



Yhdessä enemmän-verkkotapahtuma nuorille aikuisille

Noora Päivinen, Tiia Kolstela & Johanna Suomi

2021 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Yhdessä enemmän-verkkotapahtuma nuorille aikuisille

Noora Päivinen, Tiia Kolstela & Johanna Suomi
Sosionomi AMK
Opinnäytetyö
joulukuu 2021

Noora Päivinen, Tiia Kolstela, Johanna Suomi

Yhdessä enemmän-verkkotapahtuma nuorille aikuisille

Vuosi

2021

Sivumäärä

74

Opinnäytetyö toteutettiin Sosped-säätiön Kulttuuripaja Kuplan kanssa yhteistyönä. Kulttuuripaja Kupla sijaitsee Itä-Helsingissä, jossa harrastetaan ja vietetään aikaa yhdessä. Toiminta on tarkoitettu nuorille aikuisille, joilla on jokin mielenterveyden haaste tai muuten haastava elämäntilanne. Opinnäytetyön kehittämistehtävänä oli luoda COVID-19 pandemia aikaan sopivaa toimintaa. Kehittämistyönä järjestettiin verkkotapahtuma. Tavoitteiksi asetettiin nuorten aikuisten osallisuuden vahvistaminen, yhteisöllisyyden tukeminen, syrjäytymisen ehkäiseminen sekä kiinnostuksen lisääminen verkossa tapahtuvaa toimintaa kohtaan. Tarkoituksena oli edistää ja kuvata kulttuurin sekä luovan toiminnan vaikutuksia nuorten aikuisten hyvinvoinnille. Viitekehysenä toimi sosiaalipedagogiikka. Opinnäytetyön keskeisenä ajatuksena oli kulttuurin, luovuuden ja toiminnallisuuden vaikutus ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Yhdessä toimiminen, osallisuus, yhteisöllisyys, syrjäytyminen, nuorten aikuisten kokemus hyvinvointi ja mielenterveydelliset haasteet olivat teemoja, joita käsitelimme tietoperustassa.

Kehittämistyön menetelminä käytettiin kartoituskyselyä, havainnointia, aivoriihiä ja työpajatoimintaa. Kartoituskyselyn avulla valittiin verkkotapahtumaan teemat, joita olivat musiikki, rentoutus, kirjallisuus, luonto sekä kädentaidot. Havainnoinnin avulla tutustuttiin Kulttuuripaja Kuplan kävijäkuntaan osallistumalla heidän järjestämään toimintaan. Havainnointia toteutettiin lisäksi suunnittelupalaverissa ja verkkotapahtumassa. Kehittämistyön tuloksena luotiin toimiva tapa lisätä yhteistyötä kulttuuripajojen välillä. Verkkotapahtuma lisäsi yhteisöllisyyttä ja paransi yhteistyötä kaikkien kulttuuripajojen välillä. Yhteistyökumppanin mukaan verkkotapahtuman myötä luotiin alku jollekin uudelle. Ajatuksena, että samantyylinen tapahtuma voisi olla vuosittainen ilmiö, jossa kulttuuripajojen kävijät pääsisivät tapaamaan säännöllisesti.

Asiasanat: verkkotapahtuma, kehittämistyö, sosiaalipedagogiikka, työpajatoiminta, hyvinvointi

Noora Päivinen, Tiia Kolstela & Johanna Suomi

Together more - virtual event for the young adults

Year

2021

Pages

74

This thesis was carried out in collaboration with Sosped Foundation's Kulttuuripaja Kupla (SFKK) which is located in Eastern Helsinki, and it is a place where people can play and spend time together. The activities organized by SFKK are aimed at young adults, who have struggled with mental health problems or challenging life situations. The objective of the thesis was to create activities suitable for the time of the COVID-19 pandemic. The development task was carried out as an online event. The purpose of the thesis was to strengthen the inclusion of young adults, support a community, prevent young people from marginalization and increase interest in online activities. The aim was to promote and describe the effects of culture and creative activity on the well-being of young adults. The theoretical framework was social pedagogy. The central idea in the thesis was the impact of culture, creativity, and functionality on the overall well-being of a human being. Working together, inclusion, community, exclusion, the well-being experienced by young adults, and mental health challenges were themes which were addressed in the knowledge base.

Development work methods applied in the thesis were questionnaires, observations, brainstorming, and workshop activities. Themes for the online event were chosen by conducting a questionnaire and consisted of music, relaxation, literature, nature, and handicrafts. Through observation and by participating in their activities visitors became known. Observation also took place by participating in the planning meeting and online event. As a result of the development work, a proven way of increasing co-operation between cultural workshops was created. The online event increased communality and improved collaboration between all SFKK workshops. According to the client, the online event created a start for something new with the idea being that a similar event could be an annual concept where visitors to cultural workshops could meet regularly.

Keywords: virtual event, development work, social pedagogy, workshop activity, well-being

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Sosped -säätö	7
2.1	Sosped-säätön hankkeet.....	7
2.2	Kulttuuripaja Kupla	9
3	Teoreettiset ja käsitteelliset lähtökohdat	10
3.1	Sosiaalipedagogiikka	10
3.1.1	Yhdessä toimiminen.....	12
3.1.2	Osallisuuden vahvistaminen.....	13
3.1.3	Yhteisöllisyyden tukeminen	15
3.2	Syrjäytymisen ehkäisy	16
3.3	Nuorten aikuisten kokema hyvinvointi	16
3.3.1	Milleniaalit.....	18
3.3.2	Kulttuurin vaikutus hyvinvointiin	19
3.3.3	Luovuuden ja toiminnallisuuden vaikutus hyvinvointiin.....	20
3.4	Mielenterveyshäiriöt	21
4	Kehittämistyö opinnäytetyönä.....	23
4.1	Kehittämistehtävä ja tavoite	23
4.2	Aineiston hankinta ja analysointi	24
4.3	Havainnointi	26
4.4	Aivoriihi.....	30
4.5	Työpajatoiminta.....	33
5	Kehittämistyön suunnittelu	35
6	Verkkotapahtuma	37
7	Arviointi	44
7.1	Eettisyys ja luotettavuus.....	44
7.2	Tavoitteet	46
7.3	Suunnitelma.....	47
7.4	Verkkotapahtuma	49
7.5	Toimeksiantajan hyödyt.....	53
7.6	Palautteet	54
8	Haasteet ja oivallukset	58
9	Mitä opimme	59
	Lähteet.....	61
	Kuviot	65
	Liitteet	66

1 Johdanto

Opinnäytetyö tehtiin kehittämistyönä yhteistyössä Sosped-säätiön Itä-Helsingin Kulttuuripaja Kuplan kanssa. Kehittämistyö oli nuorille aikuisille suunnattu verkkotapahtuma, jossa tärkeänä oli edistää nuorten aikuisten hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä. Tavoitteena oli kehittää COVID-19 pandemia aikaan sopivaa toimintaa, joka vastaa asiakasryhmän mieltymyksiä ja tarpeita.

Verkkotapahtuma on täysin verkossa toteutettu tavoitteellinen ja kokemuksellinen tapahtuma, jossa osallistujat kohtaavat verkkotapahtuman järjestäjät ja muut osallistujat aktiivisesti. Ratkaisevaa onnistumisen kannalta on osallistujan kokemus. (Tapahtumantekijät 2021.) Kestoltaan verkkotapahtuma voi olla mitä tahansa yhden tunnin ja useiden päivien väliltä tapahtuman aiheesta riippuen. Sisällön tapahtumassa tulisi olla sitouttavaa, eli siinä voidaan hyödyntää esimerkiksi olemassa olevaa mediamateriaalia, ennalta tallennettua videota tai livekuvaa. Sisällön suunnittelua edesauttaa virtuaalitapahtuman huolellinen käsikirjoittaminen. Siinä on hyvä huomioida esimerkiksi puheenvuorojen ja esitysten suosituspituus (20-30 minuuttia) sekä mahdolliset tauot ja vuorovaikutteinen ohjelma. (Maaninka 2020.)

COVID-19 pandemia on vaikeuttanut monen nuoren aikuisen elämää erilaisten rajoitusten vuoksi. Tämä on johtanut sosiaaliseen eristäytymiseen, jonka vuoksi arjen rutiinit on jouduttu rakentamaan uudelleen. Verkkotapahtumalla pyritään hyvinvoinnin lisäksi edistämään tapahtumaan osallistuvien asiakkaiden ja Sosped-säätiön Kulttuuripaja Kuplan verkostoitumista. Vuonna 2020 sekä kuluvana vuonna 2021 verkkotapahtumien määrä on ollut suuressa kasvussa, ja niitä on pyritty mahdollisuuksien mukaan järjestämään korvaavana toimintana perinteisille tapahtumille.

Opinnäytetyön tavoitteena oli nuorten aikuisten osallisuuden vahvistaminen, yhteisöllisyyden tukeminen, syrjäytymisen ehkäiseminen sekä kiinnostuksen lisääminen verkossa tapahtuvaa toimintaa kohtaan. Kohderyhmän mielenkiinnonkohteita kartoitettiin verkkotapahtuman sisältöön liittyen kartoituskyselyllä sekä ideointipalaverin merkeissä. Kartoituskysely sekä ideointipalaveri suunnattiin Kulttuuripaja Kuplan asiakkaille. Verkkotapahtuman ohjelma suunniteltiin ja toteutettiin kohderyhmän mielenkiinnonkohteiden mukaan.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää ja kuvata kulttuurin sekä luovan toiminnan vaikutuksia nuorten aikuisten terveydelle ja hyvinvoinnille, samalla lisättiin tietoisuutta siitä, miten kulttuuria ja luovaa toimintaa voidaan toteuttaa verkkotapahtuman muodossa. Kohderyhmänä oli 18-35-vuotiaat nuoret aikuiset, erityisesti he, joilla on jonkinlaisia mielenterveydellisiä haasteita tai muita haasteita elämässä. Opinnäytetyön mukana kulki ajatus siitä, että tapahtuman avulla voidaan parantaa toimeksiantajan näkyvyyttä ja lisätä heidän asiakaskuntaansa.

2 Sosped -säätiö

Sosped-säätiö on vuonna 1984 perustettu uudenlaisen yhteisöllisyyden, siihen kasvamisen sekä kasvattamisen ylläpitäjä. Säätiön virallinen nimi on Sosiaalipedagogiikan säätiö, sillä säätiön tehtävä tulee sosiaalipedagogiikasta. Sosiaalipedagoginen viitekehys näkyy säätiön toiminnassa, arvoissa ja heidän tavassaan tehdä töitä vielä tänäkin päivänä. Sosped-säätiön missio kuuluu näin: ”Vahvistaa yksilön hyvinvointia osallisuuden, vertaisuuden ja yhteisöllisyyden keinoin.” (Sosped 2021.)

Yhteisöllisyys ja vertaistuki ovat Sosped-säätiön sydän. Säätiön toiminta on hanke- ja kehittämistoimintaa, joka pohjautuu sosiaalipedagogiikkaan. Sosped-säätiön sosiaalipedagogiikan kulmakivinä toimii kohtaaminen, vertaisuus, osallisuus, yhteisöllisyys ja kokemustieto. Työ säätiöllä on ihmisen sisäisen kasvun edistämistä aikuiskoulutuksessa, hanketoiminnassa ja työyhteisössä. Tehtävänä on kehittää ammatillista yhteisödynaamista työyhteistyökentelyä ja työnohjaajakoulutusta. Hankkeissa puolestaan tärkeintä on sisäisen kasvun tukeminen, inhimillisen arvokkuuden vaaliminen ja yksilöä vahvistavan yhteisöllisyyden rakentaminen. (Sosped 2021.)

Sosped- säätiön kaikki palvelut ovat täysin ilmaisia kävijöilleen. Säätiön perustana toimii kokemuksellinen oppiminen. Vertaisuus on vahvasti esillä niin hankkeissa kuin kulttuuripajojen toiminnassa. Tunteiden tunnistamisen myötä tapahtuu kokemuksellista oppimista, ja ihmisen kasvu sekä kehitys tapahtuvat yhdessä muiden kävijöiden kanssa. Säätiön yhteisödynaaminen työnohjaaja- ja työyhteisön kehittäjäkoulutus, työnohjaus sekä erilaiset kehittämishankkeet suunnitellaan ja rakennetaan siten, että kokemusten ja tunteiden tutkiminen onnistuvat. Itsetuntemus vahvistuu vuorovaikutuksen ja vastavuoroisuuden myötä. Sosped-säätiön arvoja ovat luotettavuus, uusiutuminen ja yhteisöllisyys. Sosped-säätiön alla toimii kokonaisuudessaan viisi kulttuuripajaa, joita ovat Tampereen Kulttuuripaja Virta, Lohjan Kulttuuripaja Hiisi, Kajaanin Kulttuuripaja Marilyn, Itä-Helsingin Kulttuuripaja Kupla sekä Mikkelin Kulttuuripaja Kajo. (Sosped 2021.)

2.1 Sosped-säätiön hankkeet

Kulttuuripajojen lisäksi Sosped-säätiö järjestää vertaistukea peliriippuvaisille ja heidän lähipiirilleen. Pelirajaton toiminta on valtakunnallista, heidän palveluitaan ovat muun muassa vertaisryhmätoiminta, netti- ja verkkoryhmät, puhelintuki, voimavarakurssit, tuetut lomat sekä erilaiset tilaisuudet ja koulutukset. (Sosped 2021.)

Digipelirajaton ryhmän toiminta on suunnattu 19-29-vuotiaille paljon pelaaville nuorille aikuisille. Ryhmätoiminta pohjautuu Sosped-säätiön arvojen mukaisesti vertaisuuteen sekä tutkimus- ja kokemustietoon. Ryhmien ja toiminnan sisältö rakentuu vertaisuuteen ajatuksella

pelaajilta pelaajille. Digipelirajaton järjestää toiminnallisia DRP Bootcamp ryhmiä sekä DPR Ctrl keskusteluryhmiä pelaajille. (Sosped 2021.)

Feeniks-hanke on puolestaan suunnattu keski-ikäisille miehille, joilla on työelämän haasteita muun muassa digitaitojen, työmahdollisuuksien tai muun syyn vuoksi. Feeniks-hankkeen tarkoituksena on tarjota kävijöilleen harraste- ja työssäoppimismahdollisuuksia. (Sosped 2021.)

Someraajaton-hanke puolestaan antaa ja tuottaa tietoa nuorille aikuisille, joilla on sosiaalisen median käytössä haasteita. Someraajaton hanke kehittää uusia tukimuotoja ja apua ammattilaisten kanssa liiallisesta sosiaalisen median käytöstä. (Sosped 2021.)

Mieletöntä valoa-hanke tarjoaa media- ja kulttuurialan tilaisuuksia kulttuuripajojen tavoin. Toiminta sijoittuu Helsinkiin. Hanke tarjoaa apua ja tukea nuorille aikuisille muun muassa opintojen, työllisyyden tai hyvinvoinnin suhteen. (Sosped 2021.)

Sosped-säätiö on lisäksi mukana kansainvälisissä hankkeissa. Näitä kansainvälisiä hankkeita rahoittavat Erasmus-ohjelma. Ensimmäinen kansainvälinen hanke, jossa Sosped-säätiö on mukana, on Tex- Trust the experience, not the dealer. Hanke on käynnistynyt viime vuonna ja kestää lokakuuhun 2023. Tässä hankkeessa on kyse laajasta kokemuspohjaisesta asiantuntijuudesta, jota työstetään Suomen, Irlannin ja Norjan välillä. Tex -hanke tarjoaa ymmärrystä ja apua rahapeli riippuvuudesta, rahapelihaitoista sekä niiden ennaltaehkäisystä erilaisissa toimintaympäristöissä. (Sosped 2021.)

Toinen kansainvälinen hanke on Social Empowering Radio - Job shadowing -hanke, jossa Sosped -säätiö on mukana. Kyseinen hanke on Suomen, Italian sekä Saksan kansainvälinen yhteisprojekti. Hankkeessa on kyse voimauttavan radiotyöskentelyn hyödyntämisestä nuorten kanssa, jotka ovat syrjäytymisuhan alla tai haavoittuneessa asemassa. Hankkeen tavoitteena on vahvistaa työntekijöiden taitoja tukea nuoria aikuisia. Projektiin osallistuvat toimijat antavat työntekijöille taitoja ja tietoa nuorten aikuisten hyvinvoinnin edistämiseen. Tämän lisäksi hankkeen tavoitteena on saada uusia osallistujia mukaan yhteisölliseen radiotyöskentelyyn ja mediatoimintaan. (Sosped 2021.)

Kolmas hanke, jossa Sosped -säätiö on mukana, on nimeltään MINDtheYOUTH -hanke. Hanke on käynnistynyt vuonna 2021 toukokuussa ja kestää kaksi vuotta. MINDtheYOUTH - hankkeen tarkoituksena on lisätä yksilöiden hyvinvointia tietoisuustaitojen pohjalta. Hanke on tarkoitettu nuorisotyöntekijöille. Tarkoituksena on auttaa nuorisotyöntekijöitä löytämään nykyaikaisia työskentelymenetelmiä. Hankkeessa on mukana Suomi, Liettua, Kypros ja Tanska. (Sosped 2021.)

2.2 Kulttuuripaja Kupla

Verkkotapahtuma toteutettiin yhdessä Sosped-säätiö kulttuuripaja Kuplan kanssa. Kupla on Itä-Helsingissä sijaitseva kulttuuripaja, jossa harrastetaan ja vietetään aikaa yhdessä. Kuplassa kävijä pääsee osallistumaan erilaisiin maksuttomiin harrasteryhmiin oman mielenkiinnon mukaan. Ryhmätoiminnan teemat voivat liittyä esimerkiksi musiikkiin, taiteeseen, valokuvaamiseen, liikuntaan, retkeilyyn tai pelaamiseen. Toiminta on suunnattu nuorille aikuisille, joilla on jokin mielenterveyden haaste tai muuten vain haastava elämäntilanne. (Sosped 2021.)

Kulttuuripaja Kuplan toimintaan voi osallistua, kun mielenkiinto toimintaa kohtaan kasvaa. Toimintaan pääsee mukaan alkuhaastattelun kautta joko puhelimitse tai Teams viestintäalustan välityksellä. (Kulttuuripaja Kupla 2021.) Kulttuuripajatoiminta on matalan kynnyksen toimintaa, jossa syrjintää ei hyväksytä. Toiminta on osallistujille maksutonta, eikä toiminta vaadi minkäänlaisia erityistaitoja. Kulttuuripajalla voi ryhmien lisäksi viettää aikaa muiden kävijöiden kanssa. Kävijä voi halutessaan osallistua useampiin ryhmiin ja olla toiminnassa mukana niin kauan kuin haluaa. Kävijöillä on lisäksi mahdollisuus osallistua vertaisohjaajakoulutukseen, jonka jälkeen saa valmiuden pitää omia ryhmiä. (Sosped 2021.)

Sosped-säätiön vertaistoiminta pohjautuu vapaaehtoisuuteen. Vertaistuki on kokemustiedon jakamista, samankaltaisia asioita kokeneiden ihmisten keskinäistä tukea ja auttamista. Tärkeää vertaistuessa on luottamus, suvaitsevaisuus, yhteisöllisyys ja tasa-arvo. Vertaistuen ytimenä on elämänviisaus. Vertaisuudessa on ratkaisevaa ymmärtää toista omien samankaltaisten kokemusten kautta. Muiden tarinoilla on erityinen merkitys vaikeissa elämäntilanteissa. Vertaistuki ehkäisee syrjäytymistä. (Sosped 2021.)

Kulttuuripaja Kupla tarjoaa kävijöilleen tilaisuuden sekä tilat, jossa kävijän on mahdollista tehdä itselleen mielekkäitä asioita vapaaehtoisesti. Kulttuuripajan toiminnasta kävijän on mahdollista hyödyntää omia vahvuuksiaan, osaamistaan sekä oppia ja löytää uusia ja mielekkäitä asioita. Yhteisön merkitys Kulttuuripaja Kuplassa on suuri. Yhteisö tarjoaa kävijöille turvallisen tilan kokeilla uutta sekä hankkia uusia taitoja. Toimintaa Kulttuuripaja Kupla tarjoaa tällä hetkellä pääsääntöisesti verkossa muun muassa Discord-sovelluksessa, suljetussa Facebook-ryhmässä sekä kävijöiden omassa WhatsApp-keskusteluryhmässä. Toimintaa on ennen COVID-19 pandemiaa järjestetty Kuplan omissa tiloissa Itä-Helsingissä sekä ulkona retkien, kävelyiden sekä pelaamisen muodoissa. (Kulttuuripaja Kupla 2021.)

Ihmisen sairastuessa tiedonjano kasvaa, tällöin tietoa voi saada kirjallisuuden ja hoitavan tahon lisäksi samasta sairaudesta kärsiviltä ihmisiltä. Saman asian kokeneet ihmiset voivat kertoa oman tarinansa sairaudesta, siitä selviytymisestä sekä sairauden kanssa elämisestä. Tärkeää sairastuneelle on kuulla käytännössä, kuinka diagnoosi vaikuttaa jokapäiväiseen elämään. Lisäksi sairastunutta helpottaa, kun hän voi puhua kokemastaan. (Terveyskylä 2020.)

Vertaistuen tärkein merkitys on kertojan ja kuulijan samanlainen kokemus, jonka myötä toisen tarinan ymmärtäminen mahdollistuu. Kuunteleminen on vertaistukea. Sairastunut voi vertaistuen avulla säästää läheisiään ja olla kertomatta heille kaikkia huoliaan, mikäli hänen on mahdollista jakaa kokemuksensa sellaisen henkilön kanssa, joka todella ymmärtää. Vertaistukija on lisäksi sopivan etäällä, jolloin puhuminen helpottuu. (Terveyskylä 2020.)

3 Teoreettiset ja käsitteelliset lähtökohdat

Opinnäytetyön viitekehyksenä toimi sosiaalipedagogiikka Sosped-säätiön sosiaalipedagogisen työotteen mukaisesti. Sosped-säätiö keskittynyt tukemaan erityisesti ihmisryhmiä, jotka ovat jääneet vaille tukea. Yhteisöllisyys ja hyvä yhteisö saa jokaisen yksilön tuntemaan itsensä arvokkaaksi. Sosped-säätiö pyrkii tukemaan yhteisöä vahvistamalla yhteisöllisiä rakenteita sekä kuulla ja nähdä apua tarvitsevat yksilöt. (Sosped 2021.)

Opinnäytetyöhön valittiin sosiaalipedagoginen työote, sillä se palvelee sekä meitä että Sosped-säätiötä parhaiten. Sosiaalipedagoginen työote näkyy vahvasti koko opinnäytetyössä ja tavoissa toimia verkkotapahtumassa. Opinnäytetyön keskeisenä ajatuksena oli kulttuurin, luovuuden ja toiminnallisuuden vaikutus ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Yhdessä toimiminen, osallisuus, yhteisöllisyys, syrjäytyminen, nuorten aikuisten kokemus hyvinvointi ja mielenterveydelliset haasteet olivat teemoja, joita käsitelimme tietoperustassa.

Teoreettisia lähtökohtia pohdittaessa, päädyttiin etsimään aikaisempaa tietoa verkkotapahtumien järjestämisestä. Sitra on asiantuntijaorganisaatio, jonka tavoitteena on Suomi, joka menestyy reilulla, kestäväällä sekä innostavalla tulevaisuudella. Sitran tarkoituksena on ennakoida yhteiskunnanmuutoksia sekä kehitysvaihtoehtoja (Sitra 2021). Sitra onkin alkanut järjestämään vuonna 2020 verkkotapahtumia kansalaisille. Verkkotapahtumien teemoina on ollut esimerkiksi kiertotalous, tulevaisuus, sosiaalinen media, yhteiskunta sekä työelämä. Verkkotapahtumia järjestetään suomeksi ja englanniksi. Verkkotapahtumiin osallistuminen on avointa kaikille, tallenteet on mahdollista katsoa myös jälkikäteen verkkosivuilta sekä tapahtumaan osallistuminen on maksutonta.

3.1 Sosiaalipedagogiikka

Opinnäytetyön viitekehykseksi valittiin sosiaalipedagogiikka, sillä Sosped -säätiön alkuperäinen tehtävä kumpuaa sosiaalipedagogiikasta. Säätiön sosiaalipedagoginen viitekehys näkyy arvoissa sekä tavassa työskennellä. (Sosped 2021.) Sosiaalipedagogiikka liittyy kaksi tieteellistä näkökantaa yhdeksi, näitä tutkimusaloja ovat kasvatustieteet sekä yhteiskuntatieteet. Sosiaalipedagogiikasta puhutaan usein, että se on toimintatiede, sillä sekä teoria että käytäntö kulkevat käsikädessä. (Suomen sosiaalipedagoginen seura ry 2021.) Sosiaalipedagogiikka

voidaan määritellä eritavoin, mutta opinnäytetyössämme sosiaalipedagogiikka nähdään kasvuna, tukemisena niin yksilönä kuin yhteisössä. Sosiaalipedagogiikassa otetaan jokainen yksilö huomioon ja arvostetaan häntä persoonana. Sosiaalipedagogiikassa yksilön kasvamisen nähdään tapahtuvan yhteisöllisesti ja yhteisössä. (Nivala & Ryyänen 2019, 28).

Sosiaalipedagogiikassa pyritään tukemaan omakohtaista ja sosiaalista kehitystä sekä yhteiskunnallista osallisuutta (Charfe & Gardner 2019, 9). Sosiaalipedagogiikassa kohdataan kasvatuksellisesti ihmisten erityistarpeita ja tuetaan heitä haastavissa elämäntilanteissa. Pyrkimyksenä on myös ehkäistä ja lievittää pahoinvointia. (Nivala & Ryyänen 2019, 341.)

Sosiaalipedagogiikassa on kaksi kehityslinjaa, sosiaalisen kasvun edistäminen sekä yhteisössä että yhteiskunnassa. Toinen kehityslinja on kasvatuksellinen kohtaaminen. Tämän tehtävän tarkoituksena on ongelmien ja huono-osaisuuden ehkäiseminen. Molemmat näistä kehityslinjoista ovat tarpeellisia sosiaalipedagogiikka käsitteen määrittelemisessä. Kumpikaan tulkinnoista ei ole oikea tai väärä, vaan ne toimivatkin sopuinnussa. Tämän vuoksi on syytä painottaa molempien näkemysten yhteenkuuluvuutta. (Nivala & Ryyänen 2019, 56-57.)

Yleisesti sosiaalipedagogiikka tutkii sosiaalisena ilmiönä ihmisten kehitystä ja kasvua yhteiskunnan jäseneksi. Tämän lisäksi sosiaalipedagogiikassa kiinnitetään huomiota pedagogiseen toimintaan eli kasvatukseen. Pedagogisella toiminnalla tarkoitetaan toimintaa, jolla tuetaan ihmisen kasvua elämän eri vaiheissa. Kasvatusta ovat muun muassa kohtaamiset arkipäivinä, ohjaus ja neuvonta, jota tapahtuu läpi ihmisen elämän eri elämän osa-alueilla. Keskeisempinä arvoina sosiaalipedagogiikassa ovat yksilön ja yhteisön toimintakyvyn vahvistaminen vapaaehtoisesti sekä täysivaltaisen kansalaisuuden saaminen. Sosiaalipedagogiikka pyrkii myös ennaltaehkäisemään epätasa-arvoa, syrjäytymistä sekä vahvistamaan yksilön kriittistä ajattelua sekä toiminnan valmiuksia. (Suomen sosiaalipedagoginen seura ry 2021.)

Sosiaalipedagogiikka näyttäytyy aikuiskasvatuksessa muun muassa vapaassa sivistystyössä sekä opillisena ja tulevaisuutta yhdistävänä tekijänä. Maailma muuttuu jatkuvasti ja sen myötä ihmiskunnan tarpeetkin muuttuvat. Tärkeimpinä tavoitteina nykymaailmassa näyttäytyykin yksilön sosiaaliset valmiudet ja taidot pärjätä muuttuvassa yhteiskunnassa. (Kurki 2021, 357-358.)

Sosiaalipedagoginen ote näkyi opinnäytetyössä verkkotapahtuman ideoinnissa ja verkkotapahtumaan osallistujien toiminnan ja osallisuuden tukemisena. Kohtaaminen, yhteisö, yhteistyö sekä osallistava toiminta näkyy työskentelyssä huomioiden Kulttuuripaja Kuplan sekä muiden kulttuuripajojen osallistajat tiiviisti verkkotapahtumassa. Toiminnassa pyrittiin huomioimaan sosiaalipedagogisia menetelmiä ja hyödyntämään niitä. Toimintatavat sekä yhteistyökumppanin että kulttuuripajojen osallistujien kanssa perustui tasavertaisuuteen,

kunnioittavaan kohtaamiseen, yhteisöllisyyden vahvistamiseen, osallistumisen mahdollistamiseen, toimijuuden tukemiseen sekä luovan toiminnan edistämiseen.

3.1.1 Yhdessä toimiminen

Sosiaalipedagogiikan ajattelussa nähdään, että ihmisen kasvu tapahtuu yhteisössä ja yhteiselämässä muiden ihmisten kanssa. Yhteisöllä onkin tärkeä merkitys yksilön ja yhteisön kasvussa. Dialogi eli vuorovaikutus on tärkeä käsite yhteisössä. Dialogisuus on ihmisten kommunikaatiota, jossa kerrotaan näkemyksiä ja merkityksiä sekä opitaan maailmasta että toisista ihmisistä. Vuorovaikutus edellyttää kaikkien osapuolien arvokasta kohtaamista ja kunnioittamista. Toinen yhteisöä ja yksilön kasvua ruokkiva tekijä on vapauden tunteminen. Vapauden toteuttaminen ja sen mahdollistaminen antavat yksilölle tilaa tietämisen ja ajattelun kehittymiselle. (Nivala & Rynnänen 2019, 111-115.)

Dialogisuudessa pyritään näkemään ja kohtaamaan toiset ihmiset sellaisina kuin he ovat. Dialogissa on tärkeä saada toinen ihminen kokemaan olonsa merkitykselliseksi. Kokemus siitä, että tulemme huomatuksi ja kohdatuiksi persoonana on hyvinvoinnin rakennusaine. Kategorisointi, yleistäminen tai ulkopuolelta tulevat määrittelyt vaarantavat yksilön kokemuksen tulla kuulluksi tai nähdyksi arvokkaana itsenään. (Nivala & Rynnänen 2019, 119.) Vuorovaikutustaitoja tarvitsemme jokapäiväisessä elämässä. Tämän vuoksi niitä on hyvä harjoitella. Erityisesti ryhmässä toimiminen vaatii ihmiseltä parempia vuorovaikutustaitoja, sillä kommunikaatio, kuunteleminen sekä muiden huomioiminen vaatii sekä tilannetajua että useamman ihmisen samanaikaista tulkittamista. (Opetushallitus 2021A.)

Yhteiskuntafilosofi Axel Honneth on tuottanut teoksen nimeltä Honnethinin tunnustamisen teorian, jossa käsitellään kolmen eri elämänalueen tunnustamista sekä niiden tärkeyttä ihmisen hyvinvoinnissa. Ydinajatus Honnethin teoriassa on hyvinvoinnin ja tasapainoisen yhteiselämän tunnustaminen perheessä, läheissuhteissa, kansalaisyhteiskunnassa sekä arvoyhteisössä. Tunnustus kaikilla näillä osa-alueilla vaikuttaa suuresti ihmisen itsetunnon sekä itsearvostuksen kasvuun. Yksilö tarvitsee näin arkikielellä sanottuna kunnioitusta, rakkautta, arvostusta ja huomioimista perheestä, ystäväpiiristä sekä töistä, harrastuksesta tai muusta yhteisöstä. Nämä tunnustukset ovat välttämättömiä hyvinvoinnin ja toimijuuden tueksi. (Nivala & Rynnänen 2019, 121-122.)

Yhteiselämä sosiaalipedagogisena käsitteenä tarkoittaa yhdessä elämistä, muiden ihmisten tapaamista, toimintaa yhdessä sekä yhteyden kokemista muihin ihmisiin. Yhteiselämä rakentuu erilaisissa yhteisöissä, jossa yhteisöjen jäsenet kasvavat yhteiselämään. Todellisuudessa yhteisöt ovat nykypäivänä ratkaisuja monenlaisiin haasteisiin elämän eri osa-alueilla. Yhteisöt muodostuvat usein tiettyjen teemojen ympärillä ja niistä on mahdollista saada vertaistukea, apua, vastavuoroista huolenpitoa sekä yhteisöllisyyden tunteita. (Nivala & Rynnänen 2019, 128-131.)

Yhdessä toimimisen aiheita on tärkeää ymmärtää, kun pyrkimyksenä on yhteinen toiminta tai muu tekeminen. Näitä aiheita ovat muun muassa aikomus, uskomus, asenteet, hyväksyminen sekä tunteet ja ehdot. Suomalaisten ja muiden länsimaalaisten kulttuurin tuntomerkinä on pidetty individualismia eli välinpitämättömyyttä. Ihminen syntyy ja kasvaa kuitenkin yhteisöön sekä on osa sitä. On tärkeää huomata, että vaikkei ihminen toimisikaan ryhmässä, ottavat he usein toiminnassaan myös muut ihmiset huomioon automaattisesti. Ihmisten yhteenliittymät muodostuvat monella eri tapaa muun muassa väliaikaisen tai pysyvän yhteenliittymän sekä automaattisen tai satunnaisen yhteenliittymän muodoissa. (Hallamaa 2017, 98-99.)

Yhdessä toimimisen avain tekijäksi on nimetty päämäärän asettaminen. On tärkeää huomioida yhdessä toimimisen monipuolisuus ja merkittävyys, intressien ja motivaation merkitys sekä toimijoiden kuuluminen toimivaan kokonaisuuteen tai olla osa sitä. Vapaaehtoisuus yhdessä toimimiselle tuo erityistä arvoa sekä yksilölle että yhdessä toimimiselle. Kun yksilöt ovat vapaasti sitoutuneita yhteisön toimintaan voidaan todeta, että osallistuminen toimintaan tulee aidosti yksilön omasta halusta. Yhteistoiminta mahdollistaa osallistujien välille vahvoja sidoksia, institutionaalisia rakenteita, hyväksyntää ja toimintarooleja. (Hallamaa 2017, 99, 113-114.)

3.1.2 Osallisuuden vahvistaminen

Osallisuus näkyi vahvasti verkkotapahtuman suunnittelussa sekä toteutuksessa. Lähtökohtana verkkotapahtuman sisällölle oli mahdollistaa kohderyhmän osallisuus. Suomen valtion ja Euroopan unionin tavoitteena on edistää osallisuutta (THL 2021A). Perusta osallisuudelle rakentuu merkityksellisissä sosiaalisissa suhteissa, joiden pohjalta voi syntyä tunne yhteisöön kuulumisesta. Osallisuus merkitsee yksilön mahdollisuuksia vaikuttaa, olla mukana erilaisessa toiminnassa sekä pääsää hyvinvoinnin ja huolenpidon palveluihin (STM 2021).

Osallisuus on mahdollista toteuttaa ihmisen ja yhteisön välisessä suhteessa, silloin kun ihminen on osa, toimii osana tai kokee olevansa osa yhteisöä (Nivala & Ryyänen 2019, 138). Osallisuus on ihmisen terveyttä lisäävä edellytys ja sen avulla on mahdollista vähentää epätasa-arvoa (THL 2021A). Osallisuus ja osallistuminen merkitsevät kahta eri asiaa. Osallistumisella puolestaan tarkoitetaan ihmisen toiminnallista läsnäoloa. Osallisuuden vahvistaminen on sosiaalipedagogiikassa pohjimmiltaan ihmisen kasvun tukemista yhteisön jäsenenä. Osallisuuden vahvistamisen kannalta on tärkeää, että ihmisellä on mahdollisuus vaikuttaa yhteisöön, tulla kuulluksi ja ottaa osaa yhteisöä kehittävään toimintaan. Osallisuuden vahvistamisen tavoitteena on tukea yhteisön jäsenten uskallusta, halua ja valmiuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen sekä yhteisölliseen toimintaan. (Nivala & Ryyänen 2019, 138-139.)

Osallisuuden tunne syntyy, kun ihminen kokee kuuluvansa johonkin, kuten harrastus, työ, järjestö tai vaikkapa asuinkunta. Osallisuus tulee esiin muun muassa tasa-arvoisuutena,

luottamuksena, arvostuksena sekä mahdollisuutena olla osallisena omassa yhteisössä. Osallisuus mahdollistaa kyvyn olla osallistuva toimija omassa elämässä. Osallisuuden merkittävä edellytys on ihmisen kykeneväisyys, mahdollisuus ja tila hyödyntää omia voimavarojaan. (SOSTE 2021.) Terveiden ja hyvinvoinninlaitos (2021A) kertoo, että sosioekonomisella asemalla sekä aktiivisuudella yhteiskuntaa koskeviin asioihin on selkeä yhteys osallisuuden kokemiseen.

Osallisuuden käsitteeseen kuuluu vahvasti kuuluminen. Kuulumisen tunne on yksityinen tunnetila. Kuulumisen tunne on kokemus siitä, että ihminen on sopusoinnussa itsensä ja ympäröivän maailmansa kanssa. Kuulumisesta on kyse silloin, kun suhde ympäristöön kasvaa osaksi ihmisen käsitystä itsestään. Kuulumisen tunne antaa ihmiselle oikeuden olla juuri sellainen, kun hän itse kokee olevansa. Kuulumisen tunne on usein lämpöinen, kodikas, suojaisa ja positiivinen. Kuulumisen tunne ei ole muuttumaton ja se vaihtelee riippuen elämän muutoksista. Kuulumisen tunteeseen voi vaikuttaa muutokset asumisessa, työpaikassa, koulussa, yhteisössä tai muissa elämän osa-alueissa. Nämä muutokset usein heikentävät kuulumisen tunnetta, mutta eivät välttämättä poista sitä kokonaan. Joltain osin kuulumisen kohteet ovat itse päätettävissä, mutta usein eivät. (Nivala & Ryyänen 2019, 140-141.)

Osallisuuden ja kuulumisen tunteet ovat ihmisen perustarpeita, jotka ohjaavat oleellisesti ihmisen toimintaa. Hyväksynnän ja yhteyden hakeminen muihin ihmisiin on tyypillistä toimintaa. Kuuluminen johonkin tuottaa ihmiselle vahvoja tunteita, kuten mielihyvää, onnellisuutta ja tyytyväisyyttä. Kuulumattomuuden tunteita ovat taas huolestuneisuus, pelokkuus, epätoivo ja masennus. (Nivala & Ryyänen 2019, 142.) Osallisuuden edellytyksiä on mahdollista edistää muun muassa tarjoamalla osallisuuden mahdollisuuksia sekä varmistamalla tarpeet, turvallinen sekä avoin kasvuympäristö. Parhaat mahdollisuudet osallisuuden edistämiseen toteutuu arjen ympäristöissä, kuten järjestöissä tai muissa luontevissa tapaamispaikoissa. (SOSTE 2021.) Osallisuuden kokemuksia on mahdollista tukea riittäväillä palveluilla kuntalaisille, tiedottamalla kansalaisia koskevista asioista, kokemusasiantuntijuudella sekä asiakaslähtöisillä toimintatavoilla, mahdollistamalla vapaa-ajantoiminta mahdollisuuksia ja parantamalla työ- ja opiskelumahdollisuuksia (THL 2021 A).

Ihmisen hyvinvoinnille osallisuudella on suuri merkitys. Osallisuus voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen sosiaali-, käyttäytymis- ja terveystieteelliseen tutkimukseen perustuen, joita ovat osallisuus elämässä, osallisuus ja vaikuttaminen yhteisössä sekä osallisuus yhteisestä hyvästä. (THL 2021B.) Terveiden- ja hyvinvoinnin laitos (2021B) luetteleekin osallisuuden edistämisen periaatteet, johon sekä Kulttuuripaja Kuplan toiminta sekä verkkotapahtumamme painottuu vahvasti. Näitä periaatteita ovat muun muassa vapaaehtoisuus, yksilölliset ratkaisut, kunnioitus, yhteinen kehittäminen, vaikuttamismahdollisuudet, arvostus, tasa-arvo, yhteydet sekä yhteisöllisyys. Osallisuuden kokemukset ovat vahvasti yhteydessä ihmisen toimijuuteen, jolla tarkoitetaan muun muassa motivaatiota ja rohkeutta edetä elämässä. (THL 2021B.) Onkin

selvää, että osallisuuden kokeminen on merkityksellinen asia ihmiselle. Kehittämistyön yhtenä tärkeimpänä asiana oli mahdollistaa osallisuus kulttuuripajojen kävijöille.

3.1.3 Yhteisöllisyyden tukeminen

Yhteisöön kuuluminen ja yhteisön toiminnasta saadut uudet kokemukset ja tuntemukset ovat keskeisiä kasvatuksellisia mahdollisuuksia. Sosiaalipedagogiikassa yhteisöllisyys voidaan nähdä ihmisten välisten suhteiden vahvistamisena sekä niiden yhdistämisenä. Tärkeää on myös uusien yhteisöjen luominen. Uusien yhteisöjen luominen onnistuu parhaiten, kun mahdollistetaan yhdessä toimiminen sekä toimintaan mukaan lähtemisen tukeminen. Yhteisöllisyyden tukemisessa on olennaista kiinnittää huomiota yhteisöjen kanssakäymiseen sekä pyrkimykseen edistää jokaisen yksilön kasvua yhteisössä. Sosiaalipedagogiikassa yhteisöllisyyttä voidaan kutsua myös yhteisökasvatukseksi. Yhteisökasvatuksella tarkoitetaan sellaista kasvatusta, joka tapahtuu yhteisössä, se syntyy yhteisöllisyydestä sekä pyrkii vahvistamaan yhteisöllisyyttä. (Nivala & Ryyänen 2019, 204.)

Yhteisöllisyyttä voidaan tukea mahdollistamalla aktiivinen osallistuminen yhteisön erilaisiin toimintoihin. Sosped -säätiön perustana on yhteisöllisyyden tukeminen. Verkkotapahtuman nimestä ”Yhdessä enemmän”, voidaan päätellä, että myös verkkotapahtuma perustui yhteisöllisyyden mahdollistamiseen sekä yhdessä tekemiseen. Verkkotapahtuman avulla pyrittiin yhdistämään kaikkia Sosped -säätiön kulttuuripajoja. Osallistujien oli mahdollista tutustua muiden kulttuuripajojen ohjaajiin ja kävijöihin. Näin tuotiin kulttuuripajojen kävijöitä sekä heidän toimintaansa yhteen. Yhteisöllisyys, yhteisö ja yhteenkuuluvuus ovat elintärkeitä jokaiselle ihmiselle. Kuuluminen tai kuulumattomuus vaikuttaa yksilön tapoihin toimia. Parhaimmillaan vuorovaikutus yhteisössä voi olla rakentavaa, myönteistä ja antoisaa jokaiselle ryhmän jäsenelle. Erityisesti erilaiset kulttuurisesti kirjavat yhteisöt vahvistavat sosiaalisia taitoja-, kanssakäymistä ja yhteisöllisyyden kokemista. (Opetushallitus 2021B.)

Kun puhutaan yhteisöllisyydestä, on huomioitava erilaisia määritelmiä muun muassa sillä, mitä tarkoitetaan ryhmällä tai yhteisöllä. Ryhmällä tarkoitetaan usein joukkoa ihmisiä, jotka kokevat kuuluvansa ryhmään sekä ovat kanssakäymisessä toisiinsa tiivistä. Ryhmällä on olemassa tiettyjä ominaispiirteitä muun muassa yhteiset päämäärät, vuorovaikutus sekä roolit ja säännöt. Ryhmässä toimimiseen vaikuttaa sitoutuminen, osallistumisalttius sekä arvot. Yhteisöllä tarkoitetaan määriteltyä ryhmää, jolla on yhteinen tehtävä tai päämäärä tietyn asian osalta. Yhteisön olemassaolo ei kuitenkaan turvaa yhteisöllisyyden syntymistä. Yhteisöllisyys edellyttää syntyäkseen jäsenten ja osallistujien vastavuoroista luottamusta, avointa kanssakäymistä sekä jokaisen huomioimista ja kannustamista. (Opetushallitus 2021B.)

3.2 Syrjäytymisen ehkäisy

Syrjäytymisen tutkimuksissa yleensä viitataan yhteiskunnallisten järjestelmien-, koulutus- tai työmarkkinoiden ulkopuolelle jäämistä. Muita syitä syrjäytymiseen on myös elämänhallinnan ongelmat, terveydelliset ongelmat, huonot tai vähäiset sosiaaliset suhteet sekä syrjäytyminen yhteiskunnallisesta osallisuudesta. (Karvonen & Kestilä 2014, 161.) Syrjäytyminen saa usein alkunsa, kun huono-osaisuus kasaantuu tai monimuotoistuu ja alkaa vähitellen heikentää ihmisen mahdollisuuksia hallita omaa elämää. Huono-osaisuuden kasaantumisella tarkoitetaan prosessia, jossa hyvinvoinnin vajeet, kuten kulttuuriset-, sosiaaliset-, terveydelliset- ja/tai taloudelliset tekijät huononevat. (Karvonen & Kestilä 2014, 162.)

Syrjäytymisen ehkäisyllä viittaamme tässä opinnäytetyössämme Sosped -säätiön tapaan tarjota toimintaa. Yhteisellä kivalla tekemisellä, on mahdollista tukea heitä, joille yhteiskunnan luomat rakenteet ovat kokonaisuudessaan liian raskaita kantaa. Kulttuuripajojen toiminta tarjoaa sisältöä elämään, antaa harrastusmahdollisuuksia sekä tarjoaa monipuolista tukea elämänhallintaan. Syrjäytymisen ymmärtämiseksi ja korjaamiseksi tulisikin ottaa huomioon tämänhetkisen hyvinvoinnin vajeet ja niiden kasaantuminen sekä aikaisemman elämänvaiheiden merkitys niihin. Syrjäytymisen ehkäisemisessä tärkeää on tiedostaa selviytymistä tukevat ja syrjäytymistä ehkäisevät tekijät sekä riskejä lisäävät piirteet ja tekijät. (Karvonen & Kestilä 2014, 162.)

Syrjäytymisen ehkäisyssä avainasemassa on yksilön sekä perheen tukeminen sekä yhteiskuntaan kuuluvuuden ja osallisuutta lisäävien rakenteiden luominen (THL 2021C). Syrjäytymistä ehkäisevät toimet on mahdollista luokitella terveyden edistämiseen sekä sairauksien ehkäisemiseen. Maailmanlaajuisen syrjäytymisen ehkäiseminen kohdistuu koko väestöön sekä normaalipalveluihin. Huolellisesti valikoitu ehkäisy suuntautuu yksilöön tai väestöryhmiin, joilla on keskimääräistä suurempi syrjäytymisen riski. Kohdennettu ehkäisy suuntautuu ihmisiin, joilla on korkea riski sekä syrjäytymisen merkkejä havaittavissa. Kohdennetussa ehkäisyssä tarkoituksena on ennaltaehkäistä syrjäytymisvaarassa olevia ihmisiä, jotka eivät ole vielä syrjäytyneet. (Notkola ym. 2013, 64.)

3.3 Nuorten aikuisten kokema hyvinvointi

Syntyessään suomalaiset lapset ovat maailman terveimpiä, mutta parantamisen varaa löytyy, kun lapset kasvavat nuoriksi. Ehkäiseviä palveluita ei ole riittävästi ja se näkyy korjaavien palveluiden tarpeen ja kustannusten jatkuvana kasvuna. Tosiasioita 2000-luvulla on lapsiperheiden köyhyys, alueellinen eriarvoisuus, nuorisotyöttömyys sekä lastensuojeluasiakkaiden määrän kasvu, jotka ovat seurausta harjoitetusta politiikasta. (Reivinen ja Vähäkylä 2012, 37-38.) Tavoitteena Suomen hyvinvointipolitiikassa on taata jokaiselle kansalaiselle tasa-arvoiset mahdollisuudet hyvinvointiin ja hyvään elämään. (Vaarama, Moisio & Karvonen 2010, 126.)

Reivisen ja Vähäkylän (2012) suomalaisten lasten ja nuorten hyvinvoinnin kehityksen tarkastelun perusteella lapsuuden ja vanhempien ongelmat heijastuvat selkeästi terveyteen ja hyvinvointiin myöhemmin elämässä. Useimmiten yhteiskunnallisten päätösten vaikutukset näyttäytyvät vasta vuosien päästä. Perusta hyvinvoinnille luodaan jo lapsuudessa, eli yhteiskuntaan kiinnittyminen alkaa jo varhain. Suurin ulkopuolelle jäämisen riski on niillä, joiden lähtökohdat ovat muita heikommalla esimerkiksi sairastamisen tai perheen erilaisten ongelmien vuoksi. Syrjäytyminen liittyy usein huono-osaisuuden syvenemään kierteeseen. Syrjäytyminen voidaan ajatella prosessiksi yksilön elämänselityksessä, jossa ongelmat kasaantuvat. Tällöin yksilö jää syrjään monella elämäntilanteella. Näin ollen mitä enemmän lapselle kasaantuu riskitekijöitä, sitä luultavimmin hänen kehityksensä päättyy ei-toivotulle polulle. Kyse ei ole kuitenkaan ainoastaan yksilön elinoloista ja elämäntilanteesta vaan yhteiskunnallisista oloista laajemmin. (Reivinen ja Vähäkylä 2012, 38.)

Hyvinvoinnin määritelmään kuuluu useita erilaisia ulottuvuuksia, kuten koettu elämänlaatu, terveys, fyysinen-, psyykinen- ja sosiaalinen hyvinvointi sekä elinolot. Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitoksen teettämän tutkimuksen (2013) mukaan suurin osa suomalaisista kokee elämänlaatunsa hyväksi. Elämänlaatua ja hyvinvointia heikentäviä tekijöitä työikäisillä ihmisillä ovat muun muassa työttömyys, tuloköyhyys ja työkyvyttömyys. Nuorilla elämänlaadun laskevia tekijöitä ovat toimeentuloon ja asumiseen liittyvät haasteet. (Vaarama, Munkkila & Hannikainen-Ingman 2014, 20.) WHO:n määritelmän mukaan elämänlaadussa on kyse yksilön odotuksista elämästään omassa kulttuuri- ja arvokontekstissa sekä suhteesta omaan päämäärään, arvoihin ja muihin merkityksellisiin asioihin. Ihmisen elämänlaatuun vaikuttavat vahvasti myös sosiaaliset suhteet sekä yksilön ja hänen elinympäristönsä välinen suhde. (Vaarama, Moisio & Karvonen 2010, 128.) Mielenterveyshaasteet ovat yksi terveydellinen haaste, joka vaikuttaa ihmisen sosiaalisiin suhteisiin ja sitä myötä elämänlaatuun.

Nuorten aikuisten elämänlaatuun vaikuttavat vahvasti yhteiskunnan monet muutokset. Subjektiiivinen elämänlaatu tarkoittaa muuttuvaa arviota elämästä, siihen kuuluvat onnellisuus ja tyytyväisyys elämästä. Objektiiivisiä riskitekijöitä nuorten aikuisten elämässä on huomattu olevan muun muassa työttömyys ja alhainen koulutus. (Kallunki & Lehtonen 2012, 1.) Nuorista aikuisista suurimmassa syrjäytymisvaarassa ovat kouluttamattomat nuoret. Syrjäytymisvaarassa olevat nuoret ovat muita huono-osaisempia useimmilla hyvinvoinnin osa-alueilla. (Karvonen & Kestilä 2014, 160.)

Suomalaisnuorten elämänlaatu on huonontunut henkisen hyvinvoinnin osalta. Korkeat työttömyysluvut ovat lisänneet pelkoa syrjäytymisestä, työttömyydestä, taloudellisesta itsenäistymisestä, yhteiskuntaan kuulumiselta, identiteetiltä sekä sosiaaliselta osallisuudelta. (Kallunki & Lehtonen 2012, 1.) Verkkotapahtuman asiakasryhmänä olivat nuoret aikuiset, joilla on jokin mielenterveyden haaste tai muuten vain haastava elämäntilanne. Verkkotapahtuman

tarkoituksena oli lisätä näiden nuorten aikuisten kokemia hyvinvointia osallistavien ja yhteisöllisten menetelmien avulla.

3.3.1 Milleniaalit

Opinnäytetyö keskittyy nuoriin aikuisiin, eli 18-35-vuotiaisiin henkilöihin. Tätä 1980-luvun alun ja 2000-luvun välissä syntynyttä sukupolvea kutsutaan Y- ja Z-sukupolveksi eli milleniaaleiksi. Milleniaalit ovat tällä hetkellä työelämän nuorinta aaltoa, ja heitä on työvoimasta jo puolet, se on myös etnisesti ja määrällisesti X-sukupolvea ja suuria ikäluokkia suurempi. Milleniaalien arvot, asenne ja uskomukset niin työtä kuin muuta elämää kohtaa poikkeaa aiemmista sukupolvista, minkä takia esimerkiksi heidän sitouttamisensa työhön koetaan hankalaksi. Milleniaalit ovat kasvaneet taloudellisen, globalisaation ja digitaalisen kasvun aikakaudella. Asenteet milleniaaleilla ovat edeltävää sukupolvea pehmeämpiä, liberaalimpia ja optimistisempia. Milleniaalin lapsuutta ja nuoruutta on varjostanut epävarmuuden aikakausi, niin talouden kuin turvallisuuden näkökulmasta. Yleisen turvallisuuden tunteen on murentanut joukko irtisanomiset sekä tietovuotoskandaalit. (Mellanen & Mellanen 2020.)

Ainoa huoli ei ole milleniaalien sitouttaminen työhön, vaan myös sukupolven henkinen jaksaminen. Yksityisiä terveystalouksia tuottavan Mehiläisen mukaan vakavasta työuupumuksesta kärsii jo nyt 2-3 prosenttia kaikista Suomen työkäisistä, ja lievää työuupumuksesta joka neljäs. Viime vuosien ajan luvut ovat kasvaneet tasaisesti, ja entistä nuoremmat väsyvät työstressiin Kansaneläkelaitoksen mukaan. Työuupumuksesta on kovaa vauhtia tulossa uusi kansantautimme, kun työn vaatimustaso nousee ja muutoksia tapahtuu jatkuvasti. Ajatushautomo Health Foundationin mukaan milleniaalit saattavat olla jopa ensimmäinen sukupolvi, joka on edeltäjiään sairaampi keski-ikäisessä. (Mellanen & Mellanen 2020.) Milleniaaleja onkin kutsuttu ”työuupumus sukupolveksi” (Harvey 2020).

Yhtenä lisäsyynä milleniaalien uupumiseen on ehdottomasti se, että he haluavat kaiken, mutta eivät osaa eritellä haluamiaan asioita. Milleniaalit ovat lisäksi keksineet somen, he rakastavat avoimuutta ja janoavat vuorovaikutusta (Haavisto 2020.) Sosiaalinen media mahdollistaa paljon, kuten yhteydenpitoa vanhoihin ystäviin, mainostamiseen ym. Samalla se voi aiheuttaa riippuvuutta, mikä jo itsessään heikentää hyvinvointia.

Työuupumus on uutisissa jatkuvasti esillä, siitä kirjoitetaan käytännössä viikoittain. Työuupumus tarkoittaa pitkittyneestä stressistä aiheutunutta häiriötilaa, jossa oireina on ammatillisen itsetunnon lasku, uupumusasteinen väsymys sekä kyynistyminen työtä kohtaan. Lisäksi uupuneella ilmenee usein muitakin stressioireita, kuten unettomuutta, ahdistuneisuutta ja muistiongelmia. Vielä työuupumusta ei lasketa nykyisen diagnostiikan mukaan sairaudeksi, mutta sen on todettu vaarantavan erilaisille sairauksille, kuten masennukselle, uni- ja päihdehäiriöille sekä stressiperäisille somaattisille sairauksille. Työuupumuksen merkit jaetaan krooniseen väsymykseen, henkiseen etäännyntymiseen sekä kognitiivisen ja emotionaalisen

hallinnan heikentymiseen. (Mellanen & Mellanen 2020.) Sosped-säätiön asiakaskunta koostuu henkilöistä, joilla on jokin mielenterveydenhäiriö tai muita haasteita elämässä. Mahdollista on, että osa asiakkaista on sairastunut johonkin mielenterveydenhäiriöön työuupumuksen takia.

Esimerkiksi depressio aiheuttaa maailmanlaajuisesti huomattavaa työ- ja toimintakyvyn menettämistä, lisäksi se heikentää elämänlaatua. Masennus on yksi eniten toimintakyvyn heikkenemistä aiheuttava sairaus. 1990-luvulta lopulta alkaen Suomessa masennusperusteisten sairauspäiväraha-kausien ja työkyvyttömyyseläkkeiden määrä on kaksinkertaistunut. Kasvu jatkui pitkään ja kääntyi laskuun 2010-luvulla, mutta on jälleen uudelleen noussut viime vuosina. Masennuksen aiheuttamat kustannukset ovat suuria. Vuonna 2018 Eläketurvakeskuksen ja Kansaneläkelaitoksen mukaan masennusperusteiset työkyvyttömyysmenot olivat Suomessa 434 miljoonaa euroa. (Duodecim käypä hoito -suositus 2021.)

3.3.2 Kulttuurin vaikutus hyvinvointiin

Kulttuuriin kuuluu laajasti erilainen tekeminen, kuten musiikki, taide, valokuvaus, kirjallisuus sekä luonto. Nämä edellä mainitut kulttuurin osat vaikuttavat positiivisesti hyvinvointiin, ja siitä syystä ne olivatkin vahvasti mukana verkkotapahtuman sisällössä. Tulokset siitä, että kulttuuri- ja taideharrastaminen edistävät terveyttä ja pidentävät elinikää on julkaistu kansainvälisissä tieteellisissä julkaisusarjoissa ja kirjoissa. Kyseessä ei siis ole mielipide, vaan hyvin kontrolloitujen tieteellisten tutkimusten tulos. Kulttuuria harrastavat ihmiset elävät kauemmin kuin ne, joilla on vähän tai ei ollenkaan kulttuuriharrastuksia, etenkin silloin kun kulttuuria harrastetaan yhdessä muiden kanssa. (Hyyppä 2013, 19.) Yhdessä tekeminen onkin Sosped-säätiön, Kulttuuripaja Kuplan sekä tämän opinnäytetyön yhteinen tavoite.

Musiikki aktivoi aivoja ja sen vaikutus jatkuu koko ihmisiän. Musiikin voima on merkillinen, koska sillä voidaan tukea kognitiivista ja emotionaalista toimintakykyä. Musiikin myötä jopa persoonallisuus vireytyy. Musiikin avulla voidaan lievittää ahdistuneisuutta, kipua ja masennusta. Musiikki auttaa elimistöä palautumaan ylikierroksilta normaalitilaan. Eikä se ole vain kokemus siitä, sillä vaikutus näkyy verenpaineen laskuna, sydämen sykkeen hidastumisena ja hormonierityksen muutoksina. Mieliala on usein mielenterveyshäiriöistä kärsivillä alhainen, joten musiikilla olla positiivinen vaikutus mielialaankin. Musiikki aktivoi aivojen palkitsemisjärjestelmän, eli tuottaa mielihyvää kuten saunominen tai seksi. Dopamiinin eritystä aivoissa lisää erityisesti oman lempimusiikin kuunteleminen. (Aivoliitto 2018.)

Liikuntaa ja kuntoilua suositellaan terveyden ja toimintakyvyn parantamiseksi. Vähintään yhtä paljon terveyttä edistää kulttuurikuntoilu, jolle lääkärit kirjoittavat reseptejäkin. Usein kysytään hieman skeptisesti, että kuinka paljon kauemmin kulttuuria harrastava sitten elää? Vastaus on, että keskimäärin kahdesta kolmeen vuotta pidempään kuin muut. Aikaa voi verrata esimerkiksi siihen, miten paljon tupakoimattomuus tarjoaa vuosia elämän loppupäähän, se on myös enemmän kuin laihduttaminen tai terveystoiminta saavat aikaan. (Hyyppä 2013, 20.)

Tutkimukset osoittavat, että koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa kulttuuritilaisuuksissa vierailua. 1990-luvun lopussa julkaistussa norjalaisessa laajassa väestöntutkimuksessa havaittiin, että sosiaalinen yhdessäolo kulttuurin merkeissä liittyy pitempään elinkaareen. Näin merkittävät ja peräti uskomattomat tulokset on ollut vaikea toistaa samanlaisina, kuitenkin kulttuuria harrastavan pitempi elämä on pitänyt pintansa toistotutkimuksissa. (Hyyppä 2013, 20.)

Kulttuurin vaikutusta ihmisten hyvinvointiin on pidetty niin tärkeänä, että siitä on olemassa voimassa oleva laki kuntien kulttuuritoiminnasta (166/2019). Lain mukaan kunnan tehtävänä on järjestää kulttuuritoimintaa, edistää kulttuurin ja taiteen yhdenvertaista saatavuutta sekä luoda edellytyksiä ammattimaiselle taiteelliselle työlle ja toiminnalle. Kunnan tulee myös edistää kulttuuria ja taidetta osana asukkaiden hyvinvointia ja terveyttä, osallisuutta sekä yhteisöllisyyttä. (Laki kuntien kulttuuritoiminnasta 116/2019.)

3.3.3 Luovuuden ja toiminnallisuuden vaikutus hyvinvointiin

Toiminnallisuus ja luovuus kuuluvat vahvasti verkkotapahtumaan sekä ovat yksi sosiaalipedagogiikan työotteista. Monenlaisia asioita käsitellään erilaisen toiminnan avulla, kuten leikkien ja pelien. Toiminnallisuuden periaate kiertyy yhteisöllisyyteen, yhdessä toimimiseen sekä yhteisten kokemusten tarkasteluun. Elämykselliset ja luovat elementit tukevat persoonallisen sekä sosiaalisen kasvun ja oppimisen alueita. Yhteistoiminnalliset ja luovat prosessit, joissa edetään yhdessä ja huomioidaan kunkin osallistujan osaaminen sekä osallistuminen ovat arvokkaita. Yhteistoiminnan mahdollistaminen vaatii vuorovaikutukselle ja muiden ihmisten kohtaamiselle tilanteita, kuten erilaisia ryhmiä tai tapahtumia. (Nivala & Rynnänen 2019, 209.)

Luova toiminta voi tuoda merkityksellisyyden tunteita ja siitä voi saada tuntemuksen, että oma kokemus tai tuotos on tärkeä osa yhteistä kokonaisuutta. Osallisuuden kokemus lisääntyy yhdessä koetussa luovassa toiminnassa. Osallisuuden kokemuksessa on tärkeää saada tuntemus siitä, että voimme itse vaikuttaa kokemuksiimme ja muokata sekä tulkita niiden merkityksiä elämässämme. Osallisuutta pidetään hyvinvoinnin taustatekijänä. (Karjalainen 2019, 13.)

Luovuus ja luova toiminta vahvistavat osallisuuden ja hyvinvoinnin tilaa. Luova ilmaisu, leikki ja mielikuvitus avaavat meille uusia mahdollisuuksia, sillä ne laajentavat meidän kokemuksellista tilaamme. Luovuus lisää hyvinvointia, sillä se vahvistaa aineettomia resursseja. Tällaisia resursseja voi olla esimerkiksi kyky ilmaista tunteita ja kokemuksia tai luottamus. Luova toiminta täyttää myös erilaisia tarpeita. Se saa aikaan hyvältä tuntuvia tunnekokemuksia, virkistää ja vapauttaa. Vuorovaikutuksen kirjo lisääntyy luovassa toiminnassa ja se tarjoaa mahdollisuuden jakaa koettua, näin ollen osallisuuden kokemus vahvistuu. (Karjalainen 2019, 14.)

Monet luovan toiminnan muodot, kuten musiikki, kirjoittaminen, kuvallinen ilmaisu tai tanssi antavat mahdollisuuden yhdessä toimimiseen sekä itseilmaisuun. Luovuudella on potentiaalia yksilön ja ryhmien, yhteisöjen toimivuuden, oppimisen ja ammattikäytäntöjen hyvinvoinnin kehittämisen kannalta. Luova toiminta voi antaa mahdollisuuden tutkia omia kokemuksia ja omaa elämäntarinaa toiminnallisesti. (Karjalainen 2019, 14.) Taiteella on vaikutuksia hyvinvoinnin ja terveyden edistämässä, psyykkisten ja fyysisten sairauksien sekä syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä. Tarkoituksena onkin yksilön merkityksellisen elämän ja elämänhallinnan tukeminen. Taidetoiminta mahdollistaa inhimillisen ihmisten välisen kohtaamisen. (Houni, Turpeinen, Vuolasto 2020, 19,21.)

Mielenterveyden haasteiden kanssa elävät voivat hyötyä kuorolaulusta, taiteen tekemisestä sekä ilmeikkästä kirjoittamisesta. Samalla ne parantavat yksilöllistä ja sosiaalista hyvinvointia. Näitä tuloksia havaittiin tutkimuksessa erityisesti silloin, kun yksilöt päättivät itse osallistua yhteisötaiteen toimintaan. (WHO 2019,30.) Sosped-säätiön toiminta perustuu aina vapaaehtoisuuteen. WHO:n raportin mukaan, taiteen terveysvaikutukset korostuvat silloin, kun taidetoimintaan osallistuminen on osallistujien omassa päätävävallassa.

3.4 Mielenterveyshäiriöt

Aivot kehittyvät voimakkaasti läpi nuoruusiän. Etenkin aivoalueet, jotka osallistuvat esimerkiksi tunteiden tunnistamiseen, käyttäytymisen säätelyyn ja vaativampaan oman toiminnan suunnitelmalliseen ohjaukseen. Tämän takia nuoren käyttäytymisessä näkyy tunteet heti, kun taas aikuistuneempi osaa jo paremmin pohtia omaa toimintaansa ja pitää kurissa tunnekihtymystään. Nuorten aivot ovat lisäksi aikuisten aivoja herkemmat erilaisille ulkoisten ärsykkeiden negatiivisille vaikutuksille. Esimerkkejä tällaisista ärsykkeistä on päihteet, kova stressi ja psyykkiset traumat. (Marttunen, Huurre, Strandholm & Viialainen 2013, 7.)

Elintapojen, myöhemmän terveyden ja mielenterveyden näkökulmasta nuoruus on keskeinen kehitysvaihe. Aikuisiällä vakiintuneet elintavat ja tottumukset, kuten suhtautuminen liikuntaan, päihteisiin ja ruokailuihin omaksutaan yleensä nuorena tehtyjen kokeilujen kautta. Mielenterveyden häiriöt ilmaantuvat monesti jo nuoruudessa. Joka viides nuori kärsii jostain mielenterveydenhäiriöstä. Noin puolet aikuisiän mielenterveyshäiriöistä ovat alkaneet jo ennen 14 vuoden ikää ja noin kolme neljästä ennen 24. ikävuotta. Nuorten yleisimmät mielenterveyshäiriöt ovat mieliala-, ahdistuneisuus-, käytös- ja päihdehäiriöt. (Marttunen ym. 2013, 10.)

Samanaikaiset häiriöt nuorten mielenterveyshäiriöissä ovat yleisiä. Vähintään puolella nuorista, joilla on jokin mielenterveyshäiriö, on kaksi tai useampia samanaikaisia häiriöitä. Tavallisesti esimerkiksi masennuksesta kärsivällä nuorella on jokin ahdistuneisuushäiriö tai nuorella, jolla on käytöshäiriöitä, kärsii myös päihdehäiriöstä. (Marttunen ym. 2013, 11.)

Ohimeneviä ahdistuksen tunteita on tavallista tuntea. Häiriöksi ahdistuksen tunteet muuttuvat, kun niistä on ilmeistä toiminnallista haittaa tai ne tuottavat huomattavaa subjektiivista tuskaa. Lääketieteessä puhutaan ahdistuneisuushäiriöstä. Häiriö voi vaikeuttaa tai jopa estää ystävyysuhteiden solmimista tai ylläpitämistä, koulunkäyntiä tai harrastuksia oleellisesti. Yleisestä ahdistuneisuushäiriöstä kärsivä voi olla korostuneen huolissaan taloudestaan, terveydestään, perheestään ja työstään. Haitallisimmillaan ahdistuneisuuden oireet voivat estää kotoa poistumisen tai tavoitteellisen toiminnan. Ahdistuneisuushäiriöstä seuraa usein alentunut epävarmuuden sietokyky ja ongelman ratkaisukyky. Yleensä alttiimpia ahdistuneisuushäiriölle ovat tytöt kuin pojat ja häiriöstä kärsii arvioiden mukaan 4-11 nuorta sadasta. (Marttunen ym. 2013, 17 & Mielenterveystalo 2021.)

Paniikkikohtaukseksi kutsutaan lyhyttä äärimmäistä ahdistuksen hetkeä. Oireina voi paniikintunteen lisäksi olla nopea syke, hikoilu, pinnallinen ja nopea hengitys, huimaus, rintakivut, poissaolevuus ja itsensä hallinnan menetys tai tunne siitä. (Mielenterveystalo 2021.) Masennus on hyvin yleinen mielenterveyshäiriö. Aikuisista koko maailmanlaajuisesti noin 5,0 % kärsii masennuksesta. (WHO 2021.) Masennushäiriöön ei masentunut mieliala kuitenkaan aina johda. Masentuneen mielialan syynä voi olla esimerkiksi ero, menetys tai pettymys, tunnetila on kuitenkin ohimenevä eikä se edellytä hoitoa. Mikäli masentunut mieliala kestää viikkoja, se voi johtaa masennustilaan. Depressiolla tarkoitetaan oireyhtymää, johon liittyy masentuneen mielialan lisäksi muita oireita. Depressio aiheuttaa ilmeistä, arkielämää haittaavaa toimintakyvyn heikkenemistä. (Marttunen ym. 2013, 41.)

Toistuvana ja keskivaikeana tai vakavana masennuksesta voi tulla vakava sairaus. Masennuksesta kärsivä henkilö toimii usein huonommin työssään, koulussa ja perheessä. Masennus voi pahimmillaan johtaa itsemurhaan. Itsemurhiin kuolee maailmanlaajuisesti vuosittain 700 000 henkilöä. Lieväksi, keskivaikeaksi tai vakavaksi masennus määritellään oireiden lukumäärän ja vakavuuden sekä yksilön toimintaan kohdistuvan vaikutuksen mukaan. (WHO 2021.) Alle 12-vuotiailla lapsilla masennus on harvinaista, mutta sekä masennusoireet että masennus mielenterveyshäiriönä yleistyvät nuoruudessa. Ensi kertaa masennukseen sairastutaan yleensä 15-18-vuotiaana. 5-10 prosenttia nuorista sairastaa masennusta, 1-2 prosenttia pitkäaikaista. (Marttunen ym. 2013, 43.)

Blue Shieldin tekemässä kansallisessa tutkimuksessa 68 prosenttia eli suurin osa X-sukupolvesta ajattelee mielenterveytensä olevan hyvä tai erinomainen, milleniaaleista vain 49 prosenttia sanoo samaa. Milleniaaleille monet tekijät voivat aiheuttaa stressiä, ahdistusta tai masennusta verrattuna aikaisempiin sukupolviin. Kyseessä voi olla esimerkiksi velka, sosiaalinen media, työympäristö tai raskaammat työmäärät pienillä resursseilla. (Harvey 2020.) Milleniaalien keskuudessa mielenterveysongelmat ovatkin kasvussa. Blue Cross Blue Shield Association julkaiseman tutkimuksen mukaan vuodesta 2019 lähtien vakava masennus on lisääntynyt 12

prosenttia, alkoholinhäiriökäyttö 7 prosenttia ja päihdehäiriöt 5 prosenttia milleniaalien keskuudessa. (Miller 2020.)

4 Kehittämistyö opinnäytetyönä

Kehittämistyö valikoitui opinnäytetyöksi, koska uuden kehittäminen kiinnosti. Kehittämistyötä tukivat henkilökohtaiset arvot luovuutta, toiminnallisuutta sekä ideointia kohtaan. Opinnäytetyötä suunniteltiin tapahtuman muodossa, jonka sisältö koostui pajoista ja yhdessä tekemisestä. Ennen verkkotapahtumaa tehtiin pienimuotoinen kartoituskysely verkossa asiakaskunnalle. Kartoituskyselyn avulla selvitettiin kohderyhmän mielenkiinnonkohteita, joita oli mahdollista hyödyntää myöhemmin verkkotapahtumassa. Kehittämistyön kehittämismenetelmiksi muodostui laadullisista menetelmistä havainnointi sekä yhteisöllinen ideointimenetelmä aivoriihi. Nämä menetelmät valikoituivat, koska kehittämistyön tarkoituksena oli luoda osallistava, toiminnallinen ja tietyille kohderyhmälle suunniteltu ja suunnattu verkkotapahtuma.

Kehittämistyössä luodaan, muodostetaan, kehitetään tai rakennetaan jotakin uutta. Uusi asia voi olla esimerkiksi palvelu-, tuotanto-, tai joku muu prosessi. Kehittämiskohde voi olla uusi palvelu, tuote, perehdytysopas, toiminta- tai hoitomalli. (Laurea 2021.) Kehittämistyössä on mahdollista käyttää ja soveltaa monenlaisia menetelmiä. Kun tavoite sekä kehittämistehtävä on selvitetty, on mahdollista pohtia parhainta lähestymistapaa. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 104.)

Laadullisilla menetelmillä on mahdollista selvittää ihmisten välisiä sosiaalisia suhteita sekä merkityksiä. Tarkastelua voidaan toteuttaa esimerkiksi yksilö-, -ryhmä- tai yhteiskunnallisella tasolla. Laadullisessa tutkimuksessa ei etsitä vastausta absoluuttiseen totuuteen, vaan laadullinen tutkimus voidaan nähdä prosessina, joita tutkijan tulkinnot ohjaavat. (Vilka 2015, 118-124.)

4.1 Kehittämistehtävä ja tavoite

Kehittämistehtävällä määritellään se, mihin kehittämisellä pyritään. Sen tavoitteena on kehittää uusia lähestymistapoja. Tämän opinnäytetyön kehittämistehtävänä oli luoda COVID-19 pandemia aikaan sopivaa toimintaa, joka vastaa asiakaskunnan tarpeita. Tavoitteena oli nuorten aikuisten osallisuuden vahvistaminen, yhteisöllisyyden tukeminen, syrjäytymisen ehkäiseminen sekä kiinnostuksen lisääminen verkossa tapahtuvaa toimintaa kohtaan. Kehittämistehtävän ja tavoitteiden onnistumisen edellytykseksi määriteltiin mahdollisimman selkeät menetelmät. Kehittämistyön menetelminä käytettiin havainnointia, aivoriihiä sekä työpajatoimintaa. (Ojasalo ym. 2014, 32-33).

Kehittämistyö lähti liikkeelle esittelemällä Kulttuuripaja Kuplalle kehittämistyön idea eli verkkotapahtuma. Aluksi pohdittiin yhteisesti kehittämistyön tavoite, joka oli luoda COVID-19 pandemian aikaan sopivaa toimintaa. Kehittämistyötä lähdettiin toteuttamaan huolellisella suunnittelulla, joka pohjautui opinnäytetyön viitekehykseen. Kehittämistyössä mukana olevaan asiakaskuntaan perehdyttiin käytännössä verkon välityksellä. Kehittämiskohde rajattiin verkkotapahtumaksi, ja osallistujat olivat vain Sosped-säätiön omia kävijöitä. Kehittämistyön suunnitteluvaiheessa lähestymistavaksi sekä menetelmiksi valittiin laadulliset menetelmät, jotka olivat aivoriihi ja havainnointi. Kehittämistyö toteutettiin verkkotapahtumana 30.9.2021. Verkkotapahtuman mainostaminen aloitettiin elokuun alussa. Kehittämistyötä arvioitiin koko kehittämisprosessin ajan. Arvioinnissa otettiin huomioon osallistujien antamat palautteet.

4.2 Aineiston hankinta ja analysointi

COVID-19 pandemia aiheutti haasteita tiedonkeruuseen, joten verkossa toteutettu kartoituskysely (Liite 1) oli turvallisin ja varmin tapa saada tietoa kehittämistyölle. Kartoituskyselyn lisäksi osallistuimme Kulttuuripaja Kuplan verkossa tapahtuvaan toimintaan. Toimintaan osallistuminen auttoi havainnoinnin avulla ymmärtämään asiakasryhmää paremmin. Laadullisissa menetelmissä kuten havainnoinnissa, on toivottavaa, että tutkija on hyvin lähellä, sekä myös mahdollisuuksien mukaan osallistuu asiakasryhmän toimintaan (Ojasalo ym. 2014, 105).

Havainnoinnin avulla saatiin lisätietoa asiakasryhmän taidoista, kyvyistä sekä ryhmädynamiikasta. Näiden lisätietojen avulla, pystyttiin suunnittelemaan verkkotapahtumaa asiakasryhmälle sopivammaksi. Samalla päästiin tutustumaan Discord-sovellukseen, joka oli entuudestaan tuntematon. Kartoituskyselyä käytettiin verkkotapahtuman sisällön laatimiseksi. Kyselyn avulla saatiin 18-35-vuotiailta nuorilta aikuisilta tietoa siitä, minkälainen toiminta olisi mielenkiintoista sekä mukavaa. Tällä tavalla tuettiin asiakaskunnan osallisuutta toimintaan.

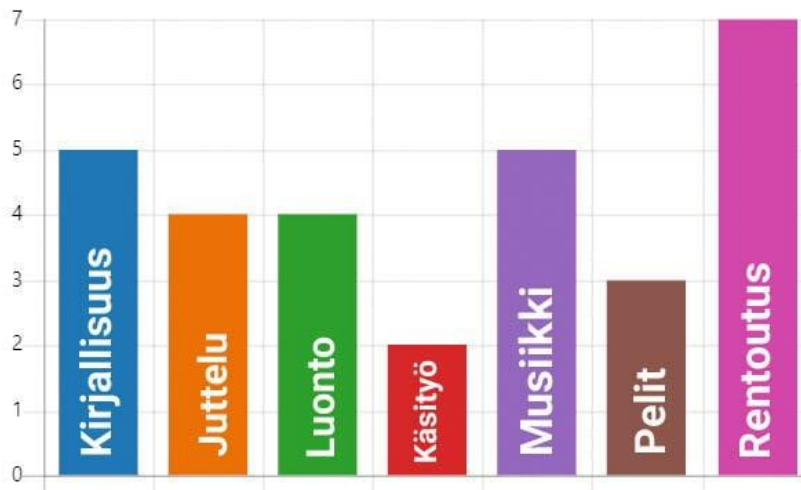
Kohderyhmän mielenkiinnonkohteita kartoitettiin verkkotapahtuman sisältöön liittyen kartoituskyselyllä, joka luotiin Microsoft Forms -alustalle. Kyselyn onnistumisen edellytyksenä oli ottaa huomioon vastaajien aika, taito sekä halu vastata kyselyyn. Lisäksi tärkeää oli lomakkeen huolellinen suunnittelu ja testaaminen ennen jakoa varsinaiselle kohderyhmälle. Huomioon tuli ottaa kyselylomakkeen kohtuullinen pituus ja selkeys. Ylipitkä kysely voi viedä vastaamishalun. (Tietoarkisto 2021.)

Kartoituskyselyyn valittiin kuusi kysymystä. Kyselyn alussa selvitimme kohderyhmän iän sekä sukupuolen. Verkkotapahtuma oli tarkoitettu 18-35-vuotiaille nuorille aikuisille, eli ikähaarukka oli melko laaja. Ikä vaihtoehdot kyselyssä olivat 18-23-vuotta, 24-29-vuotta ja 30-35-vuotta. Iän perusteella pystyttiin suunnittelemaan ohjelma oikealle ikäryhmälle sopivaksi. Sukupuolen avulla oli mahdollisuus selvittää sopivampaa ohjelmaa esimerkiksi miehille tai naisille, sukupuoli ei ollut kuitenkaan oleellinen osa kyselyä tai koko verkkotapahtumaa.

Seuraavana selvitettiin kohderyhmän mielenkiinnonkohteita tapahtuman sisältöön liittyen. Aihealueita valittiin seitsemän erilaista, jotka olivat meille entuudestaan tuttuja. Aihe-alueiksi valikoitui musiikki, luonto, juttelu, kädentaidot, kirjallisuus, pelit ja rentoutus. Avoimella kysymyksellä selvitettiin, oliko vastaajilla muita toiveita verkkotapahtuman sisältöön liittyen sekä, kuinka kauan verkkotapahtuma voisi kestää. Vastausvaihtoehdot tähän olivat 1-2 tuntia, 2-3 tuntia, 3-4 tuntia tai vielä kauemmin. Lopuksi kysyttiin vastaajien todennäköisyys osallistua verkkotapahtumaan.

Kartoituskyselylle annettiin neljä viikkoa vastausaikaa, jota pidennettiin kahdella viikolla vähäisten vastausten vuoksi. Kyselyä mainostettiin toimeksiantajan puolesta Kulttuuripaja Kuplan verkostoissa, kuten omassa WhatsApp ryhmässä, Facebook sivuilla sekä Discord-sovelluksella. Lisäksi kartoituskyselyä mainostettiin suunnittelupalaverissa, johon kutsuttiin mukaan Kulttuuripaja Kuplan kävijät. Vastauksia kyselyyn saatiin kaiken kaikkiaan vain kahdeksan. Vastaajista neljä oli naisia, kolme miehiä ja yksi muu. Ikähaarukka jakautui niin, että vastaajista kaksi kuului 18-23-vuotiaiden ryhmään, kaksi kuului 24-29-vuotiaiden ryhmään ja loput neljä kuuluivat 30-35-vuotiaiden ryhmään.

Seuraavana selvitettiin kohderyhmän mielenkiinnonkohteita tapahtuman sisältöä kohtaan. Vastaajat valitsivat kartoituskyselyn seitsemästä teemasta kolme mieluisinta (Kuva 1: Kartoituskyselyn teemat). Eniten eli seitsemän ääntä sai rentoutus (purppura), viisi ääntä meni musiikille ja kirjallisuudelle (sininen ja lila), neljä ääntä sai luonto ja juttelu (oranssi ja vihreä), pelit saivat kolme ääntä (ruskea) ja kaksi ääntä meni kädentaidoille (punainen).



Kuva 1: Kartoituskyselyn teemat

Avoimena kysymyksenä kysyttiin, mitä muuta verkkotapahtuma voisi pitää sisällään, erityistoiveita. Tähän saatiin kolme vastausta.

Vaikea sanoa kauanko voisi kestää. Ainakin pitää olla taukoja, että jaksaa keskittyä.

Meditaatiota musiikin avulla.

Yhteislaulua, yleistä esimerkiksi teemoihin perustuvaa keskustelua (esim. keskusteluhuoneet ryhmien välissä?), jotain piirtämistä, ääneen lukemista, lautapelejä, meditaatiota, luonnossa oloa. Esimerkiksi yhteinen picnic, jos kaikki menisivät erikseen lounaalle ulos.

Verkkotapahtuman keston eniten eli neljä ääntä sai 2-3 tuntia, kaksi ääntä sai 3-4 tuntia ja yksi ääni meni sekä 1-2 tunnille että vielä kauemmin vastaus vaihtoehdoille. Viimeiseen kysymykseen, että kuinka todennäköisesti vastaaja osallistuisi verkkotapahtumaan, viisi vastasi osallistuvansa ja kolme vastasi osallistuvansa ehkä. Kartoituskyselyn piti olla kattavampi, jotta opinnäytetyölle olisi saatu tutkimuksellista tietopohjaa. Valitettavasti vastaajamäärä jäi vähäiseksi. Asiasta käytiin keskustelua toimeksiantajan kanssa, heidän mielestään kyseistä kohderyhmää on vaikea saada vastaamaan verkkokyselyihin. Kyselyssä tuli huomioida lisäksi vastaamisen vapaaehtoisuus.

4.3 Havainnointi

Kehittämistyössä toteutettiin havainnointia alusta saakka suunnitelmallisesti osallistumalla Kulttuuripaja Kuplan toimintaan sekä yhteisessä suunnittelupalaverissa. Tämän lisäksi havainnointia tapahtui verkkotapahtumassa muun muassa kiinnittämällä huomiota nuorten aikuisten käyttäytymiseen verkossa. Tarkoituksena oli katsoa, miten osallistujat motivoituvat heittäytymään jokseenkin tuttuun, mutta myös vieraaseen tilanteeseen. Havainnointi kuuluu oleellisesti laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmiin. Sen avulla voidaan saada tarkempaa tietoa henkilön todellisesta mielipiteestä tai esimerkiksi siitä, että miten ihmisen toimii vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Havainnoinnin menetelmän valintaan vaikuttaa, tutkitaanko ihmisten välisiä suhteita vai ihmisen tuottamaa aineistoa. (Vilka 2015, 142-146.) Havainnoinnilla on mahdollista kerätä tietoa siitä, miten ihmiset työskentelevät ja käyttäytyvät erilaisissa ympäristöissä. Havainnoinnin tarkoituksena oli huomioida ja tarkkailla järjestelmällisesti ihmisten toimintaa verkkoympäristössä sekä verkkopajoissa. Havainnointi oli todella hyvä keino tarkkailla ihmisten sekä yksilöiden toimintaa ja vuorovaikutusta (Ojasalo ym. 2014, 114).

Kohderymänä verkkotapahtumassa olivat nuoret aikuiset, joilla osalla on mielenterveyden haasteita. Havainnointi sopii myös hyväksi menetelmäksi, jos ryhmässä on ihmisiä, joilla on kielellisiä vaikeuksia, ujoutta tai muita syitä, jotka vaikeuttavat normaalia kommunikointia. Havainnointityö on loogista ja sitä tulee huolellisesti valmistella, jotta saadaan haluttu lopputulos. Havainnointi alkaa valmistelulla, jossa tarkistetaan lupa-asiat kuntoon sekä muodostetaan luottamus organisaatioon. (Ojasalo ym. 2014, 114.) Havainnointi voi olla osallistuvaa, ei-osallistuvaa tai jotain tältä väliltä. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija tarkkailee tutkittavaa vuorovaikutuksessa hänen kanssaan. Tutkija osallistuu tutkijan ja

ihmisen roolissa havainnointiin ja sen takia saattaa tahattomasti myös vaikuttaa havainnoinnin kohteeseen. (Vilka 2015, 143.)

Opinnäytetyössä päädyttiin aktiiviseen havainnointiin. Verkkotapahtumassa tarkoituksena oli aktiivisesti keskustella, ohjata, opettaa ja neuvoa tapahtumaan osallistujia. Havainnointia toteutettiin kirjaamalla välittömästi ylös ajatuksia, tuloksia ja huomioita. Käytössä oli strukturoimaton havainnointitekniikka, sillä haluttiin mahdollisimman paljon ja monipuolista tietoa verkkotapahtumasta (Ojasalo ym. 2014, 116).

Havainnointia lähdettiin toteuttamaan esittäytymisellä Discord-sovelluksella Kulttuuripaja Kuplan yhteisökokouksessa 26.3.2021. Yhteisökokous lähti liikkeelle esittäytymisellä. Tämän lisäksi kävijöille kerrottiin tulevasta yhteistyöstä Kulttuuripaja Kuplan kanssa. Kulttuuripaja Kuplan kävijät ottivat meidät lämpimästi vastaan ja olivat kiinnostuneita tulevasta yhteistyöstä. Yhteisökokouksessa havaittiin jo, että osalla kävijöistä on jonkinlaisia haasteita normaalissa toiminnassa. Huomattiin, että esittelyssä käydyt asiat tuli toistaa sekä osa kävijöistä ei luonut kontaktin sen aikana. Verbaalinen viestintä oli osalla kävijöistä sujuvaa ja selkeää. Koettiin, että kävijät pystyivät olemaan heille tutussa ja turvallisessa ympäristössä luonnollisesti.

Seuraavaksi havainnointia tapahtui ideointityöpajassa 14.4.2021. Paja toteutettiin Teams viestintäalustalla. Vuorovaikutus oli vastavuoroista. Verbaalinen viestintä toimi, ei tapahtunut toisten päälle puhumista, joka saattaa olla tyypillistä verkossa järjestettävissä ryhmätoiminnoissa. Osallistujat antoivat toisilleen tilaa ideoida sekä tuoda omia ideoita ja ajatuksia esille omaa tahtia. Ideointityöpajassa pidettiin kameroita päällä, jolloin se helpotti vuorovaikutusta, koska pystyttiin näkemään toisemme. Videoyhteyden ollessa päällä, pystyttiin havainnoimaan myös nonverbaalista viestintää, kuten ilmeitä, eleitä sekä katseita. Nonverbaalisesta viestinnästä jäi kuitenkin puuttumaan ruumiinkielen tulkinta, jota oli melkein mahdotonta havainnoida näyttöjen välityksellä, kun kamera näytti vain kasvojen alueen. Kameroiden käyttö oli tässä pajassa täysin vapaaehtoista.

Pajan ilmapiiri oli huoleton, niin kuin luovassa ideointipajassa kuuluukin. Ideoita vaihdettiin luontevasti, jokainen osallistuja kertoi omia mietteitä ja sitten niitä jatkojalostettiin yhdessä. Yllättävää oli myös, että osallistujat pystyivät olemaan myös eri mieltä toistensa kanssa. Joskus uusien, entuudestaan tuntemattomien ihmisten kanssa luova ideointi voi olla jopa helpompaa verkon välityksellä, tietokoneiden ruutujen takaa. Tällöin osallistuja voi paljastaa itsestään juuri sen verran, kuin itse kokee tarpeelliseksi.

Ideointipajaan osallistui Kuplan toiminnanohjaaja Shaka, todennäköisesti hänen läsnäolonsa vaikutti positiivisesti pajan toiminnan sujuvuuteen. Pajaan osallistuneet huomioivat muun muassa tietoteknillisiä seikkoja, verkkotapahtuman kestoa, yleistä jaksamista, askarteluvälineiden tai kädentaitojen materiaalien hankintaa sekä verkkotapahtumassa

ryhmässä toimimista. Osallistujilla oli selkeästi erilaisia taitoja, kuten kykyä suunnitella, olla johdonmukainen sekä ratkaista eteen tulevat pulmat. Pajan toteutuminen oli verkkotapahtuman suunnittelun kannalta korvaamaton. Osallistajat kokivat pajan merkitykselliseksi osallisuuden näkökulmasta.

Osallistuttiin 17.8.2021 Kuplan toimintaan, tuolloin ohjelmassa oli verkossa toteutettu levyraati. Levyraadissa aiheena olivat omat voimakappaleet. Levyraadissa keskusteltiin ja annettiin mielipiteitä toisten osallistujien kappale valintoihin. Levyraati järjestettiin tutulla Discord-sovelluksella, emme usko tutun ympäristön vaikuttaneen osallistujien toimintaan normaalista poikkeavalla tavalla. Toiminnanohjaaja Shaka toimi ryhmän vetäjänä. Osallistujia oli kokonaisuudessa kuusi. Huomiota kiinnitettiin Shakan taitoihin johtaa, ohjata ja kuljettaa toimintaa eteenpäin. Shakan ohjeistusten antaminen oli rauhallista, selkeää ja kaikkia osapuolia huomioivaa myös yksilöt huomioiden.

Verkkotapahtumaan otettiin Shakan opeista huomioon muun muassa kiireettömyyden, yksilöiden huomioimisen sekä selkeän ja rauhallisen ohjeiden ilmaisemisen. Levyraadissa osallistujien videokamerat olivat kiinni, joten nonverbaalista viestintää ei pystytty havainnoimaan. Verbaalista viestintää tapahtui mikrofonin sekä chat keskustelun kautta. Chat keskustelun kautta viestintä oli selkeää, vaikka vaarana oli kirjoitetun tekstin tulkitseminen väärällä tavalla, kun puhetta ja äänensävyä ei kuule.

Koettiin, että Kuplan kävijät keskustelivat toistensa kappale valinnoista kunnioittavasti, kommentointi oli laajaa sekä monipuolista. Kävijät myös pohtivat, missä tilanteissa kyseisiä kappaleita voisi kuunnella. Tämä kertoi siitä, että hyvän vuorovaikutustilanteen elementit täyttyivät, koska keskustelu ulottui kappaleen kommentoinnin lisäksi myös omiin kokemuksiin. Havaittiin verkkotyöskentelyn vaativan paljon ohjausta sekä hyvin suunniteltua rakennetta. Kuplan toiminnassa huomioitiin se, kuinka haastavaa on ohjelman aikataulussa pysyminen. Tämä asia otettiin huomioon verkkotapahtuman suunnittelussa ennen toteutusta.

Yhdessä enemmän -verkkotapahtumassa 30.9.2021 havainnoitiin tapahtumaan osallistuneita kävijöitä työpajoissa. Havainnointityö lähti liikkeelle verkkotapahtuman aloituksessa, joka lähti liikkeelle esittelyllä sekä tapahtuman aikataulun ja sisällön jakamisella. Suurin osa osallistujista esittäytyi mikrofonin kautta videoyhteydellä sekä osa esittäytyi chat keskustelun kautta. Verkkotapahtuman alussa luotiin miellyttävä ja avoin ilmapiiri. Verkkotapahtumassa viestintä oli monipuolista. Viestintää toteutui yksittäisten osallistujien taholta sekä kulttuuripajoista ryhmänä, jolloin yksi henkilö toimi viestinvälittäjänä. Koko verkkotapahtuman ajan käytiin chat keskustelua tiiviisti osallistujien kanssa. Chat keskustelu alustalla tehtiin nostoja ja luettiin kommentteja ääneen, jotta siellä esitetyt asiat tulisivat muille osallistujille tietoon.

Kappaleen sanoitus lähti mukavasti liikkeelle ohjeiden annon jälkeen. Aluksi lähdettiin muodostamaan sanapareja valitsemien aiheiden ympärille. Keskustelu oli runsasta ja

monipuolista. Osallistujat saatiin helposti mukaan toimintaan. Vaikutti siltä, että sanapareilla leikittelemine oli osalle osallistujista tuttua. Sanapareja ilmaistiin mikrofonin sekä chat keskustelussa. Jotkut myös keksivät kokonaisia säkeitä omissa ryhmissään. Sanapareilla leikiteltiin ja ne tuottivatkin hilpeyttä. Tässä osiossa tuli helpoiten esiin yksilöiden omatoiminta, sillä pääasiassa osallistujat yksilöinä rohkenivat tuomaan omia mielipiteitä ja ajatuksia esille. Riittäminen oli vuorovaikutuksellista, yksilöitä ja ryhmiä keuhuttiin niin meidän kuin myös muiden kulttuuripajojen osalta. Tässä työpajassa huomattiin, kuinka hyvin yksilöistä kehittyi yhteisö. Yhteisöä johti yhteinen päämäärä, johon kukin yksilö antoi oman panoksensa. Kappaleen teon koettiin antavan osallistujille yhteen kuuluvuuden tunteita sekä onnistumisen kokemuksia.

Osallistujat olivat selvästi verbaalisesti lahjakkaita, sillä he omistivat kattavan sanavaraston. Osallistujat pystyivät muodostamaan monipuolista tekstiä. Nonverbaalista viestintää tässä työpajassa pystyttiin havainnoimaan melko paljon, sillä suurimmalla osalla osallistujista oli videokamerat päällä. Osallistujat selvästi keskittyivät tekemiseen ja pohtivat sanoja sekä sanapareja ajatuksella. Osallistujat olivat mieteliään näköisiä ja seurasivat aktiivisesti näytölle muodostuvaa kappaletta. Osallistujat tekivät huomioita muun muassa siitä, että sopivatko nämä sanat toisinpäin ja toivat esille ehdotuksia rohkeasti. Ryhmädynamiikka toimi selkeästi, päämäärätietoisesti, eikä ryhmä loppupelissä tarvinnut juurikaan ohjaamista. Ryhmä eteni tehtävässä luontevasti eteenpäin, jota pidettiin arvokkaana asiana ottaen huomioon sen, että kyseessä oli toisilleen entuudestaan vieras ryhmä.

Rentoutus ja luonto osiossa vuorovaikutuksellisuus oli vähäistä, sillä työpajassa keskityttiin kuuntelemaan ja katsomaan rentoutusvideota. Videon lopuksi käytiin yhteisesti keskustelua videosta. Tässä osiossa kaikki osallistujat pitivät kamerat kiinni, joten ilmeiden tai eleiden havainnointi oli mahdotonta. Videosta käytiin keskustelua sekä mikrofonin että chat keskustelu alustan kautta. Tässä osiossa chat keskustelua oli huomattavasti enemmän. Keskustelusta kävi ilmi, että suurin osa oli seurannut videota ja käyttäneet aistejaan hyväksi. Keskustelussa nousi esille muun muassa linnun laulu, musiikki, puron lorina sekä erilaiset paikat Suomessa ja Norjassa.

Osallistujat mainitsivat esimerkiksi sen, että videon lopulla luonto vaihtui Suomen maisemista Norjan puolelle. Tämä kertoo siitä, että osallistujat olivat tarkkaavaisia ja hyviä tekemään havainnointeja esitetystä materiaalista. Videon esittäminen tässä ympäristössä eli etänä videoyhteyden välityksellä oli varmasti mieluisa. Todennäköisesti suurin osa osallistujista katsoi rentoutusvideon kotona, jolloin rentoutuminen tutussa ympäristössä oli heille helpompaa.

Voimaeläintä työstettiin rauhallisessa ympäristössä sanattomasti mikrofonien ollessa kiinni. Videoyhteyttä pidettiin kuitenkin auki, jotta osallistujien sekä meidän oli mahdollista nähdä toistemme voimaeläinten tekotapoja ja saada niistä inspiraatiota. Tämän työpajan aikana

ohjeiden kertomisen lisäksi ei ollut sanallista viestintää. Työpajassa oltiin kuitenkin läsnä ja työstettiin yhdessä omaa voimaeläintä.

Havainnointiin, että edes hetkellisesti osallistujat pystyivät saavuttamaan rauhallisen, rentoutuneen sekä voimaannuttavan hetken. Valokuvaamista ei pystytty näkemään. Valokuvista oli kuitenkin mahdollista päätellä, että voimaeläimen kuvauspaikka oli tarkasti valikoitu, ympäristöä sommiteltu sekä persoona nousi kuvasta esille sekä kuvan että teoksen nimen muodossa.

Voimaeläimen tekoon annettiin ohjeet, jotka toimivat niin sanottuna punaisena lankana, kuitenkin osallistujat itse päättivät voimaeläimen tekotavan sekä valokuvauspaikan. Näin jokainen osallistuja pääsi toimimaan yksilöllisesti luovia menetelmiä hyödyntäen. Lähtökohtaisesti tiedostettiin, että työpaja on rakenteeltaan olevan melko itsenäistä työskentelyä, jossa ei käytetä sanallista viestintää. Työpajan lopussa osallistujat lähettivät voimaeläinkuvat, joita tuli useita. Tästä pystyttiin todeta, että osallistujat olivat motivoituneita myös itsenäiseen työskentelyyn.

Musiikkiesitys oli hitti. Osallistujat pyysivät toistamaan kappaleen uudestaan. Tästä voimmekin todeta, että musiikkiesitys sekä esityksen taustalla näkyneet voimaeläimet olivat tuotoksena varsin onnistunut kokonaisuus. Musiikkiesityksen aikana mikrofonit sekä videokamerat olivat pois päältä. Keskusteltiin yhteisesti esityksen jälkeen ja fiilisteltiin lopputuotosta yhdessä. Tunnelma oli hyväntuulinen, hämmentynyt ja energinen.

Tunsimme itsemme häkeltyneiksi ja ylpeiksi koko tapahtuman kaikista työpajoista sekä siellä valmistuneista tuotoksista. Osallistujat olivat kiinnostuneita siitä, että onko musiikkiesitystä mahdollista kuunnella ja nähdä vielä myöhemminkin. Kulttuuripaja Kupla lupasi musiikkiesitystä lähettää muille pajoille, jotta kaikki pääsisivät sen näkemään. Tapahtuman loppupuolella havaittiin, että osallistujat alkoivat väsähtämään ja osa joutuikin poistumaan ennen lopetusta. Tähän todennäköisesti vaikutti osallistujien oma jaksaminen tai mahdolliset muut menot.

4.4 Aivoriihi

Aivoriihi menetelmä valittiin verkossa toteutetun palaverin ideointitavaksi. Verkkopalaveri oli tärkeä osa verkkotapahtuman suunnitteluvaihetta. Toiminnan tavoitteena oli asiakaskunnan kanssa ideoida luovasti, huomioida mahdolliset eteen tulevat haasteet sekä saada asiakaskunnan ääni kuuluviin. Aivoriihi menetelmällä oli mahdollista antaa osallisuuden mahdollisuuksia Kulttuuripaja Kuplan kävijöille sekä innostaa heitä osallistumaan tulevaan verkkotapahtumaan.

Aivoriihi menetelmä on luova ongelmanratkaisumenetelmä, jonka tarkoituksena on muodostaa ideointipaja. Aivoriihen pyrkimyksenä on tuottaa ideoita tai ratkaista ongelmia ryhmämuodossa. Ideointityöpajaan osallistujia on yleensä noin 6-12 henkilöä, jotka pyrkivät vetäjän johdolla suunnittelemaan uusia ideoita tai lähestymistapoja valittuun aiheeseen. (Ojasalo ym. 2014, 160.) Aivoriihi menetelmä sopii erinomaisesti esimerkiksi hankkeen tai tehtävän käynnistämiseen. Menetelmän tarkoituksena on hankkia lyhyessä ajassa mahdollisimman runsaasti ideoita ja infoa käsiteltävästä aiheesta. (Maaseudun sivistysliitto 2021.)

Aivoriihi menetelmä jaetaan neljään eri vaiheeseen, jotka ovat esivaihe, lämmittelyvaihe, ideointivaihe sekä valintavaihe. Esivaiheessa pyritään asettamaan toiminnalle tavoitteet ja selvennetään osallistujille aihe, aika sekä ideoinnin kohde. (Ojasalo ym. 2014, 160.) Esivaiheessa kerrottiin kartoituskyselyn tuloksista sekä asetettiin verkkopalaverin tavoitteet. Tämän lisäksi pidettiin lyhyt esittely kierros ja tutustuttiin toisiimme paremmin. Esittelyllä pyrittiin tekemään verkkopalaverin ilmapiiristä rento, avoin ja mukava. Tämä oli hyvä lähtökohta tutustumiselle sekä alkavalle yhteiselle taipaleelle. Aloituksen yhteydessä kysyttiin osallistujilta aiempia kokemuksia verkkotapahtumista ja sen, mikä niistä teki onnistuneen.

Lämmittelyvaiheessa laajennetaan mieltä sekä pyritään unohtamaan mieltä rajoittavat tekijät pois. Tällöin on hyvä vielä kerrata toimintaperiaatteet kokoukselle. Ideointivaihe aloitetaan vapaasti ja vetäjä kirjoittaa syntyneitä ideoita ylös. Ideoita tulee kirjata osallistujien näkyville, jotta niitä on mahdollista yhdistellä ja kehittää ideointipajan aikana. Ideoiden tuottamista on mahdollista viedä eteenpäin hyödyntämällä ekskursio menetelmää. Ekskursio menetelmässä ryhmän vetäjä kirjoittaa jonkin sanan osallistujien nähtäville. Tämän jälkeen ryhmän jäsenet alkavat pohtimaan aihealueen tai sanan ympärille yhdistäviä tekijöitä tai mieleen tulevia sanoja. Erilaisia ekskursiotekniikoita ovat muun muassa sana-assosiaatioleikit, roolileikit, jatkokerronta sekä piirtäminen. Ekskursio tekniikan ideana on virkistää ja innoittaa mieltä, käyttää luovaa tekniikkaa sekä saada itse ongelmaan uusia eväitä ja ideoita. (Ojasalo ym. 2014, 160-161, 170-171.)

Lämmittelyvaiheessa kerrattiin iltapäivän kulku sekä pyrittiin työskentelemään ennakkoluulottomasti. Word-tiedostolle listattiin esille aihealueet, jotka kartoituskyselyssä kävivät ilmi. Jokaisen teeman ympärille kerättiin erilaisia ideoita liittyen musiikkiin, rentoutukseen, kädentaitoihin, peleihin ja kilpailuihin, keskusteluun, luontoon ja kirjallisuuteen. Ryhmän ohjaajan on varmistettava ideoinnin aikana kirjata ajatukset ylös huolellisesti, jotta ideointipajaan osallistuvat tuntevat työnsä tärkeäksi sekä jatkotyöntelylle jää materiaalia. Perusideana on, että määrä tuottaa laatua. (Opintokeskus 2021.)

Verkkotapahtumalle pohdittiin yhteistä teemaa, joka yhdistäisi työpajat yhdeksi selkeäksi kokonaisuudeksi. Teemaksi nousi yhteisöllisyys. Samalla käytiin vapaamuotoista keskustelua verkkotapahtuman haasteista ja saatiin ideointipajan osallistujilta äärimmäisen hyviä

huomioita liittyen verkkotapahtumaan. Näitä ideoita oli muun muassa verkkoyhteyksien varmistaminen, miten osallistuminen olisi helpointa toteuttaa, aikataulukseen tulisi kiinnittää huomioita, yhteiset säännöt täytyy sopia sekä kaikki osallistujat tulee huomioida tasapuolisesti. Tämän lisäksi pohdinnassa oli verkkotapahtuman kesto ja mahdollinen toteutuspäivä.

Ideointi oli ajoittain villiä, humoristista, vapaata sekä paljon enemmän kuin osattiin odottaa. Ideointipajan tunnelmaan ja toimintaan vaikutti täysin osallistujien aito mielenkiinto ideointiin sekä turvallinen ja rauhallinen ympäristö. Valintavaiheessa keskitytään arvioimaan ideointipajassa ilmenneitä ajatuksia ja ideoita vetäjän johdolla. Puheenvuorot tulisi jakaa vuorotellen ja huomioida, että kaikki osallistujat saavat äänensä kuuluviin. Ideoiden arviointiin on useita eri tyylejä esimerkiksi plus ja miinusmerkit tai 3+-tekniikka. (Ojasalo ym. 2014, 161.)

Valintavaiheen tarkoituksena oli katsoa yhdessä esiin nousseet ideat sekä valita niistä parhaimmat verkkotapahtumaan yhteisymmärryksessä. Musiikki teeman ympärille nousi ajatuksia musiikin kuuntelusta ilman lyriikkaa, laulamista mikrofonit kiinni sekä oman kappaleen tekoa. Rentoutus teeman ympärille nousi ideoita rauhoittavasta musiikista, luontovideoista sekä puhetta ja muuta visuaalista katseltavaa. Kädentaidot teeman ympärille nousi ajatuksia taiteen tekemisestä, piirtämisestä, käsityöryhmästä, saippuan vuolemisesta sekä yhdessä toteutetusta piirtämisestä tai maalaamisesta. Pelit ja kilpailu teeman ympärille nousi ajatuksia Gartic Phonesta, Piirrä ja arvaa, Kahoot -tietovisasta, yhteisestä pelialustasta, Seppo-pelistä ja Aliaksesta. Keskustelu teeman ympärille nousi ajatuksia vapaasta keskustelusta sekä taukojen väliin jätettävästä höpötysalustasta. Kirjallisuus teemaan nousi ideoita muun muassa lukemisesta, kirjapiiristä, elokuvista, kirjailijoista, yhteisen tarinan tekemisestä sekä adjektiivien kuvaamisesta.

Nämä listatut asiat valittiin lopuksi verkkotapahtuman sisällöksi ideointipalaverin päätteeksi. Kartoituskyselyn avulla valikoitui pääteemat verkkotapahtuman sisältöön. Teimme päätöksen sekoittaa haluttuja teemoja yhteen työpajoissa, sillä verkkotapahtumasta olisi muuten tullut liian pitkä. Näin oli mahdollista saada mahdollisimman monta teemaa nousemaan esille verkkotapahtuman työpajoissa. Tämän vuoksi esimerkiksi luonto oli yhdistetty sekä rentoutus että voimaeläin pajoihin.

Aivoriihi menetelmätyöskentelyssä ryhmän koolla sekä osallistujien tuntemisella on suuri merkitys. Jos ryhmässä on liikaa osallistujia, on osallistujien helppoa jäädä sivullisiksi tarkkailijoiksi. Ryhmän toimimiseen vaikuttaa myös se, jos osallistujia on liian vähän, ideat voivat tuolloin olla suppeampia eikä niistä saada käytyä tarvittavaa keskustelua tarpeeksi. Kun ryhmän koko on sopiva, osallistujat pystyvät keskustelemaan sovussa, joka taas sitouttaa yhteiseen työskentelyyn. Ryhmän vetäjällä on suuri vastuu ideointityöpajan tuloksellisuuteen. Ryhmän vetäjän on huolehdittava ajan käytöstä sekä muiden sääntöjen noudattamisesta. Ryhmän vetäjän on huomioitava oma sekä osallistujien jaksaminen. Tämän vuoksi tauot ja

pienet lepo hetket ovat suositeltavia. Ryhmän vetäjän on osattava johdatella osallistujia sekä työskentelyä oikeaan suuntaan. Myös muiden ideoiden arvostelemiseen on puututtava, sillä se vähentää tuotettavuutta. Aivoriihellä on muutamia perussääntöjä. Näitä sääntöjä ovat muun muassa muiden ideoita ei saa tuomita, villien ideoiden keksimiseen kannustetaan, määrä on laatua tärkeämpää sekä jokainen osallistuja ja idea on yhtä arvokas. (Ojasalo ym. 2014, 162-163.)

Aivoriihi työskentelypalaveriin osallistui yhteensä kahdeksan osallistujaa, osallistujamäärä oli juuri sopiva. Ideointia ja puheenvuoroja oli helppo jakaa osallistujille eikä kukaan osallistujista jäänyt ilman mahdollisuutta vaikuttaa. Osallistujien vuorovaikutuksesta teki helpompaa se, että he saivat työskennellä tutussa verkkoympäristössä, joka oli Teams viestintäalusta. Osallistujien oli helpompaa olla mukana sekä kommentoida oman tietokoneensa avulla. Osallistujat tiesivät toisensa entuudestaan, sillä he kaikki olivat Kulttuuripaja Kuplan kävijöitä tai vertaisohjaajia.

Suunnittelupalaveri lisäsi varmuutta verkkotyöskentelystä sekä sen ohjaamisesta. Suunnittelupalaverin yhtenä tarkoituksena oli tutustuttaa osallistujat meihin. Ohjaajan rooli tuntui luonnolliselta eikä se tuottanut haasteita tai epävarmuuden tunteita. Tilanne oli neutraali ja hyväntuulinen, jolloin turha jännittäminenkin haihtui. Ohjaajan roolissa otettiin huomioon osallistujien ideat tasapuolisesti ja kirjattiin niitä ylös tarkasti.

Palaverin päättyessä kiitettiin osallistujia ja toivotettiin heidät lämpimästi tervetulleiksi verkkotapahtumaan. Aivoriihi oli suunnittelemisen kannalta idearikas ja osallistava menetelmä, jonka vuoksi verkkotapahtumasta tuli asiakaslähtöinen ja erityisen onnistunut kokonaisuus. Aivoriihi ryhmätyömenetelmän tavoitteena oli keskustella ja ideoida osallistujien kanssa verkkotapahtuman sisältöä. Ideoinnista nousseet mielipiteet ja tuotokset kirjattiin ylös, ja niitä hyödynnettiin verkkotapahtumassa.

4.5 Työpajatoiminta

Opinnäytetyössä verkkotapahtuman ohjelmaosuudet olivat erilaisia työpajoja. Työpajojen tarkoituksena oli harjoittaa omia taitoja ja luovuutta. Työpajat myös tukevat yhdessä tekemisen mahdollisuuksia ja antavat osallistujille kuulumisen tunteita. Työpajoilla oli mahdollista kohdata uusia ihmisiä ja tuoda heitä yhteen. Sosiaalipedagogista työtettä käytetään usein sosiaalisessa nuorisotyössä. Sosiaalipedagogista työtettä sovelletaan muun muassa tapaamisissa, tukemisessa sekä ohjaamisessa. Pyrkimyksenä on tavoittaa erityisesti koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle jääneitä yksilöitä. Työotteessa käytetään runsaasti kannustamista, innostamista, tavoitteiden asettamista, kokemusten peilaamista sekä tuetaan elämänhallinnan vahvistumista. (Nivala & Rynnänen 2019, 295.)

Verkkotapahtuman työpajojen sisällön tarkoituksena oli löytää mielekästä tekemistä, uusia harrastusmahdollisuuksia sekä kehittää omia taitoja muun muassa vuorovaikutuksen ja kädentaitojen muodossa. Työpajatoiminta on tärkeä toimintaympäristö, koska sillä pyritään liittämään nuoria takaisin yhteisöön. Työpajatoiminta sisältää muun muassa ryhmämuotoisia ja elämyspedagogisia elementtejä, jotka tukevat ihmisiä löytämään mielekästä tekemistä ja uusia harrastusmahdollisuuksia. Työpajoilla pyritään tukemaan kokonaisvaltaisesti hyvinvointia elämän eri osa-alueilla muun muassa askartelulla, liikunnalla, sosiaalisten suhteiden vahvistamisella, ahdistuksen ja pelkojen kohtaamisella sekä yhteisellä mukavalla tekemisellä. Toimintaan osallistuminen on täysin vapaaehtoista, työpajan lähtökohtana toimii kunnioitus sekä arvostus. Toiminnassa jokaista yksilöä kannustetaan ja rohkaistaan, näin pyritään korostamaan onnistumisia sekä autetaan yksilöä näkemään uusia mahdollisuuksia elämässä. Työpajatoimintaa ohjaavat osallisuuden ja yhteisöllisyyden toimintaperiaatteet. (Nivala & Ryynänen 2019, 295, 297.)

5 Kehittämistyön suunnittelu



Kuva 2: Suunnitelma vuosikellossa

Opinnäytetyön suunnittelu (Kuva 2: Suunnitelma vuosikellossa) aloitettiin helmikuussa vuonna 2021 ottamalla yhteyttä eri toimeksiantaja vaihtoehtoihin. Alkuperäisenä suunnitelmana oli toteuttaa sosiaalialan asiakkaille livetapahtuma, mutta COVID-19 pandemian vuoksi ajatuksesta jouduttiin luopumaan. Toteutus vaihtui verkkotapahtumaksi. Toimeksiantajaksi kehittämistyön opinnäytetyöhön valikoitui Sosped-säätiön Kulttuuripaja Kupla. Tietoperustaa suunniteltiin asiakasryhmän omien mielenkiinnon kohteiden sekä Kulttuuripaja Kuplan toimintaperiaatteiden mukaisesti. Tämän vuoksi tietoperusta koostuikin vahvasti sosiaalipedagogisista piirteistä, kuten osallisuudesta ja yhteisöllisyydestä. Tietoperustassa käsiteltiin myös kulttuurin sekä luovuuden vaikutusta nuorten aikuisten hyvinvointiin.

Kulttuuripaja Kupla järjesti 26.3.2021 yhteisökokouksen, johon osallistuttiin Discord-sovelluksella. Osallistumisen ideana oli esittäytyä Kuplan kävijöille ja tehdä itsestämme näkyviä. Esittelyä tuki Power Point esitys, jossa oli tietoa tulevasta opinnäytetyöstä,

verkkotapahtumasta sekä sen ajankohdasta. Yhteisökokous toimi hyvänä väylänä tulevan verkkotapahtuman mainostamisessa.

Yhteisökokouksen jälkeen pidettiin Kulttuuripaja Kuplan esimiehen Eijan ja toiminnanohjaaja Shakan kanssa palaveri, jossa pohdittiin yhteisesti kokouksessa esiin nousseita asioita. Verkkotapahtuma oli alusta alkaen tarkoitus toteuttaa yhdessä Sosped-säätiön kävijöiden kanssa. Oli tärkeää, että verkkotapahtuman sisältö vahvistaa kävijöiden osallistumista sekä vastaa heidän tarpeitaan ja mielenkiinnon kohteita. Kartoituskysely tehtiin Microsoft Forms -verkkoolustalla, jonka tarkoituksena oli saada tietoa kohderyhmän mielenkiinnon kohteista liittyen verkkotapahtuman sisältöön. Kartoituskysely suunnattiin Kulttuuripaja Kuplan kävijöille. Kartoituskysely ei mahdollistanut syvällisempää tutustumista kohderyhmään, jonka vuoksi järjestettiin 14.4.2021 yhteinen ideointipalaveri verkon välityksellä.

Ideointipalaverissa käytettiin kehittämismenetelmänä aivoriihiä. Palaverissa käytiin läpi mahdollisia verkkotapahtuman sisällön teemoja, jotka olivat valikoituneet kartoituskyselyn perusteella. Ideointipalaveriin osallistui yhteensä kahdeksan henkilöä. Palaverissa käytiin läpi osallistujien aikaisempia kokemuksia verkkotapahtumista. Tämän jälkeen pohdittiin verkkotapahtumalle yhteistä teemaa, joka yhdistäisi työpajat keskenään toisiinsa. Näin ollen verkkotapahtumasta saataisiin yhtenäinen kokonaisuus. Teemaksi muodostui yhdessä tekeminen. Lopuksi käytiin yhteisesti läpi, mitä kaikkea verkkotapahtumassa tulisi huomioida. Näitä huomioita oli esimerkiksi verkkoyhteyden toimivuus, säännöt, kesto, aikataulutus sekä osallistujien huomioiminen.

Opinnäytetyösuunnitelma esitettiin suunnitelmaseminaarissa 16.4.2021. Opponoinnin ja yleisen keskustelun myötä opinnäytetyön tekemiseen saatiin lisää varmuutta. Yleisessä keskustelussa nousi esille huoli verkkotapahtumaan osallistuvien laajasta ikäjakaumasta, joka oli 18-35-vuotiaat nuoret aikuiset. Miten on mahdollista järjestää tapahtuma, joka palvelee samanaikaisesti suhteellisen laajaa ikäjakaumaa. 18-vuotiaan kiinnostuksen kohteet voivat poiketa 35-vuotiaan henkilön tarpeista sekä mielenkiinnon kohteista. Työpajojen työstöä jatkettiin suunnitelmaseminaarin jälkeen. Työpajat suunniteltiin soveltuvaksi koko kohderyhmälle iästä riippumatta. Kulttuuripaja Kuplalle esitettiin valmis versio verkkotapahtuman sisällöstä 17.5.2021.

Kulttuuripaja Kuplan kanssa pidettiin palaveri ennen kesälomalle lähtöä 14.6.2021. Elokuun alussa palattiin yhteisesti opinnäytetyön pariin Teams palaverin merkeissä. Tuolloin suunniteltiin alustavasti syksyn aikatauluja sekä orientoiduttiin uudelleen verkkotapahtuman järjestämiseen. Rentouttavan kesän jälkeen opinnäytetyötä tuli katsottua uusin silmin. Tietoperusta sai täyttöä sekä muiden opinnäytetöiden lukeminen auttoi jäsentämään sisällystä sekä aiheita loogisemmiksi.

Kulttuuripaja Kuplan verkkotoimintaan päätettiin osallistua 17.8.2021, jolloin ohjelmassa oli levyraati. Levyraatiin osallistuminen oli kannattavaa, sillä pystyimme havainnoimaan Kulttuuripaja Kuplan kävijöiden vuorovaikutusta sekä sosiaalisia taitoja. Pidettiin tärkeänä, että tuomme itsemme näkyville, jotta kynnyksellä verkkotapahtumaan osallistumiselle olisi mahdollisimman pieni. Levyraadissa tuli huomioida asiakasryhmä, sillä uudet ihmiset ja tilanteet saattavat olla heille haastavia.

Verkkotapahtuman mainostamiseksi tehtiin mainosjuliste (Liite 2), jota lähetettiin Kulttuuripaja Kuplan toimesta myös muille Sosped-säätiön kulttuuripajoille sekä Mielettöntä Valoa-hankkeelle. Mainosta jaettiin sähköpostitse, Discord-sovelluksessa sekä Facebookin suljetussa ryhmässä.

Verkkotapahtuman sisällön viimeisteleminen kokoonnuttiin 25.9.2021. Verkkotapahtuman vastualueet jaettiin siten, että jokaisessa työpajassa toimi chat vastuhenkilö, työpajan vetäjä sekä havainnoija. Ohjelman kulku käytiin läpi sekä pyrittiin ennakoimaan mahdolliset tietotekniikkaan liittyvät haasteet. Näitä haasteita oli muun muassa internet yhteys, äänen kuuluvuus sekä kuinka monelta tietokoneelta meidän olisi kannattavaa ohjata verkkotapahtumaa. Tämän lisäksi luotiin yhteinen käsikirjoitus Word -tiedostolle, joka tulostettiin työskentelyn tueksi tapahtumapäivää varten. Käsikirjoituksen (Liite 3) tavoitteena oli helpottaa ohjelman seuraamista, aikataulusta, vastuu alueiden seuraamista sekä ohjaustyötä. Kulttuuripaja Kuplan työntekijöiden kanssa pidettiin Teams viestintäalustalla kenraaliharjoitus 27.9.2021. Palaverissa keskusteltiin verkkotapahtuman ohjelmasta, aikataulutuksesta sekä tekniset huolenaiheet käytiin läpi.

6 Verkkotapahtuma

Verkkotapahtuma toteutui suunnitelman mukaisesti torstaina 30.9.2021 klo 10-17.30 Teams viestintäalustan välityksellä. Toteutimme verkkotapahtuman Itä-Helsingin Kulttuuripaja Kuplasta käsin. Apuna Kulttuuripajalla oli toiminnanohjaaja Shaka. Päivä aloitettiin hyvissä ajoin, sillä tila tuli järjestää verkkotapahtumalle sopivaksi. Ennen tapahtuman alkua käytiin vielä yhteisesti läpi sovitut vastualueet sekä päivän kulku.

Verkkotapahtuma aloitettiin tervetulo puheella sekä esittelyllä. Osallistujille kerrottiin yleisiä ohjeistuksia tapahtumaan liittyen. Ohjeistettiin, että kameran voi halutessaan pitää päällä sekä keskustelu tapahtuu joko mikrofonin tai chat keskustelun kautta. Ohjeistus tapahtuman eri osioihin liittyen tapahtui mikrofonin välityksellä sekä tiedottamalla chat keskusteluun kirjallisena. Tiedottamiseen käytettiin lisäksi Powerpoint esitystä, johon kirjattiin tauot, seuraava ohjelmaosio ja siihen lyhyt ohjeistus sekä aikataulut. Tällä varmistettiin, että ohjeistukset ovat selkeitä kaikille. Pohdittiin, että osallistujien on helpompaa hahmottaa

ohjelma sekä suullisesti että kirjallisesti. Hahmottamisen sekä ohjeiden omaksuminen voi olla vaikeaa henkilöille, joilla on mielenterveydenhaasteita.

Tapahtumaan osallistuminen oli täysin vapaaehtoista, joten osallistujia saapui ja poistui tapahtumasta pitkin päivää. Tämän vuoksi ohjelman sekä taukojen tiedottaminen monesta kanavasta oli tärkeää, näin osallistujat pääsivät osallistumaan haluamiinsa pajoihin. Osallistujat saivat halutessaan esitellä itsensä sekä kertoa, mitä odottavat päivältä. Huomattavan iso osa osallistujista esitteli itsensä, jota pidimme hyvänä aloituksena tapahtumalle. Näin tulimme heti alkuun tutummaksi toisillemme. Tutustumisen jälkeen koettiin, että osallistujien oli helpompi ottaa meihin sekä toisiin osallistujiin kontaktia verkon välityksellä. Ilmapiiri aloituksen jälkeen oli avoin, turvallinen sekä vapautunut. Esittelyn jälkeen pidettiin pieni tauko.

Erilaiset taiteenlajit vaikuttavat ihmisten tunne- ja kokemusmaailmaan vahvasti. Taiteenlajit vaikuttavat ihmisissä eri tavalla. Vaikutukset kohdistuvat tunteisiin, mieleen sekä kokemukseen elämönhallinnasta. Erilaisilla taidetoiminnoille on mahdollista vaikuttaa myönteisesti mielenterveyteen. Mielenterveyden lisäksi taiteenlajien vaikutukset liittyvät kehotietoisuuteen ja -tuntemuksiin sekä subjektiiviseen hyvinvointiin. Taiteellinen, sosiaalinen ja yhteisöllinen toiminta vuorovaikutuksineen on merkittävä toimintakyvyn ja elämänlaadun näkökulmasta. (Houni, Turpeinen, Vuolasto 2020, 47.)

Päivän ensimmäinen varsinainen ohjelmaosuus oli rap kappaleen sanoittaminen (Liite 4). Kappale nimettiin ja sille tehtiin kertosäe ennakkoon. Valmiilla kertosäkeellä pyrittiin ohjaamaan sanoitusta tiettyjen teemojen ympärille. Kappaleen teemoina olivat ystävyys, ilo, voimavara, yhteisö ja vertaisuus. Suurin osa näistä teemoista kuuluu Sosped-säätiön arvoihin sekä koko verkkotapahtuman sisältöön. Luova kirjoittaminen on termi, johon mahtuu monipuolisesti erilaisia kirjoittamisen lajeja (Houni, Turpeinen, Vuolasto 2020, 61). Rap kappaleen sanoittaminen oli luovaa ongelmanratkaisua sekä luovaa kirjoittamista, eli työpajan avulla pyrittiin kehittämään osallistujien ongelmanratkaisutaitoja. Kappaleen sanoittamisessa ongelmanratkaisu näkyi riimiparien, sanamuotojen sekä säkeistöjen yhteensovittamisena. Sanoitus toteutettiin yhdessä isossa ryhmässä mikrofoniin tai keskustelun alueen kautta.

Kappaleen tekemiseen osallistui noin 40 henkilöä. Sanoituksia lähdettiin työstämään riimiparien avulla, joista myöhemmin muodostettiin kokonaisia lauseita ja säkeistöjä. Kappaleen tekoon käytettiin suunniteltu aika, 1,5 tuntia. Sanoitus tehtiin yhdelle Word -tiedostolle, joka jaettiin näytölle muiden nähtäväksi. Valmiin kappaleen sanoitus lähetettiin toiminnanohjaaja Shakalle sähköpostilla, joka alkoi työstämään kappaletta omalta osaltaan. Kehittämistyön tavoitteiden mukaisesti rap kappaleen sanoitus tuki yhteisöllisyyttä ja osallisuutta. Sosiaalipedagoginen ote näkyi kappaleen sanoituksessa, sillä työpajassa huomioitiin osallistujat yksilöinä sekä

motivoitiin heitä osallistumaan yhteiseen tekemiseen. Kappaleen tekemisen jälkeen pidettiin 45 minuutin mittainen lounastauko.

Taphtuman toinen osuus oli rentoutusharjoitus (Liite 5). Rentoutusharjoitusta varten kuvattiin etukäteen kymmenen minuuttia kestävä luontoaiheinen video Sipoonkorven kansallispuistosta sekä Pohjois-Norjasta. Videoon liitettiin mukaan sanallinen ohjaus sekä luonnon ääniä, joiden tarkoituksena oli luoda hetkestä mahdollisimman rentouttava. Ennen videon näyttämistä osallistujia ohjeistettiin ottamaan mukava ja rento asento. Rentoutusharjoitus valittiin verkkotapahtumaan rentoutuksen hyvinvoinnin vaikutusten takia. Rentoutuminen hoitaa mieltä monella tapaa. Omia ajatuksia pystyy kuuntelemaan ja havainnoimaan ihmisen hiljentyessä ja rauhoittuessa. Itsetuntemukselle tulee tilaa kehittyä, kun portti kohti omaa sisäistä maailmaa avautuu rentoutuessa. Rentoutuminen voi lievittää hankalia tunteita, kuten levottomuutta, ahdistusta ja pelkoa. Vaikeat tunteet ilmenevät paitsi mielessä, mutta samalla jännityksinä eri puolilla kehoa. Ikävät tunnekokemukset säilyvät kehossa, koska vahvasti ahdistavat tilanteet saavat kehon jännittymään ja hengityksen lukkiutumaan. Jännitysten rentouttaminen voi nostaa tietoisuuteen ikäviäkin muistoja, koettujen tunteiden varastoitua kehoon jännityksinä. (Mieli 2021.) Tämän vuoksi rentoutusharjoituksen jälkeen käytiin lyhyt keskustelu, siitä mitä tunteita ja ajatuksia harjoitus herätti. Rentoutusharjoituksen tarkoituksena oli rauhoittaa keho ja mieli sekä tämän kautta lisätä osallistujien hyvinvointia.

Rentoutusharjoituksen sekä 15 minuutin tauon jälkeen jatkettiin luontoteemaa voimaeläin osiolla. Tässä osiossa oli tavoitteena tehdä oma voimaeläin ja nimetä se. Tekotapa oli vapaasti valittavissa omien kykyjen ja kiinnostuksen kohteiden mukaan. Voimaeläimiä tehtiin muun muassa piirtämällä, maalaamalla, veistämällä, leikkaamalla sekä liimaamalla. Yksi osallistuja teki oman voimaeläimensä ruoantähteistä (Kuva 3: Toivo tukaani). Vaihtoehtoisesti voimaeläimen teon sijaan sai käydä valokuvaamassa itselleen jotakin muuta tärkeää asiaa, kuten pehmolelua tai vastaavaa hahmoa.



Kuva 3: Toivo tukaani

Käsillä tekeminen valikoitui asiakaskunnan kiinnostuksen mukaan sekä sen vuoksi, että käsillä tekeminen ja luovuus ovat mielelle hyviä. Käsillä tekeminen esimerkiksi keskustelun lomassa auttaa keskittymään ja rauhoittaa (Koponen 2014). Toisten ihmisten motorisia tapahtumia katselemalla voidaan ymmärtää, mitä ollaan tekemässä. Tätä kutsutaan peilaamiseksi. Ihmisen kehonkuva muuttuu erilaisia työkaluja käyttäessä. Motoriikka on mukana niinkin tärkeissä kognitiivisissa toiminnoissa kuin toisten ihmisten mielen liikkeiden ymmärtämisessä. Käsien avulla ihminen muokkaa maailmaansa ja muovautuu itse. Käsillä tekeminen on non-verbaalista viestintää, jonka avulla sisäistetään toimintaa ja opitaan matkimalla. (Hari 2011.)

Jokainen meistä ohjaajista valitsi oman käsityötekniikan esimerkkinä tapahtumaan osallistuville. Yhtenä käsityötekniikkana käytettiin saippuan vuolemista (Kuva 4: Elefantti etsii yhteisöään). Vuoleminen taito on vanha kansanperinne, joka on vaarassa kadota. Perinteisesti vuolemisessa käytetään puuta ja vuolemiseen puukkoa. Terävän puukon käyttö voi tuntua pelottavalta, jonka vuoksi saippuan vuoleminen voiveitsellä oli verkkotapahtumaan parempi valinta asiakaskunta huomioiden. Yksinkertaisella tyylillä voiveistä ja saippuaa käyttäen syntyy kauniita, itse tehtyjä pieniä voimaeläimiä omiin kylpyhuoneisiin. Saippuan vuoleminen on melko vaatimatonta ja itsessään jo elämys. (Hyytiäinen 2020.)



Kuva 4: Elefantti etsii yhteisöään

Taiteeseen tuodaan yleensä oma henkilökohtainen kokemus, taiteellisen toiminnan kautta se muuttuu toisten koettavaksi ja arvioitavaksi esitykseksi tai esineeksi. On rohkeaa tuoda oma kokemus julki, jota rajoittaa helposti pelko siitä, että on tehnyt jotain väärin. Oman voiman löytämistä edeltää rohkeus kokeilla kaikenlaista ilman epäonnistumisen pelkoa. Sisäisen voimantunteen kasvu on voimautumista ja se johtaa uudella tavalla positiiviseen suhteeseen ympäröivään todellisuuteen ja toimijuuteen siinä. Voimaantumisen olosuhteet tulisi luoda sellaisiksi, jossa toimijan itsemäärittelyoikeus voi vahvistua. Itsemäärittelyn vahvistumisessa piilee voimaantumisen mahdollisuus. Vahvuutta ei siis voi antaa tai pakottaa toiselle, mutta sille voi antaa tilaa, aikaa ja ravintoa. (Rossi-Horto 2008, 7.) Voimaeläin osion tavoitteena olikin antaa osallistujille rohkeutta kokeilla uusia kädentaitoja, joiden kautta he voisivat kokea voimautumista. Osallistujat tekivät hienoja teoksia ja he rohkenivat kokeilemaan uusia tapoja työskennellä, kuten alla olevasta Illusia tuotoksesta näkyy (Kuva 5: Illusia).



Kuva 5: Illusia

Oman teoksen valmistuttua työ tuli valokuvata luonnossa. Luonto oli yhtenä teemana verkkotapahtumassa, koska luonto lievittää stressiä ja kohentaa mielialaa. Tavoitteena oli parantaa asiakkaiden suhdetta luontoon ja auttaa heitä ymmärtämään, kuinka merkittävästi elinympäristö vaikuttaa hyvinvointiin. Luonnon läheisyys elinympäristössä vähentää sairastavuutta ja lisää onnellisuutta. Pelkästään jo luonnon näkeminen, kokeminen ja aktiivinen luonnossa tekeminen lisäävät ihmisten hyvinvointia monella tapaa. Hyvinvointivaikutukset luonnosta saavutetaan nopeasti ja kestävät pitkään. (Mielenterveystalo 2021.) Valokuvauksella puolestaan voidaan tehdä muutakin kuin metsästää täydellisiä valokuvia. Keskittyminen valokuvaamiseen, voi auttaa löytämään sisäisen rauhan, kun mielestä unohtuu kaikki muu. Tässä kohtaa teknisellä taidolla ei ole aina merkitystä. (Anker 2018.)

Tapahtumaan osallistuneet lähettivät meille voimaeläinkuvat sähköpostiin, Discord-sovelluksen yksityisviestien, Teams viestintäalustan tai WhatsAppin kautta. Kuvan lähettämiseen valittiin useita eri vaihtoehtoja, jotta osallistujat saivat itse valita heille helpoimman tavan toimia. Voimaeläin osion aikana pidettiin kameroita päällä, jotta omaa työstöä pystyi näyttämään osallistujille. Tässä kohtaa keskustelu toteutettiin keskustelualueella, koska toiminnanohjaaja Shaka tarvitsi hiljaisen työympäristön kappaleen äänittämistä varten. Voimaeläimen tekoon käytettiin ennalta määritelty aika, joka oli 1,5 h. Äänitykseen osallistuttiin yhdessä ryhmänä laulamalla osan kertosäettä Shakan ohjeistamana. Tätä osiota ei suunniteltu enakkoon, mutta päätettiin ryhmänä heittäytyä rap kappaleen lauluosioon mukaan (Kuva 6: Kappaleen tekoa

studiolla). Voimaeläin kuvat kasattiin videoeditorin avulla yhteen ja siihen liitettiin aiemmassa osiossa valmistunut rap -kappale.



Kuva 6: Kappaleen tekoa studiolla

Verkkotapahtuma huipentui musiikkiesitykseen. Osallistujille esitettiin aikaisemmin päivällä valmistunut ja ennakkoon nauhoitettu Hyvänmielen rap kappale (Liite 6). Kappaleen taustalla esitettiin voimaeläinten kuvia. Esityksen päätteeksi toiminnanohjaaja Shaka kertoi oman kokemuksensa kappaleen tekemisestä. Kappale esitettiin yleisön toiveesta vielä toisenkin kerran. Tapahtuman jälkeen teos jaettiin Sosped-säätiön viestintäkanaaviin, josta sen uudelleen kuunteleminen oli mahdollista. Sosped-säätiön asiakaskunnan mielenterveydelliset haasteet huomioiden, musiikki oli luonnollinen valinta verkkotapahtumaan. Musiikki kohentaa mielialaa, rentouttaa, lisää energiaa, stimuloi aivoja sekä vähentää ahdistuneisuutta (Aivoliitto 2018). Nämä ovatkin asioita, jotka edistävät mielenterveyttä sekä lisäävät hyvinvointia. Musiikkiesityksen avulla oli mahdollista saada verkkotapahtuman sisältöön lisää ainutlaatuisuutta.

Päivän päätteeksi kaikilta osallistujilta kerättiin palautetta Mentimeter sovelluksen kautta. Palautekysymyksiä oli kolme, joihin vastattiin anonyymisti. Vastaukset näytettiin reaaliajassa Teams viestintäalustan näytön jaon avulla. Näin pystyttiin käymään yhteisesti läpi palautteita. Kaikille tapahtumaan osallistuneille työntekijöille jaettiin jälkikäteen linkki Microsoft Forms kyselylomakkeeseen (Liite 7), jossa kysyttiin erikseen vielä tarkempaa palautetta muun muassa

ohjaamisesta sekä työpajojen hyödyntämisestä omassa työssä. Lopuksi kiitettiin kaikkia tapahtumaan osallistuneita, erityisesti toimeksiantaja Sosped-säätiötä, Kulttuuripaja Kuplaa sekä ohjaajia Eijaa sekä Shakaa.

7 Arviointi

Kehittämistyön arviointi on kulkenut matkassa koko prosessin ajan. Kehittämistyö on muuttunut, kehittynyt ja loppujen lopuksi valmistunut. Prosessi on ollut pitkä, mutta tuottoisa. Jälkeen päin ajateltuna, oli onni, että opinnäytetyön tekemiseen oli varattu vuoden verran aikaa. Ajatukset, ideat ja COVID-19 aika haastoi meitä, mutta on antanut myös uudenlaisia ideoita toiminnan tuottamiselle verkkototeutuksen muodossa.

Kehittämistyössä arvioinnilla on suuri merkitys, sillä tarkoituksena on näyttää, miten kehittämistehtävässä on onnistuttu. Arviointia tehdään koko kehittämistyöprosessin ajan, se antaa työlle kehityssuuntaa ja palautetta eteenpäin. Pääsääntöisesti kehittämistehtävän arviointi on tiedonkeruuta sekä sen erittelyä ja tutkimista. Kehittämistyön arviointi vaatii päämäärän, panoksen ja prosessin sekä saavutusten havaitsemista ja tarkkaa kuvailua. (Ojasalo ym. 2014, 47.)

Kehittämistyössä arviointiin sisältyy panosten, muutosprosessin ja lopputulosten sekä niiden välisten suhteiden kuvausta sekä niiden auki puhumista. Huomiota kiinnitetään erityisesti ihmisen, ryhmän sekä järjestön toimintaan. Arvioinnissa avataan kehittämistyön suunnittelua, päämäärää sekä tavoitteiden toteutumista, kehittämistyön menetelmiä, toiminnan loogisuutta, kanssakäymistä sekä sitoutumista. Arvioinnissa tulee huomata myös kehittämistyön käytettävyys jatkossa, lopputuloksen arvo, uusittavuus, helppokäyttöisyys sekä sovellettavuus. (Ojasalo ym. 2014, 47.)

7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Kehittämistyössä painottuu sekä tieteelliset että työelämämaailman eettiset säännöt erityisesti silloin, kun kehittämistyön tuotos tehdään tai järjestetään työelämäkumppanin kanssa. Kehittämistyöhön osallistuvien osapuolien on tiedettävä tarkalleen se, miksi kehitetään, mitä kehitetään ja kuinka. Sen lisäksi on tärkeää huomioida toimintaan osallistuvien rooli sekä tarvittaessa heidän nimettömyytensä erityisesti silloin, jos kohderyhmältä tarvitaan rehellisiä ja todellisia vastauksia. (Ojasalo ym. 2014, 48.) Suunnitteluvaiheessa huomioitiin jo luotettavuutta. Suunnitteluvaiheessa toteutettiin pienimuotoinen kartoituskysely verkkotapahtuman pohjaksi. Internet-kyselyyn liittyy aina riskejä ja tutkimuseettisiä haasteita, sillä vastaajan anonymiteetti on turvattava (Vilkkä 2015, 95).

Kysely tehtiin Microsoft Forms -verkkoalustalla, kysymykset olivat tarkasti harkittuja sekä esitestattuja. Kartoituskyselyä levitettiin yhteistyötahon toimesta luotettavasti heidän verkostoissaan. Kartoituskyselyn lisäksi tehtiin palautekysely Microsoft Forms -verkkoalustalla kulttuuripajojen ohjaajille. Kyselyiden huolellisen linkkien levityksen vuoksi ulkopuoliset eivät kyselyä löytäneet. Tällä tavoin pystyttiin varmistumaan siitä, etteivät muut, kuin kyselyihin tarkoitetut ihmiset päässeet vastaamaan niihin.

Luotettavuus huomioitiin opinnäytetyötä kirjoittaessa. Lähteet, viitteet sekä tulokset raportoitiin vääristelemättä ja totuudenmukaisesti opinnäytetyöhön. Opinnäytetyössä käytettiin luotettavia ja tuoreita lähteitä. Laurean nettisivuilta tarkistettiin raportointiohjeet ja opinnäytetyön oikeanlainen kirjoitusasu. Kehittämistyössä korostuu sekä työelämän että tieteen tekemisen eettiset säännökset. Opinnäytetyön tavoitteet oli asetettu niin, että ne olivat toteutettavissa olevia, rehellisesti sekä tarkkaavaisesti tehtyjä sekä hyödynnettävissä olevia. (Ojasalo ym. 2014, 48.)

Opinnäytetyössä kerrotaan luotettavasti ja avoimesti verkkotapahtumaan osallistuneiden ajatukset sekä omat pohdinnat. Kehittämistyönprosessin havainnollistamisessa käytetään kaavioita rehellisesti ja vääristelemättä. Opinnäytetyötä on raportoitu faktatietoon pohjautuneiden havaintojen ja menetelmien avulla. Tämän lisäksi rajoitukset, maailman tilanne sekä vajavaisuudet on huomioitu työn tekemisessä sekä suunnittelussa. Kokoontuminen Kulttuuripaja Kuplassa ennen verkkotapahtumaa ei ollut mahdollista, joten hyödynnettiin verkkotapaamisia. Verkkotapahtumassa pääsimme tapaamaan kasvotusten toiminnanohjaaja Shakan, jolloin huomioimme hygienia- ja turvallisuussuositukset työskentelyssämme.

Opinnäytetyössä ei ilmennyt tutkimuseettisiä kysymyksiä. Varmistimme yhteistyökumppanilta, että tutkimuslupaa ei tarvita. Kyselyssä tai tapahtumassa ei kysytä mitään arkaluontoisia asioita. Nuorten aikuisten oli mahdollista kyselyssä sekä tapahtumassa toimia anonyymeinä. Myös palautteen anto toimi anonyymisti.

Verkkotapahtumassa ja työskentelyssä huomioitiin yksityisyydensuoja, vapaaehtoisuus sekä vaitiolovelvollisuus. Opinnäytetyön aikana kyselyn, yhteisen ideointipajan sekä verkkotapahtumaan osallistuneille kerrottiin avoimesti raportoinnista sekä pyydettiin siihen lupa. Verkkotapahtuman tuotoksilta, kuten rap kappaleen ja voimaeläin kuvien tekijöiltä pyydettiin lupa, tuotoksien liittamisestä opinnäytetyöhön. Voimaeläinkuvien lähetyksen yhteydessä pyydettiin kirjoittamaan kuvan yhteyteen, jos kuvaa ei saanut hyödyntää opinnäytetyössä. Varmistettiin, että kerätyt tiedot, muistiot ja kuvat pysyvät luottamuksellisina. Materiaalit säilytettiin pilvipalvelu OneDrivessä, opinnäytetyökansiossa, johon vain meillä oli käyttöoikeudet.

Verkkotapahtuman aikana tuotetut voimaeläinkuvat lähetettiin meille Teams viestintäalustan, Discord-sovelluksen tai sähköpostin kautta. Osallistujien oli myös mahdollista lähettää kuvat

WhatsApp -sovelluksen kautta toiminnanohjaaja Shakalle ja hän välitti ne meille sähköpostin kautta. Hankaluutta kuvien lähettämisessä loi anonymiteetti, joka oli mahdollistettava osallistujille. Tämän vuoksi emme myöskään antaneet henkilökohtaisia puhelinnumeroita, johon kuvia olisi ollut mahdollista lähettää esimerkiksi WhatsApp -sovellusta hyödyntäen.

Sosped-säätiö on rajannut omalle toiminnalleen arvot, joiden mukaan säätiössä toimitaan. Näitä arvoja ovat luotettavuus, uusiutuminen sekä yhteisöllisyys. (Sosped 2021.) Työskentelyssä oli huomioitu säätiön arvot sekä verkkotapahtumassa että osallistumisessa Kulttuuripaja Kuplan toimintaan. Luotettavuus osoitettiin toimimalla avoimesti, arvokkaasti ja kunnioittamalla sekä yhteistyökumppania että Kuplan asiakaskuntaa. Luotettavuutta osoitettiin yhteistyökumppanille tiiviillä yhteydenpidolla, kunnioittavalla kohtaamisella sekä pitämällä aikatauluista ja sovitusta asioista kiinni. Uusiutumista kuvaa opittu teoretieto, jatkuva kehitys ja kouluttautuminen. Opimme ja uskomme kehitykseen niin yksilöinä kuin ryhmänä. Yhteisöllisyys näkyy toiminnassa, yhteisessä suunnittelussa sekä tekemisessä.

7.2 Tavoitteet

Tavoitteena opinnäytetyössä oli kehittämistyössä mukana olleiden osallisuuden vahvistaminen, yhteisöllisyyden tukeminen, syrjäytymisen ehkäiseminen sekä kiinnostuksen lisääminen verkossa tapahtuvaa toimintaa kohtaan. Opinnäytetyön työote pohjautui sosiaalipedagogisiin menetelmiin, joita hyödynnettiin koko prosessin ajan. Opinnäytetyön tärkeimpinä tekijöinä oli osallisuuden vahvistaminen ja yhteisöllisyyden lisääminen.

Osallisuus mahdollistui jo kartoituskyselyssä sekä ideointipalaverissa, jossa osallistujille annettiin tilaisuus tulla kuulluksi ja vaikuttaa tapahtuman sisältöön. Kartoituskyselyn avulla jokainen Kulttuuripaja Kuplan kävijä sai valita seitsemästä pääteemasta kolme mieleisintä, avoimen kysymyksen avulla he saivat antaa vielä omia erityistoiveita. Kartoituskyselyssä otettiin huomioon tulokset tapahtuman suunnittelussa. Ideointipalaverissa jokainen sai kertoa omat toiveensa ja mielipiteensä verkkotapahtumaan liittyen.

Suunnittelupalaverissa käytettiin yhteisölliseen ideointimenetelmään kuuluvaa aivoriisiä. Osallisuutta sekä yhteisöllisyyttä tuettiin vahvasti verkkotapahtumassa. Kaikille jäi päällimmäisenä tunne rap kappaleen sanoitusosioista, jossa saatiin aikaan teemaan sopiva hyvänmielen rap kappale. Kappaleen sanoittamiseen osallistui lähestulkoon kaikki osallistujat. Yhdessä enemmän -verkkotapahtuma ehkäisi toivon mukaan jokaisen osallistujan syrjäytymisen mahdollisuutta, sillä yhteenkuuluvuuden tunne oli tapahtumassa käsin kosketeltavissa.

Verkkotapahtuman myötä osallistujat ja Sosped-säätiön työntekijät saivat uusia ideoita omaan arkeensa sekä Kulttuuripajoilla tapahtuvaan toimintaan. Tavoitteiden saavuttamiseen vaikutti vahvasti verkkotapahtuman huolellinen suunnittelu ja kävijöiden kanssa tehty ideointi sekä niiden tuominen verkkotapahtumaan. Verkkotapahtuman sisältö luotiin täysin kävijöiden

mieltymyksen pohjalta. Sisältö suunniteltiin sopivan haastavaksi tälle kohderyhmälle. Tapahtuma sisälsi kulttuuripajojen kävijöille tuttuja elementtejä, joihin heidän oli luontevaa osallistua. Tämä madalsi kynnystä osallistumiseen. Tapahtumaan tuotiin voimaeläin osion kautta myös uutta, joka haastoi kävijöitä luovuuden osalta.

Tavoitteena opinnäytetyössä oli tuoda COVID-19 pandemia aikaan sopivaa toimintaa. Tämä onnistui parhaiten verkkotapahtuman muodossa, sillä kasvokkain tapaaminen ei ollut suositeltavaa pandemian aikana. Verkkotapahtuman sisältö koostui erilaisista työpajoista, jotka tukivat nuorten aikuisten hyvinvointia. Menetelminä käytettiin erilaisia luovia toimintoja, muun muassa musiikkia, kädentaitoja ja valokuvaamista. Pandemia aikana kulttuuria ei ole juurikaan päässyt harrastamaan, joten tämän takia kulttuurin tuominen verkkotapahtumaan oli tärkeää nuorten aikuisten hyvinvoinnin kannalta. Kulttuuria tuotiin verkkotapahtumassa esiin kappaleen sanoituksen ja musiikkiesityksen kautta.

7.3 Suunnitelma

Taloudellista näkökulmaa ajatellen onnistuttiin hyvin. Alkuun suunniteltu livetapahtuma ei COVID-19 pandemian vuoksi onnistunutkaan, joten budjetti pienentyi aika lailla nolnaan. Verkkotapahtuman suunnittelu sekä toteutus järjestettiin täysin verkossa Teams viestintäalustan avulla, jonka myötä kaikki halukkaat pystyivät osallistumaan tapahtumaan kotoa käsin. Tapahtuman sisältö suunniteltiin niin, että kaikki työpajoihin tarvittavat välineet löytyisivät osallistujien kotoa. Osa verkkotapahtuman osallistujista liittyi mukaan verkkotapahtumaan Sosped-säätiön kulttuuripajoilta käsin ryhmänä. Tällöin heidän käytettävissään oli kulttuuripajojen askartelutarvikkeet.

Tapahtuman muuttuessa täysin verkossa toteutettavaksi, yhteistyökumppanille ei tullut lainkaan kustannettavia kuluja. Mikäli tapahtuma olisi järjestetty muuten kuin verkossa, olisi kuluja tullut mahdollisesti paikan vuokrauksesta, ruoasta, juomasta, erilaisista välineistä, kuljetuksista ja henkilöstöstä. Budjettia ajatellen verkkotapahtuma on siinäkin mielessä järkevä tapa järjestää tapahtuma.

Verkkotapahtuman suunnitelmaa lähdettiin työstämään vuoden 2021 alussa. Suunnitteluun varattiin noin puoli vuotta aikaa. Aika tuntui kaikkien mielestä riittävältä. Suunnitteluvaiheessa tehtiin tiiviisti yhteistyötä yhteistyökumppani Kulttuuripaja Kuplan toiminnanohjaaja Shakan ja vastaavaohjaaja Eijan kanssa. Tapaamisia järjestettiin heidän kanssaan verkon välityksellä kuukausittain.

Tavoitteet opinnäytetyölle asetettiin Sosped-säätiön Kulttuuripaja Kuplan arvot ja toiminta huomioiden. Tavoitteiden tuli olla toteutettavissa ja konkreettisia. Tavoitteet muotoutuivat lisäksi meidän omien arvojen ja eettisesti tärkeiden toimintatapojen mukaan. Opinnäytetyön teoreettiset käsitykset ovat lähellä opinnäytetyön tavoitteita. Teoreettinen viitekehys

muodostui Sosped-säätiön sosiaalipedagogisen toimintaperiaatteen mukaan. Tietoperustaa lähdettiin rakentamaan sosiaalipedagogiikkaan sisältyvien termien johdolla, joita ovat osallisuus, yhteisöllisyys ja yhdessä toimiminen.

Tämän lisäksi tietoperustassa tulee vahvasti esiin verkkotapahtumaan sekä kohderyhmään liittyvä termistö. Näitä ovat syrjäytymisen ehkäisy, nuorten aikuisten kokemus hyvinvointi, luovuuden ja toiminnallisuuden vaikutukset hyvinvointiin, kulttuurin vaikutus hyvinvointiin sekä mielenterveyshäiriöt. Sosped-säätiön asiakaskunta koostuu henkilöistä, joilla on joko mielenterveydellisiä tai muita haasteita elämässä. Näin ollen tietoperustassa tuotiin esiin nuorten aikuisten mielenterveydellisiä haasteita sekä syrjäytymistä. Mielenterveyden ongelmat ovat kasvaneet räjähdysmäisesti viime vuosina, jopa joka neljännellä nuorella aikuisella todetaan jokin mielenterveyden häiriö (Tays 2020).

Mielenterveydelliset haasteet tuli huomioida verkkotapahtumaa järjestäessä, niin että tapahtuman sisältö, ohjeistukset ja päivän rakenne suunniteltiin sopimaan mielenterveydellisistä haasteista kärsiville henkilöille. Syrjäytymisen riskitekijöitä on tilastojen valossa kasaantunut noin 3-10 prosentille nuorista. Osa nuorista ei ole lainkaan yhteiskunnallisten instituutioiden saavutettavissa, osa taas on työttömiä tai koulutuksen ulkopuolella tai muuten palveluiden tavoittamattomissa (THL 2021C).

Verkkotapahtuman tarkoituksena oli luoda kävijöille yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä tuoda eri kulttuuripajojen kävijöitä yhteen. Edellä mainituin keinoin pyrittiin ehkäisemään syrjäytymistä. Tietoperustassa avattiin laajasti erilaisia hyvinvointiin liittyviä käsitteitä. Kohderymänä toimivat nuoret 18-35-vuotiaat aikuiset, joten on luonnollista kertoa yleisesti tämän ikäryhmän kokemasta hyvinvoinnista. Nuorten aikuisten kokemus hyvinvointi on vaihtelevaa, osa suomalaisista nuorista voi heikommin kuin toiset. Tämän vuoksi haluttiin jatkaa tietoperustaa hyvinvointia parantavista tekijöistä, kuten kulttuurin vaikutuksesta hyvinvointiin sekä luovuuden ja toiminnallisuuden vaikutuksesta hyvinvointiin. Huomioita tehtiin siitä, että kulttuuri, luovuus ja toiminnallisuus näyttelevät suurta roolia ihmisen hyvinvoinnissa. Tarkoituksena oli tuoda näitä hyvinvointia lisääviä tekijöitä käytäntöön verkkotapahtumassa. Tämän vuoksi verkkotapahtuman sisältöön muotoutuikin työpajoja musiikin tekemisestä ja kuuntelemisesta sekä voimaeläimien tekemisestä ja niiden valokuvaamisesta.

Verkkotapahtumaan valmistauduttiin kirjoittamalla kattava käsikirjoitus. Käsikirjoituksen avulla jaettiin jokaiselle ohjaajalle oma rooli, näitä rooleja olivat työpajan vetäjä, havainnoija ja ohjeistusten antaja sekä kysymyksiin vastaaja Teams viestintäalueella. Roolit jaettiin jokaiselle osiolle niin, että jokainen sai olla jokaisessa roolissa vuorotellen. Käsikirjoitus auttoi tapahtuman aikatauluttamisessa sekä ohjeistusten antamisessa. Hyvä suunnitelma ja käsikirjoitus vaikutti verkkotapahtuman lopputulokseen positiivisella tavalla.

7.4 Verkkotapahtuma

Onnistuneen verkkotapahtuman taustalla oli hyvä suunnittelutyö. Yhdessä enemmän-verkkotapahtumaa oli mainostettu hyvin, jonka vuoksi tapahtumaan tuli kiitettävä määrä osallistujia. Parhaimmillaan osallistujia oli 51. Loppua kohden osallistujamäärä väheni. Tähän vaikutti luultavimmin tapahtuman pituus, osallistujien omat mielenkiinnon kohteet, vapaaehtoisuus sekä verkkotapahtuman päättyminen vasta toimistoajan jälkeen, klo 17.00.

Verkkotapahtumassa oleellista oli antaa selkeät ohjeet niin, että jokainen omaksui ne. Ohjeita annettiin sanallisesti sekä kirjoitettuna. Tämä oli tärkeää, koska verkkototeutus itsessään oli erilainen ympäristö, jossa osallistujien tuli toimia ja kulkea annettujen ohjeiden mukaisesti. Tärkeää oli myös varmistaa, että ohjeiden antamisen jälkeen kaikille oli selvää, mitä seuraavaksi tapahtuu. Selkeässä ja ymmärrettävässä ohjeistuksessa onnistuimme erittäin hyvin. Etukäteen ei ollut tiedossa, millaisia kykyjä tai haasteita osallistujilla oli, joten ohjeistuksessa käytimme monikanavaista viestintää. Riittävällä ohjeistuksella pystyttiin varmistumaan siitä, että osallistuminen työpajoihin ei ainakaan ollut kiinni siitä, etteikö ohjeita olisi ymmärretty riittävän hyvin.

Selkeä ohjeistus auttoi myös ajankäytössä, työpajojen aikana ei tullut kiireentunnetta. Jo suunnitteluvaiheessa tultiin siihen lopputulokseen, että työpajoista aiotaan tehdä riittävän joustavia ja kiireettömiä. Ajatuksena oli, että työpajoissa jäisi aikaa myös avoimelle keskustelulle. Jokainen sai halutessaan tuoda omia mielipiteitä, ajatuksia ja kokemuksiaan esille työpajojen aikana. Luovalle toiminnalle ei ole mahdollista asettaa aikarajaa, jonka vuoksi aikataulutus ja päivän kulku tehtiin riittävän väljäksi. Tämä tuottikin lopuksi onnistumisen kokemuksia, sillä kaikki ennalta suunnitellut asiat saatiin toteutettua. Taukojen merkitys korostui verkkotapahtumassa, sillä oli tärkeää, että osallistujat sekä vetäjät pääsivät välillä jaloittelemaan ja liikkumaan ruudun ääreltä pois. Tämän vuoksi jokaisen työpajan päätteeksi oli tauko. Näin ollen orientoituminen seuraavaksi toteutuvaan pajaan oli helpompaa.

Rap kappaleen sanoitus onnistui odotettua paremmin. Olimme varautuneet esittämään rap artisti Stepan kappaleen Kaunista ja hyvää, mikäli kappaleen sanoitus ei syystä tai toisesta lähde käyntiin. Kappaleen esittäminen olisi toiminut motivoivana johdatteluna sanoitukseen. Tätä ei kuitenkaan tarvittu, koska osallistujat olivat lahjakkaita sanoittajia. Olimme etsineet valmiiksi internetsivun, jossa oli hakukone riimipareihin ja synonyymeihin. Kappaleen kertosaettä tehdessä, huomattiin ettei sanoittamisen aloitus tyhjästä olekaan kovin helppoa. Tämän vuoksi työpajaan tuotiin teemoja, joiden ympärille kappaletta lähdettiin rakentamaan yhdessä. Työpaja onnistui erinomaisesti. Onnistumiseen vaikutti osallistujien avoin heittäytyminen sekä uskallus olla äänessä. Toimme esiin, että kyseisessä työpajassa ei voi tehdä virheitä, kaikki ideat ja ajatukset olivat yhtä arvokkaita. Roolimme työpajan vetäjinä oli aluksi tarpeellinen, mutta ajan kuluessa huomattiin, että paja lähti rullaamaan eteenpäin omalla

painollaan. Toiminnanohjaaja Shaka antoi välillä ohjeita rap kappaleen oikeanlaiseen muotoiluun sekä pituuteen. Ensimmäisen työpajan ansiosta saadut onnistumisen tunteet auttoivat saamaan lisää itsevarmuutta toimia verkkotapahtumassa ohjaajan roolissa.

Rentoutus työpajaan tehtiin eniten etukäteisvalmistelu kuin muihin pajoihin. Rentoutus työpaja oli saanut ääniä kartoituskyselyssä, jonka vuoksi pidimme tärkeänä ottaa se mukaan verkkotapahtumaan. Henkilökohtaisesti emme välttämättä olisi valikoineet rentoutusta yhdeksi työpajaksi, mutta koimme sen kuitenkin olleen mukava lisä kokonaisuuteen. Rentoutus oli kuitenkin suhteellisen pieni ja lyhytkestoinen osa verkkotapahtumaa. Rentoutus oli sisällytetty verkkotapahtumassa muutenkin esillä olleeseen luontoteemaan. Runsaan etukäteistyömäärään sekä rentoutuksen suhteellisen yksipuolisen sekä vähiten yhteisöllisen osuuden vuoksi rentoutus työpaja ei ollut kovinkaan mieleenpainuva. Kyseisessä työpajassa ei ollut kovinkaan montaa osallistujaa, joka vaikutti luontovideon lopuksi käytävään yhteiseen keskusteluun. Suunnitelmissa oli käydä videon lopuksi reflektovaa pohdintaa, siitä millaisia tuntemuksia video herätti. Tämä osio jäi kuitenkin melko suppeaksi. Olimme tehneet omasta mielestä hyvän videon, jossa oli mahdollista käyttää monipuolisesti aisteja. Luontovideossa oli ääniä, kuvia sekä mielikuvitusharjoitteita. Jostain syystä, se ei houkutellut riittävästi osallistujia.

Voimaeläintyöpaja herätti osallistujissa mielenkiintoa. Sen työstäminen ei ollut monellekaan entuudestaan tuttua. Osallistujat pohtivat ääneen omaa voimaeläintä. Osa osallistujista teki jopa internet testejä selvittääkseen oman eläimensä. Työpajan alku herätti monessa hilpeyttä, ennen kuin suljimme mikrofonit työskentelyn ajaksi. Ohjaajien videoyhteys pidettiin päällä, koska meistä oli tärkeää näyttää osallistujille työskentelyä omien voimaeläinten parissa. Alustavasti päätimme, että jokainen meistä työstää omaa voimaeläintä eri tekniikoilla. Tämän vuoksi oli hyvä, että meitä oli kolme näyttämässä mallia, koska osallistujat saivat mahdollisimman monipuolisen kuvan erilaisista työskentelytavoista. Työskentelytavoiksi valittiin saippuan veistäminen, maalaaminen sekä piirtäminen, jossa käytettiin myös luonnon materiaaleja hyväksi.

Voimaeläimen kuvaaminen luonnossa mahdollistui helposti, sillä jokainen vuorollaan vastasi chat keskustelusta, ja näin ollen osallistujat eivät jääneet ilman ohjausta tai läsnäoloa. Yllätyimme, kuinka monta valokuvaa saimme voimaeläimistä luonnossa. Osallistujat olivat keksineet monipuolisesti erilaisia tapoja toteuttaa oma voimaeläin. Materiaaleina oli käytetty ulkoa löytyneitä luonnonkappaleita kuten lehtiä, yksi osallistuja oli hyödyntänyt biojätteitä, kun taas toinen oli halunnut kuvata pienen pehmolelun. Yksi verkkotapahtumaan osallistuneesta kulttuuripaja ohjaajasta teki todella upean ”no name” työn (Kuva 7: No name). Työpaja onnistui erinomaisesti. Pyrimme pitämään keskusteluyhteyttä auki keskustelualueen kautta, jolloin vuorovaikutus säilyi.



Kuva 7: No name

Musiikkiesitys toimi verkkotapahtuman huikeana lopetuksena. Musiikkiesityksestä teki vaikuttavan se, että osallistujat olivat itse olleet vaikuttamassa kappaleen sanoitusten kirjoittamiseen sekä voimaeläin kuvien tekoon. Tunsimme ylpeyttä sekä osallistujista että omasta panoksestamme lopputuotokseen. Musiikkiesitys tiivisti verkkotapahtuman idean yhdessä toimimisesta sekä tuotti voimaantumisen kokemuksia. Kun ryhmässä lähdetään työstämään jotakin asiaa eteenpäin, ei voida tietää tarkalleen lopputulosta. Musiikkiesitys oli juuri tällainen tuotos, jossa emme olisi onnistuneet ilman osallistujien aktiivista, rohkeaa ja arvokasta läsnäoloa. Musiikkiesityksestä tulikin upea tuotos, josta saamme kaikki olla ylpeitä. Esityksen jälkeen, kulttuuripajoilta tuli kyselyä kappaleen jako mahdollisuuksista. Tällöin syntyikin idea kappaleen jatkojalostamiseen muun muassa kulttuuripajojen mainostamisen yhteydessä. Kappale herättää ja herätti sanoittamisen yhteydessä tunteita yhteisön voimasta, vaikuttavuudesta, erilaisuuden hyväksymisestä, vertaisuudesta ja ystävydestä. Kappaleen kuunteleminen luo turvallisuuden tunteen, sillä yhteisöllisyys ja osallisuus luovat niin vahvan ilmapiirin, jossa ei tarvitse pelätä.

Verkkotapahtuman tekeminen ei olisi onnistunut ilman tiivistä ja vahvaa ryhmätyöskentelyä (Kuva 8: Verkkotapahtuman jälkeinen tunnelma). Tapahtuma vaati niin suunnittelulta kuin toteutukselta paljon aikaa, yhteistä ideointia, joustavuutta sekä yhteistyökumppanin kanssa vuoropuhelua, suunnittelutyön yhteensovittamista sekä tiivistä yhteistyötä. Työmäärällisesti

verkkotapahtuman suunnittelu vaati isoimman panoksen, koska tapahtuman järjestämisessä tuli huomioida niin monta eri asiaa. Suunnitteluun vaikutti olennaisesti COVID -19 pandemiasta johtuvat rajoitteiden aiheuttama jatkuva epävarma tilanne.



Kuva 8: Verkkotapahtuman jälkeinen tunnelma

Tämä vaikeutti suunnitteluvaiheessa muun muassa yhteisten tapaamisten järjestämistä ja ideointia asiakaskunnan kanssa. Olisi ollut mukavaa työskennellä yhteistyökumppanin kanssa kasvokkain sekä tutustua Kulttuuripaja Kuplan tiloihin, toimintaan sekä asiakaskuntaan syvemmin. Tämä olisi helpottanut myös kehittämistyössä käytettävien kehittämismenetelmien hyödynnettävyyttä. Varsinkin, kun tässä tapahtumassa yksi tärkeimmistä kulmakivistä oli osallisuus ja yhdessä tekeminen. Kaikkeen suunnittelutyöhön osallistettiin kyseistä kohderyhmää. Verkkotapahtuman rakenne vaati kolmen ihmisen jatkuvan työpanoksen. Tapahtuman vaati koko ajan yhden työpajan vetäjän, yhden havainnoijan sekä yhden chat vastuhenkilön.

Verkkotapahtuman tekemiseen vaikutti olennaisesti epävarmuus tapahtumaan osallistuvista ihmisistä. Ennen verkkotapahtuman alkamista emme tieneet osallistuuko tapahtumaan yksi vai sata ihmistä. Tämän vuoksi tapahtuma tuli suunnitella niin, että se palvelee pienempää sekä isompaa ryhmää. Olimme varautuneet pajoissa muun muassa jakamaan osallistujia pienryhmiin, jos työskentely olisi muuten hankaloitunut. Kaiken kaikkiaan olimme positiivisesti yllättyneitä, että näinkin moni kulttuuripajojen kävijä osallistui verkkotapahtumaan sekä työpajoihin.

7.5 Toimeksiantajan hyödyt

Sosped-säätiön kulttuuripajojen välillä ei ole aikaisemmin järjestetty verkkotapahtumia. Verkkotapahtuman järjestäminen tuli uutena asiana meidän lisäksi Kulttuuripaja Kuplalle. Verkkotapahtuma oli kaikin puolin toimiva tapa lisätä yhteistyötä kulttuuripajojen välillä, joten kulttuuripajojen on jatkossa helpompi toimia sekä järjestää vastaavia tilaisuuksia verkon välityksellä. Voisi ajatella, että verkkotapahtuman suunnittelun ja toteutuksen myötä tuotiin Kulttuuripaja Kuplalle uusia ideoita tapahtuman järjestämiseen. Verkkotapahtuma lisäsi yhteisöllisyyttä ja paransi yhteistyötä kaikkien Sosped-säätiön kulttuuripajojen välillä. Verkkotapahtumaan osallistuvat pääsivät verkostoitumaan ja tutustumaan uusiin ihmisiin ympäri Suomea tapahtuman avulla.

Jokaisella kulttuuripajan ohjaajalla on kullannarvoisia taitoja, joita olisi hyvä jakaa käytäntöön yhteisesti jokaiselle kulttuuripajalle. Tämä mahdollistuisi yhteisten verkkotapahtumien myötä, koska verkkotapahtuma on kustannustehokas ja yksinkertainen järjestää. Verkossa tapahtuva aktiviteetti on matalan kynnyksen toimintaa, johon kävijän on helppo osallistua omien voimavarojen mukaan. Tämän lisäksi verkossa tapahtuva toiminta ei vaadi osallistujalta juurikaan kustannuksia.

Sosped-säätiön toiminta rahoitetaan Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (STEA) avustuksilla. STEA:n avustuksia myönnetään harkinnanvaraisesti yleishyödyllisille järjestöille, yhteisöille ja säätiöille terveyden sekä hyvinvoinnin edistämiseen. Avustusta haettaessa Sosped-säätiön tulee tilastoida kävijämääriä tulokellisuusraportteja varten. (STEA 2021.) Verkkotapahtumaan osallistui paljon kävijöitä, joka mahdollistaa Kulttuuripaja Kuplan toiminnan jatkossakin rahoituksen osalta. Rahoitusta ajatellen verkkotapahtumat kulttuuripajojen välillä olisi hyvä idea.

Forms palautekyselyn ensimmäisessä kysymyksessä selvitettiin; saiko tapahtumaan osallistuneet ohjaajat verkkotapahtuman myötä uusia ideoita, joita voisi käyttää tulevaisuudessa. Millaisia? Vastauksia saatiin kuusi:

Biisinteko yhdessä isolla porukalla oli mahtava kokemus, jengi innostui oikein kunnolla. Tämä menee jatkoon ehdottomasti! Rentoutusharjoitus videomuodossa oli tosi hieno ja terapeutin kokemus. Hieno idea!

Kyllä. Uusia mielenkiintoisia kulmia musiikki- ja tekstipajan vetämiseen tuli paljon ideoita. Voisi useamminkin tehdä tällaisia yhteisiä tapahtumia eri pajoille.

Voimaeläin

Toteutus kannusti kaikkia osallistumaan biisintekoon ja lähtemään ulkoilemaan voimaeläinkuvien aikana. Voisin oikeastaan ajatella käyttäväni kaikkia ideoita, joita tapahtumassa oli (biisin yhteissanoitus, voimaeläinten

mietintä ja niiden kuvaus ulkona, lopputuloksena vieläpä yhteinen musiikkeineen päivineen).

Verkkotapahtuma käynnisti monenlaisia prosesseja kulttuuripajalla. Tapahtumassa syntyneitä biisiä lähdetään jatkotyöstämään niin, että siihen rakennetaan kulttuuripajalaisten voimin lainatausta tilalle uusi tausta. Tähän saattaisi osallistua ihmisiä eri pajoilta. Biisiä tullaan mahdollisesti käyttämään kulttuuripajojen mainosvideossa. Sanapari ”yhdessä enemmän” jäi muutenkin elämään. Yksi vertaisohjaajamme teki piirustusryhmässä hienon yhdessä enemmän -teoksen, joka tullaan kehystämään ja ripustamaan Kuplan seinälle. Yhteisöllisyyttä käsittelevä tapahtuma innosti työntekijöitä ja osallistujia pohtimaan, mitkä ovat toimintamme tärkeitä arvoja.

Kuten edellä mainituista palautteista näkyy, verkkotapahtuma antoi toimeksiantajalle paljon uusia ideoita oman toiminnan kehittämiseen sekä pohdintaa yhteisöllisyydestä ja Sosped-säätiön arvoista. Verkkotapahtuman nopeasti keksitty slogan ja nimi ”yhdessä enemmän”, synnytti verkkotapahtuman aikana ja sen jälkeen enemmän kuin oli alussa ajateltu. Yhteisöllisyys oli koko prosessin ja etenkin tapahtuman aikana vahvasti läsnä. Palautteista päätellen yhteisöllisyys toimii entistä vahvempana kantavana voimana ja arvona Sosped-säätiön toiminnassa. Kappaleen käyttö mainonnassa on meille kunnia ja tuo varmasti lisäarvoa kulttuuripajojen toimintaan.

7.6 Palautteet

Hyödyllinen palaute energisoi ja kannustaa kehittymään. Palaute on sen saajalleen hyödyllistä, oli se sitten kiittävää tai korjaavaa. Palaute voidaan nähdä merkinä siitä, että henkilön työ huomataan. Palautteen myötä on mahdollista jakaa oma aikaansaannos jonkun toisen kanssa. Positiivinen palaute myötävaikuttaa siihen, että palautteen saaja haluaa tehdä jatkossakin hyvää. (Hakanen 2017.) Edellä mainittujen vaikutusten vuoksi halusimme kerätä palautetta kolmella eri tavalla. Mentimeter sovelluksen avulla saatiin palautetta osallistujilta sekä ohjaajilta. Google Forms verkkoalustan avulla saatiin palautetta verkkotapahtumaan osallistuvilta työpajojen ohjaajilta ja Laurean omalla palautelomakkeella palautetta saatiin toimeksiantajan kahdelta vastuuhjaajaltamme.

Palautetta tapahtumaan osallistuneilta kerättiin Mentimeter sovellusta käyttäen aivan tapahtuman lopussa. Mentimeter sovellus on ruotsalainen Tukholmassa toimiva yritys. Mentimeter ylläpitää samannimistä sovellusta, joka on lanseerattu vuonna 2014. Ohjelmisto tunnetaan kysely- ja kyselyominaisuuksistaan. (Nguyen 2021.) Palautekysymykset suunniteltiin ennakoon ja vastaukset näytettiin reaaliajassa kaikille osallistujille. Ensimmäisenä jokainen osallistuja sai kuvailta fiiliksiään tapahtumasta kolmella sanalla (Kuva 9: Sanapilvi). Näistä muodostui näytölle sanapilvi, joka on palautteen anto vaihtoehtona Mentimeterin ilmaisessa versiossa.

Kuvaile fiiliksiäsi tapahtumasta kolmella sanalla



Kuva 9: Sanapilvi

Sanapilveen tuli mukavasti vastauksia ja fiilikset tapahtumasta vaikuttivat positiivisilta. Tapahtumaan oli tavoitteena luoda ilmapiiri, joka on rento, mukava sekä piristävä ja tässä onnistuttiin. Toiminnallinen ja osallistava ovat termejä, jotka toimivat verkkotapahtuman kulmakivinä. Sekä meidän että Kulttuuripaja Kuplan kävijöiden toiveena oli tuoda tapahtumaan luovuutta ja leikkisyyttä. Rentoutusharjoituksen ja voimaeläin osion tavoitteena oli voimaantuminen. Fiilikset koko tapahtumasta kuvasivat täysin meidän omia tavoitteitamme. Toiseksi palautekysymykseksi valikoitui avoin kysymys: mitä hyvää tapahtumassa oli? Tähän kohtaan saatiin seitsemän vastausta.

Yhteisen biisin tekeminen

Monenlaista ohjelmaa ja vaihtelua

Itse tapahtuma oli todella osallistava ja sitä oli ideoitu yhdessä Kuplan kävijöiden kanssa keväällä. Ehkäpä vielä lähempänä tapahtumaa olisi voinut olla jotain yhteisiä valmisteluja. Mut siis hienosti meni!

Monipuolista uuden kokeilua. Erityisesti biisin teko yhdessä oli kivaa.

Hienosti toteutettu. Kaikki meni putkeen. Ootte Noora, Tiia ja Johanna ihania ja tod luontevia. Ohjelma oli tosi kiva ja biisi tajuttoman hyvä! Jess hyvä me! <3

Biisin sanoitukseen osallistuminen toimi hyvin myös ryhmässä

Tapahtumassa oli monipuolista luovaa toimintaa, joka kietoutui saman yhteisöllisyyden teeman ympärille. Teema oli sellainen, joka kiinnosti osallistujia. Opiskelijat ohjasivat skarpisti ja olivat samalla omija itsejään.

Biisin sanoitus oli selkeästi monen suosikki. Kappaleen sanoitus meni juuri kuten pitikin, vaikka ajattelimme tämän osion olevan se kaikista haastavin. Viimeisessä kommentissa puhutaan jälleen yhteisöllisyyden kietoutumisesta koko tapahtuman ympärille. Tämä tunne jäi myös meille, oli hienoa nähdä niin monen osallistuvan ja samalla tukevan toisiaan tekemisen

yhteydessä. Ohjaamiseen liittyvä kommentti ei jälkikäteen ajateltuna yllättänyt, sillä jokainen meistä ohjasi tapahtumaa omalla persoonallaan huumoria ja rentoa työtettä käyttäen. Viimeisenä osallistujilta kysyttiin, että missä olisimme voineet onnistua paremmin. Tähän kohtaan saimme kolme vastausta.

Tämä oli täydellinen näin! KIITOS! Teillä opiskelijat taitaa olla edessä Rap-ura!!

Tapahtuma ajallisesti alkoi liian aikaisin eli ehkäpä vähän tiivistettynä ihmiset olisivat jaksaneet olla mukana loppuun asti.

Ehkä se jäi hieman epäselväksi, että olisiko tätä voinut jakaa muillekin kuin pajalaisille? Aikaväli oli aika pitkä, mutta toisaalta, jos olisi ollut lyhyempi, niin esimerkiksi minä en olisi ehtinyt mukaan lainkaan. Nyt kerkesin!

Verkkotapahtuma sijoittui 10-17.30 aikavälille. Päivä oli pitkä ja se oli tiedossa. Toisaalta pitkä päivä ja sopivan pituiset tauot olivat myös hyvä asia. Seuraavaan osioon oli mahdollisuus orientoitua ja valmistautua rauhassa. Jokaiselle osiolle oli varattu hyvin aikaa, joten kiireen tuntua ei missään vaiheessa tullut, vaan kaikki tarvittava saatiin tehtyä juuri ajallaan.

Mentimeter sovelluksen lisäksi palautetta kerättiin Google Forms -verkkosovelluksen avulla. Google Formsin avulla haluttiin vielä tarkempaa palautetta tapahtumaan osallistuneilta Sosped-säätiön kulttuuripajojen työntekijöiltä ohjaustaidoistamme ja verkkotapahtuman onnistumisista sekä asioista, jotka olisivat voineet sujua paremmin. Ohjaustaitoihin liittyvä kysymys kuului näin: miten verkkotapahtuman ohjaaminen mielestäsi sujui? Vastauksia saimme kuusi kappaletta.

Ohjaaminen sujui oikein hienosti ja sujuvasti. Noora, Tiia ja Johanna esiintyivät luontevasti ja homma sujui kuin ammattilaisilla! Tapahtuma oli erittäin huolella suunniteltu ja "käsikirjoitettu". Kaikki meni ns. "putkeen". :-) Todella hienoa työtä, kiitos

Erinomaisesti.

Mukava ja sopivan rauhallinen tempo

Oli lämmin ote.

Hyvin sujui, ja oli hyvä, että ei tarvinnut olla omilla kasvoillaan niiden, jotka eivät halunneet. Mielestäni kaikki saivat silti äänensä ja ideansa kuuluviin ja lopputulos oli yhteensopiva ja erittäin toimiva kokonaisuus. Tunnelma oli todella kiva ja ohjaajat oikein selkeitä ja kannustavia.

Verkkotapahtuman ohjaus sujui loistavasti! Kolme opiskelijaa toimi saumattomasti yhteistyössä toisiaan tukien ja kannustaen. Ohjaajien hyvä meininki välittyi osallistujille ja luo turvallista positiivista ilmapiiriä tapahtumaan, mikä taas mahdollistaa sen että ihmiset uskaltavat osallistua. Tapahtuma oli myös huolellisesti suunniteltu ja valmisteltu kohderyhmän toiveiden ja ehdotusten pohjalta.

Palautteiden perusteella onnistuimme ohjaamaan verkkotapahtuman onnistuneesti. Samaa mieltä oltiin itsekin. Verkkotapahtumasta jäi kaikille positiivinen ja onnistunut olo, mikä helpottaa jatkossa järjestämään samankaltaista ohjelmaa. Ohjaamista tuki se, että kaikki tuettiin ja kannustettiin toisiamme. Näin kannustaminen välittyi tapahtuman osallistujiinkin, mikä rohkaisi heitä osallistumaan jokaiseen osioon. Verkkotapahtuman onnistumista ja ohjaamista edisti lisäksi se, että osa ryhmän jäsenistä ovat tunteneet toisensa jo pitkän ajan takaa. Pitkä historia toisen kanssa on opettanut tiedostamaan toisen vahvuudet ja tavat toimia. Vaikka osa vasta tutustui opinnäytetyön aloittamisen yhteydessä, niin takana oli jo melkein vuosi ensimmäisestä tapaamisesta, eli voi sanoa, että jokainen meistä tunsi jo toisensa toteutuspäivään mennessä. Tämä myötävaikutti saumattomaan yhteistyöhön.

Viimeisenä haluttiin vielä risuja ja ruusuja, johon muotoiltiin jälleen avoin kysymys: tähän kohtaan toivotaan risuja ja ruusuja.

Ruusuja haluan ainoastaan antaa. Mahtava projekti tämä on ollut; yli puoli vuotta tätä suunnittelimme yhdessä opiskelijoiden kanssa. Yhteistyö oli mutkattoman sujuvaa. Itse tapahtuma onnistui yli odotusten ja osallistujia oli kivasti mukana. Ainoa parannus olisi ehkä se, että valmiin RAP-biisin esitys olisi ehkä voinut olla hiukan aiemmin, nyt se meni vähän myöhään. Mutta kokonaisuutena, upean show'n veditte Tiia, Johanna ja Noora! <3 Lämmin kiitos! T. Eija Kuplasta

Interaktiivisuus toimii oikein hyvin myös etäyhteydellä. Lyriikkapajan ohjaajan ammattitaito ja kannustavuus oli mainiota.

Oikein mukava sisältö. Vaikka kesto oli pitkä, niin siitä oli se hyöty, että ehti mukaan iltapäivästä, kun aamupäivä oli kiireinen

Liian pitkä.

Kivaa vaihtelua etäohjelmistoon, ja erittäin hauskaa, että eri paikkakuntien pajat oli kutsuttu! Ainoa pikku risu, että jos olisi hieman aiemmin tullut tiedote tästä, olisin saanut enemmän porukkaa mukaan. Olimme jo ehtineet tehdä ja tiedottaa kyseisen päivän oman pajamme ohjelman etukäteen. Pari viikkoa aiemmin mainos olisi vielä ehtinyt meidän kuukausitiedotteeseemme mukaan ja levitys mennyt sadoille ihmisille. Nyt kutsuimme mukaan mainoksen tultua, ketä tapasimme ja ehdimme, sekä etäpalvelimen kautta. Toimihan se näinkin, mutta noin niin kuin kehitysehdotuksena tiedotus mahd. aikaisin.

Yhdessä enemmän verkkotapahtuma oli todella onnistunut projekti! Opiskelijat osallistivat sekä kulttuuripajan osallistajat että työntekijät mukaan tapahtuman ideointiin ja suunnitteluun. Jatkossa tapahtumia järjestäessä voisi kokeilla ottaa osallistujia vielä vahvemmin mukaan suunnitteluun ja toteutukseen.

Palautteessa tulee esiin toistamiseen verkkotapahtuman pituus, joka jakoi monen mielipiteitä. Tapahtuman pituutta pohdittiin monta kertaa, mutta tultiin aina lopputulokseen, että lyhyemmällä päivällä emme olisi saaneet näin hyvää tapahtumaa aikaan. Emme olisi esimerkiksi saaneet rap kappaleeseen tehtyä näin montaa säkeistöä. Ajatuksena oli antaa mieluummin enemmän aikaa työstämiseen kuin liian vähän. Suunnitteluvaiheeseen oli alun perin tarkoitus ottaa kulttuuripajojen asiakkaat enemmän mukaan, mutta COVID-19 pandemia oli

livetapaamisten esteenä. Tosin olisihan tapahtumaa voitu suunnitella enemmän kuin kerran verkon välityksellä. Tapahtuman mainostamiseen olisi voitu panostaa enemmän. Mainostus tapahtui lähinnä toimeksiantajan puolelta, muutama meidän mainostustamme sosiaalisissa mediassa lukuun ottamatta.

Palaute verkkotapahtuman sisällöstä ja ohjaamisesta oli aika lailla positiivista. Alussa pohdittiin, että kuinka saamme luotua verkkotapahtuman, jossa otetaan mahdollisimman monen asiakkaan mielenkiinnonkohteet huomioon. Kartoituskyselyn vastaukset sekä suunnittelupalaveri Kulttuuripaja Kuplan asiakkaiden kanssa auttoivat meitä löytämään asiakasta miellyttävää tekemistä verkkotapahtumaan. Vierailu Kulttuuripaja Kuplan omassa toiminnassa antoi hyvin suuntaa myös tapahtuman sisällön toteuttamiseen.

Kehittämistyön ajatuksena oli löytää vastaus siihen, minkälaista hyvinvointia tukevaa toimintaa 18-35-vuotiaat nuoret aikuiset toivovat verkkotapahtumalta. Palautteista päätellen nuorten aikuisten hyvinvointia tuki verkkotapahtumassa syntynyt yhteisöllisyyden tunne, kannustava ilmapiiri, osallisuus sekä verkostoituminen muiden kulttuuripajojen asiakkaiden kanssa. Meidän ohjaajien rento ja positiivinen olemus loi osallistujille turvallisuuden tunteen, jolloin osallistujien oli helpompi avoimesti osallistua päivän sisältöön.

8 Haasteet ja oivallukset

Opinnäytetyön alussa haasteeksi muodostui COVID-19 pandemia, jonka vuoksi tavallisen tapahtuman järjestäminen ei ollut mahdollista. Tämän vuoksi tapahtuma toteutettiin täysin verkossa. Verkkotapahtumasta kenelläkään meistä ei ollut juurikaan aikaisempaa kokemusta, mikä loi oman haasteensa verkkotapahtuman järjestämiseen. Haasteina oli muun muassa verkkoalusta, osallistujien motivointi sekä kuinka luoda yhteisöllinen ja osallistava tapahtuma ruudun lävitse.

Tapahtuma oli tarkoitus suunnitella Sosped-säätiön Kulttuuripaja Kuplan asiakkaiden kanssa lähitapaamisten merkeissä, mutta siihen vaikutti rajoitukset, joissa piti välttää ihmiskontakteja. Asia ratkesi järjestämällä kohderyhmän kanssa etätapaaminen Teams viestintäalustan välityksellä. Etätapaamisesta saatiin paljon ideoita ja ajatuksia verkkotapahtuman sisältöön. Tapaamiseen osallistuminen oli kaikille vapaaehtoista. Tapaamisella pyrittiin lisäämään kohderyhmän osallisuutta verkkotapahtuman järjestämiseen.

Etätapaamisen lisäksi kohderyhmän mielenkiinnonkohteita kartoitettiin kartoituskyselyllä. Haasteeksi tässä kyselyssä muodostui vähäisten vastausten saaminen. Vastauksia kyselyyn tuli kaiken kaikkiaan vain kahdeksan. Vähäinen vastausprosentti ei ainakaan jäänyt kiinni mainostuksesta tai liian lyhyestä vastausajasta. Pohdittiin, että kynnyksensä vastaamatta jättämiseen madaltuu, kun kysely tehdään verkossa vapaaehtoisesti. Vastauksia olisi tullut

luultavasti enemmän, mikäli kartoituskysely olisi toteutettu esimerkiksi Kulttuuripaja Kuplan tiloissa asiakkaille henkilökohtaisesti.

Näin jälkepäin ajateltuna opinnäytetyön työstäminen olisi ollut sujuvampaa, mikäli vastualueet olisi jaettu selkeämmin. Esimerkiksi yhteydenpitohenkilö toimeksiantajan kanssa olisi ollut tarpeellinen, sillä sähköposteihin vastaaminen työllisti meitä kaikkia turhaan, emmekä olleet aina kartalla siitä oliko sähköposteihin vastattu.

Kehittämistyö on prosessi, johon oli varattu noin vuosi aikaa. Vuoden aikana opinnäytetyön työstämisessä oli ennalta sovittuja taukoja, jolloin uudelleen orientoituminen työskentelyyn vaati ponnisteluja. Toisaalta tauoista oli myös hyötyä, sillä niiden jälkeen koko työn kokonaisuuden näki eri tavalla. Tämä on vienyt prosessia eteenpäin ja auttanut kehittämään uusia ideoita ja oivalluksia opinnäytetyön suhteen.

Verkkotapahtumaan osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen eikä se vaatinut ennakoilmoittautumista, joten osallistujamäärä ei ollut tiedossa ennen verkkotapahtuman alkua. Se haastoi meitä verkkotapahtuman käytännön suunnittelussa sekä ohjaustyössä. Tapahtumaan oli suunniteltu pieniryhmätyöskentelyä, mutta tapahtuman edetessä tulimme siihen lopputulokseen, ettei sille ollut tarvetta. Kyseessä olevan ryhmän kanssa työskentely yhdessä sujui mutkattomasti. Onnistuimme organisoimaan ja ohjaamaan kaikki tapahtuman osiot hyvin.

Verkossa työskenteleminen tuntui aluksi hieman vieraalta, mutta kehittämistyön edetessä huomasimme, että yhteisten palaverien sekä aikataulujen yhteensovittaminen olikin helpompaa, kun verkkotapaamisiin pystyi osallistumaan melkein mistä vain, eikä aikaa tarvinnut varata esimerkiksi matkustamiseen. Näin ollen verkossa työskentelystä tuli jopa luonnollinen tapa työskennellä. Uskomme, että tästä oli myös hyötyä varsinaisessa verkkotapahtumassa, sillä olimme jo tottuneet verkossa työskentelyyn.

Verkkotapahtuman järjestäminen opinnäytetyönä vaati pitkäjänteisyyttä, kärsivällisyyttä sekä epävarmuudensietokykyä. Epävarmuuden sietäminen tuli ilmi muun muassa siinä kohtaa, kun tiedossa ei ollut osallistujamäärää. Lisäksi oli vaikea arvioida, minkälaisia vuorovaikutustaitoja sekä muita kykyjä osallistujat omaavat. Esimerkiksi rap kappaleen lopputulosta oli vaikea ennakkoon aavistaa. Kaikesta huolimatta oli ilo huomata, miten ryhmätyöskentelyn avulla saatiin luotua kokonaan uusi musiikki kappale.

9 Mitä opimme

Koko opinnäytetyö oli innovoivaa ja luovaa kehittämistä. Luova kehittäminen näyttäytyi ideoiden, ajatusten ja suunnitelmien yhteensovittamisena sekä myös ymmärryksenä siitä, että

kaikkea ei ole mahdollista toteuttaa opinnäytetyön puitteissa. Opinnäytetyön aikana kehityimme projektityöskentelyssä. Pidimme tätä tärkeänä oppina tulevaisuuden uravalintoja ajatellen. Projektityöskentely vaatii ryhmätyöskentelytaitoja, joustavuutta, luottamista omaan sekä toisten tekemiseen. Projektityöskentely vaatii myös hyvää aikatauluttamista, ottaen huomioon kolmen opiskelijan opinnot, työelämän sekä henkilökohtaiset menot. Tällöin tulee myös osata priorisoida sekä käydä avointa keskustelua ryhmässä.

Jokainen toi oman henkilökohtaisen panoksen työskentelyyn, mutta yhteiset työstöhetket tuottivat parhaimpia tuloksia. Yhdessä kirjoittaessa oli mahdollista jakaa ja tuoda esille näkökulmia sekä ajatuksia kyseisistä aiheista. Ammatillisessa mielessä kehittämistyön aikana tulee pystyä tuomaan ilmi, mikäli työskentelyssä ilmenee pulmia tai haasteita, sillä niiden ratkaiseminen vaatii yhteistyötä. Opinnäytetyö prosessin aikana oli helpottavaa jakaa omat turhautumisen kokemukset sekä ajoittaiset kyvyttömyyden tunteet ryhmässä.

Verkkotapahtuma edisti kaikkien meidän ohjaamistaitoamme. Ohjaaminen oli helpompaa, kun ohjelma oli itse suunniteltu. Ennakkoon harjoittelemisen paransi myös ohjaamista ja antoi varmuutta työskentelyyn. Onnistumisen kokemus verkkotapahtumasta auttaa meitä jatkossa järjestämään vastaavanlaisia tapahtumia matalammalla kynnyksellä. Koko opinnäytetyön ajan pääsimme työskentelemään kulttuuripajojen kävijöiden kanssa, joilla osalla on mielenterveydellisiä haasteita. Erilaisten haasteiden kanssa elävät ihmiset ovat vahvasti osa sosionomien asiakasryhmää. Koko opinnäytetyön prosessin myötä näkemyksemme ja taitomme työskennellä erilaisten asiakasryhmien kanssa syveni. Kyseisen asiakasryhmän kanssa työskentelyssä tuli huomioida muun muassa työpajojen haastavuus, ohjeiden selkeys, ajankäyttö ja kannustaminen.

Ammatillinen yhteistyö toimeksiantajan kanssa toi uudenlaisia näkökulmia järjestötyöskentelyyn. Toimeksiantajan ammattitaidolla saimme työskentelyyn käytännön kokemusta, tietoa sekä tukea. Työskentely toimeksiantajan kanssa oli vastavuoroista, ideat, toiveet ja tarpeet tuotiin esille niin toimeksiantajan kuin myös meidän opiskelijoiden puolelta. Toimeksiantaja mahdollisti verkkotapahtuman järjestämisen, sekä antoi tukea omien ammatillisten vahvuuksien kautta.

Lähteet

Painetut

Charfe, L., Gardnes, A. 2019. Social pedagogy and social work. London: SAGE Publications Ltd.

Hallamaa, J. 2017. Yhdessä toimimisen etiikka. Helsinki: Gaudeamus.

Houni, P., Turpeinen, I., Vuolasto, J. 2020. TAIDETTA! Kulttuurihyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Taiteen edistämiskeskus.

Hyyppä, M. 2013. Kulttuuri pidentää ikää. Helsinki: Kustannus Duodecim.

Karjalainen, A (toim.). 2019. Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Keuruu: Otavan Kirjapaino.

Kurki, L. 2021. Kohtaamisen voima. Sosiaalipedagogin elämä ja teokset. Keuruu: Otava Kirjapaino.

Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T & Viialainen, R. 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Tampere: Suomen Yliopistopaino.

Mellanen, A. & Mellanen, K. 2020. Hyvät, pahat ja milleniaalit. Miten meitä tulisi johtaa. Atena Kustannus.

Nivala, E. & Rynnänen, S. 2019. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. 2.painos. Helsinki: Gaudeamus.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro.

Reivinen, J & Vähäkylä, L. 2012. Kansanterveys, yksilön hyvinvointi. Helsinki: Gaudeamus.

Vaarama, M., Karvonen, S., Kestilä, L., Moisio, P. & Muuri, A. 2014. Suomalaisten hyvinvointi 2014. Tampere: Suomen Yliopistopaino.

Vilkkä, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sähköiset

Aivoliitto. 2018. Musiikki antaa aivoille siivet. Viitattu 26.10.2021.
<https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/mieli/musiikki-antaa-aivoille-siivet>

Anker, K. 2018. 3 asiaa, joilla valokuvaaja voi lievittää stressiä. Viitattu 27.10.2021.
<https://digi-kuva.fi/valokuvaus/3-asiaa-joilla-valokuvaaja-voi-lievittaa-stressia>

Duodecim. 2021. Käypä hoito -suositus. Depressio. Viitattu 2.11.2021.
<https://www.kaypahoito.fi/hoi50023#s10>

Haavisto, L. 2020. Milleniaalit - työelämän päiväuni vai painajainen? Viitattu 23.11.2021
<https://alueviesti.fi/2020/02/16/milleniaalit-tyoelaman-paivauni-vai-painajainen/>

Hakanen, J. 2017. Palaute on työelämän pienin suurin asia. Viitattu 9.11.2021.
<https://www.ttl.fi/tyopiste/palaute-on-tyoelaman-pienin-suuri-asia/>

Hari, R. 2011. Käsillä tekemisen voima. Viitattu 27.10.2021.
<https://www.youtube.com/watch?v=CYUlhong4pQ>

Harvey, B. 2020. Let's talk about mental health and millennials. Viitattu 2.11.2021.
<https://www.bcbs.com/smarter-better-healthcare/article/lets-talk-about-mental-health-and-millennials>

Huttunen. 2017. Mitä on masennus? Viitattu 26.10.2021.
<https://www.terveyskirjasto.fi/lam00037>

Hyytiäinen, M. 2020. Vuoden käsityötekniikka 2020: vuoleminen. Viitattu 27.10.2021.
<https://www.taito.fi/toimintamme/vuoden-kasityotekniikka/>

Kallunki, V & Lehtonen, O. 2012. Nuorten aikuisten elämäntyytyväisyyden osatekijät hyvinvoinnin eri tasoilla. Viitattu 8.3.2021.
https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/152789/Kallunki_Lehtonen_Nuorten_aikuisen_el_mntyytyv_isyyden_osatekij_t_hyvinvoinnin_eri_tasoilla.pdf;jsessionid=8B37CBB95842F90EEAA1602DB13B217?sequence=1

Koponen, P. 2014. Käsillä tekeminen tekee hyvää aivoille, ”tuntuu aivan loistavan hyvältä”, sanoo professori. Viitattu 27.10.2021.
<https://yle.fi/uutiset/3-7691703>

Kulttuuripajakupla. 2021. Viitattu 18.3.2021.
<https://kulttuuripajakupla.fi/>

Laurea. 2021. Viitattu 17.10.2021.
https://canvas.laurea.fi/courses/2165/pages/erilaiset-opinnaytetyontyyppit?module_item_id=63922

Laki kuntien kulttuuritoiminnasta 116/2019. Viitattu 7.11.2021.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2019/20190166>

Maaninka, A. 2020. Virtuaalitapahtuman järjestäjän opas: näin järjestät onnistuneen virtuaalitapahtuman. Viitattu 16.9.2021.
<https://www.virtuaalitapahtumat.fi/nain-jarjestat-virtuaalitapahtuman/>

Maaseudun sivistysliitto. 2021. Menetelmäpankki. Aivoriihi. Viitattu 10.11.2021.
<https://verkko-opisto.msl.fi/metelmapankki/ryhmatyomenetelmia/aivoriihi/>

Mielenterveystalo. 2021. Ahdistuneisuus. Viitattu 2.11.2021.
https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/mielenterveys_puheeksi/Pages/ahdistuneisuus.aspx

Mielenterveystalo. 2021. Luonnon vaikutus hyvinvointiin. Viitattu 27.10.2021.
https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon_vaikutus_hyvinvointiin.aspx

Mieli. 2021. Rentoutuminen palauttaa voimia. Viitattu 26.10.2021.

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/rentoutuminen-palauttaa-voimia/>

Miller, A. 2020. Nearly one in three millennials now suffer from mental health conditions, according to study. Viitattu 2.11.2021.

<https://www.phillyvoice.com/millennials-mental-illness-behavioral-health-depression-covid19-pandemic-research-study/>

Notkola, V., Pitkänen, S., Tuusa, M., Ala-Kauhaluoma, M., Harkko, J., Korkeamäki, J., Lehikoinen, T., Lehtoranta, P & Puumalainen, J. 2013. Nuorten syrjäytyminen - Tietoa, toimintaa ja tuloksia? Viitattu 9.3.2021.

https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/julkaisut/Documents/trvj_1+2013.pdf

Opetushallitus. 2021A. Vuorovaikutus. Viitattu 23.11.2021.

<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/mun-elama/sosiaaliset-taidot/vuorovaikutus>

Opetushallitus. 2021B. Yhteisöllisyys. Viitattu 13.9.2021.

<https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/yhteisollisyys>

Opintokeskus. 2021. Aivoriihi. Viitattu 10.11.2021.

<https://www.tjs-opintokeskus.fi/opas-yhdistyksille/jasentilaisuudet/osallistavat-menetelmat/aivoriihi>

Rossi-Horto, A. 2008. voimauttava kuvataidetyöpajamenetelmä. Viitattu 27.10.2021

https://lastenkulttuuri.fi/wp-content/uploads/2016/02/voimauttava_kuvatypajamenetelm1.pdf

Sitra. 2021. Perustietoa Sitrasta. Viitattu 3.11.2021.

<https://www.sitra.fi/aiheet/kysymyksia-ja-vastauksia-sitran-toiminnasta/>

STEA. 2021. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA). Viitattu 27.10.2021.

<https://avustukset.stea.fi/about>

STM. 2021. Osallisuuden edistäminen. Viitattu 3.11.2021.

<https://stm.fi/osallisuuden-edistaminen>

Suomen sosiaalipedagoginen seura ry. 2021. Sosiaalipedagogiikka. Viitattu 7.9.2021.

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

Sosped säätiö. 2021. Tietoa säätiöstä. Viitattu 7.9.2021.

<https://sosped.fi/tietoa/>

SOSTE. 2021. Osallisuus on tunne, että kuuluu johonkin. Viitattu 3.11.2021.

<https://www.soste.fi/kansalaisyhteiskunta/osallisuus-on-tunne-siita-etta-kuuluu-johonkin/>

Tapahtumantekijät. 2021. Virtuaalitapahtumat. Viitattu 21.3.2021.

https://www.tapahtumantekijat.fi/virtuaalitapahtumat?utm_term=verkkotapahtuma&utm_campaign=Virtuaalitapahtuma&utm_source=adwords&utm_medium=ppc&hsa_acc=4762059661&hsa_cam=10054185298&hsa_grp=100861576933&hsa_ad=435315732872&hsa_src=g&hsa_tgt=kwd-832485846903&hsa_kw=verkkotapahtuma&hsa_mt=b&hsa_net=adwords&hsa_ver=3&gclid=Cj0KCQjw0caCBhCIARIsAGAfUMyj9kGAX-fQD8ovOE22weRloBG9DzV8Ek2MFOX_e7egVXkP31oIH14aAtLsEALw_wcB

Tays. 2020. Nuorten mielenterveyden häiriöiden kasvu on hätähuuto yhteiskunnan muutoksesta. Viitattu 21.10.2021.

[https://www.tays.fi/fi-FI/Nuorten_mielenterveyden_hairioiden_kasvu\(102911\)](https://www.tays.fi/fi-FI/Nuorten_mielenterveyden_hairioiden_kasvu(102911))

Terveyskylä. 2020. Mitä on vertaistuki? Viitattu 7.10.2021.

<https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/mit%C3%A4-on-vertaistuki>

THL.2021 A. Osallisuus. Viitattu 18.11.2021.

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

THL. 2021 B. Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet. Viitattu 29.8.2021.

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>

THL. 2021 C. Nuorten syrjäytymisen ehkäisy. Viitattu 21.10.2021.

<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/nuorten-syrjaytymisen-ehkaisy>

Tietoarkisto. 2021. Kyselylomakkeen laatiminen. Viitattu 8.10.2021.

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/kyselylomake/laatiminen/>

Vaarama, M. Moisio, P & Karvonen, S. 2010. Suomalaisten hyvinvointi. Viitattu 19.11.2021

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80297/8cec7cec-5cf3-4209-ba7a-0334ecdb6e1d.pdf?sequence=1#page=127>

WHO. 2021. Depression. Viitattu 2.11.2021

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

WHO. 2019. Health evidence network synthesis report 67. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? Viitattu 20.9.2021.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>

Kuviot

Kuva 1: Kartoituskyselyn teemat	25
Kuva 2: Suunnitelma vuosikellossa	35
Kuva 3: Toivo tukaani	40
Kuva 4: Elefantti etsii yhteisöään	41
Kuva 5: Illusia	42
Kuva 6: Kappaleen tekoa studiolla	43
Kuva 7: No name	51
Kuva 8: Verkkotapahtuman jälkeinen tunnelma	52
Kuva 9: Sanapilvi.....	55

Liitteet

Liite 1: Kartoituskysely	67
Liite 2: Mainosjuliste	68
Liite 3: Verkkotapahtuman käsikirjoitus	69
Liite 4: Kappaleen sanoitus	71
Liite 5: Luontovideo	72
Liite 6: Rap kappale	73
Liite 7: Palautekysely	74

Liite 1: Kartoituskysely

https://forms.office.com/Pages/DesignPage.aspx?fragment=FormId%3D1-m58GaNfKuchGSHxHligKszu9mcA8JMtVX_ZzRphzRUOUpNM0RUVzdYQVIFT0g4TjLOQ1A3TkFUMS4u%26Token%3Dae093f45b63742ccb8e9470b90c9b7c8

Liite 2: Mainosjuliste

**VERKKOTAPAHTUMA
YHDESSÄ
ENEMMÄN**

Torstai 30.9.2021 klo 10-17.30
Teams verkkoalusta

LISÄTIETOJA

Noora Päivinen, Tiia Kolstela & Johanna Suomi
Etunimi.sukunimi@student.laurea.fi

”Yhdessä olemme enemmän”

ESITTELY JA TAPAHTUMAN ALOITUS KLO 10-10.45

RENTOUTUSHETKI → TEEMANA LUONTO KLO 13.15-13.45

BIISIN SANOITUSTA YHDESSÄ KLO 11-12.30

VOIMAEÄIMEN TEKO & VALOKUVAUS (VARAUDUTHAN HALUAMILLASI ASKARTELUVÄLINEILLÄ) KLO 14-15.30

MUSIIKKIESITYS KLO 16-16.30

PALAUTE JA LOPPUFIILISTELYT KLO 16.30-17.30

KULTTUURIPAJA KUPLA

SospED

LAUREA

Liite 3: Verkkotapahtuman käsikirjoitus

Tapahtuman sisältö

Tapahtuman aiheena yhteisöllisyys ja voimavarat

Päivän rakentuminen:

Verkkotapahtuman ajankohta torstaina 30.9 klo 10-17.30 Teamsissä.

Tapahtuma alkaa esittelyllä ja, sillä miten päivä rakentuu. Osallistujamäärän mukaan katsotaan, jos jokainen osallistuja esittelisi itsensä. Mitä odotuksia päivältä? Miten päivä lähtenyt käyntiin? Mitkä asiat antavat voimaa? -> **noin 45min JOHANNA DIA**

Tervetuloa yhdessä enemmän verkkotapahtumaan, kiva, että olette päässeet osallistumaan! Järjestämme tapahtuman yhteistyössä Sosped-säätiön kulttuuripaja Kuplan työntekijöiden Eijan ja Shakan kanssa. Yhdessä enemmän verkkotapahtuman on tuottanut 3 Laurean sosionomi opiskelijaa eli minä Johanna, Noora ja Tiia. Halutessanne saatte pitää kamerat auki tai kiinni sekä voitte osallistua keskusteluun joko puhumalla mikrofooniin tai kirjoittamalla chatiin

-> seuraavaksi esitellään ohjelma -> muista lopuksi mainita rento ilmapiiri ja puhe toivottua Osallistujamäärän mukaan katsotaan, jos jokainen osallistuja esittelisi itsensä. Mitä odotuksia päivältä? Jokainen meistä kertoo oman nimen ja mitä odottaa päivältä

Noora kerää osallistujamäärän

Tauko 15min

Biisin sanoitusta yhdessä 11-12.30 -> Noora, Johanna & Tiia valitsee aiheet, joista jokainen osallistuja valitsee itselleen mieleisen. Aiheen valinnet jaetaan pienryhmiin -> jokainen pienryhmä kirjoittaa valitsemastaan aiheesta kappaleeseen säkeistön. Ohjaajat mukana pienryhmissä ohjaamassa tekemistä? -> **noin 1,5 tunti TIIA JA NOORA DIA**

Tarkoituksena on tehdä rap, jolle olemme tehneet kertosäkeen jo valmiiksi. Jakaudutaan kahteen ryhmään -> tai tilanteen mukaan ollaan isolla porukalla. Mahdolliset ryhmät/porukka tekevät biisille ajan huomioiden kaksi säkeistöä, jonka Shaka rappaa meille päivän päätteeksi. Jotta päästään rapin makuun, niin me halutaan soittaa teille meidän mielestä hyvä rap - Stepa - Kaunista ja hyvää

Shaka jakaa ryhmiin tarvittaessa!

Aiheet:

- 1) Ystävyys
- 2) Ilo
- 3) Voimavara
- 4)Yhteisö
- 5) Vertaisuus

Lähetetään yhdellä sähköpostilla Shakalle -> Shaka alkaa kasaamaan biisiä/räppiä

Ruokatauko 45 min klo 12.30-13.15 DIA

Rentoutus & luonto klo 13.15-13.45 -> luontovideo luonnon äänillä -> orientoidutaan seuraavaa ohjelmaa varten luontoon. -> **30 minuutti NOORA VIDEO**

Siirrytään nyt rentoutusharjoitukseen, jota varten on kuvattu 10 minuutin mittainen luontovideo. Videon aikana kannattaa ottaa mukava ja rento asento, voit halutessasi vain katsella kuvaa tai kuunnella vain ääntä, pistää vaikka silmät kiinni.

Tauko 13.45-14

Luonto -> Voimaeläin klo 14- 15.30 -> jokainen piirtää, veistää, askartelee, maalaa (tekotapa vapaa) oman voimaeläimensä/supersankarinsa. Voimaeläimen valmistuttua, se käydään kuvaamassa ulkona itselleen mieleisessä paikassa (oma voimapaikka). Jokainen nimeää oman tuotoksensa. Valokuvat lähetetään meille Teamisissa/ s-postilla ja me kokoamme ne yhteen pohjaan kaikille näytettäväksi. -> **noin 1,5 tuntia TIIA JA JOHANNA**

Tekemisen yhteydessä puhetta ja näytetään tekemistä. Samalla voidaan kysellä, mitä osallistujat päättivät tehdä ja millaisista materiaaleista. **TEAMSSIIN OHJEET VOIMAEÄIMEN LÄHEHYKSESTÄ NOORALLE** muista myös mainita tauko, ennen kuin osallistujat lähtevät kuvaamaan voimaeläimiä! Kirjoita se myös chattiin

Kuvat saa halutessaan lähettää Nooralle Discort yksityisviestinä, näytetään musiikkiesityksen yhteydessä. Profiili on Noora opiskelija tai Teamsin.
HUOM! Jos ET HALUA, että voimaeläintä näytetään myöhemmin opinnäytetyöraportissa, kerro siitä kuvan lähettämisen yhteydessä. CHATTIIN!

Tauko 30min

Musiikkiesitys 16- 16.30. Shakan rap esitys nauhoitettuna + Voimaeläin kuvat-> **30 min**

Tiia kertoo musiikkiesityksestä -> **Muista Noora äänet päälle!!!!** -> Shaka kertoo rapista

Palautteen kerääminen noin klo 16.30-17.30 Mentimeter sovelluksen avulla sekä avoin palaute ja keskustelu päivästä -> **30 minuuttia**

Noora -> Toivoisimme kaikilta teiltä lopuksi palautetta. Palautetta keräämme Mentimeter sovelluksen avulla. Onko kaikilla kännykät vieressä? -> Menkää sivulle menti.fi ja laittakaa sivulle koodi joka näkyy kuvan yläkulmassa. Saako kommentteja käyttää valmiissa opinnäytetyössä?

Tapahtuman jälkeen keräämme palautetta myös google forms kyselyn avulla, jonka jaamme Kuplan henkilökunnalle.

Tapahtumaan osallistuneilta työntekijöiltä toivoisimme vielä palautetta Forms kyselyn avulla. Linkin laitamme Teams chattiin.

Lopuksi haluamme kiittää kaikkia osallistujia tähän huikeaan päivään!
Toivottavasti viihdyitte kanssamme!

Liite 4: Kappaleen sanoitus

Hyvänmielen rap

Shaka Kampara ft. Johanna Suomi, Tiia Kolstela & Noora Päivinen
Säv. HFR-TORI SteaPop - Like Wind
orig.san. Sosped-säätiö kulttuuripajat

Kun yksilö löytää yhteisön, riemun tunne on välitön.
Vaik oisit kömpelö hirviö, eikä riitä jäätelö.
Tää on ihana keksintö, ajatusten heräämö.
Mun edes ei oo tuomitseva yleisö, vaan alust asti kannustava yhteisö

Vihdoin sen hiffasin, tästhän on kyse.
Me ollaan yhdessä enemmän!
Häipyy yksinäisyys,
kun meillä on tää ystävyys.
Vihdoin sen hiffasin, tästhän on kyse.
Me ollaan yhdessä enemmän
Yhteisön voima
saa tän biisin soimaan

Kun pää punaisena huus. Aivan tautinen blues
Vastasi blues, sulje suus, ihanuus
Vertaisuus on tilaisuus löytää tää ikuisuus
Ei paina omaisuus, on tää ominaisuus, samankaltaisuus, lämmin mukavuus,
oikeudenmukaisuus

Ja Nousee tää luovuuden himo,
Tekemisen ilo, teoksia vino pino.
Kun on ympärillä ystävät ja päissä on pipot,
löytyy myös suppilovahvero kilot!

Kertosäe

Tuli tuima talvi tai sateinen syys, kestää todellinen ystävyys
Ei kesän kuumuuskaan sitä haittaa
Saadaan yhdessä matkaa taittaa
Se ilon meille tuottaa, kun voimme toisiimme luottaa
ja saamme voimaa, kun ei kukaan ketään soimaa

Kaikki hyvin, poissa paha, porukasta löytyy voimavara. Ollaan yhdessä voittajana,
eikä maailma oo enää niin pirun paha.

Liite 5: Luontovideo

<https://youtu.be/WqGRJvzgGCA>

Liite 6: Rap kappale

https://youtu.be/VLaS_-DsfB0

Liite 7: Palautekysely

https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=1-m58GaNfKucHGSHxHligHjWnQI0BYdCusnG_HVMQthUQjQ1QUQ5NE40RUIWTTZBQkUySUxJMVRUUi4u