuttaa myönteisesti hyvinvoinnin kokemukseen (Tawast 2017, 35). Sama muutos tuli esiin tämän hankkeen osalta esimerkiksi Sammonlahti Sopen verkkokyselyssä. Muutos on pieni, mutta selkeä. On kiinnostavaa, että kaikki vastaajat ovat jo lähtökohtaisesti arvioineet hyvinvointinsa vähintään kohtuullisen hyväksi (51–60 asteikolla 1–100). Sen vahvistuminen vastaamisen aikana ilahduttaa verkkokyselyiden laatijoita.

Onnistuminen oli myös se, että verkkokyselyt olivat informatiivisia ja innostavia. Esimerkiksi Perinnetalkoiden verkkokyselyn vastaajat olivat vastaamisen lopussa kiinnostuneempia kuin alussa osallistumaan tilan toimintaan. Tähän saattoi innostaa myös tilojen ja toiminnan virtuaalinen esittely, joka kenties madalsi kynnystä tulla oikeasti paikan päälle.

Sammonlahti Sopen verkkokyselyssä vastaaja sai merkitä Hyvinvoinnin tilan lähiseudun karttaan kuvin ja tekstein myönteiseksi kokemiaan paikkoja. Valokuvia (vihreät merkinnät) jätettiin viheralueista ja kirjastosta. Myönteisistä paikoista kirjoitetut tekstit





Kuva: Sammonlahti Sopen verkkokyselyssä vastaaja sai merkitä Hyvinvoinnin tilan lähiseudun karttaan kuvin ja tekstein myönteiseksi kokemiaan paikkoja.

(turkoosit merkinnät) kuvaavat puolestaan luontoympäristöjä, kuten melonta- ja muita ulkoilumahdollisuuksia, mutta myös yhteisöllisiä opiskelun, monikulttuurisuuden ja liikunnan mahdollistavia kohtaamispaikkoja. Todennäköisesti huomion kohdistaminen näihin hyviin ja voimaistaviin puoliin omassa asuinympäristössä on omiaan lisäämään subjektiivista hyvinvoinnin ja tyytyväisyyden kokemusta. Tällöin verkkokyselyä voidaan jos sinällään pitää hyvinvointi-interventiona.

Lopuksi

Useimmat hankkeen verkkokyselyt olivat kenelle tahansa avoimia, mutta erityisesti niitä markkinoitiin *Hyvinvoinnin tilojen* toimintaan osallistuville. Heiltä

haluttiin hankkeen alussa kerätä ideoita toiminnan suunnittelua varten ja hankkeen edetessä näkemyksiä siitä, onko toiminta lisännyt hyvinvointia. Myös hankkeen henkilöstön haastattelut olivat avainasemassa toiminnan kehittämisessä ja arvioinnissa. Henkilöstö huomasi joskus osallistujien hyvinvoinnissa edistystä, jota ei välttämättä verkkokyselyillä tai Kykyviisarilla saatu kartoitettua. Kerättyjen aineistojen perusteella hankkeessa saatiin aikaiseksi myönteisiä vaikutuksia sekä hankkeen varsinaisten osallistujien, tiloissa vierailneiden, etänä osallistuneiden että eri tavoin verkkokyselyihin vastanneiden hyvinvointiin. ■

LÄHTEET:

de Groot, J., Smeets, M., Rowson, M., Bulsing, P., Blonk, C., Wilkinson, J. & Semin, G. 2015. A Sniff of Happiness. *Psychological Science* 2015: 26(6), 684–700.

Diener, E. 2000. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist* 2000 (55), 34–43.

Green Care -työkirja 2020. <https://www.gcf Finland.fi/tiedostopankki/503/green-care-tyokirja-2018.pdf>.

Halonen, Pia & Tawast, Eeva 2019. Terveyskioski vie hyvinvointia ihmisten luo. *Metro-polia Ammattikorkeakoulu: Hyvinvoinnin muodonmuutos-blogi.* <https://blogit.metropolia.fi/hyvinvoinnin-muodonmuutos/2019/04/04/terveyskioski-vie-hyvinvointia-ihmisten-luo-pia-halonen-toimittanut-eeva-tawast/>.

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

Hämäläinen, M. 2016. Esteettisyys. Blogiartikkeli julkaistu 11.7.2016 *Tehy-lehti, Sairaan(hyvä)hoitaja.* <https://www.tehylehti.fi/fi/blogit/sairaanhyvaohojaja/esteettisyys>.

Jäppinen, T. 2017. Estetiikka ja green care: Esteettistä hyvinvointia luonnosta. Pro Gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/225044>.

Järvillehto, L. 2014. Kohti kutsumustyötä ja joukkokukoistavaa yhteiskuntaa? Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kerr, B. 2013. Creativity. Lopez, S. (toim.): *The Encyclopedia of Positive Psychology.* Singapore: Wiley-Blackwell, 254–257.

Korsulainen, M. 2013. "Se on ihan joka hetkessä minusta se estetiikka": elämäkerrallinen tutkimus esteettisyydestä ja esteettisistä kokemuksista naisen elämässä ja arjessa. Pro Gradu -tutkielma. Lapin yliopisto. <https://lauda.ulapland.fi/handle/10024/60693>.

Kykyviisari 2020. <https://sivusto.kykyviisari.fi/>.

Laine, M. 2013. Mielen voimaa. Logoterapeuttisia näkökulmia mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Opas ikääntyville ihmisille. <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Mielen-voimaa-1.pdf>.

Lopes, P. & Pina e Cunha, M. 2013. Innovation. Teoksessa Lopez, S. (toim.) *The Encyclopedia of Positive Psychology.* Singapore: Wiley-Blackwell, 520–521.

Lyubomirsky, S. 2008. The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want. New York: Penguin.

Martela, F. 2014. Onnellisuuksien psykologia. Uusi-talo-Malmivaara, L. (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

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

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

Park, N. 2013. Character strengths (VIA). Lopez, S. (toim.): *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Singapore: Wiley-Blackwell, 135–141.

Pressman, S. & Marsland, A. 2013. Immune system. Lopez, S. (toim.) *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Singapore: Wiley-Blackwell, 509–513.

Seligman, M. 2011. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York: Free Press.

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

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

Tawast, E. 2016. Oodi Lapinlahden Lähteen vapaaehtoisille! Metropolia Ammattikorkeakoulu: Hyvinvoinnin muodonmuutos-blogi. <https://blogit.metropolia.fi/hyvinvoinnin-muodonmuutos/2016/06/13/vapaaehtoistyö/>.

Tawast, E. 2017. Positiivisella psykologialla hyvinvointia. Teoksessa Tawast, E. & Unkari-Virtanen, L. 2017 (toim.) Hyvinvoinnin muodonmuutos – Lapinlahden Lähteellä luotu hyvinvointikonsepti. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. https://www.metropolia.fi/sites/default/files/publication/2019-11/2017_Tawast_Unkari_Virtanen_Hyvinvoinnin_muodonmuutos_MIKROKIRJA.pdf.

THL 2020. Osallisuuden palaset. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/-osallisuuden-palaset-lisaavat-heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuutta>.

Wong, P. 2013. Existential psychology. Lopez, S. (toim.): *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Singapore: Wiley-Blackwell, 361–368.

Koronan haasteet

Irene Alsti-Lehtonen

Korona-aika toi muutoksia hyvinvoinnin tiloihin. Korona sulki ja keskeytti käytännössä kaiken osatoteuttajien kohderyhmilleen suunnitellun toiminnan: työpajatoiminnan, kuntouttavan ja osallistavan toiminnan sekä muut kerhot ja kurssit. Se pakotti mutta samalla auttoi laajentamaan ajattelua hyvinvoinnin tilojen fyysisyydestä kohti jotain muuta. Alkoi toiminnan suunnittelu hyvinvoinnin tiloihin, joilla ei ole konkreettisia seiniä. Tärkeintä oli yhteyden säilyminen ja säilyttäminen, osallisuuden mahdollistaminen myös henkisissä hyvinvoinnin tiloissa.

Hankkeen osatoteuttaja Lapinjärven kunta alkoi järjestää virtuaalitalkoita. Se tarjosi etäyhteyden kautta mm. puutarhanhoitoa, jumppaa ja mindfulnessia. Se teki myös leivonta-aiheisia videoita sekä videoita aiheista, kuten *Helppoa kotiruokaa* ja *Mitä voit tehdä kotieläimen kanssa kotona*. Virtuaalitoteutukset osoittautuivat yllättäen matalamman kynnyksen osallistumisen mahdollisuuksiksi ja tavoittivat osattomia jopa paremmin kuin aikaisemmat tapahtumat.

Myös hankkeen osatoteuttaja Seinäjoen kansalaisopisto lähti voimalla kehittämään hyvinvointia tukevaa etätoimintaa. Se käynnisti nuorten Etästartti-toiminnan, joka on Nuorten Startista kehitetty etäversio. Toiminnan tavoitteena on tavoittaa syrjäytymisvaarassa

olevia nuoria Seinäjoen alueella. Etästartista luotiin avoin kaikille, jotka sitä kokevat tarvitsevansa. Yhteys nuoriin ei näin katkennut, vaan heihin voitiin pitää yhteyttä tsempaten heitä pysymään elämässä kiinni.

Etästartti on aikataulutettu kokonaisuus, jossa toimitaan yhteisöllisesti. Osallistuja saa kokemuksen kuumisesta johonkin sekä siitä, että hänestä pidetään huolta. Etästartin ohjelmassa voi olla esim. ruuanlaittoa ja reseptien jakoa, ulkoilua yksin, mutta yhtä aikaa muiden kanssa, tervehdysvideoita tai asiantuntijaluentoja verkon kautta. Toiminnan vuorovaikutteisuus ilmenee esimerkiksi siten, että asiantuntijaluennoilta valmistetaan yhdessä whatsapp-ryhmän avulla kysymyksiä, jotka toimitetaan luennoitsijalle etukäteen. Viikoittaisiin tehtäviin kuuluvat myös esim. valokuvien ottaminen ja lähettäminen ryhmään tai ohjaajalle sekä osallistujien mahdollisuuksien mukaan kollektiiviset videopuhelut ja muu vastaava yhteydenpito.

Seinäjoen kansalaisopisto kehitti myös Alku-verkkovalmennuksen. Se on viiden viikon mittainen, täysin verkossa toteutettava kurssi, jonka teemoja ovat muun muassa arvot, tavoitteet, oma arki, rutiinit, itsetuntemus, vahvuudet ja läsnäolotaidot. Kurssi on suunnattu ihmisille, jotka jo ovat erilaisten ryhmätoimintojen avulla tottuneet työstämään vastaavia aiheita tai

tarvitsevat ja kaipaavat tukea ja haluavat kehittää itsensä näitä taitoja luovien menetelmien ja ohjattujen harjoitusten avulla. Kurssille osallistuvan ei tarvitse välttämättä olla syrjäytynyt, työtoiminnassa oleva tms., vaan kurssille voi osallistua kuka tahansa aihepiiristä kiinnostunut ihminen. Alku-valmennus vaatii osallistujalta jo hieman enemmän voimavaroja kuin Etästartti. Valmennusta voi tehdä myös yhdessä tauolla olevan ryhmätoiminnan ohjaajan avustuksella (esim. päihdekliniikka, olkkari yms.).

Tällaisten uusien toimintamuotojen ansiosta eri tavoin syrjäytymisvaarassa olevia aikuisia ja nuoria tavoitettiin jopa paremmin kuin perinteisellä toiminnalla. Niin Etästartti kuin Alku-valmennus voivat toimia tärkeänä alkusysäyksenä oman toimintakyvyn parantumisessa yllättävässäkin maailmantilanteessa. Kynnys lähteä kotoa muiden pariin voi olla liian korkea, mutta kun kurssin saa suorittaa turvallisen etäisyyden päästä, kotoa käsin, madaltuu kynnys osallistumiseen merkittävästi. Ihminen saa sisältöä elämäänsä, ja hänen on mahdollista voimaantua niin, että matka läsnäoloa vaativalle kurssille helpottuu. ■



Kompastuskivet, jännitteet ja resilienssi

Eeva Tawast & Leena Unkari-Virtanen

Hyvinvoinnin tilan idea on yksinkertainen: luoda hyvinvointia lisäävää, kaikille avointa ja saavutettavaa toimintaa tyhjiilleen jääneeseen tilaan. Vaikka ajatus on varmasti monen mielestä kannatettava ja arvokas, on sen toteuttamisessa monta mutkaa ja kompastuskiveä. Olosuhteet, joissa toimintaa toteutetaan, saattavat tuottaa toimintaan ja toimijoille jännitteitä ja paradokseja. Hyvän tekeminen vaatiikin tuekseen taitoa, ketteryyttä ja sinnikkyyttä selvittää monenlaisista hankaluuksista ja vastoinkäymisistä.

Positiivinen psykologia valittiin *Hyvinvoinnin tilat* -hankkeen teoriapohjaksi. Tämä teoriapohja ei tarkoita sitä, ettei hankkeessa tulisi ihan yhtä lailla ongelmia kuin missä tahansa muussakin hankkeessa. Positiivisessa psykologiassa ei haluta kieltää kompastuskivien tai huolien olemassaoloa, mutta siinä ollaan kiinnostuneita kääntämään katse vaikeuksista selviytymiseen – siihen, mikä toimii tai saadaan toimimaan.

Tässä artikkelissa tarkastelemme tätä vaikeuksista selviytymisen taitoa resilienssin näkökulmasta. Tuomme tarkasteluun *Hyvinvoinnin tilojen* toiminnan ja tuen ulottuvuudet – yksilön, ryhmän ja yhteisön resilienssin.

Resilienssi

Resilienssistä on erilaisia määritelmiä ja sitä mitataan hyvin eri tavoin (Friberg 2020). Suomen mieli ry (2020) määrittelee resilienssin selviytymiseksi vastoinkäymisistä ja psyykkiseksi palautumiskyvyksi. Sitä voidaan ajatella olevan jollain yksilöllä tai yhteisöllä enemmän kuin toisilla, jolloin heillä vastoinkäymisistä palautuminen on ehkäpä nopeampaa.

Resilienteillä jopa oppiminen sekä voimaistuminen mahdollistuvat: vaikeudet vahvistavat. Resilienssi on muovautuva ominaisuus (Friberg 2020; Suomen mieli ry 2020), jota sopivat haasteet vain vahvistavat kuin rokote ihmisen vastustuskykyä. Liiallinen kompastelu puolestaan ei enää tue sopeutumista: olosuhteiden haasteet voivat ylittää yksilön, tiimin tai organisaation sopeutumiskyvyn.

Kompasteleva voi oppia ketterämmäksi harjoittellessaan varmaa etenemistä haastavassa maastossa. Reivich ja Shatté (2002) luettelevat seitsemän keskeistä resilienssin tekijää, joita voitaisiin kutakin tarkastella myös tämän hankkeen kompastuskivien sekä haasteista selviytymisen näkökulmasta:

- 1.) faktojen erottaminen omista ajatuksista ja tulkinnoista
- 2.) ajatusansojen välttäminen
- 3.) tiedostamattomien uskomusten huomiointi
- 4.) oikeiden mittasuhteiden hahmottaminen
- 5.) rauhoittuminen ja keskittyminen
- 6.) hedelmättömien ajatus- ja toimintamallien vaihtaminen sopeutuvampiin.

Yksilön resilienssitaidot

Yksilön resilienssi muovautuu koko elämän ajan. Yksilön resilienssiin vaikuttavat mm. kasvatukselliset tekijät, kiintymyssuhde, biologiset ominaisuudet, kuten stressiherkkyys, ja kaikkiaan moninainen joukko ongelmien seurauksilta suojaavia ns. suoja- sekä niiden todennäköisyyttä lisääviä ns. riskitekijöitä (Benard 2004; Rutter 2000; Friberg 2020).

Yksilötasolla on luotu myös resilienssimittareita, joiden avulla voidaan arvioida sopeutumiskykyä ja suunnitella, miten resilienssiä kannattaisi vahvistaa. Mm. Reivich ja Shattén (2002) resilienssimittarissa huomioidaan yksilön kykyä säädellä tunteitaan, analysoida ongelmien syitä ja hakea tarvittaessa apua, impulssikontrollia (itsesäätelykykyä), optimismia, empatiakykyä sekä pystyvyyskäsitystä. Näitä kaikkia voi selviytymiskeinoja vahvistavina tekijöinä kehittää, mutta se kannattaisi toki tehdä ennen yllättäviä ongelmatilanteita – hankkeessa esimerkiksi heti hankkeen aluksi.

Tässä hankkeessa näiden taitojen harjoittelua tuettiin Hyvinvoinnin vahvistaja -koulutuksilla, joista vastasi Metropolia Ammattikorkeakoulun hyvinvointitiimi. Koulutuksissa tarjottiin neljän eri Hyvinvoinnin tilan tiimeille räätälöidysti välineitä mm. hyvään vuoro-vaikutukseen, elpymiseen ja keskittymiseen sekä

henkilökohtaisen resilienssin kehittämiseen ajatus- ja tunnesäätelytaitojen "huollolla". Lisäksi hankkeessa kehitettiin positiivisen psykologian mallin mukainen työohjauksellisen tuen malli, jota sovellettiin yhdessä osatoteutuksessa.

Tutustu Hyvinvoinnin vahvistaja -koulutukseen ja vahvista omaa resilienssiäsi.

ks. Hyvinvoinnin vahvistajaksi s. 103



Ryhmän resilienssin tukeminen

Tyhjään tilaan rakentuva toiminta muotoutui Hyvinvoinnin tiloissa jatkuvassa ajatusten, ideoiden, tarpeiden, arvojen ja näkökulmien vuorovaikutuksessa. Paikallisissa osatoteutuksissa tiimit muotoilivat toimintaansa keskustellen keskenään, osallistujiensa kanssa ja omilla paikallisissa verkostoissaan. Hankkeen toimijoiden tapaamisissa eri osatoteutukset pohtivat yhdistäviä arvoja ja toiminnan periaatteita, konkretisoivat hankkeen tavoitteita sekä jakoivat toiminnan käytänteitä ja vastaan tullessiin ongelmiin pohdittiin yhdessä ratkaisuja.

Tutustu ryhmän vuorovaikutusta tukeviin harjoitteisiin Hyvinvoinnin tilojen Virityskorteissa.

ks. Virityskortit s. 101



Tiimin resilienssiä tukevat tutkimusten mukaan sen ongelmanratkaisukyky, joustavuus ja optimismi

(Reivich & Shatté 2002; Suomen mieli ry 2020). Hyvä vuorovaikutus tiimissä luo vahvan perustan, joka kantaa mahdollisissa haasteissakin. Hyvän vuorovaikutuksen perustan varmistamiseksi jokainen *Hyvinvoinnin tilojen* verkoston tapaaminen aloitettiin yhteisellä virityshetkellä. Näiden ohella tarjottiin tarpeen mukaan jopa sovittelua tilanteisiin, jotka söivät hanketyöntekijöiden voimia ja tulehduttivat välejä.

Analysoitaessa hanketoimijoiden haastatteluita ja hankkeen eri vaiheessa koottua havaintoaineistoa nousi edellä mainittujen selviytymiskeinojen rinnalle kysymys myötätunnosta ja luottamuksesta sekä niiden kannattelusta toimijoiden hyvinvoinnin lisääjinä.

Myötätuntoa voi tietoisesti rakentaa sekä yksin että ryhmässä.

hyvinvoinnintilat.fi/hyvinvoinninreseptit/myotatatunnonkasvattaminen



Yhteisön ja organisaation resilienssi

Yhteisöjen ja organisaatioiden muutosjoustavuus rakentuu vuorovaikutukselle ja luottamukselle. Ne luovat perustan yhteisön kyvyille ratkaista ongelmia ja sopeutua muutoksiin.

Yhteinen ymmärrys toiminnan arvoista ja tavoitteista oli *Hyvinvoinnin tilojen* yhteistyön kivijalka. Yhteistyö aloitettiin pohtimalla, miten hyvinvointia tuottavan toiminnan rakenteet voivat toteutua eri tiloissa ja koko verkoston toiminnassa.

lapinlahdenlahteella.metropolia.fi/sivu-1



Hyvä yhteistyön pohja auttoi myös kevään 2020 yhteistyössä siirtymässä etätyöskentelyyn. COVID-19-rajoitusten vuoksi yhteisistä asioista sopiminen ja mm. palvelumallien viimeistely toteutettiin sujuvasti etäviolin Metropolian hyvinvointitiimin fasilitoimana.

Hankkeen kuluessa kohdattiin kuitenkin myös ongelmia ja tilanteita, joissa yhteisön muutosjoustavuutta haastettiin. Hankehallinto todettiin syksyllä 2019 tehdyssä arvioinnissa lähes yksimielisesti liian kuormittavaksi. Ratkaisuksi löydettiin uuden projektipäällikön palkkaaminen hankkeessa muualta säästyneillä resursseilla.

Organisaation resilienssitaidoissa nähdään keskeiseksi se, että muutostilanteessa yhteinen puhe ja vuorovaikutus muuttuvat ja rakentavat uutta toimintaa sekä toimintakulttuuria (Nieminen ym. 2017, 38). Yhteisössä puheenaiheet ja niiden muutos ovat hyvin konkreettisia, niin tässäkin tapauksessa. Uuden projektipäällikön puheenjohtajuuden myötä varattiin hanketoimijoiden kuukausittaisissa tapaamisissa säännöllisesti aikaa hankkeen budjetin ja hallinnoinnin yhteiseen käsittelyyn.

Vastasiko muutos tämän yhteisön tarpeita? Oppiva yhteisö pohtii ja arvioi yhdessä vuorovaikutuskulttuurissaan, törmäyttää erilaisia näkemyksiä ja viihtyy asioiden monitulkintaisuuden äärellä. Hankkeissa tätä arviointityötä tehdään säännöllisesti arviointiverstaissa. Tätä kirjoitettaessa viimeinen arviointiverstas on vasta edessäpäin. Tämän hankeyhteisön resilienssin tutkimusmatka päättyy vasta syksyn lehtien pudottua.

Jännitteet ja kompastuskivet selviytymistaitojen esiin kutsujina

Missä tilanteissa hankkeessa sitten tarvittiin resilienssitaitoja ja niiden kannattelua? Tarkastelemme näitä tilanteita kompastuskivinä ja jännitteinä.

Kompastuskivet – sanakirjan mukaan (mahdollisiin) virheratkaisuihin johtavat seikat, joihin jokin tai joku kompastuu – avaavat näkökulman henkilökohtaisissa kokemuksissa vastaan tulleisiin haasteisiin. Hanketöimijöiden haastattelussa nousi esiin mainintoja tällaisista henkilökohtaisista kokemuksista:

- eri syistä johtuvia esteitä omien työtehtävien toteuttamisessa
- tavoitteiden saavuttamisen esteitä esimerkiksi väärin mitoitettujen osallistujalukujen kohdalla
- hankaluutta saada vapaaehtoisia mukaan hankkeeseen
- harvalta tuntuva verkoston tapaamissykli
- ajoittainen turhautuminen keskusteluiden sisältöihin verkoston tapaamisissa.

Hankkeessa huomattiin myös hankkeen työkokeilijöiden tai vapaaehtoistoimijöiden kohtaamia kompastuskiviä. Näitä olivat:

- ajoittainen kuormittuminen annetuista työtehtävistä
- tehtävän ja tekijän yhteensopimattomuus
- hankkeen osallistujalomakkeiden täyttäminen.

Kompastuskivistä voi selvittää yksilön henkilökohtaisilla resilienssitaidoilla, joita hankkeessa tuettiin yllä kuvatuilla tavoilla. Jännitteiden tarkastelussa huomiosen sijaan kiinnittyy yksilöä laajempaan kuvaan, kuten yhteisön toimintaan, organisoitumiseen ja toiminnan rakenteisiin. Jännitteillä tarkoitetaan organisaatioiden näkökulmasta ”erilaisten asiantilojen, niihin liittyvien arvojen, tavoitteiden, rakenteiden, toiveiden ja toimintamallien yhteen sovittamattomuutta ja ristiriitaisuutta organisaation toiminnassa” (Nieminen ym. 2017, 45). Jännitteet heijastuvat yksilöiden toimintaan. Jännitteiden ratkaisemisessa tarvitaan sekä yksilön että

yhteisön muutosjoustavuutta – periaatteessa aivan samoja Reivichin ja Shattén (2002) kuvaamia ja aiemmin lueteltuja selviytymistaitoja, mutta yhteisön taitoina, yhdessä tilanteita havainnoiden ja pohtien.

Hankkeen haastattelussa ja käytännön toiminnassa todettuja jännitteitä voi kiteyttää seuraaviin:

- 1.) Hyvän tekemisen ja kilpailun välinen jännite. Vaikka kaikki hankkeen kokeilut toteutettiin tyhjilleen jääneissä tiloissa, saattoi alueella olla suorastaan kilpailua esimerkiksi vapaaehtoistyöhön osallistujista. Lisäksi saattoi ilmetä valtaongelmia, jos samassa tilassa toteutettiin samantapaista toimintaa toisen toimijan tai taustaorganisaation taholta. Ongelmat saattoivat konkretisoitua myös esimerkiksi viestinnässä: miten suhteuttaa hankkeen viestintä taustaorganisaatioiden viestintään?
- 2.) Yhteiskehittelyn ja johtamisen välinen jännite. Vaikka hankkeessa luodaan yhteiskehittämisen menetelmillä uusia tapoja toteuttaa arvokkaita ideoita, vaatii hankkeen byrokraatia aikaa vievää toimistotyötä ja hallinnollisten prosessien jatkuvaa ylläpitämistä niin rahoittajan, hankekumppaneiden kuin taustaorganisaation suuntaan. Tekijälleen merkityksellinen hanketyö saattaa edellyttää itseohjautuvuutta ja aloitteellisuutta myös sellaisissa asioissa, jotka kunta- tai järjestöympäristöissä on perinteisesti mielletty johtamisen tai viestinnän asioiksi. Yksi esimerkki on hankkeen yhteistyön organisoituminen.
- 3.) Vapaan osallistumisen ja osallistujatietojen keräämisen välinen jännite. Hankkeessa rakennetaan toimintaa, joka mahdollistaa myös hyvin väljän – suorastaan aran – mukaantulon toimintaan. Tilanteessa, jossa osallistuja vasta tutustuu

toimintaan, on hyvinkin henkilökohtaisten rahoittajan edellyttämien osallistujatietojen kyselemisen ristiriitaista ja muulloinkin vastoin vapaan kansalaistoiminnan ideaalia. Lisäksi kaavakkeissa ei ole tunnistettu esimerkiksi muunsukupuolisuutta. Jos hankkeen lomakkeita ei täytetä, menetetään osallistujatieto, vaikka luvatus osallistujamäärän tavoittaminen on eräs rahoittajan keräämä, hankkeen onnistumista kuvaava tunnusluku.

- 4.) Hyvinvointia tuottavan toiminnan ja tilan esteettömyyden tai terveellisyyden välinen jännite. Tiloja saattaa jäädä tyhjilleen siksi, että niiden kunnostaminen esteettömiksi, lämpimiksi tai sisäilmaltaan terveiksi ja turvallisiksi on kallista eikä rahoitusta ole löytynyt. Pahimmassa tapauksessa hankkeen toimijat tai osallistajat saattavat saada oireita ja sairastua huonosta sisäilmasta *Hyvinvoinnin tilassa*.
- 5.) Avoimen toiminnan ja käytössä olevien resursien välinen jännite. Hankkeen resursseja ovat tilojen lisäksi henkilöstö, (työ)aika ja osaaminen. Aloitteille avointen tapahtumien ja osallistujien toiveiden mukaan muovautuvan toiminnan organisoiminen vaatii joskus enemmän näitä resursseja kuin osaavien toimijöiden itse toteuttama. Hankkeen päättyessä toiminnan jatkon kynnyskysymyksinä olivat henkilöresurssit sekä esimerkiksi tilojen kunnostamisen vaatimat resurssit.

Resilienssi uuden avaajana

Loimme tässä artikkelissa resilienssin (Benard 2004; Reivich & Shatte 2002; Rutter 2000) käsitteen avulla katsauksen *Hyvinvoinnin tilojen* hankkeen ongelmien jälkeiseen kasvuun. Muutosjoustavuuden turvin voidaan myös luoda uusia hienoja toimintamalleja ongelmien aiheuttaman pakon edessä. Näin kävi esimerkiksi

kevään 2020 koronakriisin sulkiessa *Hyvinvoinnin tilojen* ovet, kuten Laura Kivimäki (2020) ja Outi Norberg (2020) kuvaavat blogikirjoituksissaan.

Koronan aikaan järjestettiin Annalan Hyvinvoinnin tilan organisoimana ja kaikkien *Hyvinvoinnin tilojen* sekä Metropolia Ammattikorkeakoulun yhteistyönä Suomen suurin etäpäivä 8.5.2020 (hyvinvoinnintilat.fi/suomensuurinetapaiva/positiivisella-psykologialla-hyvinvointia-luentosarja), jonka tallenteisiin voi edelleenkin tutustua. Tapahtuma tavoitti kaikkiaan 64:llä erilaisella hyvinvointiin liittyvällä etäsisällöllä n. 5 500 yksittäistä kävijää. Sivusto sai yhteensä 11 300 näytettä. ■

Työkaluja ongelmien ennaltaehkäisemiseen:

1.) Yhteisöanalyysillä voidaan kartoittaa alueen mahdollisuuksia, kun sinne luodaan hyvinvointia tukevaa toimintaa. Yhteisöanalyysillä työ alkuun!

→ urn.fi/URN:NBN:fi-fe201305073424

2.) Luottamus mahdollistaa hyvän työilmapiirin, tiedon kulun ja organisaation oppimisen. Luottamustunti on työturvallisuuskeskuksen työkirja luottamuksen rakentamiseen ja ylläpitämiseen yhteisössä.

→ ttk.fi/tyoturvallisuus_ja_tyosuojelu/tyokalut_ja_kehittaminen/luottamustunti

3.) Yhteistoiminnallisten tilojen rakentamisesta ja sosiaalipedagogiikasta on Iso-Britanniassa paljon kokemusta. Kehitettyjä "rakennuspalikoita" on kuvattu esimerkiksi julkaisussa Randel, A. & Anderson, H. 2017. Building collaborative places.

→ collaboratecic.com/building-collaborative-places-infrastructure-for-system-change-50329af06498



LÄHTEET

Benard, B. 2004. Resiliency: What we have learned. San Francisco: WestEd.

Friberg, L. 2020. Resilienssi kuormittavissa tilanteissa. Julkaisematon luento Hogrefen Kriisiwebinaarisarjassa 29.4.2020.

Kivimäki, L. 2020. Hyvinvoinnin tilat on-line. Metropolia Ammattikorkeakoulu: Hyvinvoinnin muodonmuutos -blogi. <https://blogit.metropolia.fi/hyvinvoinnin-muodonmuutos/2020/04/02/hyvinvoinnin-tilat-on-line/>.

Nieminen, M., Taja, H., Heikkilä, J.-P., Airola, M. Viitanen, K. & Tuovinen, J. 2017. Muutosjoustavuus. Organisaation resilienssin tukeminen. Espoo: teknologian tutkimuskeskus. <https://cris.vtt.fi/en/publications/muutosjoustavuus-organisaation-resilienssin-tukeminen>.

Norberg, O. 2020. Puutarhaneuvontaa ja makaronivuokaa netissä – Perinnetalkoot siirtyi virtuaaliaikaan. Metropolia Ammattikorkeakoulu: Hyvinvoinnin muodonmuutos -blogi. <https://blogit.metropolia.fi/hyvinvoinnin-muodonmuutos/2020/05/15/puutarhaneuvontaa-ja-makaronivuokaa-netissa-perinnetalkoot-siirtyi-virtuaaliaikaan/>.

Reivich, K. & Shatté, A. 2002. The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles. New York: Broadway books.

Rutter, M. 2000. Resilience reconsidered: Conceptual considerations, empirical findings, and policy implications. Teoksessa J. Shonkoff & S. Meisels (toim.) 2000. Handbook of early childhood intervention. New York: Cambridge University Press, 651–682.

Suomen Mieli ry 2020. Mitä on resilienssi? <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-elamantilanteet/sairastuminen-voi-olla-kriisi/mita-resilienssi>.

Suomen suurin etäpäivä 8.5.2020. Eeva Tawastin luennot positiivisesta psykologiasta, resilienssistä ja mindfulnessistä. <https://hyvinvoinnintilat.fi/suomensuurinetapaiva/positiivisella-psykologialla-hyvinvointia-luentosarja>.

Tilastoja ja kokemuksia onnistumisista

Jari Pihlava & Leena Unkari-Virtanen

Tutustu Kykyviisariin
sivusto.kykyviisari.fi



Kahden osatoteutuksen käyttömäärä jäi alle kymmeneen, jolloin ryhmäraporttia ei järjestelmästä saa, ja sen tulokset puuttuvat siksi tästä artikkelista. Yhdessä osatoteutuksessa tehtiin alkuarviointi 18 osallistujan kanssa ja loppuarviointiin heistä osallistui 14.

Positiivinen psykologia kehottaa kiinnittämään huomion onnistumisiin ja vahvuuksiin. Tässä artikkelissa kerromme, minkälaisia onnistumisia Hyvinvoinnin tilat -hankkeessa tunnistettiin. Hankkeen yhteiskunnallista päämäärää, sosiaalisen osallisuuden ja köyhyyden torjuntaa, seurattiin tilastollisesti osallistujien työ- ja toimintakyvyn kohentumisena. Hanke-toimijoiden ja osallistujien onnistumisen kokemuksia esitellään hankkeessa kerätyn haastattelu- ja palautaineiston valossa.

Tilastoja onnistumisista

Hankkeessa käytettiin osallistujien työ- ja toimintakyvyn arviointiin Työterveyslaitoksen Kykyviisaria kolmessa Hyvinvoinnin tilassa. Kykyviisari on työ- ja toimintakyvyn itsearviointimenetelmä, joka perustuu vastaajan omaan arvioon tilanteestaan. Se on muodoltaan kyselylomake, jonka voi täyttää paperilla tai verkossa. Kykyviisari arvioi suuntaa-antavasti vastaajan koetua työ- ja toimintakykyä, osallisuutta ja hyvinvointia. Menetelmä mahdollistaa myös työ- ja toimintakyvyssä tapahtuneen muutoksen tarkastelun, jos mittaus toistetaan. Kykyviisari on saatavilla suomen, ruotsin ja selkokielen lisäksi englanniksi, arabiaksi, somaliksi, kurdin soraniksi ja hollanniksi. (Työterveyslaitos 2020.)

	Kaikki TL5 hankkeet	Hyvinvoinnin tilojen yksi osatoteutus
Ryhmän koko	2539	14
Keski-ikä	40	44
Naisia	47 %	57 %
Miehiä	52 %	42 %
Tyytyväisyys elämään	muutos +0,2	muutos +0,1
Suhde työelämään	muutos +0,5	muutos +1,0
Taidot	+1 %	-2 %
Arki	+2 %	ei muutosta
Keho	+2 %	+6 %

Taulukko. Hyvinvoinnin tilat -hankkeen yhden osatoteutuksen tulokset verrattuna muihin Euroopan sosiaalirahaston Sosiaalisen osallisuuden ja köyhyyden torjuntaan (TL 5) liittyvien hankkeiden tuloksiin (tilanne 28.5.2020).

Osallistujien keski-ikä oli 44 vuotta, heistä miehiä oli 42 % ja naisia 57 %. Aikajänne alku- ja lopputilanteen välillä vaihteli vajaasta kolmesta kuukaudesta puoleentoista vuoteen. Esittelemme tuloksia heidän osaltaan. Tässä artikkelissa kuvatut tulokset kertovat vain yhden osatoteutuksen osallistujien toimintakyvyn muutoksista hankkeeseen osallistumisen ajalta. Tuloksia ei voi yleistää koko hankkeeseen tilojen, toiminnan ja kävijöiden erilaisuudesta johtuen.

Vastanneiden hyvinvointi muuttui ryhmän keskiarvon perusteella paremmaksi kaikissa hyvinvointia koskevissa kysymyksissä. Suurin muutos parempaan oli suhteessa työelämään (5.8 → 6.8/10). Tyytyväisyys elämään parani vähiten (4.1 → 4.2/5). Kokonaistilanteen ja osio-kohtaisten tulosten osalta ainoa heikentynyt tulos oli vastaajien arvio taidoistaan (82 % → 80 %). Vastaajien kokemus omasta arjestaan pysyi samana (89 % → 89 %) ja eniten muutosta kuvattiin kokemuksissa kehosta (84 % → 90 %). Kokonaistilanne parani ryhmän keskiarvon mukaan yhteensä kaksi prosenttia.

147

Hyvinvoinnin tilat oli yksi Euroopan sosiaalirahaston toimintalinjaa 5 (TL 5) kuuluvista hankkeista. Toimenpidekokonaisuuden ydinteemana on "sosiaalinen osallisuus ja köyhyyden torjunta". Hankerahoituksella etsitään keinoja, joilla parannetaan rahoituksen saaneiden hankkeiden toimenpiteisiin osallistuvien työ- ja toimintakykyä. Hankkeiden tuloksia seurataan tarkasti mm. Kykyviisarin tapaisilla kyselyillä. (Rakennerahastot.)

Kun *Hyvinvoinnin tilat* -hankkeen tuloksia verrataan kaikkiin toimintalinjan 5 hankkeiden tuloksiin on syytä huomioida vastaajien lähtötilanteiden erot.

Taulukko: Hyvinvoinnin tilat -hankkeen yhden Hyvinvoinnin tilan osallistujien lähtötilanteiden erot verrattuna muihin TL 5 -hankkeiden osallistujien lähtötilanteisiin (tilanne 28.5.2020).

	Kaikki TL5 hankkeet	Hyvinvoinnin tilojen yksi osatoteutus
Tyytyväisyys elämään	3,4	4,1
Koettu terveys	3,3	4,2
Koettu toimintakyky	7	7,8
Koettu työkyky	6,1	8,0
Suhde työelämään	4,1	5,8
Kokonaistilanne	68 %	83 %
Osallisuus	66 %	83 %
Mieli	62 %	75 %
Arki	78 %	89 %
Taidot	68 %	82 %
Keho	69 %	84 %

Hyvinvoinnin tilat -hankkeen osatoteutuksessa vastanneiden lähtötaso oli parempi kaikilla osa-alueilla kuin muissa hankkeissa keskimäärin.

Kykyviisarin käyttö koettiin hyvänä siinä Hyvinvoinnin tilassa, jossa sitä käytettiin eniten. Hankkeen myötä myös kyseisen alueen nuorisotoimi kiinnostui Kykyviisari-työkalan käyttömahdollisuuksista. Siinä missä joissakin toisissa Hyvinvoinnin tilassa vierastettiin kyselyn laajuutta ja henkilökohtaisuutta, tässä yhdessä

Hyvinvoinnin tilassa osallistujat kohtasivat samantapaisen kyselyn myös valtakunnallisen koordinaatiohankkeen selvityksessä ja alueen työllisyyspalveluiden kautta. Tässä osatoteutuksessa myös arvostettiin ja tuettiin sitä, että osallistuja saattoi rauhassa pysähtyä miettimään omaa tilannettaan. Tähän pohdintaan ja kyselyiden täyttämiseen varattiin erityinen hiljainen tila.

Hyvinvoinnin tilassa, jossa Kykyviisaria ei käytetty lainkaan, oli epätietoisuutta kyselyn käytöstä. Alueella

tehtiin vankkaa yhteistyötä muiden toimijoiden kanssa, ja monet Kykyviisarin teemoista näyttäytyivät ja olivat ikään kuin esillä toiminnassa, mutta vailla osallistujan tilanteiden systemaattista tallentamista ja osallistujakohtaista muutosten vertailumahdollisuutta.

Kokemuksia onnistumisista

Hankkeen työntekijöiden haastatteluissa välittyi vahvasti onnistumisen kokemus, jota hanketoimijat kokivat toiminnan arjessa ja erityisesti yhteistyössään osallistujien kanssa. Hyvinvointitoiminnan järjestämisen ja osallistujien kohtaamisen merkityksellisyys kantoi myös ajoittaisissa vastoinkäymisissä ja toiminnan jännitteissä, ja työ oli toimijoille antoisaa ja innostavaa. Hanketoimijoiden yhteiset tapaamiset, koulutukset ja ohjaukset sekä kokemusten jakaminen syvensivät palautteiden ja haastatteluiden mukaan toiminnan merkityksellisyyttä. Tapaamiset auttoivat myös hanketoimijoiden ja osatoteutusten omien vahvuuksien ja voimavarojen ylläpitämisessä sekä omanlaisensa *Hyvinvoinnin tilan* piirteiden tunnistamisessa, kuten tilojen palvelumalleista käy ilmi.

Hyvinvoinnin tilojen palvelumallit ks. s. 40–54.



Toiminnassa ja työpajoissa saatettiin toimia pitkäänkin samojen kävijöiden kanssa. Kävijät tulivat tutuiksi hankkeen toimijoille, ja heitä saattoi vierailta myös hankkeen kuukausittaisissa verkostotapaamisissa. Kun kävijöitä kohdattiin säännöllisesti, heidän hyvinvointinsa muutoksista saattoi tehdä havaintoja. Erityisesti yhdessä osatoteutuksessa kuvattiin tällaista havainnointia, kun kävijöiden aktiivisuus ja elämän mahdollisuuksiin tarttuminen sai selvästi uutta pontta. Toisessa puolestaan

saatettiin tehdä tiivistä yhteistyötä esimerkiksi työkeilijoiden kanssa, ja onnistumisia tuotti esimerkiksi tehtävien sovittaminen tekijää voimaannuttaviksi ja kannustaviksi.

Hyvinvoinnin lisääminen oli arvokas päämäärä, joka konkretisoitui joskus pienissäkin onnistumisissa. Yhdessä osatoteutuksessa iloittiin, kun löytyi keino tavoittaa eri ikäisiä ihmisiä liikkuvilla toiminnoilla. Toisessa haastattelussa kuvattiin onnistumisena tilanne, jossa toimintaa jumiuttanut jatkuva myöhästeleminen annettiin osallistujien itsensä ratkaistavaksi. Vaikka yhtä ratkaisua ei löytynytäkään, asian käsittely ja osallistujien vastuuttaminen tuottivat onnistumisen tunteen.

Eväitä uusiin onnistumisiin

Hankkeessa annettiin tilojen omistajatahoille ja päättäjille mahdollisuus kertoa, mitä voisi tehdä toisin, lisätä tai kehittää toiminnassa.

”Konkreettinen tila mahdollistaa helpommin ihmisten saamisen mukaan. Olemassa oleva, fyysinen tila on hyvä ihmisille, jotka kaipaavat muutenkin rakenteita elämäänsä. Tekemisen kautta on helppo tavoittaa ihmiset ja päästä keskusteluyhteyteen. Hankkeen tavoitteet voisi kirkastaa selkeästi jo alkuvaiheessa kaikille toimijoille. Tila voisi olla helpompikin lähtökohdiltaan, esim. lämmitys ja valaistus olisivat kivat olla olemassa.” (Tiina Heikka, Lapinjärven kunnanjohtaja)

”[Voisi] kartoittaa mahdollisuuksia vastaaviin projekteihin muiden kaupunkien lähiöissä. Kiinteistön omistajan näkökulmasta olisi tärkeää, että käyttö on aktiivista, monipuolista ja alueen asiakkaat tavoitettavaa. Pitemmällä aikavälillä olisi hienoa, jos toimintaan löytyisi rahoitus, joka mahdollistaisi

pitkäkestoisen vuokrasopimuksen solmimisen ja tilan kehittämisen vastaamaan paremmin käyttäjien tarpeita.” (Antti Heinonen, Etelä-Karjalan osuuskunnan asiointi- ja hallintopäällikkö)

Hanketoimijat itse antoivat seuraavia vinkkejä *Hyvinvoinnin tilojen* kehittämistyölle:

- Tuetaan matalan kynnyksen (työn)ohjauksella osallistujien paluuta työelämään
- Tarjotaan kevyitä osallistumisen ja oivaltamisen mahdollisuuksia
- Rakennetaan pitkäkestoisesti toimintaan kytkeytyvää oppilaitosyhteistyötä
- Jaetaan hyviä toimintamalleja siten, että niitä pääsee käytännössä kokeilemaan
- Rakennetaan myös lähialueelle hyvinvointiverkostoa
- Jaetaan toiminnan arkea yhteisissä verkoston tapaamisissa.

Entä jatkuuko *Hyvinvoinnin tilojen* toiminta hankkeen päättymisen jälkeen? Ainakin tiedämme, että toiminta on juurtunut vankasti hankkeessa mukana olleiden oppilaitosten toimintaan. Seinäjoen kansalaisopisto ja LAB-ammattikorkeakoulu jatkavat omaa toimintaansa, samoin Metropolia Ammattikorkeakoulu yhteistyötä Annalan huvilan kanssa. *Hyvinvoinnin tilojen* toiminta jatkuu myös verkostossa, johon jatkuvasti liittyy uusia toimijoita. ■

LÄHTEET

Rakennerahastot. <https://www.rakennerahastot.fi/sosiaalinen-osallisuus-ja-koyhyiden-torjunta-esr->

Työterveyslaitos 2020. Kykyviisari. <https://sivusto.kykyviisari.fi>

Toiminta kehittyy yhdessä arvioiden

Leena Unkari-Virtanen

Säännöllisesti toistuva, suunnitelmallisesti toteutettu ja dokumentoitu arviointi nähdään usein laadukkaana toiminnan takeena. Yhteiskehittämiselle rakentuvassa toiminnassa se kannattelee yhteistä oppimista ja rakentaa sallivaa ilmapiiriä kokeilun väistämättä tuottamien epäonnistumisten kohtaamiseen.

Säännöllisyys

- Toiminnan arviointi kannattaa aloittaa jo ennen toiminnan käynnistämistä. Ennakoiva arviointi, *feed forward*, kytkeytyy toimintasuunnitelmaan ja auttaa toimijoita tekemään valintoja.
- Arviointiverstaita voi järjestää erilaisissa kokoonpanoissa ja erilaisin, myös etävälinein. On tärkeää, että kaikki voivat pohtia toimintaa sopivissa kokoonpanoissa ja yhdessä, aina osallistujia ja erilaisia sidosryhmiä myöten.
- Säännöllisyys kannattaa turvata luomalla *Hyvinvoinnin tilalle* vuosikello, jossa arviointiverstaat ovat ennalta kaikkien tiedossa.

Suunnitelmallisuus

- Oppivan ja kehittyvän yhteisön toimintamalli rakentuu suunnittelun, toiminnan ja arvioinnin vuorottelulle (ks. esim. PDCA-sykli).
- Vaikka arjen kiireet ja huolet painaisivat, on tärkeää pitää sinnikkäästi yllä kaikkia syklin vaiheita.
- Tarvittaessa kannattaa etsiä vaikka vapaaehtoinen fasilitaattori tukemaan arviointiverstaiden toteuttamista, jotta kaikki toimijat pääsevät rauhassa yhdessä pohtimaan toimintaa.

Dokumentointi

- Hyvinvoinnin tilan toimintaa kannattaa dokumentoida ja tallettaa arviointiverstaisten työn tulokset myöhempää tarkastelua varten.
- On hyvin tavallista, että monet sattumukset ja arjen toiminnan puolet unohtuvat ajan kuluessa. Lisäksi eri ihmisille muodostuu niistä hyvinkin erilaisia muistoja ja kokemuksia. Siksi on joskus mukava palata yhdessä dokumenttien äärelle.
- Jos esimerkiksi kertynyttä kuva- tai haastatteluaineistoja halutaan käyttää myöhemmin esimerkiksi tutkimuksissa tai julkaisuissa, tulee osallistujilta pyytää lupa aineiston käyttöön. ■

Kartta, kompassi & kalenteri (Björkqvist 2014) on apuna pitkien projektien, esimerkiksi hankkeiden jatkuvan arvioinnin suunnittelussa ja toteuttamisessa.

<urn.fi/URN:ISBN:978-952-6690-37-7>



Voit tilata Hyvinvoinnin tilojen arvioinnin ammattilaisen avuksesi, esimerkiksi toteuttamaan 3x3-arviointiverstaan:

metropolia.fi/fi/asiakastyot-ja-palvelut



JULKAISUN TOIMITTAJAT JA TEKIJÄT

Tutustu tarkemmin julkaisun toimittajiin ja tekijöihin hyvinvointiaktivisti.fi/info/#tekijat

METROPOLIAN HYVINVOINTITIIMI

Irene Alsti-Lehtonen

Projektipäällikkö, KM, Musiikkipedagogi (AMK)
Metropolia Ammattikorkeakoulu

Leena Unkari-Virtanen

Lehtori, MuT, TO
Metropolia Ammattikorkeakoulu

Eeva Tawast

Lehtori, PsM, kasvatustieteiden ja perheneuvonnan erikoispsykologi
Metropolia Ammattikorkeakoulu

Päivi Eskelinen-Roos

Lehtori, KM
Metropolia Ammattikorkeakoulu

Raili Honkanen-Korhonen

Lehtori
Metropolia Ammattikorkeakoulu

Jari Pihlava

Lehtori, TtM, kouluttajapsykoterapeutti, toimintaterapeutti
Metropolia Ammattikorkeakoulu

Pirjo Aittomäki

Tuottaja, kulttuurituottaja (AMK)
Metropolia Ammattikorkeakoulu

METROPOLIAN MEDIATIIMI

Saija Heinonen

Projektipäällikkö/TKI-hankkeet
Metropolia Ammattikorkeakoulu

Heikki Ahola

Lehtori, TaM
Metropolia Ammattikorkeakoulu

Jouko Seppälä

Lehtori, TaM, F.S.C.
Metropolia Ammattikorkeakoulu

ANNALA

Jaana Merenmies

Hyvän rakentaja, ThM, ESH, SH, JET
Hyötykasviyhdistys

Roosa Lindholm

Viestijä, medianomi
Hyötykasviyhdistys

Katja Uski

Asiantuntijakoordinaattori,
HKY:n toiminnanjohtaja, hortonomi
Hyötykasviyhdistys

Kristoffer Ign tius

Viestijä
Hyötykasviyhdistys

LAPINJÄRVI

Mikaela Fabritius

Projektikoordinaattori
Lapinjärven kunta/Perinnetalkoot

Outi Norberg

Suunnittelija, VTM, Medianomi (AMK)
Lapinjärven kunta/Perinnetalkoot

Sari Holopainen

Työelämävalmentaja
Lapinjärven kunta /Perinnetalkoot

LAB

Pia Halonen

Lehtori, TtM, sosiaali- ja terveysala, opinto-ohjaaja
LAB-ammattikorkeakoulu

Anne Backman

Lehtori, YTM, sosiaali- ja terveysala
LAB-ammattikorkeakoulu

Maina Seppälä

TKI-asiantuntija, YTM
LAB-ammattikorkeakoulu

SEINÄJOKI

Laura Kivimäki

Projektikoordinaattori
Seinäjoen kansalaisopisto

Kirsi Tammivaara

Suunnittelijaopettaja, LitM
Seinäjoen kansalaisopisto

Piia Lampinen

Projektikoordinaattori, yhteistöpedagogi (YAMK)
Seinäjoen kansalaisopisto

Jenna-Miia Knuts

Projektikoordinaattori
Seinäjoen kansalaisopisto

LIITE 1

Eeva Tawast

HYVINVOINNIN VAHVISTAJAKSI: VIA-VAHVUUDET

VIA-vahvuusharjoituksia arkeen

OMA VAHVUUS UUDELLA TAVALLA

Voit tehdä harjoituksen saman tien tai selvittää ensin VIA-vahvuuskyselyllä erityisiä vahvuuksia. Kyselyyn suomeksi vastataksesi tarvitset sähköpostiosoitteen ja rekisteröitymisen sivustolle: viacharacter.org/survey/account/register

Ympäroi alta (kyselyn perusteella tai arvaten) kolme keskeisintä vahvuuttasi. Listan jälkeen löydät lyhyet kuvaukset kustakin vahvuudesta valintasi tueksi. Käytä keskeisimpiä vahvuuksiasi mieluiten jo tänään jollain uudella tavalla.



KEHITÄ VAHVUUTTASI

Tässä on lyhyet kuvaukset VIA-vahvuuksista ja yksi idea kunkin käyttämiseen arjessa. Vahvuuksia voi kehittää käyttämällä niitä tietoisesti ja paljon. Voit tutustua VIA-vahvuuksiin lisää esimerkiksi viacharacter.org -sivustolla, jolta löydät mm. elokuvavinkkejä ja "toimintaterapiaa" vahvuuksien kehittämiseen.

VIA-vahvuudet

Tee edellisessä tehtävässä valitsemasi kolmen vahvuuden osalta *nuolella* merkityt harjoitukset.

- Anteeksiantavuus tarkoittaa kykyä antaa anteeksi niille, jotka ovat kohdelleet sinua väärin. Annat ihmisille

– myös itsellesi – toisen mahdollisuuden. Olet mieluummin armollinen kuin kostonhimoinen.

→ Anna itsellesi myötätuntoa tekemäsi virheen tähden.

- Arviointikyky tarkoittaa kykyä asioiden perusteelliseen harkintaan ja tutkimiseen joka näkökulmasta. Et tee hätäisiä päätelmiä. Luotat vain vahvoin todisteisiin tehdessäsi päätöksen. Pystyt muuttamaan mielipiteesi.

→ Utele pari asiaa henkilöltä, jolla on erilainen elämäntapa kuin sinulla (esim. erilainen ruokavalio tai tapa viettää aikaa). Ole kiinnostunut hänen näkemyksistään.



HYVIN-
VOINNIN
TILAT

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

- Harkitsevaisuus tarkoittaa varovaisuutta ja kykyä tehdä harkittuja valintoja. Et sano tai tee asioita, joita saattaisit myöhemmin katua.
 - Kirjoita ylös loppupäivän suunnitelmasi tunti tunnilta. Pohdi, onko suunnitelma todellakin hyvä.
- Henkevyys/hengellisyys tarkoittaa vahvaa ja yhte-näistä näkemystä elämän tai maailmankaikkeuden tarkoituksesta ja merkityksestä.
 - Tutustu johonkin elämänfilosofiaan tai uskon-toon ja vertaa sitä omaan maailmaankatsomuk-seesi.
- Huumorin vahvuus näkyy kykyinä nauraa ja huomata asioiden hauskat puolet. Sinulle on tärkeää saada toi-set ihmiset hymyilemään. Yrität nähdä valoisan puo-len joka tilanteessa.
 - Tee jotain leikkisää ja hassua naurattaaksesi toista tai katso komediaa, joka naurattaa sinua.
- Innokkuus on kykyä lähestyä toimintaa ja uusia haas-teita innokkaasti ja energisesti. Et tee mitään puolinaisesti. Elämä on sinulle seikkailu.
 - Ilmaise energisyyttäsi tänään värikkäällä asulla tai hassuttelevalla teolla (lemmikin tai lapsen jahtaaminen, sängylle hyppääminen).
- Itsesäätelykyky on taitoa tietoisesti säädellä tunteita ja toimintaa. Olet kurinalainen. Et annan mielitekojen ja tunteiden hallita tekemistäsi.
 - Kun seuraavan kerran olet hermostunut, ärsyyntynyt tai stressaantunut, pidä kymmenen hitaan hengityksen mittainen tauko.
- Johtajuus on kykyä asettua johtavaan rooliin vaativis-sakin tilanteissa. Rohkaiset ryhmää saamaan tehtävät valmiiksi. Säilytät hyvän ryhmähengen huomioimalla kaikki ryhmän jäsenet. Olet hyvä organisoimaan tehtä-viä ja huolehtimaan siitä, että asiat tapahtuvat.
 - Kokoa ryhmä tärkeän asian edistämiseksi.
- Kauneuden ja erinomaisuuden arvostus on kykyä huomata ja arvostaa kauneutta, erinomaisuutta ja taidokasta toimintaa esimerkiksi luonnossa, taiteissa, matematiikassa, tieteissä ja arjessa.
 - Ihaile 20 minuutin ajan esimerkiksi auringonlas-kuu tai musiikkiteosta tekemättä muuta.
- Kiitollisuuden vahvuus näkyy tyytyväisenä tietoisuu-tena elämän hyvistä asioista. Et pidä muiden hyviä tekoja tai omaa hyvää tuuriasi itsestänselvyytenä. Osaat osoittaa kiitollisuutesi.
 - Kiitä jotain, joka todella kiitoksensa ansaitsee. Voit myös lähettää kiitoksen kirjoitettuna kir-jeenä tai sähköpostina.
- Luovuus on kykyä ajatella asioiden tekemistä uudella tavalla ja taitoa hyödyntää ideoitaan käytännössä. Et tyydy tekemään asioita tavalliseen tapaan, jos parempi tapa on olemassa.
 - Keksi käyttötarkoitus jollekin muuten turhaksi jääneelle esineelle.
- Näkökulmanottokyvyn vahvuus mahdollistaa asioiden tarkastelun eri kulumista. Sinulle halutaan jakaa näke-myksiä ja sinulta pyydetään helposti neuvoja. Katsot maailmaa tavalla, joka tuntuu monipuoliselta ja jär-keenkäyvältä.
 - Valitse viisas lausahdus. Keksi keino elää sen mukaisesti tänään.
- Nöyryys ja vaatimattomuus on kykyä antaa muille tilaa sekä kykyä antaa omien tekojen puhua puoles-taan ilman huomionhakuisuutta. Et hakeudu huo-mion keskipisteeksi tai pidä itseäsi poikkeuksellisena saati muita parempana.
 - Pyydä luotettavalta henkilöltä palautetta kehittä-misalueistasi.
- Oppimisen ilon vahvuus näkyy rakkautena uusien asioiden oppimista kohtaan. Pidät uuden opiskelusta, lukemisesta, museoista ja kaikista paikoista, joissa voi oppia ja kehittyä.
 - Etsi jostain lempiaiheestasi uutta tietoa internetistä tai kirjastosta.
- Rakkaus on kykyä arvostaa läheisiä erityisesti ihmis-suhteissa, joissa arvostus, jakaminen ja huolenpito ovat vastavuoroisia. Läheisesi pitävät vastavuoroisesti myös sinua itselleen läheisenä.
 - Kerro sinulle tärkeälle ihmiselle, minkä vahvuuden olet hänessä huomannut ja miksi se on mie-lestäsi hieno asia.

- Rehellisyys on kykyä olla rehellinen muita ja itseään kohtaan. Pyrit puhumaan totta ja elät elämääsi rehellisesti ja aidosti. Olet jalat maassa ja teeskentelemätön.
 - Kerro jollekin läheisellesi koko totuus tänään asiasta, jota et ole ennen kokonaan kertonut.
- Reiluus on kykyä kohdella muita tasapuolisesti ja oikein sekä kykyä noudattaa hyviä periaatteita. Omat tunteesi eivät liikaa vaikuta toisia koskeviin päätöksiisi. Annat kaikille mahdollisuuden.
 - Huomioi jotain (ihmistä, eläintä), jota usein väheksytään tai joka saa liian vähän arvostusta ja huomiota osakseen.
- Ryhmytyötaidot vahvuutena näkyvät luotettavana ja sitoutuneena ryhmän jäsenyytenä sekä kykynä pärjätä hienosti tavoitteellisessa ryhmytyöskentelyssä. Olet luotettava ja sitoutunut tiimikaveri. Teet aina osuutesi ja työskentelet lujasti ryhmäsi menestyksen eteen.
 - Muistele jonkin ryhmän tai ryhmytyön erityistä onnistumista tai hyvää hetkeä. Jaa ajatuksesi kyseenomaisen ryhmän kanssa.
- Sinnikkyys on kykyä ponnistella saattaakseen loppuun sen, minkä on aloittanut. Et anna helposti periksi ja nautit haasteiden voittamisesta.
 - Tee loppuun jotain, minkä olet jättänyt kesken.
- Sosiaalinen älykkyys on tunneälyä sekä tietoisuutta toisten ihmisten tunteista ja syistä tehdä asioita eli motivaatiosta. Tiedät, miten erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa kannattaa toimia ja miten saada toiset tuntemaan olonsa turvalliseksi.
 - Keksi hyvä tapa ilmaista turhautumisesi tai muu haastava tunne niin, että toinen ymmärtää sen helposti.
- Toiveikkuus on kykyä odottaa ja uskoa, että tulevaisuus tuo tullessaan hyviä asioita. Toimit itsekin niin, että asiat olisivat jatkossa paremmin. Uskot, että voit itse vaikuttaa omaan tulevaisuuteesi.
 - Tutustu esimerkiksi selviytymiseen liittyvän elokuvan tai jonkin oman ongelmasi ratkaisun kautta siihen, miltä tuntuu toivon kipinä.
- Urheus tarkoittaa rohkeutta olla perääntymättä uhkien, haasteiden, vaikeuksien tai kivun edessä. Puhut sen puolesta, mikä on oikein, vaikka kohtaisit vastustusta. Toimit periaatteidesi mukaan.
 - Mieti jotain pelkoasi ja keksi pieni askel sen kohtaamiseksi.
- Uteliaisuus on kykyä aidosti kiinnostua monista asioista. Haluat ymmärtää paljon ja pidät monia aiheita kiehtovina. Rakastat tutkimista ja uuden löytämistä.
 - Tutustu uuteen alueeseen tai reittiin kotisi lähitöillä.
- Ystävällisyys on kykyä olla esimerkiksi lempeä, kiltti, antelias tai huomaavainen toisia kohtaan. Teet mieluummin palveluksen toiselle. Nautit tehdessäsi hyviä asioita sellaisillekin ihmisille, joita et tunne hyvin.
 - Keksi keino lievittää jonkun yksinäisyyttä.

Jos täytit myös VIA-vahvuuskyselyn, vastasivatko sen tulokset omaa käsitystä vahvuuksistasi? Pohdi, miten voisit elämässäsi hyödyntää vahvuuksiasi paremmin?

Tutkimusten mukaan vahvuuksien hyödyntäminen arjessa lisää koettua hyvinvointia ja onnellisuutta sekä vähentää masennusta. ■

LÄHTEET

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

Park, N. 2009. Character strengths (VIA). Lopez, S. J. (toim.) 2009. The Encyclopedia of Positive Psychology. Wiley-Blackwell.

www.viacharacter.org ww1.viacharacter.org



LIITE 2

Eeva Tawast

HYVINVOINNIN VAHVISTAJAKSI: RESILIENSSI

Keinoja vahvistaa omaa resilienssiä

Resilienssi tuo elämään hyvää selviytymiskykyä. Harjoitusten avulla voit kehittää keinoja selviytyä arjen vastoinkäymisistä ja palautua stressistä. Seuraavissa harjoituksissa

- teet suunnitelman resilienssin vahvistamiseksi ajattelu- ja tunnetaitojasi kehittämällä
- tarkkailet sitten viikon ajan tapaasi ajatella arjessa ja
- palaat tarkistamaan tehtäväsi viikon jälkeen.

1.) Millaisia myönteisiä tai kielteisiä ajatuksia arvaat etukäteen huomaavasi? (täytä nyt)

Mitä huomasit viikon seurannassa – arvasitko oikein? (täytä viikon päästä)

2.) Resilienssin kehittämiseksi kannattaa välttää ajatteluansoja, kuten itsen tai muiden syyttelyä, liian pikaisiin johtopäätöksiin hyppäämistä sekä asioiden vatvomista. Mitä ajatteluansoja arvaat itselläsi olevan usein?

Mitä ajatteluansoja tunnistit viikon seurannassa?

3.) Useimmilla on arjessa joskus tilanteita, jotka johtavat tunteiden tasolla ylilyönteihin, kuten huutamiseen, liian aikaisin luovuttamiseen tai itkemiseen. Mitä tällaisia hankalia toistuvia tilanteita jo tiedostat?



Huomasitko ylilyöntejä tai väärintulkintoja vahvojen tunnereaktioidesi takana viikon seurannassa?

- 4.) Haasta uskomuksiasi ja kyseenalaista syy–seuraus-johtopäätelmiäsi. Mitä vaihtoehtoisia tulkintoja voisit opetella arjen tavallisiin vastoinkäymisiin (kun asiat eivät suju, kuten toivoit)?

Oliko viikon aikana kertoja, jolloin pystyit muuttamaan tulkintasi ja johtopäätelmäsi? Kirjoita ylös näitä onnistumiasi. (Esim. Pieleen meni, joten ei kannata enää yrittää. > Kaikille käy joskus niin, yritin sentään, enkä luovuta!)

- 5.) Laita asiat oikeisiin mittasuhteisiin ja aikaperspektiiviin. Mitkä asiat ovat viime aikoina jääneet vaille huomiota tai vienneet liiallisesti aikaasi?

Huomioita viikon seurannassa:

Harjoittele resilienssitaitoja useita viikkoja, jotta voit päästää irti itsellesi haitallisista ajatuksista, tunteista ja toimintatavoista. Opit vähitellen taitoja, jotka tukevat jaksamista, yritteliäisyyttä ja selviytymistä eli resilienssiä. ■

LÄHTEET

Reivich, K. & Shatte, A. 2002. The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles. New York: Broadway.

Gonzales, L. 2012. Surviving Survival: The Art and Science of Resilience. NYC: W. W. Norton & Company.

Comoretto, A, Crichton, N. & Albery, I. 2011. Resilience in humanitarian aid workers: understanding processes of development. LAP: Lambert Academic Publishing.



LIITE 3

Eeva Tawast

HYVINVOINNIN VAHVISTAJAKSI: MINDFULNESS

Mindfulness päivittäiseen elämään

Valitse harjoituksista 1–11 kolme, jotka sinun on mahdollista tänään ja jatkossa mieluusti päivittäin toteuttaa:

PALAUTTAVAT TAUOT:

- 1.) Pidä tauko, esimerkiksi istu 5–10 minuuttia lounastauon lisäksi ilman suorittamista.
- 2.) Sulje silmät ja aisti (itseäsi, ympäristöäsi) 15–60 sekuntia, kun
 - tunnet ”verenpaineesi kohoavan”
 - tuntuu, että on pakko kiihdyttää tahtia, vaikkei haluaisi
 - tuntuu, että ”tämä kaikki on liikaa”.

AISTIMINDFULNESS:

- 3.) Aistit ovat portti tähän hetkeen: kuuntele toisten äänensävyjä, maistele ruokaa ja taukojuomaa ajatuksella, tunne kehosi viestejä vaikkapa kävellessäsi tai vaihtaessasi asentoa, näe värit ja muodot ympärilläsi...
- 4.) Etsi arjesta uutuuksia aistien eroja vaikkapa aurin-gonlaskuissa.

VAALI LÄSNÄOLEVAA ASENNETTA:

- 5.) Siirry päivän tehtävissä eteenpäin yksi asia tai tehtävä kerrallaan. Palauta huomiosi aina uudelleen kulloiseenkin tehtävään.

- 6.) Vältä monen asian yhtäaikaista tekemistä.
- 7.) Tee asioita poikkeuksellisella tavalla: keksi uusi tapa tervehtiä muita, rakenna ruoka-annoksesi haastele-malla, ole poikkeuksellisen aktiivinen tai hymyile valitsemallesi henkilölle arvoituksellisesti.
- 8.) Kiinnitä huomiosi juuri tähän hetkeen. Kun huomaat takertuvasi menneeseen tai kun tulevaisuuden visiosi on kielteinen, palauta huomiosi nykyhetkeen.

MINDFULNESS AJATTELUUN:

- 9.) Kiinnitä erityistä huomiota muiden myönteisiin viesteihin.
- 10.) Tervehdi mielessäsi kielteisiä ajatuksia ja hyvästele ne saman tien.
- 11.) Palauta ajatus tämänhetkiseen tehtävään lempeästi aina, kun huomaat mielesi vaeltavan epäolennaiseen.

Kirjaa valitsemasi harjoitukset ylös. Aloita harjoittelu jo tänään, vaikka heti. Kannattaa siis valita harjoitukset, jotka on helpointa toteuttaa. Aloita tulevat päiväsi palauttamalla harjoitukset mieleen. Ehkä laitat matkapuhelimeesi muistutuksen päivittäin harjoituksista. Voit myös keskustella jonkun kanssa siitä, mitä valitsit, miksi ja mitä huomasit tehdessäsi harjoituksia. ■

LÄHTEET

McKenzie, S. & Hased, C. 2012. Mindfulness for life. How to use mindfulness meditation to improve your life. Auckland: Exisle publishing.

Niemiec, R. 2012. Mindful living: Character strenghts interventions as pathways for the five mindfulness trainings. International journal of wellbeing 2012;2(1), 22–33.



HYVIN-
VOINNIN
TILAT



LIITE 4

Eeva Tawast

HYVINVOINNIN VAHVISTAJAKSI: MOTIVOIVA HAASTATTELU

Motivoivan haastattelun taidot

Harjoituksessa on vähintään kaksi roolia: haastattelija ja haastateltava. Haastattelun voi tehdä myös kolmen hengen ryhmissä, jolloin kolmas ryhmän jäsen on havainnoija.

1.) VALMISTAUTUMINEN:

Haastattelija perehtyy motivoivan haastattelun tarkoitukseen ja tekniikoihin. Haastattelussa käytetään tukena tukena tätä motivoivan haastattelun tekniikoiden taulukkoa. Haastattelija arvioi aluksi taulukkoon numeerisesti tämänhetkiset taitonsa. Haastattelija valitsee ennen haastattelua korkeintaan viisi motivoivan vuorovaikutuksen tekniikkaa, joissa haluaa kehittyä. Hän alleviivaa ne taulukosta. Harjoituksessa haastatellaan jotain muutosta kaipaavaa soveltamalla näitä tekniikoita.

Haastateltava voi valita haastattelun aiheen eli toivoa asiaa, jota haluaisi vaikkapa elämäntavoissaan muuttaa.

Mahdollinen havainnoija valmistautuu kiinnittämään haastattelun aikana huomiota erityisesti haastattelijan valitsemiin tekniikoihin.

2.) HAASTATTELU:

Haastattelija haastattelee noin 10–20 minuuttia haastateltavaa pyrkien soveltamaan valitsemaansa viittä motivoivan haastattelun tekniikkaa.

Haastateltava kertoo muutostoiveistaan, jotka saavat myös olla ristiriitaisia. Jos muutos olisi helppo toteuttaa, motivoiva haastattelu olisi turha.

Mahdollinen havainnoija tarkkailee haastattelijan valitsemissä taitoja.

3.) POHDINTA:

Kaikki pohtivat yhdessä, miten haastattelija onnistui valitsemisessaan motivoivan haastattelun taidoissa. Haastattelija kirjaa kehittymistavoitteensa taulukon alle. Mahdollinen havainnoija antaa palautetta erityisesti onnistumisista.

MOTIVOIVAN HAASTATTELUN TAIDOT Harjoitus hyvinvoinnin vahvistamiseen/ Eeva Tawast

1=tosi tärkeää harjoitella /osaan heikosti 5 = osaan jo hyvin /ei tärkeää harjoitella

VUOROVAIKUTUSTAIIDOT	1-5?
Viestin kykyä olla ystävällinen, välittävä, kunnioittava, empaattinen, johdonmukainen ja avoin vuorovaikutuksessa	
Suullinen kommunikointini on selvää ja tehokasta	
Ei-sanallinen viestintäni sopii hyvin tilanteeseen (tulkitseen toisen katsekontaktia, kehonkieltä, rajoja jne. taitavasti)	
Säilytän myönteisen ja varman oloisen asenteen läpi keskustelun	
Ilmennän halua ymmärtää	
Hallitsen henkilökohtaisen stressini: pysyn rauhallisena kiperämissä kohdissa ja kriisitilanteissa, otan sopivia riskejä ja pysyn joustavana, mutta sinnikkäänä (resilient)	
Kunnioitan erilaisia näkemyksiä, tunnustan oikeuden olla eri mieltä	
MOTIVOIVAN HAASTATTELUN TEKNIIKAT	1-5?
Kysyn useita avoimia kysymyksiä ongelman tunnistamis- ja selkiyttämävaiheessa	
Käytän aktiivisia kuuntelu- ja vastaamistaitoja keskustelun ohjaamisessa (toteaminen, toisin sanoin toistaminen, reflektointi, selventäminen, yhteen vetäminen)	
Kuuntelen aktiivisesti ja ei-arvostelevasti (enemmän hiljaa kuin haastateltava)	
Tuon selkeästi esiin haastateltavan päätäntävällän	
Autan kahden puolen tarkastelussa (muutoksen hyödyt/ haitat tai vaiva), osoitan tukevani haastateltavaa tämän ratkaisuisissa	
Osaan rakentaa vähitellen yhteisymmärrystä tavoitteista, luottamuksellista hyvää yhteistyötä ("liittoutuminen haastateltavan kanssa")	
Haastattelen tehokkaasti ja sinnikkäästi saaden tietoa ja tutkien ongelmaa hyvässä yhteistyössä	
Teen yhteenvetoja vaihtoehtojen eri puolista (ennakoiden mahdollisia seurauksia)	
Annan jatkuvaa (täsmällistä, välitöntä) palautetta ja kiitosta haastateltavan osallistumisesta	
Vahvistan haastateltavan muutoshalukkuutta (esim. huomaan haastateltavan huolestuneisuuden tai muutosaikomuksen tai kyvyn tunnistaa ongelma)	
Huomaan haastateltavan onnistumisia, oivalluksia (vahvuuksia)	
Käytän myönteisen vahvistamisen periaatetta suhteessa asiakkaaseen	
Onnistun pääsemään haastateltavan kanssa toteuttamiskelpoiseen toimintasuunnitelmaan	

1=tosi tärkeää harjoitella /osaan heikosti 5 = osaan jo hyvin /ei tärkeää harjoitella

ANSOJEN VÄLTTÄMINEN ONGELMANRATKAISUPROSESSISSA	1-5?
Vältän kysymästä suljettuja kysymyksiä, joihin voi vastata sanalla tai kahdella	
Vältän luennointia ja asiantuntijaroolin ottamista	
Vältän ongelmien osoittamista/ leimaamista/ jonkin ratkaisun huonojen puolien esiin tuomista	
Vältän konfrontointia	
Vältän syyttelyä, syyllisen etsimistä	
Vältän ennenaikaisia johtopäätöksiä	
Vältän auktoriteetti-roolin ottamista, esim. määräilyä tai valvomista	

3.) POHDINTA: HAASTATTELIJAN ITSEARVIOINTI

Näitä asioita minun on tärkeää harjoitella (muotoile omin sanoin, esimerkiksi a. rauhallisena pysyminen, b. avoimet kysymykset, c. onnistumisten ääneen sanominen):

a.)

b.)

c.)

■

LÄHTEET

Miller, W. & Rollnick, S. 1991. Motivaatio ja muutos. Motivational Interviewing: Preparing people to change addictive behavior. New York: Guilford Press.



HYVIN-
VOINNIN
TILAT

Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

