

OPINNÄYTETYÖ

Vertaistoimintaa luovan toiminnan menetelmin
harjoiteopas Lohjan Kulttuuripaja Hiiden vertaistoiminnan käyttöön

Minna-Reetta Kuusinen

Yhteisöpedagogi AMK

210 op

Arvioitavaksi jättämisaika

4/2022

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Koulutuksen nimi Yhteisöpedagogi AMK

Tekijät: Minna-Reetta Kuusinen
Opinnäytetyön nimi: Vertaistoimintaa luovan toiminnan menetelmin.
Harjoiteopas Lohjan Kulttuuripaja Hiiden vertaistoiminnan käyttöön
Sivumäärä: 30 ja 21 liitesivua
Työn ohjaaja(t): Sari Höylä
Työn tilaaja(t): Lohjan Kulttuuripaja Hiisi

Tämän opinnäytetyön tavoite on tuoda uusia menetelmiä Lohjan Kulttuuripaja Hiiden vertaistoimintaan ja tarkastella kuinka vertaisohjaajat hyötyvät luovista menetelmistä. Tutkimuskysymykset ovat kuinka Lohjan Kulttuuripaja Hiiden vertaisohjaajien toimijuutta voitaisiin lisätä? ja onko vapaaehtoistoimintaan osallistuminen vahvistanut vertaisohjaajien sitoutumista?

Teoreettinen viitekehys on sosiaalipedagogiikassa ja sosiokulttuurisessa innostamisessa sekä ratkaisu- ja voimavarasuuntatuneisuudessa. Työssä avataan luovan toiminnan menetelmiä; luova kirjoittaminen, sadutus ja improvisaatioteatteri sekä esitellään luovan toiminnan vaikutuksia hyvinvointiin.

Aineistoa on kerätty laadullisilla tutkimusmenetelmillä. Haivainnointia hyödynnettiin yhteisöllisessä suunnittelutyöpajassa ja vertaisohjaajien jatkokoulutuksessa. Lisäksi tehtiin strukturoidut yksilöhaastattelut ja sähköiset kyselyt jatkokoulutukseen osallistuneille vertaisohjaajille.

Opinnäytetyön tuotos on luovan toiminnan harjoiteopas Lohjan Kulttuuripaja Hiiden vertaistoiminnan käyttöön. Siinä on konkreettisia harjoitteita koulutuksiin ja vertaisohjaajien ohjaamiin ryhmiin. Harjoiteopas sisältää luovan kirjoittamisen, sadutuksen ja improvisaatioteatterin harjoitteita. Harjoiteopas on sähköisessä muodossa ja sitä hyödynnetään huhtikuun 2022 vertaisohjaajien koulutuksessa. Sosped säätiö, mikä ylläpitää kulttuuripajatoimintaa, on uudistamassa kulttuuripajatoiminnan vertaisohjaajakoulutusta ja tämä harjoiteopas on osa tätä suurempaa kehittämistyötä.

Asiasanat: Sosiokulttuurinen innostaminen, Vertaisohjaaja, Luovuus

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Bachelor of Humanities, Degree Programme in NGO and Youth Work

Author: Minna-Reetta Kuusinen

Title: Peer review by creative methods. Guide for peer activities at Lohja's Culture House Hiisi

Number of Pages: 30 and 21 attachment pages

Supervisor(s): Sari Höylä

Commissioned by: Lohja's Culture House Hiisi

The purpose of this thesis is to bring new methods for Lohja's Culture House Hiisi's peer activities and to study how the creative methods impact on peer tutors. The research questions are: how can the activity of Lohja's Culture House Hiisi's peer tutors be increased? and has the attendance at volunteering strengthened the commitment of peer tutors?

The theoretical framework of this thesis comes from social pedagogy, socio-cultural inspiration and a solution and resource focus. In addition to these, the focus is also on the creative methods- creative writing, storytelling and performing art - and on the effects of creative activity on well-being.

The materials were collected by qualitative research methods. Observation was used at the community planning workshop and at the peer tutors training. Structured individual interviews and electronic surveys were carried out with participating peer tutors.

This thesis has produced a practice guide for creative activities. The guide contains concrete exercises for training and for the peer-led groups. The practice guide includes activities in creative writing, storytelling and performing art. The practice guide is in electronic form and will be used at the peer tutor training session in April 2022. Sosped Foundation, which maintains the Culture House network, is currently renewing training for the Culture House peer tutors and this practice guide forms part of this larger development work.

Sociocultural animation, peer tutor, creativity

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	TILAAJA JA TOIMINTAYMPÄRISTÖ	8
	2.1 Sosped-säätiö ja kulttuuripajatoiminta.....	8
	2.2 Lohjan Kulttuuripaja Hiisi ja vertaistoiminta	8
3	TEORIAPOHJA	11
	3.1 Sosiaalipedagogiikka	11
	3.2 Sosiokulttuurinen innostaminen.....	12
	3.3 Ratkaisu- ja voimavarasuuntautuneisuus	14
	3.4 Käsitteet	15
4	LUOVA TOIMINTA	18
	4.1 Taiteen ja kulttuurin vaikutus hyvinvointiin.....	19
	4.2 Improvisaatioteatteri	21
	4.3 Luova kirjoittaminen.....	23
	4.4 Sadutus.....	24
5	TUTKIMUSMENETELMÄT	25
	5.1 Havainnointi.....	26
	5.2 Alku- ja loppukyselyt vertaisohjaajille	27
	5.3 Vertaisohjaajien haastattelut	27
6	AINEISTON ANALYSOINTI JA TUTKIMUSTULOKSET	29
	6.1 Aineiston analysointi	29
	6.2 Havainnoinnin tulokset	30

6.3 Kyselyiden tulokset.....	31
6.4 Haastattelujen tulokset.....	32
7 TUOTOS	34
8 POHDINTA.....	35
LÄHTEET	36
LIITTEET.....	39

1 JOHDANTO

Osallistuminen luovaan toimintaan on useiden tutkimusten mukaan todettu parantavan ihmisten hyvinvointia. Taiteen ja kulttuurin kokeminen ja tekeminen vaikuttaa tutkitusti positiivisesti mielenterveyteen ja tätä on viime vuosina alettu hyödyntämään myös sosiaali- ja terveysalalla. Tämän opinnäytetyön tilaaja Lohjan Kulttuuripaja Hiisi, mikä on osa Sosped säätiön kulttuuripajatoimintaa, hyödyntää luovaa toimintaa mielen hyvinvoinnin vahvistamisessa ja toivon lisäämisessä. Kulttuuripajalla koulutetut vertaisohjaajat suunnittelevat ja ohjaavat ryhmiä kävijöille, he voivat myös itse osallistua toisten ohjaamiin ryhmiin.

Lohjan Kulttuuripaja Hiiden ryhmissä toteutuu tätä opinnäytetyötä tehdessä erilaiset musiikkiin, kuvalliseen ilmaisuun, lautapeleihin ja liikuntaan liittyvät ryhmätoiminnot. Menneinä vuosina mukana on ollut muun muassa nukketeatteri ja luova kirjoittaminen. Draamaryhmää tai muuta mikä olisi hyödyntänyt pääasiassa teatteri-ilmaisun menetelmiä ei ole ollut Hiiden toiminnassa. Suoritin kehittävän harjoittelun Lohjan Kulttuuripaja Hiidessä syksyllä 2021. Kehittämistyönä selvitin osallistujien kiinnostuksen teatteri-ilmaisun ryhmää kohtaan, suunnittelin ja toteutin Luova Mieli-nimisen luovan ilmaisun ryhmän, missä pääpaino oli teatteri-ilmaisun ja luovan kirjoittamisen harjoitteissa. Ryhmä sai positiivista palautetta ja selvittäessäni opinnäytetyöni aiheita vertaisohjaajat ilmaisivat toiveen vertaisohjaajien jatkokoulutuksesta. Päätin yhdistää toivotun vertaisohjaajien jatkokoulutuksen ja luovan ilmaisun ryhmän, mistä idea kehittyi siten, että opinnäytetyön tuotokseksi valikoitui luovan toiminnan harjoiteopas vertaistoimintaan.

Tällä opinnäytetyöllä lähdin selvittämään, mitkä vaikutukset luovien menetelmien käytöllä on Lohjan Kulttuuripaja Hiiden vertaisohjaajiin. Tarkastelin myös kysymyksiä: voiko vapaaehtoistoimintaan osallistuminen auttaa sitoutumaan toimintaan? ja miten vertaisohjaajien toimijuutta voitaisiin vahvistaa?

Tutkimus on tehty kvalitatiivisia eli laadullisia tutkimusmenetelmiä käyttäen havainnoimalla, sähköisillä kyselyillä ja yksilöhaastattelulla. Teoriapohja on sosiaalipedagogiikassa, sosiokulttuurisessa innostamisessa ja ratkaisu- ja voimavarasuuntautuneisuudessa.

Oma kokemukseni teatteri-ilmaisun voimaannuttavasta vaikutuksesta on ollut merkityksellinen ja se on herättänyt minussa kiinnostuksen työskennellä draaman keinoin erilaisten kohderyhmien parissa. Tämä opinnäytetyö toimi minulle mahdollisuuden tutkia itseäni kiinnostavaa aiheita tarkemmin ja ideoita käytännön harjoiteoppaan Kulttuuripaja Hiiden käyttöön.

Opinnäytetyössä on nähtävillä sosiaalipedagogiikan ja innostamisen kulttuurin teorit käytännön harjoitteina. Luova toiminta on innostamista ja innostumista. Työ on minulle tekijänä mielenkiintoinen ja tärkeä oman ammatillisen kehittymisen kannalta. Tilaajalle työ on tuonut uuden harjoiteoppaan vertaisohjaajien kouluttamiseen ja vertaisohjaajien ryhmätoimintaan. Se on rohkaissut ja innostanut niin Lohjan kulttuuripaja Hiiden vertaisohjaajia kuin työntekijöitäkin heittäytymään teatteri-ilmaisuun, mikä on tuonut toimintaan uutta näkökulmaa. Opinnäytetyö otettiin Hiidessä ilolla vastaan, toimintaa kehitetään jatkuvasti. Sosped-säätiö on uudistamassa kulttuuripajatoiminnan vertaisohjaajakoulutusta ja tämän opinnäytetyön tuotoksena tehty harjoiteopas tulee olemaan osa tätä suurempaa kehittämistyötä.

2 TILAAJA JA TOIMINTAYMPÄRISTÖ

2.1 Sosped-säätiö ja kulttuuripajatoiminta

Sosped-säätiö, eli sosiaalipedagogiikan säätiö, on perustettu vuonna 1984 ja sen toiminta kumpuaa sosiaalipedagogisesta viitekehuksesta. Säätiö tekee hanke- ja kehittämistoimintaa ympäri suomen ja sen kohderyhmänä ovat erityisesti yhteiskunnallisesti vaikeassa asemassa olevat. Toiminta tarjoaa tukea vapaaehtoisuuteen perustuvien yhteisöjen ja vertaistuen muodossa. (Sosped 2022b.) Sosped-säätiön toimintaan kuuluu kulttuuripajamalli, mikä on ohjattua vertaistuellaista toimintaa taiteen ja kulttuurin keinoin. Perinteisen puheeseen perustuvan vertaistuen sijaan kulttuuripajamalli on toiminnallinen ja ryhmämuotoinen, mitä suunnittelevat ja ohjaavat koulutetut vertaisohjaajat palkattujen työntekijöiden tukemana. (Sosped-säätiö 2022b.) Vertaisohjaajat ovat kulttuuripajan kävijöitä, jotka ovat käyneet työntekijöiden ohjaaman koulutuksen vertaistoiminnasta. Koulutuksen aikana käydään läpi mitä vertaisohjaajana toimiminen tarkoittaa, pohditaan omia arvoja ja vahvuuksia ja minkälaista ryhmää haluaisi ohjata kulttuuripajalla. Vertaisohjaajaksi valmistuttuaan vertaisohjaaja saa tukea ja apua työntekijöiltä. (Sosped 2022 c.)

Kulttuuripajamalli toteutuu käytännössä kulttuuripajatoiminnassa, kulttuuripajoilla. Kulttuuripajoja on viidessä kaupungissa, Lohjalla, Helsingissä, Tampereella, Mikkelissä ja Kajaanissa. Kulttuuripajojen kohderyhmä on 18–35-vuotiaan henkilöt, joilla on haasteita elämässään, esimerkiksi jokin mielenterveyden diagnoosi. Toiminta on vapaaehtoista ja ei-hoidollista, joten kävijöiltä ei vaadita asiakkuutta eikä diagnooseja kysellä. Kulttuuripajatoiminta tarjoaa jokaiselle osallistujalle mahdollisuuden osallistua ilmaiseen taide- ja kulttuuritoimintaan. (Sosped-säätiö 2022a.) Vaikka toimintaan ei sisälly terapiaa, niin siinä on nähtävissä taiteen ja luovan toiminnan tekemisen vaikutukset hyvinvointiin.

2.2 Lohjan Kulttuuripaja Hiisi ja vertaistoiminta

Opinnäytetyöni varsinainen tilaaja ja toimintaympäristö on Sosped-säätiön alla toimiva Lohjan Kulttuuripaja Hiisi. Vuonna 2012 perustettu Hiisi on Sosped-säätiön ensimmäinen Kulttuuripaja ja sen ensimmäiset vertaisohjaajat, eli vertikat, koulutettiin vuonna 2013. Vertaisohjaajaksi voi kouluttautua halutessaan kuka tahansa kävijä. Vertaisohjaajakoulutuksen jälkeen vertaisohjaaja ohjaa toimintaa ja voi osallistua muiden vertaisohjaajien ryhmiin. Vuosien aikana

vertaisohjaajia on koulutettu Lohjalla noin 40 joista noin 10 on aktiivisesti toiminnassa mukana tällä hetkellä. Joukossa on sellaisia vertsikoita, jotka ovat valmistuneet ensimmäisistä vertaisohjaajakoulutuksista, mikä kertoo Lohjan Kulttuuripaja Hiiden kävijöiden vakiintumisesta. Kävijöissä on luonnollista vaihtuvuutta ihmisten elämäntilanteiden muuttuessa, mutta kuten todettu, muutama on kiinnittynyt Hiiden toimintaan monen vuoden ajaksi. Ryhmiin osallistuminen ja vertaisohjaajana toimiminen on vapaaehtoista, mutta omia ryhmiään ohjaavilta vertaisohjaajilta odotetaan sitoutumista ja joillekin vertaisohjaajanatoimiminen on vastuunoton ja sitoutumisen harjoittelua. Kulttuuripajalle tullessa ei ole pakko osallistua ryhmiin, sinne voi tulla myös juomaan kupin kahvia ja juttelemaan muiden kanssa. Monelle kulttuuriapa onkin syy nousta aamulla ylös ja se voi olla ainoa paikka missä tapaa muita ihmisiä, sekä pääsee osallistumaan ilmaiseksi luovaan ja sosiaaliseen toimintaan. (Kulttuuripaja Hiisi 2022.)

Lohjan Kulttuuripaja Hiiden vertaisohjaajien joukossa on konkareita, jotka ovat olleet toiminnassa mukana Hiiden perustamisvuosista asti. Heillä on valtava tietotaito ja osaaminen vertais-toiminnassa. Toiminta on heille vapaaehtoista, mutta samalla niin tärkeää, että he tulevat pajalle joka päivä tai ainakin useampana päivänä viikossa. Vertaisohjaajakoulutus on kehittynyt ensimmäisistä koulutuksista. Periaate on pysynyt samana, koulutetaan kulttuuripajan aktiivisista kävijöistä ohjaajia vertaistuelliseen, luovaan toimintaan ja opitaan samalla uusia asioita itsestä. Vertaisohjaajien jatkokoulutukseen osallistuvat kuvasivat koulutuksen olleen odotettu ja toivottu. Hiiden vertaisohjaajina toimivat henkilöt omaavat jatkuvan uuden oppimisen halun, mikä pitää toiminnan virkeänä.



Kuva 1. Lohjan Kulttuuripajan ikkunasta. Kuvaaja Liisa Sippola.

3 TEORIAPOHJA

3.1 Sosiaalipedagogiikka

Sosiaalipedagogiikka tulee opinnäytetyöni teoriapohjaan Sosped-säätiön kautta, mikä toimii sosiaalipedagogisessa viitekehyksessä. Se on teoriaa ja käytäntöä yhdistävä tiede minkä tehtävänä on tarkastella yksilön kasvua osana yhteisöä ja yhteiskuntaa (Sosiaalipedagogiikka 2022). Sosiaalipedagogiikka on kasvatuksellista työtä ja se perustuu ajatukselle, että ihminen on toimijana omassa elämässään tai ainakin siihen pystyvä (mt., 95,111). Sosiaalipedagogista työtä tehdään kolmella tasolla: yksilö, yhteisö ja yhteiskunta. Vaikka työn kohteena olisi yksilö, häneen vaikuttaa aina ympärillä oleva yhteisö ja yhteiskunta, joten työtä tehdessä tulee ottaa huomioon kaikki kolme tasoa. (mt., 225.)

Sosiaalipedagogiikassa on nähtävissä kaksi kehityslinjaa, mitkä ovat molemmat lähtöisin 1800-luvun Saksasta. Saksalaiset Karl Mager ja Adolph Diesterweg ottivat molemmat sosiaalipedagogiikan käyttöönsä, hieman eri näkökulmilla. Mager näki sosiaalipedagogiikan pedagogisena käsitteenä, minkä mukaan kasvatusta on yhteiskunnallinen tehtävä. Diesterweg puolestaan näki, että sosiaalipedagogiikka on sosiaalityön kaltaista kasvatuksellista auttamistyötä huono-osaisten parissa ja yhteiskunnallisten ongelmien ratkaisemista. Nykyisellään nämä kaksi kehityslinjaa näkyvät toisistaan eroavina painoituksina, joissa on samankaltaisia piirteitä ja ne täydentävät toisiaan. Magerin kehityslinja näkyy yksilön ja yhteiskunnan välistä suhdetta tarkastelevana ja Diesterwegin kehityslinja puolestaan näkee sosiaalipedagogiikan yhteiskunnan huono-osaisten yksilöiden auttamistyönä. (mt., 33–41.)

Tässä opinnäytetyössä sosiaalipedagogisuus näkyy siten, että vertaisohjaajille tarjottu jatkokoulutus ja sen kautta tuotettu harjoiteopas on tehty tukemaan vertaisohjaajia ja heidän muodostamaansa yhteisöä. Tavoite on tukea niin yksilöä kuin yhteisöä. Sosiaalipedagogiikassa pyritään siihen, että yhteisön muodostaa yksilöt, jotka tavoittelevat samaa asiaa yhdessä. Kun yhteisön jäsenet tekevät työtä kohti yhteistä tavoitetta, tapahtuu yhteisössä yhteen hioutumista ja yhteisten toimintaperiaatteiden muodostumista. (Kurki 2002, 50.) Lohjan Kulttuuripaja Hii-den vertaisohjaajien yhteisö on muodostunut ja muokkaantunut toimintavuosien aikana. Siinä toimivat yksilöt kehittävät omaa toimintaansa yksin ja yhdessä muiden vertaisohjaajien kanssa ideoimalla. Jokaisella vertaisohjaajalla on oma paikkansa ja jokaisen vahvuuksia ja

osaamista arvostetaan yhteisössä. Sosiaalipedagogiikassa korostetaan yksilön ainutlaatuisuutta ja merkitystä yhteisön jäsenenä (mt., 48).

3.2 Sosiokulttuurinen innostaminen

Sosiokulttuurinen innostaminen tuli opinnäytetyöni teoriapohjaan sosiaalipedagogiikan kautta. Innostamisen tietoperusta on sosiaalipedagogiikassa, mutta se on itsenäinen oppialansa. (Kurki 2000, 44–46).

Sosiokulttuurinen innostaminen on ihmisten elämänlaadun kehittymiseen liittyvien, osallistuvaan pedagogiikkaan perustuvien sosiaalisten käytäntöjen yhdistelmä. Käytäntöjen lopullinen tavoite on edistää ihmisten omaa osallistumista kulttuuriseen kehitykseensä luomalla tilanteita ja mahdollisuuksia ihmisten väliselle kommunikaatiolla ja vuorovaikutukselle.

Ezequiel Ander-Egg (mt., 21.)

Sosiokulttuurisen innostamisen juuret johtavat ranskaan, jossa koettiin tarvetta löytää innostaminen uudelleen toisen maailmansodan tuoman alakulon jälkeen. Ranskasta innostamisen kulttuuri levisi voimakkaasti Latinalaiseen Amerikkaan. Etenkin Espanjassa innostamisesta teki tunnetun brasilialainen Paulo Freire. (mt., 11–12.) Freiren vapautuksen pedagogiikan mukaan ihminen on vapaa, kun hän saa itse osallistua elämäänsä koskeviin asioihin sekä saadessaan mahdollisuuden kouluttautua ja oppia. Tausta-ajatuksena on, että kouluttautumisen kautta ihminen tulee tietoiseksi maailmasta missä elää. Freire kirjoitti teoksensa vapautuksen pedagogiikka (*La educación como práctica de la libertad*) 1960-luvulla. Tuolloin yhteiskunnan huono-osaiset haluttiin pitää osaamisen ja oppimisen ulkopuolella, jotta he eivät pääsisi vaikuttamaan yhteiskunnallisiin asioihin. (mt., 36–39.)

Maailma on muuttunut noista ajoista monella tapaa, esimerkiksi koulutuksen mahdollisuudet ja lukutaito ovat lisääntyneet. Vaikuttamisen mahdollisuudet, kuten oikeus äänestää ei ole siitä kiinni, osaako ihminen lukea vai ei. Suomessa tänä päivänä jokainen on tasavertaisessa asemassa suhteessa oppimiseen, oppivelvollisuus koskee jokaista. Näin ollen Freiren aikaisten huono-osaisien ongelmat ja haasteet yhteiskunnassa eivät ole samoja kuin nyt vuonna 2022. Huono-osaisia on yhteiskunnassa edelleen, ongelmat vain ovat erilaiset. Opinnäytetyöni kohderyhmä, mielenterveyskuntoutujat, ovat yhteiskunnallisesti huono-osaisia. He joutuvat kohtaamaan muiden ennakkoluuloja, leimaantumista ja epäoikeudenmukaisuutta. Näiden lisäksi

mielenterveyden ongelmat haastavat esimerkiksi opiskelu- ja työkykyä, mikä vaikuttaa yksilön elämään muun muassa taloudellisesti ja sosiaalisesti. Kulttuuripajatoiminta on ennen kaikkea innostamista, se tarjoaa yksilöille mahdollisuuden kehittää itseään kouluttamalla heitä vertaisohjaajiksi. Sosiokulttuuriseen innostamiseen kuuluu Freiren tapa ohjata ihmiset itse asioiden ja tekemisen äärelle löytääkseen tavat ratkaista ongelmat. Ihmiselle ei anneta valmiita vastauksia vaan heissä herätetään halu toimintaan. (Kurki 2002, 54.) Vertaisohjaajat luovat oman toiminnallisen vertaistuellisen yhteisönsä ja työntekijät tukevat ja kannustavat heitä. Toiminta lähtee vertaisohjaajista itsestään, he vastaavat ryhmistä ja toimivat esimerkkinä toiminnan vaikutuksista. Ulkopuolisen silmään tällaisen toiminnan vaikutukset voivat näyttäytyä minimaalisilta, mutta toimintaan osallistuvien yksilöiden elämään vaikutus voi olla suuri. Yksilö löytää sosiaalisia suhteita, oppii uusia asioita, parhaimmillaan voimaantuu, löytää arkeensa rytmin ja alkaa voimaan paremmin. Tämä näkyy yhteiskuntaan suoraan siten, että esimerkiksi sairaalahoitajaksoja ei välttämättä enää tule. Tästä moni vertaisohjaajana toimiva kertoi haastatellessani heitä.

Innostaminen on liikkeen luomista niin yksilöissä, yhteisöissä kuin yhteiskunnassakin. Sen avulla tuodaan ihmiset yhteen ja synnytetään dialogia heidän välillään, minkä vaikutuksena ihmiset voivat kasvaa ja vahvistua sosiaalisesti. Ihminen nähdään kyvykkäänä oman elämänsä asiantuntijana, jolla on keinot ja mahdollisuudet tunnistaa omaa elämäänsä koskevat ongelmat. Jokainen voi tehdä muutoksen ja saavuttaa itselleen hyvän elämän. Päästäkseen tähän, tarvitaan innostajaa, ihmistä, joka kulkee rinnalla, auttaa löytämään omat vahvuudet, asettaa yhdessä tavoitteita ja tukee matkalla. Innostamisen toimintaa tulee reflektoida ja sitä täytyy muuttaa tarvittaessa niin, että se palvelee ihmisten tarpeita mahdollisimman hyvin. Jotta toiminta ei jää vain tekemisen tasolle, sen tulee olla suunniteltua ja tavoitteellista. Ihmiset nähdään keskenään tasavertaisina, jolloin saadaan tilaa kommunikaatiolle, tiedon välittämiselle ja yhdessä kasvamiselle. Tavoitteena on, että yhteisöt ja ryhmät löytävät yhteisen halun kasvaa itsenäisesti ja omaehtoisesti, jolloin innostajia ei enää tarvita toiminnan ylläpitämiseen. Silloin ihmiset itse ovat innostajan roolissa ja toimivat yhteisöissään yhteisen edun mukaisesti. (Kurki 2000 23–28.) Innostamisessa on kolme osapuolta: innostaja, joka toimii erilaisten toimintojen mahdollistajana, toiminta eli tekeminen mikä kautta muutosta tavoitellaan sekä innostettava eli toiminnan ja muutoksen kohteena olevat yksilöt, ryhmät ja yhteisöt. (mt., 47.) Tässä opinnäytetyössä minun roolini on olla innostaja, toimintana on vertaisohjaajien jatkokoulutus ja harjoiteopas, toiminnan kohteena ovat Lohjan Kulttuuripaja Hiiden

vertaisohjaajat. Innostajana minun roolini oli luoda tila missä vertaisohjaajat pääsivät toimimaan ryhmänä ja tukea heitä uusien luovien menetelmien oppimisessa.

Innostamiseen kuuluu myös luovuuden ja itseilmaisun kehittäminen taiteen tekemisen kautta (mt., 46–47). Näen tämän tärkeänä osana innostamista, luovalla toiminnalla on ihmisiin pääasiassa positiivinen vaikutus. Luovan toiminnan tekeminen herättää ihmisissä tunteita, mikä näkyy monissa ulos ilona ja innostumisena. Sanoisin, että ihminen on onnellisimmillaan tehdessään jotain sellaista mistä hän nauttii ja luova toiminta on monelle sellainen asia.

3.3 Ratkaisu- ja voimavarasuuntautuneisuus

Ratkaisu- ja voimavarasuuntautuneisuuden pohja löytyy ratkaisukeskeisestä terapiasta, siinä on paljon samaa sosiaalipedagogisen työtavan kanssa. Molemmissa ihminen nähdään oman elämänsä asiantuntijana ja häntä pyritään auttamaan kasvamaan elämässään hyvinvoivaksi yhteisön jäseneksi. Työntekijä kulkee yksilön rinnalla, auttaen häntä löytämään itsestään vahvuuksia ja ratkaisuja ongelmiinsa, valmiita vastauksia ei tarjoilla. Tavoitteena on vahvistaa toivoa yksilön elämässä ja tätä kautta pyritään löytämään voimavaroja nostattavia tekijöitä. Yksi keskeinen ajatus ratkaisu- ja voimavarasuuntautuneisuudessa on, että jos jokin asia toimii, sitä tulee tehdä lisää. Jos taas jokin asia ei toimi, etsitään siihen parempia tapoja kokeilujen kautta. (Ratkes 2022.). Kuten todettu, ratkaisuja etsittäessä yksilö on oman elämänsä asiantuntija, työntekijän rooli on kuunnella, nostaa yksilön vahvuuksia ja taitoja esiin ja auttaa tätä löytämään itse ratkaisut. Avainkysymyksiä yksilölle ovat ”mitä haluat muuttaa elämässäsi?” ja ”kun olet saanut muutettua asian x elämässäsi, minkä uskot olevan erilaista elämässäsi?”. Näin pyritään yhdessä asettamaan tavoitteita työskentelylle. Kun ihmiselle itselleen annetaan tilaa pohtia omaa elämäänsä koskevia asioita, on tulokset paremmat, kuin jos esimerkiksi työntekijä asettaisi tavoitteet ylhäältäpäin kuulematta yksilöä itseään. (De Jong, Kim Berg 2020, 33.)

Ratkaisu- ja voimavarasuuntautuneisuus näkyy opinnäytetyössäni taustavaikuttajana, sillä se vaikuttaa taustalla myös Lohjan Kulttuuripaja Hiiden toiminnassa. Opinnäytetyöhön valitut luovan toiminnan harjoitteet ovat sellaisia, joissa osallistujien omat näkemykset ja kokemukset tulevat esiin. Harjoitteiden kautta osallistujat oppivat itsestään ja toisistaan uusia vahvuuksia sekä saavat onnistumisen kokemuksia. Onnistumisen kokemuksilla yksilön itsevarmuus ja toimijuus vahvistuu.

3.4 Käsitteet

Avaan seuraavaksi opinnäytetyöni olennaisimpia käsitteitä. Käsitteet ovat valikoituneet mukaan teoriapohjasta ja Lohjan Kulttuuripaja Hiiden toiminnasta.

Dialogi on ihmisten välistä viestintää heidän ollessaan vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Onnistunut dialogi on tasa-arvoista ja kunnioittavaa, sen pyrkimyksenä on ymmärtää toisen henkilön näkemyksiä tuomitsematta niitä. (Nivala ym. 2019, 111–112,116.) Keskenään vuorovaikutuksessa olevat ihmiset voivat olla keskusteltavasta asiasta eri mieltä, mutta dialogiin ei kuulu päteminen tai oikean ja väärän vastauksen etsimisestä. Kulttuuripajan vertaisohjaajat ovat jatkuvasti vuorovaikutuksessa toistensa kanssa toimintaan osallistuessaan ja sitä itse ohjattaessaan. Vertaistoiminnassa kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen on tärkeää, minkä vuoksi vertaisohjaajien on hyvä harjoitella erilaisia dialogisia ja vuorovaikutuksellisia tilanteita ja taitoja

Vertaistuki on samoja kokemuksia jakavien ihmisten välinen suhde, siinä ollaan asiantuntijoita esimerkiksi jonkin tietyn sairauden, diagnoosin tai tiettyjen elämäkokemusten suhteen. Vertaistukea toisilleen antavat ovat tasa-arvoisia keskenään, he usein ymmärtävät toisiaan paremmin kuin henkilöt, jotka eivät ole kokeneet samoja asioita. Vertaistuki perustuu luottamukselle ja omaehtoisuudelle, mikä tarkoittaa sitä, että jokainen voi itse määritellä kuinka paljon jakaa omia kokemuksiaan. Onnistuessaan vertaistuki herättää yksilöissä toivoa, opettaa tunnistamaan omia vahvuuksia ja auttaa ymmärtämään omaa tilannetta paremmin sekä vahvistaa ihmisten välisiä suhteita. (Mikkonen, Saarinen 2018, 20–23.) Keskustellessani vertaistuesta ja sen merkityksestä Hiiden vertaisohjaajien kanssa, jokainen mainitsi halun auttaa muita samojen asioiden kanssa kamppailevia ihmisiä. He kertoivat saaneensa vertaistoiminnasta omaan elämäänsä jotain hyvää ja mistä on syntynyt halu auttaa muita.

Vertaistukiryhmätoiminta on yleensä keskusteluryhmä, missä samoja asioita kokeneet ihmiset käyvät keskustelua ja saavat toisistaan tukea. Se voi olla myös toiminnallinen ryhmä, missä täyttyy vertaistuen edellytykset, mutta pelkän keskustelun sijaan tehdään jotakin, kuten luovaa toimintaa. Ryhmiä ohjaa koulutettu vertaisohjaaja. Oli ryhmä sitten keskusteleva, toimiva tai molempia, ryhmän jäsenet laativat yhteiset säännöt, jotta kaikilla ryhmä toimii kaikille turvallisenä. (mt., 56–62.)

Vapaaehtoistyö on palkatonta toimintaa, mitä kuka tahansa voi halutessaan tehdä omien kiinnostustensa mukaan. Vapaaehtoistyötä tekevä yksilö saa itselleen tärkeää tekemistä, hän oppii uusia taitoja, luo sosiaalisia suhteita ja ylläpitää omaa toimijuuttaan. Vapaaehtoistyö voi olla osana harrastustoimintaa ja monen järjestön toiminta pyörii vapaaehtoisten voimin. (Kansalaisareena -Vapaaehtoistyötä varten 2022.) Kulttuuripajatoiminnan vertaisohjaajat ovat vapaaehtoisia toimijoita, jotka ovat sitoutuneet omien ryhmiensä suunnitteluun ja ohjaamiseen. Vapaaehtoistyön kautta vertaisohjaajat harjoittelevat vastuunottoa ja sitoutumista.

Vapaaehtoisuus sijoittuu ammatillisen työn ja vertaistuen väliin. Vapaaehtoisuudessa ja vertaisuudessa on samoja elementtejä, kuten vuorovaikutuksellista tukemista ja se, että vertaistueen sisältyy vapaaehtoinen toiminta, esimerkiksi ryhmän ohjaaminen. Vapaaehtoisuus kuitenkin eroaa olennaisesti vertaistuesta siten, että siinä annettava tuki on yksisuuntaista. Vertaistuksessa tukea sekä annetaan että saadaan samankaltaisten kokemusten ja ymmärryksen kautta (Mikkonen ym. 2018, 23, 26–27.) Itse ajattelen, että vapaaehtoinen voi antamansa tuen lisäksi myös saada tukea toiselta henkilöltä, esimerkiksi henkinen mielihyvä minkä saa toisen auttamisesta ja siitä kun näkee toisen iloisena, tuo ihmiselle tunteen siitä, että hän on tehnyt jotain tärkeää.

Osallisuus merkitsee yksilön ja yhteisön välistä suhdetta, se muodostuu yhteisöön kuulumisesta, sen toimintaan osallistumisesta ja siihen kuulumisen tunteesta. Yhteisön tulee olla tasa-vertainen, missä jokainen osallistuja voi osallistua haluamallaan tavalla ja vaikuttaa yhteisessä päätöksenteossa. Osallisuus vaatii toteutuakseen myös kuulluksi, nähdyksi ja arvostetuksi tulemisen kokemuksen. (Nivala ym. 2019, 138–139.) Vertaistoiminnan tavoitteena on vahvistaa jokaisen osallisuutta tarjoamalla heille kiinnostavaa tekemistä.

Sosiaalinen vahvistaminen on kokonaistavaltaista elämänhallinnan tukemista, sitä tehdään yhdessä, mutta jokainen kokee sen eri tavalla. On yksilöllistä, minkälaista sosiaalista vahvistusta kukin kaipaa. Sosiaalinen vahvistaminen on elämäntaitojen ja toimijuuden vahvistamista ja se tähtää kohti aktiivista kansalaisuutta. (Lundbom, Herranen 2011, 13,19.)

Ajattelen, että sosiaalista vahvistamista tapahtuu niin ennaltaehkäisevänä kuin korjaavana työnä. Ennaltaehkäisevänä työnä se auttaa yksilöä rakentamaan oman elämänsä rakenteet ehyiksi elämän varrella, korjaavana työnä se auttaa rakenteiden korjaamisessa, mikäli ne ovat

jossain kohtaa sortuneet tai saaneet alun perin huteran alun. Kyse on muutokseen tähtäävästä toiminnasta, missä edetään askel askeleelta (Mikkonen ym. 2018, 37–40).

Toimijuus on sosiaalipedagogiikassa keskeinen käsite. Siinä ihminen nähdään oman elämänsä aktiivisena toimijana. Toimijuus on ihmisen halua, pystyvyyttä ja mahdollisuuksia valita ja toimia omassa elämässään. (Nivala ym. 2019, 95.) Tällä opinnäytetyöllä pyrittiin löytämään luovan toiminnan keinoja vahvistaa Lohjan Kulttuuripaja Hiiden vertaisohjaajien toimijuutta.

4 LUOVA TOIMINTA

Avaan tässä luvussa luovaa toimintaa, taiteen ja kulttuurin vaikutuksista hyvinvointiin sekä improvisaatioteatterin, luovan kirjoittamisen ja sadutuksen käsitteet.

Luova toiminta eli luova tekeminen on keino vahvistaa dialogisuutta ihmisten kesken (Nivala ym. 2019, 216). Tässä opinnäytetyössä hyödynnetään luovan toiminnan menetelmiä, vertaisohjaajien jatkokoulutuksessa ja harjoiteoppaassa. Esimerkiksi dialogia ja vuorovaikutusta on lähestytty opinnäytetyössä improvisaatioteatterin keinoin. Luovuus ja toiminnallisuus ovat osa sosiaalipedagogista ja innostavaa työtä. Luovan toiminnan menetelmiä määriteltäessä voidaan luetella eri tapoja tehdä taidetta, esimerkiksi kirjoittaminen, maalaaminen, piirtäminen, musiikin soittaminen, draama, tanssi. Määrittelyssä voidaan myös todeta lyhyesti sen olevan jotain missä järjellinen ajattelu vaiennetaan ja tila annetaan tunteille, aistiteille ja kehollisille kokemuksille sekä heittäydytään leikkiin. Leikin ja lapsekkuuden avulla ihmisen mielikuvitus ja tunnetaidot saavat tilaa vahvistua, sosiaaliset tilanteet helpottuvat sekä yhteisöllisyys kasvaa. Elämyksellisyys, luova ja taiteellinen toiminta auttavat kohtaamaan ihmiset kokonaisvaltaisesti, esimerkiksi ilman sairauden leimaa. Ne auttavat myös ihmisen näkemään itsensä eläytynään, osaavana ja luovana olentona, ei sairauden määrittelemänä ihmisenä. Taide ja luova toiminta tuovat eri aistillisia kokemuksia niin sen tekijälle kuin sen kokijalle. (mt., 209–215.) Yhdessä tehty luova toiminta voi myös lisätä ymmärrystä toisia kohtaan. Yhteinen luova työskentely luo turvallisen ja avoimen tilan näkökulmien vaihtamiselle. (Sitra 2017a.)

Sosiokulttuuriseen innostamiseen kuuluu käsitys kulttuurisesta demokratisaatiosta, mikä on taiteen ja kulttuurin saavutettavuuden lisäämistä kaikille ihmisille yhteiskunnassa (Nivala ym. 2019, 209–215). Museot, teatterit, musiikkikonsertit ja elokuvat ovat helposti jokaisen ihmisen saavutettavissa. Kouluista käydään katsomassa erilaisia kulttuurikohteita, kuten museoita, jokainen saa elämänsä aikana ainakin jonkinlaisen kosketuksen kulttuurin ja taiteen kokemiin. Kansalaisopistot tekevät mielestäni arvokasta työtä taiteen ja kulttuurin saavutettavuuden eteen. Kuka tahansa voi mennä harrastamaan matalalla kynnyksellä kansalaisopistoon, saaden samalla sosiaalisia kontakteja. Innostamisen kulttuuri näkyy mielestäni hyvin tällaisessa matalan kynnyksen toiminnassa.

4.1 Taiteen ja kulttuurin vaikutus hyvinvointiin

Tämän opinnäytetyön yhtenä tehtävänä oli tarkastella, minkälaisia vaikutuksia uusilla luovan toiminnan menetelmillä on Lohjan Kulttuuripaja Hiiden vertaisohjaajien hyvinvointiin. Tässä alaluvussa käyn läpi taiteen ja kulttuurin vaikutusta hyvinvointiin muun muassa tutkimusten kautta.

WHO määrittelee hyvinvoinnin olevan kokonaisvaltainen, kulttuurinen ja sosiaalinen tila, mihin kuuluu ihmisen fyysinen, henkinen ja sosiaalinen puoli. Hyvinvointi ei ole ainoastaan sitä, että ei ole sairauksia. (WHO 2019, 2.) Hyvinvointi koskettaa jokaista ihmistä ja suurin osa haluaa edistää sekä ylläpitää omaa hyvinvointiaan. Luovalla toiminnalla on yhteys ihmisen henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Luova toiminta on monelle ihmiselle kanava ilmaista itseään, omia tunteitaan ja ajatuksiaan. Sen kautta yksilöt saavat tärkeitä onnistumisen kokemuksia ja se toimii myös keinona saada ajatukset pois esimerkiksi negatiivisista asioista. Nämä ovat hyvinvointia vahvistavia tekijöitä. (Karjalainen 2019, 13–14.) Taiteen ja kulttuurin vaikutuksista yksilön ja yhteisön hyvinvointiin on viime vuosina alettu puhumaan enenevässä määrin. Vuosina 2010–2014 toimi Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia-toimintaohjelma, mikä on lisännyt taide- ja kulttuurilähtöisten hyvinvointivaikutusten tutkimista ja kehittämistä. (Taikusydän 2022b.)

Luovan toiminnan hyödyntäminen sosiaali- ja terveysaloilla, esimerkiksi hoitotyössä on tutkimusten myötä lisääntynyt viime vuosien aikana. Itse lopputulosta tärkeämpää on toiminnan prosessi, sen synnyttämät kokemukset ja tunteet tekijöissä. Luovaa toimintaa voi tehdä kuka tahansa, ei tarvitse olla taiteilija tai edes taiteellinen hyötyäkseen siitä (Karjalainen 2019, 15.) Luovan toiminnan avulla ihmiset voivat kertoa omaa tarinaansa. Monelle taide on tapa käsitellä omaa elämää. Joskus puhuminen ei tunnu sopivalta keinolta purkaa omia kokemuksia, silloin voi olla hyödyllisempää tehdä jotain luovaa. Aina ei tarvitse olla itse tekemässä, taiteen kokeminen voi olla myös keino käsitellä omia tunteitaan. Taide koetaan subjektiivisesti ja monesti taiteesta löytyy sen kokijalle jotain samaistuttavaa. Taiteen vaikutukset voivat näkyä kaikissa kolmessa: yksilössä, yhteisössä ja yhteiskunnassa. Vaikutuksia voi nähdä ajallisesti eri kohdissa, osa näkyy heti ja osa voi näkyä vasta vuosien päästä. (Sitra 2007a.) Ajattelen, että vaikutukset voivat näkyä myös niin, että luovaan toimintaan osallistuvan ihmisen toimijuus kohoaa hetkellä, jolloin toiminta on aktiivisena ja laskea sen päätyttyä. Pitkällä aikavälillä voi kuitenkin huomata, kokemus hetkellisestä toimijuuden noususta vaikuttaa ihmisen elämään vielä

myöhemminkin, vaikka välissä se ei näkyisi selkeästi. Kokemus siitä, että jonkin tietyn toiminnan tekeminen on parantanut omaa elämänlaatua, on arvokas tunne mikä voi kantaa pitkälle.

Maailman terveysjärjestö WHO julkaisi marraskuussa 2019 raportin taiteen ja kulttuurin terveysvaikutuksista. Tutkimus on laajin tähän mennessä tehdyistä ja sen tulokset vahvistavat väitteen siitä, että taiteella on vahva vaikutus niin henkiseen kuin fyysiseen terveyteen. Taiteen avulla voidaan edistää terveyttä, ehkäistä mielenterveysongelmia, vähentää ikääntyvien fyysistä heikkenemistä, sitä voidaan hyödyntää muun muassa neurologisten häiriöiden hoidossa sekä akuuteissa tilanteissa, esimerkiksi kriisityössä. (WHO 2019, 52, 57.) Taiteen avulla voidaan edistää ja auttaa hallitsemaan ihmisen kokonaisvaltaista terveydentilaa, ennaltaehkäistä ja hoitaa sairauksia, jotka eivät tartu. Vaikutuksia on ihmisen:

- Psykologiseen puoleen (esimerkiksi tunteiden säätely)
- Fyysiseen puoleen (alentunut stressitila, vaikutus sydämen ja verisuonien toimintaan)
- Sosiaaliseen puoleen (vähentää yksinäisyyttä, vahvistaa sosiaalisia kykyjä)
- Käyttäytymiseen (tukee lisäämään terveyttä edistävää toimintaa, esimerkiksi liikunta, vaikuttaa myös taitojen kehittymiseen). (WHO 2019,3.)

Näiden vaikutusten lisäksi taide ja kulttuuri vaikuttavat ihmisen itsensä kokemaan hyvinvointiin. Ainakin Iso-Britanniassa ja Norjassa on toteutettu tutkimuksia taiteen tekemisen ja kokeamisen vaikutuksista koettuun terveyteen ja hyvään elämään. Iso-Britanniassa on Artlift-ohjelma, missä kroonisesta kivusta ja lievistä mielenterveysongelmista kärsivät ihmiset osallistuvat luovaan toimintaan 2,5 kuukauden ajan. Ohjelman hyötyjä ovat muun muassa siihen osallistuneiden kokemukset hyvinvointinsa lisääntymisessä, vähentyneet lääkärikäynnit sekä niistä tulleet säästöt. (Sitra 2017b.) Suomessa työnantajat voivat antaa työntekijöilleen työtuna erilaisia kulttuuripasseja ja järjestää kulttuuritunteja koko työyhteisölle, mikä kertoo mielestäni siitä, että edellä mainitun kaltaisilla tutkimuksilla on ollut vaikutusta myös täällä. Tulevaisuudessa haluaisin nähdä enemmän taiteen ja kulttuurin hyödyntämistä ihmisten hyvinvoinnin lisäämisessä.

Taiteen ja kulttuurin vaikutuksista hyvinvointiin ja elämänlaatuun ilmiönä on alettu käyttää termiä kulttuurihyvinvointi (Taiku 2022b). Kulttuurihyvinvointi on ihmisen oma kokemus taiteen ja kulttuurin tuomasta hyvinvoinnista. Sitä ei voi tuoda kenellekään ulkopuolelta vaan se

on täysin riippuvainen ihmisen omasta kokemuksesta. Kulttuurihyvinvointi on riippuvainen siitä, miten taidetta ja kulttuuria on ihmisten saatavilla. Hyvinvointivaikutukset eivät aina synny automaattisesti, siihen vaikuttaa yksilön aiemmat kokemukset, sosiaaliset ja materiaaliset kokemukset. (Lilja-Viherlampi, Rosenlöf 2019, 21–25.) Esimerkiksi tässä opinnäytetyössä käytetty improvisaatioteatteri sisältää helposti oletuksen siitä, että jotta voi osallistua improvisaatioharjoitukseen tulee olla hauska, nokkela, itsevarma ja rohkea. Jos ei koe olevansa näitä tai taustalla on aikaisempi huono kokemus improvisaatioharjoitteista, saattaa kynnys osallistua uudestaan olla korkea. Tällaisessa tapauksessa saattaa käydä niin, että kokemus ei tuota hyvinvointia edistävää kokemusta vaan aiheuttaa esimerkiksi ahdistusta ja eristäytymistä. Ajattelen, että ohjaajan on tärkeä tiedostaa tämä asia, voidakseen tuottaa osallistujille positiivisen ja hyvinvointia lisäävän kokemuksen. Onnistuakseen tämä vaatii ohjaajalta ja osallistujalta avointa kommunikaatiota.

Ihmisten suhde kulttuuriin ja taiteeseen on jokaisella ihmisellä erilainen, jokainen toteuttaa omaa taiteellista puoltaan omalla tavallaan. Yksi maalaa, toinen laulaa ja kolmas käy taidenäytelyissä. On monia tapoja tuoda esiin omia luovia voimavarojaan ja olla samalla kanssakäymisessä muiden kanssa. Kulttuurihyvinvointipalveluissa taide on väylä minkä kautta tapahtuu kommunikaatiota, hoitoa ja kuntoutusta. (mt., 20–21.) Näitä palveluja kehitetään ja toteutetaan moniammatillisessa yhteistyössä. Palvelut perustuvat asiakkaiden tarpeisiin, ne toteutetaan matalan kynnyksen periaatteella ja niillä on hyvinvointia edistävät tavoitteet. Kulttuurihyvinvointipalveluja tarjotaan kaiken ikäisille. (mt., 28.) Itse näen kulttuurihyvinvoinnin erinomaisena edistysaskeleena yhteiskunnan hyvinvointipalvelujen laajentamisessa. Kulttuurihyvinvointipalvelut lisäävät ihmisten hyvinvoinnin lisäksi myös työpaikkoja, etenkin taiteilijoille, joiden tulot ovat vahvasti kiinni apurahoista. Näen myös yhteisöpedagogien hyötyvän kulttuurihyvinvointipalvelujen tarjonnan lisääntymisestä, moniammatillinen työyhteisö ihmisten hyvinvoinnin lisäämisen parissa on yhteisöpedagogille oiva työpaikka.

4.2 Improvisaatioteatteri

Improvisaatioteatteri on esittävän taiteen muoto, minkä edelläkävijä ja yksi tunnetuimmista opettajista on Keith Johnstone. Johnstonen kirja *Improvisation and the theatre* on improvisaatioteatterin perusteos, mutta siinä olevat harjoitteet ovat suunnattu kaikille luovan toiminnan tekijöille. Tämä on mielestäni yksi syy sille, miksi Johnstone on edelläkävijä improvisaatiossa. Hän näkee improvisaation ympärillämme ja hän on itse kokenut improvisaation

voiman herättää luovuus ihmisessä. Valitsin improvisaatioharjoitteet vertaisohjaajien jatkokoulutuksen ja harjoiteoppaan tärkeimmäksi menetelmäksi koska improvisaatio on leikkiä, heittäytymistä, yhdessä tekemistä ja läsnäoloa. Minulle nuo asiat merkitsevät elämää, ne ovat asioita, joita jokainen meistä voi opetella aina enemmän. Onnistuessaan ne voimauttavat ja antavat iloa.

Improvisaatioon kuuluu käsitteet intuitio, spontaanius, läsnäolo ja tässä ja nyt. Intuitio on ihmisen tiedostamatonta toimintaa, se on aistinvaraistatoimintaa. Intuition mukaan toimiessa ihminen on spontaani, hän tuottaa esimerkiksi sanoja sen mukaan mitä tulee mieleen, sensuroimatta itseään. Intuition kautta tuleva spontaanius altistaa ihmisen häpeälle, leikille ja heittäytymiselle. (Koponen 2004, 21–22.) Monelle improvisaatioteatteri on vaikeaa juuri intuition ja spontaaniuden tuoman häpeän vuoksi. Opinnäytetyön kohderyhmä koostuu henkilöistä, joiden elämäkokemukset ovat olleet vaikeita, he ovat kokeneet vähättelyä muilta ihmisiltä ja ymmärrettävästä pyrkivät tilanteisiin, missä heidän on turvallista olla, ilman että muut arvioivat heitä. Kaikessa vaikeudessaan improvisaatioteatteri on tälle kohderyhmälle kuitenkin hyvä keino harjoitella heittäytymistä ja itsensä nolaamista sekä epävarmuuden sietoa, kun se vain tehdään turvallisessa ryhmässä.

Käsitteet läsnäolo sekä tässä ja nyt ovat keskenään samankaltaiset, ne mahdollistavat toinen toisensa sekä helpottavat edellä kuvattuja intuitiota ja spontaaniutta. Läsnä oleva ihminen on hetkessä yhdessä muiden kanssa. Hän keskittyy toisiin ihmisiin ja jättää omat ajatuksensa taka-alalle. Tässä ja nyt oleminen luo pohjan improvisaatiolle, intuitiolle ja spontaaniudelle, ilman sitä improvisaatiota ei ole. (Koponen 2004, 22–23.) Läsnäolon toteutuminen voi olla hankalaa, etenin jos ajatukset ovat itsessä ja siinä että jännittää miten muut minuun suhtautuvat. Läsnäolon taitoa voi harjoitella ja usein sitä joutuukin harjoittelemaan ennen kuin se toteutuu.

Improvisaatioteatterin avulla Hiiden vertaisohjaajat oppivat dialogia, kohtaamista, läsnäoloa, heittäytymistä, rohkeutta, löytävät asioihin uusia näkökulmia ja taitoja itsestään sekä muista. Improvisaatio voi parhaimmillaan vahvistaa itsetuntemusta ja luottamusta itseensä. Vertaisohjaajien jatkokoulutukseen kokosin alla olevan listan improvisaation ja dialogin yhteneävyyksistä, jotka olen itse todennut.

- vuorovaikutus
- läsnäolo
- kuunteleminen

- hyväksyminen
- heittäytyminen
- reagointi
- tarinat
- auttaminen ja tukeminen
- oppiminen
- tasa-arvo ja kunnioitus

Improvisaatioharjoitteet ovat leikillisiä toimintoja, joissa harjoitellaan vastaparin antamien ehdotuksien hyväksymistä. Hyväksymisestä seuraa reaktio mikä on joko sanallinen tai toiminnallinen. Hyväksymällä vastaparin ehdotuksen osoittaa toiselle, että hän on tullut kuulluksi ja nähdyksi, se vahvistaa positiivisia tunteita ja ihmisten välistä vuorovaikutusta. (Koponen 2004, 40–41.) Improvisaatioharjoitteissa hyväksymisellä viedään tarinaa eteenpäin.

Keith Johnstoneen mukaan improvisaatio on sitä, että saa vastaparin näyttämään hyvältä eli se on pohjimmiltaan vuorovaikutusta. (mt., 232–233.) Se, että pyrkii saamaan vastaparin näyttämään hyvältä improvisaatiokohtauksessa tarkoittaa mielestäni sitä, että on aito halu auttaa toista ihmistä. Elämä on täynnä improvisaatiota, olemme toistemme kanssa vuorovaikutuksessa, pyrimme siihen, että läheisillämme on hyvä olla. Teemme virheitä ja opimme, pyydämme apua ja annamme sitä muille. Kuten improvisaatiota, myös elämää harjoitellaan ja tullaan siinä aina hieman paremmaksi. Tätä improvisaatio on minusta yksinkertaisimmillaan.

4.3 Luova kirjoittaminen

Kirjoittaminen on luovaa toimintaa, sillä se ei ole täysin kirjoittajan järjen tuottamaa, siinä on mukana myös tunteita, yllätyksellisyyttä ja vapautta (Karjalainen 2019, 112). Kirjoittamiseen voi liittää lukuisia luovia menetelmiä. Monelle se on tapa jäsentää tai purkaa ajatuksiaan ja kokemuksiaan. Luovan kirjoittamisen ideana on pyrkiä päästämään irti luovuutta hidastavasta itsekritiikistä ja tuottaa tekstiä monipuolisesti. Kuten kaikella luovalla toiminnalla, myös kirjoittamisella voidaan käsitellä itselle tärkeitä asioita, kirjoittaja voi esimerkiksi käsitellä omaa elämäänsä oman tekstinsä kautta ja kokea näin voimaantumista.

Opinnäytetyössäni hyödynsin luovaa kirjoittamista yhtenä luovan toiminnan menetelmänä, koska se toimii keinona jäsentää omia tunteita ja ajatuksia. Luova kirjoittaminen on menetelmä, mitä voi yhdistää muiden menetelmien, kuten musiikin ja kuvallisen ilmaisun kanssa.

4.4 Sadutus

Sadutusta on tehty ja kehitetty Suomessa 1980-luvulta asti, alun perin se on ollut terapeutin työskentelyn välineenä ja kehittynyt sitten vuosien saatossa (Karlsson 2014, 192). Sadutuksen voidaan ajatella olevan lapsille suunnattua toimintaa, mutta omasta mielestäni sitä voi hyödyntää minkä ikäisten tahansa kanssa. Jokaisella ihmisellä on mielikuvitusta ja luovuutta, sadutuksen avulla voidaan herätellä ja vahvistaa ihmisen mieliuuvitusta. Sadutuksen avulla voidaan myös kertoa erilaisia tarinoita, vaihtoehtoisia lopputuloksia ja voidaan luoda täysin oma maailma. Sen avulla voidaan myös kertoa elämäkertaa ja käsitellä yksilön tai yhteisön tarinaa.

Sadutuksessa yksi tai useampi henkilö kertoo vapaasti tarinaa, aina jatkaen siitä mihin edellinen on jäänyt. Kerrottu tarina joko kirjoitetaan paperille tai se voidaan myös äänittää. Sadutus nimenä antaa kuvan, että siinä vain kerrotaan satua tai tarinaa ilman sen suurempaa merkitystä. Tarkemmin tarkasteltuna huomaa, että sadutus on monipuolisempi menetelmä kuin ensin ajattelisikaan. Se on kuuntelua, kohtaamista, osallisuutta, tiedon keräämistä ja yhdessä tekemistä. (Karlsson 2014, 188.) Itse näen sadutuksen myös improvisaationa, se ei ole ennalta suunniteltua vaan syntyy hetkessä. Yhdessä kerrottuna tarina jatkuu siitä mitä edellisen kertomasta tulee mieleen. Sadutus on mielestäni turvallinen ja helppo menetelmä harjoitella läsnäoloa sekä tehdä luovaa toimintaa yhdessä. Otin sadutuksen yhdeksi menetelmäksi opinnäyte-työhöni koska näen, että sillä voi vahvistaa ryhmädynamiikkaa, herätellä luovuutta ja spontaanuutta. Se on myös menetelmä, mitä vertaisohjaajien on helppo hyödyntää omissa ryhmissään. Kuten luovassa kirjoittamisessa, myös sadutuksessa menetelmän laajentaminen on mahdollista. Siihen voi yhdistää esimerkiksi kuvaa ja ääntä.

5 TUTKIMUSMENETELMÄT

Opinnäytetyöni on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus ja sen tuotoksena on opas. Laadullinen tutkimus pyrkii tuottamaan ymmärrystä tutkittavaa asiaa kohtaan, sekä itse tutkimusta kohtaan niin, että siitä tuotettu raportti on lukijalle ymmärrettävää (Tuomi, Sarajärvi 2002, 76). Laadullinen tutkimus on oppimisprosessi, missä tutkijan ymmärrys ja tieto kasvaa kerros kerrokselta prosessin aikana (Kiviniemi 2018, 79).

Aineistonhankintamenetelmänä käytin havainnointia eli observointia, siinä tutkimuksen kohteesta kootaan tietoa seuraamalla ja havainnoimalla sitä. Havainnoinnin kohteena olivat yhteisöllisen suunnittelutyöpajan ja Luova Mieli- jatkokoulutuksen Valitsin havainnoinnin, koska ajattelin sen tuovan monipuolisesti tietoa käyttämieni menetelmien vaikuttavuudesta osallistujiin. Osallistujat tiesivät kyseessä olevan opinnäytetyö ja olin heidän kanssaan vuorovaikutuksessa koko prosessin ajan. Vuorovaikutustilanteet, kuten käydyt keskustelut, eleet ja ilmeet toimivat osallistuvassa havainnoinnissa tiedonhankintana. Käyttämäni menetelmä ei ollut täysin osallistuvaa havainnointia, enimmäkseen se oli osallistavaa havainnointia, ero näiden kahden välillä on häilyvä. Osallistavassa havainnoinnissa pääosassa ovat toimintaan osallistuvien ihmisten kokemukset, sekä ryhmän vuorovaikutuksessa havaitut tulokset. Tavoitteena on, että toiminta jatkuisi osallistujien tuomalla panoksella, eivätkä he tarvitse sen ylläpitämiseen ulkopuolista henkilöä. Oma roolini havainnoinnissa oli toimia toiminnan alkuunpanijana eli fasilitaattorina, näin osallistujien uusien menetelmien oppiminen ja kokemukset tulivat parhaiten esiin. (Tuomi ym. 2002,93–96.)

Havainnoinnin tueksi keräsin aineistoa kyselyillä ja haastatteluilla. Kyselyt ja haastattelut antavat vastauksia kysytyihin kysymyksiin, joten ne toimivat hyvin tämän tyyppisessä opinnäytetyössä, joissa vaikutuksia tarkastellaan yksilöiden kokemusten ja ajatusten pohjalta (Tuomi ym. 2002, 84).

5.1 Havainnointi

Keräsin aineistoa osallistavin menetelmin yhteisöllisessä suunnittelutyöpajassa ja Luova Mieli-jatkokoulutuksessa. Molemmissa oli omat tavoitteensa, suunnittelutyöpajan tavoitteena oli kerätä jatkokoulutukseen tulevat aiheet ja Luova Mieli-jatkokoulutuksen tavoitteena oli toimia kokeiluna luoville menetelmille, jotka päätyisivät harjoiteoppaaseen.

Aloitin aineiston keräämisen yhteisöllisellä suunnittelutyöpajalla joulukuussa 2021 Kulttuuripaja Hiiden kävijöille. Halusin osallistaa kaikkia kävijöitä jatkokoulutuksen suunnitteluun ja kuulla heidän ajatuksiaan teemoista. Suunnittelutyöpaja toimi samalla mainoksena tulevasta vertaisohjaajien jatkokoulutuksesta. Vaikka jatkokoulutuksen kohderyhmä oli rajattu vertaisohjaajakoulutuksen käyneille, niin tämä suunnittelutyöpaja oli avoin Hiiden kävijöille, koska kulttuuripajatoimintaan kuuluu jokaisen kävijän kuuleminen toiminnan suunnittelussa. Koin, että minun oli tärkeä noudattaa yhteisiä toimintatapoja etenkin, kun kehittämiskohteena on vertaisohjaajatoiminta.

Mainostin yhteisöllistä suunnittelutyöpajaa etukäteen Lohjan Kulttuuripaja Hiiden ja Lohjan vertsikoiden suljetuissa Facebook-ryhmissä. Lisäksi tulostin mainoksen nähtäville kulttuuripajan tiloihin ja pyysin osallistujia henkilökohtaisesti tulemaan paikalle. Yhteisöllisen suunnittelupajan suunnitelma on liitteenä (liite 1). Työpajassa tehtiin erilaisia harjoitteita, joista yksi oli mind map. Kokosin näiden harjoitteiden tuloksista yhteenvedon ja hyödynsin sitä Luova Mieli- jatkokoulutuksen suunnittelussa.

Toinen osa aineistonkeruuta oli vertaisohjaajien Luova Mieli- jatkokoulutus. Luova Mieli-jatkokoulutuksen nimi juontuu suorittamani kehittävän harjoittelun kehittämistehtävästä, missä suunnittelin ja toteutin luovien menetelmien ryhmän Lohjan Kulttuuripaja Hiiden kävijöille. Ryhmän nimi on Luova Mieli ja siitä syntyi idea jatkokoulutukselle.

Toteutin koulutuksen Lohjan Kulttuuripaja Hiidessä tammi-helmikuun 2022 aikana yhteensä kuuden kerran aikana. Koulutuksen sisällöt ja teemat syntyivät aikaisemmin mainitussa yhteisöllisessä suunnittelutyöpajassa sekä Sosped-säätiön tuottamasta vertaisohjaajaoppaan sisällöstä. Valitsin koulutukseen harjoitteita improvisaatiosta ja luovasta kirjoittamisesta. Käytetyn luovan toiminnan menetelmät on esitelty luvussa Luova toiminta. Koulutuksen suunnitelma on liitteenä (liite 2). Koulutuskertojen aiheet olivat 10.1.2022 Toimiva ryhmä, 14.1.2022 Dialogi, vuorovaikutus ja improvisaatio, 17.1.2022 Itsetuntemus, vahvuudet ja luova

kirjoittaminen, 21.1.2022 Ohjaajana toimiminen ja sadutus, 28.1.2022 Ohjaajana toimiminen, sadutus ja improvisaatio sekä 4.2.2022 Ohjaustuokioiden ja palaute. Yhteisöllisen suunnittelutyöpajan ja Luova Mieli- jatkokoulutuksen tulokset ja havainnot dokumentoin kirjoittamalla havaintopäiväkirjaa jokaisen koulutuskerran päätteeksi.

5.2 Alku- ja loppukyselyt vertaisohjaajille

Keräsin aineistoa Luova Mieli-jatkokoulutukseen osallistuneilta vertaisohjaajilta sähköisellä Webropol-ohjelmalla tehdyllä strukturoidulla kyselyllä. Kyselyihin vastattiin nimettömästi. Osallistujat saivat arvioida omaa osaamistaan ja tuen tarvettaan vertaisohjaajina, lopetuskyseleissä näiden lisäksi osallistujat saivat antaa koulutuksesta palautetta ja kehitysideoita.

Kyselyjä oli yhteensä kaksi, aloitus- ja loppukysely. Aloituskyseleyn linkin lähetin koulutuksen osallistujille 10.1.2022 ja loppukyselyyn linkin 14.2.2022 Facebookin viestiketjun välityksellä. Molempien kyselyjen kysymykset löytyvät liitteistä (liite 3 ja 4).

5.3 Vertaisohjaajien haastattelut

Haastattelut toteutin 1.-9.2.2022. strukturoituna yksilöhaastatteluina, sovin jokaisen osallistujan kanssa oman noin tunnin kestäväen ajan. Haastattelukysymykset lähetin osallistujille viikkoa ennen haastatteluja. Haastattelukysymykset löytyvät liitteistä (liite 5).

Valitsin yksilöhaastattelut, sillä halusin päästä keskustelemaan jokaisen osallistujan kanssa kahden, kuulla heidän kertomuksiaan ja ajatuksiaan Luova Mieli- jatkokoulutuksen jälkeen ennen kuin aloin tehdä harjoitusaopasta. Olin osallistujille tuttu ihminen jo kehittävän harjoitteluni ajalta, joten kahden kesken tehty haastattelu mahdollisti sen, että osallistujat saattoivat kertoa minulle arempiankin asioita ilman tuntemattoman ihmisen jännittämistä. Yksilöhaastattelussa hyvää on myös se, että jokainen saa äänensä kuuluviin ja yhtä paljon aikaa kertoa.

Haastatteluista neljä toteutettiin Teams-alustalla, yksi kasvotusten ja yksi puhelimitse. Tallensin jokaisen haastattelun. Kerroin jokaisen haastattelun alussa kyseessä olevan opinnäytetyötäni koskeva haastattelu. Pyysin jokaiselta osallistujalta luvan tallentamiseen ja lupasin heille anonymiteetin ja että tuhoan haastatteluiden materiaalit palautettuani opinnäytetyöni. Jokainen

haastatteluun osallistuja antoi luvan haastatteluun ja sen tallentamiseen. Kirjasin haastattelujen aikana havaitsemiani asioita ylös, esimerkiksi sanoja ja asioita mistä halusin esittää lisäkysymyksiä. Pyrin luomaan haastattelussa avoimen ja rennon ilmapiirin, mikä onnistuikin helposti, sillä olin jokaiselle tuttu ihminen ja olimme ehtineet jo hieman tutustua. Annoin jokaiselle tilaa vastata kysymyksiin, tarkensin kysymyksiä tarvittaessa ja lopuksi jokainen sai kertoa vapaasti lisää aiheeseen liittyviä asioita.

6 AINEISTON ANALYSOINTI JA TUTKIMUSTULOKSET

6.1 Aineiston analysointi

Yhteisöllisen suunnittelutyöpajan, Luova Mieli-jatkokoulutuksen ja haastattelujen tulokset on analysoitu aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Haastattelut litteroin sana sanalta, jättäen kuitenkin haastateltavien tunnistetiedot pois. Litteroinnin jälkeen poimin litteroidusta tekstistä yksinkertaistettuja ilmaisuja alleviivaten ne. Käytin alleviivauksessa eri värejä, samankaltaiset samalla värillä, jotta ne erottuvat tekstistä helposti. Alleviivausten jälkeen kirjoitin ilmaukset Excel-taulukkoon niin, että ryhmittelin samankaltaiset ilmaukset keskenään alaluokkiin. Alaluokista muodostin vielä yläluokat, jotka yhdistin niitä yhdistäviksi luokiksi. Näistä sain muodostettua käsitteet.

Suunnittelutyöpajassa ja jatkokoulutuksessa hyödynsin erilaisia harjoitteita, missä analysoitavaa aineistoa tuotettiin kirjoittamalla, lisäksi kirjasin omat havaintoni ylös havaintopäiväkirjaan. Aineiston analysoinnissa toimin samalla tavalla kuin haastatteluaineiston kanssa. Kirjoitin ensin tuotetun aineiston puhtaaksi ja lähdin luokittelemaan aineistoa saman teeman alle saaden näin muodostettua käsitteet.

Osallistumalla itse jatkokoulutuksen toimintaan havainnoin taustalla olevan teorian toteutumisesta, miten valitut menetelmät ja harjoitteet toimivat niin ryhmän kuin yksilön kohdalla. Lisäksi havainnoin miten asetetut tutkimuskysymykset toteutuvat. Osallistujat olivat tietoisia, että kyse on opinnäytetyöstäni ja että havainnoin samalla. Korostin osallistujille, että he tulevat olemaan anonyymeja ja että heidän antama palaute on minulle arvokasta ja haluan kuulla heitä. Osallistuin joihinkin harjoitteisiin itse, joissain vain ohjeistin ja tarkkailin, miten osallistujat toimivat ryhmässä.

Webropolin raportointityökalun avulla sain alku- ja loppukyselyjen vastauksista omat raportit sekä yhdistetyn raportin, mistä pystyin tekemään vertailua vastausten välillä.

6.2 Havainnoinnin tulokset

Yhteisölliseen suunnittelutyöpajaan osallistui kymmenen henkilöä, joista yhdeksän oli Hiiden kävijöitä sekä vertaisohjaajia ja yksi työntekijä. Suunnittelutyöpaja kesti yhteensä 1,5 tuntia.

Yhteisöllisen suunnittelutyöpajan aineistosta sain seuraavat käsitteet: dialogi, itsetuntemus, suunnittelu ja uudet ideat. Kävin tekemäni havainnot ja yhteenvedon läpi työntekijöiden kanssa joulukuun 2021 suunnittelupalaverissa. Lisäksi kysyin työntekijöiltä, mitä he toivoisivat jatkokoulutuksen sisällöltä. Jo valittujen käsitteiden lisäksi sisältöön valikoitui sitoutuminen, kärsivällisyys ja aloitekyvyn vahvistaminen. Lähdin suunnittelemaan vertaisohjaajien jatkokoulutusta saamieni käsitteiden pohjalta etsien niihin sopivia luovan toiminnan harjoitteita teatteri-ilmaisusta ja luovasta kirjoittamisesta.

Luova Mieli- jatkokoulutukseen osallistui 6 vertaisohjaajaa, joista yhdellä oli tuolloin vielä peruskoulutus kesken. Sovimme Hiiden työntekijöiden kanssa, että kyseinen osallistuja saa osan peruskoulutuksesta hyväksiluettua osallistumalla jatkokoulutukseen. Jatkokoulutuksen sisältö oli osittain peruskoulutuksen asioiden kertaamista uusien menetelmin. Kaksi osallistujaa ei jatkokoulutuksen aikaan ohjannut omaa ryhmää, neljällä osallistujalla oli koulutuksen aikana omat ryhmät ohjattavina. Jokaisessa koulutuskerrassa oli läsnä yksi työntekijä, jolta sain palautetta omasta toiminnastani ja koulutuksen sisällöstä. Paikalla oleva työntekijä osallistui osaan harjoitteisiin. Keräsin osallistujilta palautetta jokaisen kerran päätteeksi ja lisäksi kerroin, että minulle saa laittaa viestiä, mikäli tulee mieleen jotain palautetta tai kehitysehdotuksia. Muokkasin jatkokoulutusta prosessin aikana havaintojeni ja saamani palautteen perusteella.

Jatkokoulutuksessa havainnoin minkälaisia luovia menetelmiä vertaisohjaajien tulevissa koulutuksissa ja ryhmätoiminnassa voidaan hyödyntää sekä minkälaisia vaikutuksia menetelmillä on osallistujiin. Suurin osa koulutuksessa tehdyistä harjoitteista toimii sellaisenaan ryhmätoiminnassa ja koulutuksissa, osa suunnittelemani harjoitteista olisi vaatinut avaran ja esteettömän tilan toimiakseen, joten jätin ne pois. Jokainen ryhmä ja osallistuja on erilainen, jokaisella on omat haasteet ja tämä on tärkeä huomioida harjoitteita valitessa. Se mikä toimii toisen kanssa ei toimi toisen kanssa.

Toimintaan sitoutuminen vaatii muun muassa yksilöltä motivaatiota ja osallisuuden tunnetta, myös yksilön henkisen hyvinvoinnin tila vaikuttaa. Hyvinä aikoina sitoutuminen on helpompaa, mutta jos on menossa vaikea vaihe, voi sitoutuminen olla todella vaikeaa. Kuuden viikon jatkokoulutuksen aikana joillain osallistujista oli huomattavissa haasteita sitoutua koulutukseen oman henkisen hyvinvoinnin haasteiden ja esimerkiksi muiden velvollisuuksien vuoksi.

6.3 Kyselyiden tulokset

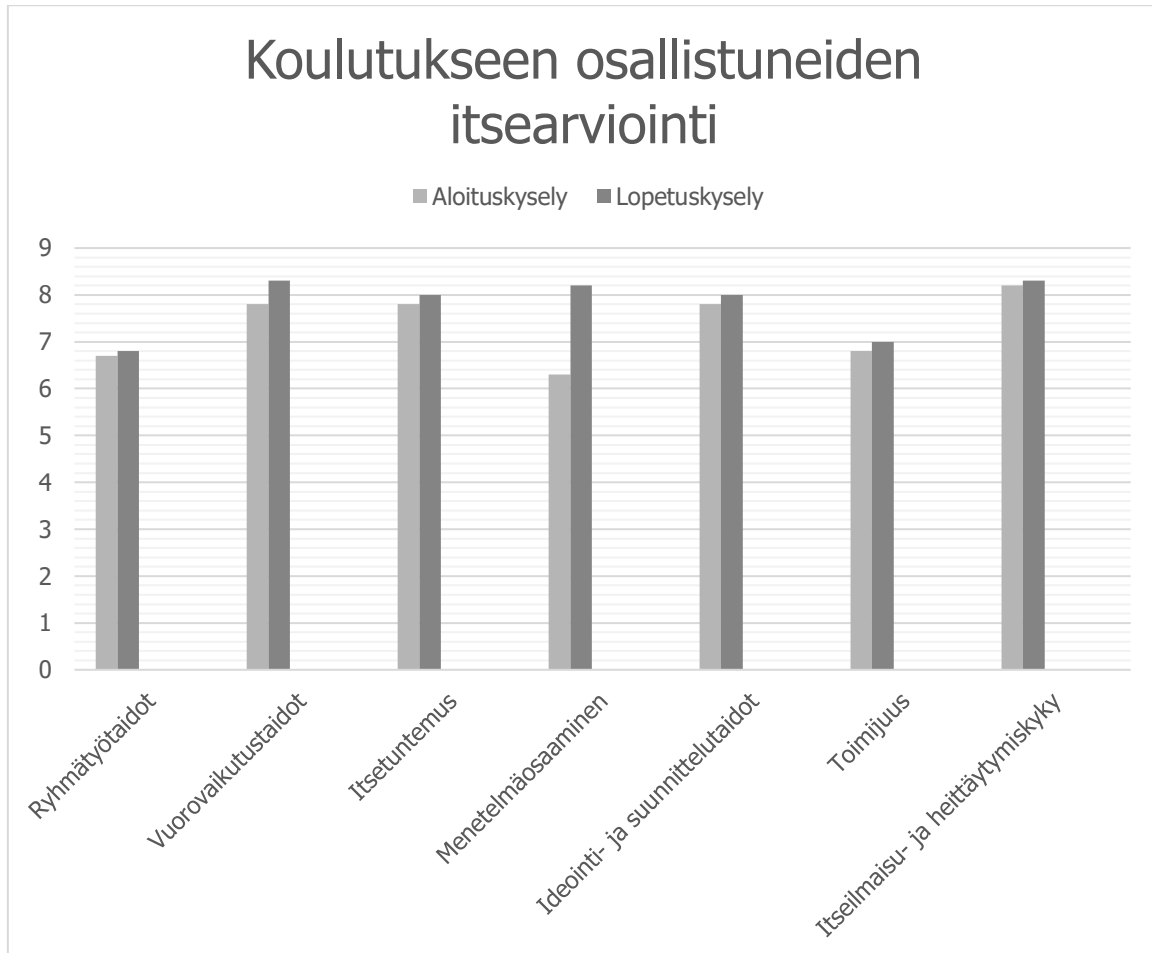
Sekä aloitus- että loppukyselyyn vastasi kaikki kuusi koulutukseen osallistunutta vertaisohjaajaa. Heistä kaksi on 31–35-vuotiaita ja neljä 36–41-vuotiaita. Kaikkiin kuuteen kertaan osallistumisprosentti oli 83,3 % mikä kertoo sen, että jokainen osallistuja ei päässyt jokaiselle kerralle. Jotta vastaajien anonymiteetti säilyy, en esittele tässä sellaisia vastauksia mistä osallistujat voitaisiin tunnistaa.

Viisi koulutukseen osallistuneista vertaisohjaajista oli käynyt ensimmäisen vertaisohjaajakoulutuksen vuonna 2012 tai 2013. Kuten todettu, yhdellä osallistujalla ensimmäinen koulutus oli jatkokoulutuksen aikana kesken. Vertaisohjaajien jatkokoulutukselle ilmaistiin tarvetta jo, kun lähdin selvittämään kehittämistarvetta Lohjan Kulttuuripaja Hiidessä. Haastatteluissa toistui myös tämä tarve, jokainen osallistuja koki, että jatkokoulutus oli heille tarpeellinen lisä vertaisohjaajana toimiessaan ja ryhmien suunnittelussa.

Kyselyissä osallistujat tekivät itsearviointia seuraavista taidoista ennen ja jälkeen koulutuksen:

- ryhmätyötaidot
- vuorovaikutustaidot vertaisohjaajana
- oma itsetuntemus
- menetelmäosaaminen vertaisohjaajana
- ideointi- ja suunnittelutaidot vertaisohjaajana
- toimijuus
- kyky heittäytyä ja ilmaista itseään

Arviointi tuli tehdä asteikolla 0–10. Asteikolla 0 tarkoitti todella heikkoa ja 10 erittäin hyvää. Alla olevasta taulukosta (kuva 2) voi nähdä jokaisen osaamisen nousseen koulutuksessa, eniten nousi menetelmäosaaminen 6,3sta 8,2een. Osallistujat eivät nähneet aloituskyselyn vastauksiaan vastatessaan lopetuskyselyyn, joten jokainen on vastannut sen hetken tuntemuksensa mukaan, mikä on voinut vaikuttaa lopputuloksiin.



Kuva 2. Koulutukseen osallistuneiden itsearviointi.

Vastausten perusteella osallistujat arvioivat toimijuuttaan ennen jatkokoulutusta ja sen jälkeen, kokemus omasta toimijuudesta nousi hieman lopetuskyselyssä. Toimijuuden vahvistaminen oli yksi opinnäytetyön tavoitteista. Näiden kyselyjen vastausten perusteella voi todeta, että jatkokoulutus on ollut tarpeellinen ja hyödyllinen siihen osallistuneille vertaisohjaajille.

6.4 Haastattelujen tulokset

Haastatteluissa sain vahvistusta havainnoilleni ja taustateorialle siitä, että luovalla toiminnalla on positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin. Lisäksi haastatteluissa osallistujat pystyivät avaamaan tarkemmin kuinka luovan toiminnan menetelmät ovat vaikuttaneet heihin jatkokoulutuksen aikana. Haastatteluissa saamani palautteen perusteella pystyin myös kehittämään oppaan sisältöä.

Haastatteluaineistoa analysoidessani huomasin löytäväni vastauksia kysymykseen ”miten vertaisohjaajat hyötyivät jatkokoulutuksessa käytetyistä luovan toiminnan menetelmistä?”

Kuuden viikon jatkokoulutuksessa oli nähtävissä positiivisia vaikutuksia siihen osallistuneissa vertaisohjaajissa. Jokainen osallistuja mainitsi haastatteluissa improvisaatioharjoitteet positiivisessa valossa. Ne koettiin muun muassa hauskoiksi, rennoiksi, kivaksi yhdessä tekemiseksi ja niistä saatiin onnistumisen kokemuksia.

Kysymykseen ” Onko vertaisohjaajana toimiminen auttanut sinua sitoutumaan johonkin muuhun toimintaan?” osallistujat vastasivat vaihtelevasti niin haastattelussa ja kyselyssä. Jokainen osallistuja osasi nimetä haastattelussa asioita, mihin vertaisohjaajatoiminta on heidän elämässään vaikuttanut, yksi kertoi aloittaneensa opinnot ja löytäneensä Kulttuuripajatoiminnan kautta myös muihin itselle merkittäviin toimintoihin. Osan elämä ja terveyden tila on sellainen, että sitoutuminen muuhun toimintaan ei ole edes tarpeellista. Tässäkin kohtaa yksilölliset tilanteet vaikuttivat vastauksiin.

Ylipäätään vertaisohjaajana toimimisen koettiin vaikuttaneen pääasiassa positiivisesti omaan elämään ja omaan jaksamiseen arjessa. Monelle se on tuonut toivotun päivärytmin, mahdollisuuden tavan tavata ihmisiä ja luoda uusia ihmissuhteita. Se on luonut mahdollisuuden kehittää omaa osaamista ja tehdä omaa taidetta, mahdollisuuden auttaa toisia ja kokea itsensä merkitykselliseksi. Näen tutkimustuloksissa merkkejä siitä, että taustateorianä olevat sosiaalipedagogiikka ja innostamisen kulttuuri ja niiden vaikutukset ovat toteutuneet tämän opinnäytetyön aikana.

7 TUOTOS

Opinnäytetyön tuotos on harjoiteopas luovan toiminnan menetelmistä vertaisohjaajien tuleviin koulutuksiin ja vertaisohjaajien itsensä käyttöön. Opas on sähköisenä PDF-tiedostona.

Harjoiteopas sisältää improvisaatioharjoitteita, mitkä alkavat helpoista leikeistä päättyen lopuksi osallistujia hieman enemmän haastaviin kahden ihmisen improvisaatiokohtauksiin. Harjoiteoppaan käyttäjä saa valita minkälaisia harjoitteita ottaa käyttöönsä. Mukana on myös tietoa mistä löytää lisää improvisaatioharjoitteita. Improvisaatioharjoitteiden lisäksi oppaassa on useita luovan kirjoittamisen harjoitteita. Alkuun on laitettu harjoitteita, millä voi lämmitellä ja kokeilla luovaa kirjoittamista, lopuksi on erilaisia menetelmiä kirjoittaa tarinoita, muistoja ja tulevaisuuden haaveita. Sadituksen idea on myös avattu harjoiteoppaaseen.

Saamani palautteen perusteella osa vertaisohjaajista toivoi koulutuksen ja vertaisohjaajana toimimisen tueksi tehtäväkirjaa, mitä saisi tehdä joko koulutuksen tahtiin tai itsenäisesti. Tämä oli mielestäni hyvä idea, tehtävien kautta vertaisohjaajat pääsisivät pohtimaan asioita yksityiskohdaisemmin.

Esittelin harjoiteoppaan Lohjan Kulttuuripaja Hiiden vastaavalle ohjaajalle Laura Tuomolalle Teamsin välityksellä perjantaina 8.4.2022. Lohjan Kulttuuripajalla aloitettiin uusien vertaisohjaajien koulutus huhtikuussa ja tekemäni harjoiteopas otetaan käyttöön tässä koulutuksessa. Opas tullaan jakamaan myös muille Kulttuuripajoille, jotta sitä saadaan mahdollisimman paljon hyödynnettyä toiminnassa. Sosped-säätiö on uudistamassa Kulttuuripajatoiminnan vertaisohjaajakoulutusta ja harjoiteopas on osa tätä suurempaa kehittämistyötä.

8 POHDINTA

Opinnäytetyön tekeminen on ollut minulle tärkeä ja arvokas prosessi. Jokaisessa vaiheessa olen pysähtynyt pohtimaan kohderyhmää ja sitä, että palveleeko se heitä. Tämä on opettanut minulle sosiaalipedagogista ja innostavaa työtettä. Oma ammatti-identiteettini on kasvanut ja varmistunut tätä opinnäytetyötä tehdessä. On ollut antoisaa kokeilla ja muokata suunnitelmaa sekä harjoiteoppaan sisältöä matkan aikana. Opin, että innostaminen vaatii toteutuakseen monta osaa. Voin olla itse innostunut ja toimia innostajana, mutta jos innostuksen kohde ei jostain syystä ota innostamistani vastaan, en voi sitä hänelle pakottaakaan. Innostaminen on vuorovai-
kutusta ja sen opettelua.

Jatkokoulutuksen lopetuskyselyssä kysyin tuen tarpeesta vertaisohjaajana toimiessa, suurin osa kokee saavansa tarvitsemansa tuen mentoroinnin ja työnohjauksen kautta, mutta myös maininta lisätuesta löytyi. Lisätuen toivottiin olevan kahdenkeskistä keskustelua jaksamisen tueksi. Tuen tarve ja sen laatu on jokaisella erilainen, omasta tilanteesta riippuva. Jäin kuitenkin pohtimaan asiaa kyselyyn tulleen vastauksen ja omien havaintojeni vuoksi. Matalan kynnyksen keskusteluavun tarpeen lisääntyminen tuli esiin myös haastatellessani Lohjan Kulttuuripaja Hiiden entistä vastaavaa ohjaajaa Marko Haimilahtea alan tulevaisuuden näkymistä. Haimilahti näkee, että kolmannella sektorilla tulee olemaan tulevaisuudessa oma paikkansa nopeasti tarjottavan keskusteluavun saralla ja että esimerkiksi hän voisi nähdä Kulttuuripajatoimintaan sisältyvän tällaista tukea. Nyt tarjolla oleva tuki ei ole hoidollista, työntekijät ovat työnimikkeellä toiminnanohjaaja, mihin ei sisälly esimerkiksi terapiaa, vaikka kyseisellä työntekijällä olisi alan koulutus. Mikäli vertaisohjaajana toimiva henkilö tarvitsee esimerkiksi terapiaa, ei sitä ole tarjolla kulttuuripajalla. Raja hoidollisen ja ei hoidollisen avun välillä on toisinaan häilyvä. Jokainen vertaisohjaaja on toiminnassa omana itsenään ja omien elämänhaasteidensa kanssa, joita voi olla mielenterveyden haasteet ja akuutit tilanteet. Työntekijöiden tehtävänä on kulkea rinnalla ja auttaa vertaisohjaajaa löytämään tarvitsemansa keinot hyvään ja tasapainoiseen elämään.

Olisi mielenkiintoista päästä jatkamaan Hiiden vertaisohjaajien kanssa työskentelyä luovin menetelmin, etenkin improvisaatioharjoitusten avulla. Uskon, että pidemmällä ajanjaksolla vaikutuksia alkaisi näkymään enemmän. Myös vertaisohjaajien koulutuksen jatkokehittäminen kiinnostaa, nyt kun on päässyt alkuun omassa kehittämistehtävässään. Uskon, että koulutuksesta saadaan vertaisohjaajia palveleva kehittämisen ja kokeilujen avulla.

LÄHTEET

- De Jong, Peter & Berg, Insoo Kim. 2020. 5. Painos. Ratkaisukeskeisen terapian oppikirja. Keuruu: Otavan Kirjapaino
- Improaapinen 2022. Improvisaation koti netissä. Viitattu <https://improaapinen.fi/>
- Johnstone, Keith 2019. Impro. Improvisation and the theatre. Bloomsbury Revelation
- Jyväskylän yliopisto 2022. Havainnointi eli observointi. Viitattu 5.4.2022. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineistonhankinta-menetelmat/havainnointi-eli-observointi-osallistuminen-ja-kenttaetyoe>
- Kansalaisareena -Vapaaehtoistyötä varten 2022. Vapaaehtoistoiminnan määritelmä Viitattu 18.3.2022. <https://kansalaisareena.fi/vapaaehtoiselle/vapaaehtoistoiminnan-maaritelma/>
- Karlsson, Liisa 2014. Sadutus. Avain osallisuuden toimintakulttuuriin. Jyväskylä: PS-kustannus
- Karjalainen Anna Liisa, 2019. Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Keuruu: PS-Kustannus Oy
- Kiviniemi, Kari 2018. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Raine Valli (toim.) Ikku-noita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-Kustannus Oy
- Koponen, Pia 2004. Improkirja. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy
- Kulttuuripaja Hiisi. 2022. Viitattu 21.12.2021. <https://kulttuuripajahiisi.fi/>
- Kurki Leena 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Vastapaino
- Kurki Leena 2002. Persoona ja yhteisö. Personalistinen sosiaalipedagogiikka. Jyväskylä: Koppa Oy
- Lilja-Viherlampi, Liisa-Maria & Rosenlöf, Anna-Mari 2019. Moninäkökulmainen kulttuurihyvinvointi. Teoksessa I. Tanskanen. (toim.) Taide töissä – Näkökulmia taiteen opetukseen sekä taiteilijan rooliin yhteisöissä. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 256. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 20 - 39
- Lehikoinen, Kai & Vanhanen, Elise. 2017. Taide ja hyvinvointi: katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. ArtsEqual. https://taju.uniarts.fi/bitstream/handle/10024/7104/Kokos_1_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lundbom, Pia & Herranen, Jatta 2011. Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu
- Mikkonen, Irja & Saarinen, Anja 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tietosanomiat OY

- Nivala, Elina & Ryyänen, Sanna 2019. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Tallinna: Gaudeamus.
- Ratkes 2022. Ratkaisu- ja voimavarasuuntautuneiden menetelmien edistämisyhdistys ry. Viitattu 11.3.2022 <https://ratkes.fi/yhdistys/>
- Sitra 2017a. Näkökulmia taiteen ja kulttuurin sosiaalisen hyvinvoinnin vaikutuksista. Viitattu 1.4.2022. <https://www.sitra.fi/artikkelit/nakokulmia-taiteen-ja-kulttuurin-sosiaalisen-hyvinvoinnin-vaikutuksiin/>
- Sitra 2017b. Näkökulmia taiteen ja kulttuurin terveysvaikutuksista. Viitattu 1.4.2022. <https://www.sitra.fi/artikkelit/nakokulmia-taiteen-ja-kulttuurin-terveysvaikutuksiin/>
- Sosped-säätiö 2020. Kulttuuripajatoiminta. Kokemuspohjainen prosessikuvaus kulttuuripajatoiminnan vaikutuksista toimintaan osallistujien elämään eri puolilla Suomea. Helsinki: Sosped-säätiö.
- Sosiaalipedagogiikka 2022. Sosiaalipedagogiikka. Viitattu 24.4.2022. <http://www.sosiaalipedagogiikka.fi/sosiaalipedagogiikka/>
- Sosped 2022a. Sosped-säätiö. Kulttuuripajat. Viitattu 20.4.2022. <https://sosped.fi/kulttuuripajat/>
- Sosped 2022b. Sosped-säätiö. Tietoa säätiöstä. Viitattu 20.4.2022. <https://sosped.fi/tietoa/>
- Sosped 2022c. Sosped-säätiö. Vertaisohjaajakoulutus. Viitattu 20.4.2022. <https://kulttuuripaja-hiisi.fi/tule-tutustumaan/vertaisohjaajakoulutus-2/>
- Taikusydän 2022a. Käsitteet. Viitattu 24.4.2022. <https://taikusydan.turkuamk.fi/tietopankki/kasitteet/>
- Taikusydän 2022b. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia Viitattu 1.4.2022. <https://taikusydan.turkuamk.fi/english/info/taiteesta-hyvinvointia/>
- Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia 2015. Toimintaohjelman 2010–2014 loppuraportti. Sosiaali- ja terveysministeriö. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3578-5> pdf
- THL 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-917-0> Pdf
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi
- WHO 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. <https://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/what-is-the-evidence-on-the-role-of-the-arts-in-improving-health-and-well-being-a-scoping-review-2019> pdf

HAASTATTELU

Haimilahti, Marko 2021. Entinen vastaava ohjaaja. Lohja, 7.9.2021. Haastattelija: Minna-Reetta Kuusinen

LIITTEET

Liite 1. Yhteisöllisen suunnittelutyöpajan suunnitelma

1. Aloitus:

-Tervetuloa, kerron mitä suunnittelupaja koskee ja sisältää.

-Tämän jälkeen oli lyhyt esittelykierrros ja jokainen sai vastata kysymyksiin: Minkälainen on sinun mielestäsi turvallinen ryhmä ja mitä se sinulle merkitsee? Mitä on sinun mielestäsi vertaisuus ja mitä se sinulle merkitsee?

2. Lämmittely:

-Prosessikävely ja parioporinat sekä jana-harjoite.

Prosessikävelyssä osallistujat kävelevät tilassa omassa tahdissaan ja pohtivat yhtä annettua asiaa sen aikaa, kun musiikki soi. Kun musiikki loppuu, jokainen pysähtyy ja muodostaa parin tai kolmen hengen ryhmän lähellä olevista henkilöistä. Jokainen kertoo, mitä ajatuksia hänelle tuli asiasta ja jakavat ajatuksia yhdessä. Keskustelun jälkeen jokainen pienryhmä kertoo tiivistetysti keskustelustaan kaikille ja kävely sekä musiikki jatkuu uutta asiaa pohtien.

Pohdittavat asiat olivat: vertaisohjaaja, vertainen, turvallinen ryhmä, millainen on hyvä ohjaaja ja mitä taitoja halusit oppia lisää?

Jana-harjoitteessa osallistujat muodostavat rivin sen mukaan, mitä mieltä ovat kuulemistaan väitteistä. Aluksi osallistujat lämmittelevät harjoitteen varsinaista osuutta menemällä rivissä järjestykseen puhumatta toisilleen pituuden, syntymäpäivän ja pikkurillin pituuden mukaan. Näin osallistujat pääsevät harjoittelemaan luovaa ongelman ratkaisua, tutustumaan toisiinsa ja heittäytymään leikkiin. Seuraavaksi osallistujat valitsevat paikkansa rivistä seuraavien väitteiden mukaan: Ymmärrän mitkä asiat vaikuttavat siihen, että ryhmä on turvallinen, Jokainen ryhmän jäsen voi omalla toiminnallaan vaikuttaa siihen, onko ryhmä turvallinen, Minulla on turvallinen olo ryhmässä = ryhmä on turvallinen, Ymmärrän vertaisohjaajan roolin, Osaan hyödyntää omia vahvuksiani vertaisohjaajana. Jokaisen väittämän jälkeen pyydän muutamilta osallistujilta kommentteja väitteeseen ja käymme yhdessä keskustelua aiheesta.

3. Harjoite: ideointikasi <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/ideointikasi>

Osallistujille annetaan A4 kokoinen paperi, mikä taitetaan kolme kertaa kahtia ja avataan, näin paperilla on taitteluviivat kahdeksalle osiolle. Jokaiseen osioon kirjoitetaan yksi asia, eli yhteensä kahdeksan asiaa kysymyksestä Miksi vertaisohjaajan lisäkoulutus on sinulle tärkeä

ja mitä haluaisit oppia? Jos vastaaja ei ole käynyt vertaisohjaajan peruskoulutusta, hän vastaa kysymykseen Mitä haluaisit oppia? Tämän jälkeen jokainen valitsee kirjoittamistaan kahdeksasta asiasta kolme itselleen tärkeintä ja ne kerrotaan muille.

4.Harjoite: Ideointipuu <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/ideointipuu-brainstorming-tree>

Piirrän A3 kokoiselle paperille puun, jokainen osallistuja saa kolme postit-lappua. Jokaiselle lapulle kirjoitetaan yksi asia aiheesta turvallinen ryhmä. Kirjoituksen jälkeen jokainen käy liimaamassa omat lappunsa puuhun.

5.Lopetus

- Fiilis- ja palautekierros. Kiitän osallistujia.

Liite 2. Koulutuksen suunnitelma

Maanantai 10.1.2022 TURVALLINEN RYHMÄ

Koulutuksen aloitus, ryhmäytymistä ja yhteisten sääntöjen tekeminen.

Koulutuksen sisältö: Turvallinen ryhmä, dialogi ja kommunikaatio, Itsetuntemus, Minä vertaisohjaajana, haastavat tilanteet ja erilaiset menetelmät, Ryhmän ideointi, suunnittelu ja toteutus sekä oman ryhmän vieminen pajan ulkopuolelle: vertaistuki, Harjoitusohjaukset, palaute ja koulutuksen päätös

-Alkakaakaa mieltä, mitä haluaisitte ohjata ohjaustuokiossa. Pituus 15 min. Jokaisen tuokion jälkeen vertaispalautteen antaminen ja saaminen.

-Kyselyt ja Haastattelujen sopiminen!

Harjoitteita:

Kehon herättely – Rusina aurinko

Swish-Boing-Bang

Viltin kääntö sanoin

Energiapallo

Joo ja

Olen Puu

3 Asiaa

Lahja

Harjoite: Pohdintaa ryhmästä ja ryhmän vaiheen teoria

Pariporina & kirjoittakaa ylös

-Milloin joukosta ihmisiä tulee ryhmä?

-Kuulumme moniin eri ryhmiin, mihin sinä kuulut?

-Miltä sinusta on tuntunut tulla uuteen ryhmään?

-Mitä sinä toivoisit, että uudessa ryhmässä tehtäisiin, jotta sinun olisi helppo tulla mukaan?

Bruce Tuckman: Ryhmän vaiheiden kehitys

Muodostusvaihe (forming)

Kuohuntavaihe (storming)

Sopimisvaihe (norming)

Hyvin toimiva ryhmä (performing)

Ryhmän lopettaminen (adjourning)

Harjoite: Vertaisohjaajatoiminnan Puu

Piirtäkää puu: juuret, runko, lehdet ja omenat

JUURET: TOIMINNAN TAVOITTEET

RUNKO: KONKREETTINEN TOIMINTA, RYHMÄIDEOITA

LEHDET: MIKÄ MOTIVOI TOIMIMAAN VERTAISOHJAAJANA?

OMENAT: VERTAISOHJAAJATOIMINNAN VAIKUTUKSET ITSEEN JA MUIHIN?

Määritelkää vertaisohjaajan 3-5 tärkeintä tehtävää

Palaute: Kirjoita paperille

-Millainen kokemus tämä päivä on ollut sinulle?

-Mitä olet oppinut tänään tai mitä tästä päivästä jäi mieleen? 2-5 asiaa

-Mitä kehittäisit vielä lisää?

-Mikä onnistui?

-> Loppurinki fiiliksestä ja toiveista

Tehtävä seuraavalle kerralle:

Jokaiselle yksi linkki, tutustu sisältöön ja tee itsellesi tiivistelmä/muistiinpanot aiheesta ja valmistaudu kertomaan siitä seuraavalla kerralla muille.

Ilman suunnittelua ei ole keskustelua! Aloita, valmistele ja kutsu.

<https://www.eratauko.fi/tyokalu/aloita-valmistele-ja-kutsu/>

Keskustelun vaiheet ja tavoitteet sekä Keskustelun käsikirjoitus :

<https://www.eratauko.fi/tyokalu/keskustelun-vaiheet-ja-tavoitteet/>

Minä keskustelijana ja kuuntelijana: <https://www.eratauko.fi/tyokalu/mina-keskustelijana/>

Kysymykset keskustelun virittämiseksi: <https://www.eratauko.fi/tyokalu/kysymykset-alkuun/>

Rakentavan keskustelun pelisäännöt: <https://www.eratauko.fi/tyokalu/rakentavan-keskustelun-pelisaannot/>

Keskustelun vetäjän parhaat ohjaustoimet: <https://www.eratauko.fi/tyokalu/parhaat-ohjaustoimet/>

Pe 14.1.2022 DIALOGI JA VUOROVAIKUTUS &IMPROVISAATIO

-Aloitus: Kuulumiskierros

-Kysymyksiä kaikille: Miksi dialogi ja vuorovaikutustaidot ovat tärkeitä ryhmää ohjatessa?

Mitä dialogi tarkoittaa? Onko dialogissa kyse oikeasta ja väärästä?

-Lämmittely 15 min: liike ringissä, energiapallo, Maton kääntö ilman sanoja

30 min: Keskustellaan etukäteen luetuista jutuista, mitä ajatuksia heräsi?

30 min: Käydään läpi Erätauko Keskustelukortit, jokainen saa pohtia mitä ottaa itse käyttöön ja mikä on jo käytössä.

3 erilaista tilannetta, mihin haetaan toimivia menetelmiä parin kanssa.

-IMPROVISAATIO

Pohditaan: Mitä on improvisaatio? Mitä improvisaatio herättää teissä?

Mind map improvisaatiosta, löydätkö tuttuja asioita?

-Dialogia, kuuntelemista, läsnäoloa, vuorovaikutusta

-Leikkiä, heittäytymistä, reagointia

-Hyväksymistä ja auttamista, tukemista, yhdessä tekemistä

-Moka on läsnä ja se on aina lahja, onnistumisia, oppimista

-Kärsivällisyyttä, sitkeyttä, irti päästämistä

-Irtiottoa, hetkessä elämistä, yllätyksiä

-Tarinoita, mielikuvitusmaailmaa

-Miten saan tuon ihmisen näyttämään hyvältä?

-Miten saan tuon ihmisen vahvuudet ja osaamisen näkyviin?

- FAIL- First Attempt In Learning

Käydään läpi seuraavat asiat:

-Onko improvisaatiossa sääntöjä?

- Säännöt ovat olemassa sen vuoksi, että jokaisella on turvallinen olo. Jokainen tulee kuulluksi, nähdyksi ja hyväksytyksi.

-Joo ja! Eli hyväksyminen, kuljettaa tarinaa eteenpäin

-Jokainen kokee tilanteen eritavoin ja on muistettava

-Keskustelun tulee pysyä avoinna

-Ei mennä henkilökohtaisuuksiin

-Mitään ei ole pakko tehdä

-Älä kritisoi tai mieti liikaa sitä onko jossain logiikkaa

Improvisaatioharjoitteita:

3 asiaa

Ikiliikkuja ringissä

Minä olen puu

Kone (yksi tekee liikettä, toinen liittyy siihen jne)

1–2–3

Dialogi kohtaukset

-Loppurinki 15 min: Ota pari itsellesi. Pari kertoo sinulle mitä oppi päivän teemasta, toinen vain kuuntelee. 2+2 min, Tämän jälkeen kirjoittakaa molemmat 2-4 opittua asiaa.

Kirjoita myös mikä on ollut hyvää ja mitä voisi kehittää?

Rentoutus ja fiilisrinki

Ma 17.1.2022 ITSETUNTEMUS& KIRJOITTAMINEN

-Aloitus: mitä kuuluu ja keskustelu: mitä sinulle jäi mieleen viime kerrasta?

Aihe: Itsetuntemus

-Kerron, että itsetuntemuksen kohdalla Puhutaan myös itsensä johtamisesta, Self helpistä,(mielen)Joustavuus, resilienssistä, Näkökulman vaihtaminen.

-Kysymys: Miten itsetuntemus näkyy sinussa?

Harjoite: tulostan pöydälle papereita missä on erilaisia vahvuuksia ja ominaisuuksia. Jokainen saa valita niistä 3 vahvuutta mitä itsessä on, 3 vahvuutta mitä haluaisi vahvistaa itsessään ja 3 vahvuutta mitä voi hyödyntää vertaisohjaajana? Käydään yhdessä läpi jokaisen valinnat.

Muut saavat kertoa jokaisesta vahvuuksista mitä näkee hänessä.

Itsetuntemuksen kuumailmapallo harjoite

1. Kaistaleet – Vahvuudet Mieti kohtaamaasi haastetta tai vaikeaa tilannetta. Miten selvisit siitä? Mikä luonteenpiirteistäsi tai ominaisuuksistasi edisti selviytymistäsi? Mieti tilannetta, jossa mielestäsi onnistuit hyvin. Mistä ominaisuuksistasi oli apua tässä tilanteessa? Mistä piirteistäsi perheesi, ystäväsi ja läheisesi kiittävät sinua?

2. Painosäkit – Pelot Painosäkkeihin voit nimetä asioita, jotka maailmalle lähdössä arveluttavat sinua tai aiheuttavat epävarmuutta tai pelkoa. Voit pohtia vastausta esimerkiksi seuraavaan kysymykseen: Mikä lähtöön liittyvä huolestuttaa tai tuottaa päänvaivaa?

3. Pilvet – Tavoitteet Kirjaa kuumailmapallon yläpuolella oleviin pilviin henkilökohtaisia tavoitteitasi ulkomailla olon ajalle. Mitä toivot ulkomaan jaksoltasi? Mitä haluat saavuttaa tai oppia?

4. Kuuma ilma – Kannattelijat Kuumailmapalloa nostaa kuuma ilma. Mikä tai kuka toimii sinulle kuumana ilmaa – mikä tai kuka tukee maailmalle lähtöäsi? Mikä tai kuka kannattelee sinua kohdatessasi haasteita?

LUOVA KIRJOITTAMINEN

Tajunnanvirta 10 min

Kirjoitetaan korteista

Valitse kortti, joka kuvastaa joko jotain vahvuuttasi tai arvoasi.

Täydennä lauseet:

Olen onnellinen, kun ... 2 min

Minulla on rauhallinen olo, kun ... 1,5 min

Unelmani ... 1 min

Tunnen itseni itsevarmaksi ...30 sek

Haluan ... 15 sek

Kiertävä tarina

Olipa kerran ...

Joka päivä ...

Kunnes eräänä päivänä ...

Siitä seurasi ...

Kunnes viimein ...

Sen päivän jälkeen ...

Tehdään runoja ja tarinoita kirjan sivuista

Lopuksi: mindmapit joihin jokainen kirjoittaa

Mitä uutta opit tänään?

Mistä olet ylpeä?

Kuka auttoi sinua tänään?

Mikä sai sinut hymyilemään tänään?

Mitä haluat muistaa tästä päivästä?

Kehitysideoita ja toiveita?

Mindfulness harjoite 10 min.

TO 27.1.2022 MINÄ VERTAISOHJAAJANA, HAASTAVAT TILANTEET JA ERILAISET
MENETELMÄT

- Aloitus: kuulumiskierros ja päivän teeman esittely

-Pohdintatehtävä pareittain – kootkaa yhteiset vastaukset postit lapuille – käydään yhdessä läpi

-Mikä on esteenä ohjata ryhmää?

- Mitä tehdä jos osallistujia on vähän tai ei yhtään?

-Mitä organisointi ja etukäteissuunnittelu vaatii sinulta?

-Ohjaustuokion suunnittelua

ILTAPÄIVÄLLÄ: SADUTUS

Osallistujat kertovat tarinoita ilman aihetta 1-2 lausetta kerrallaan.

PALAUTE Mieti:

-Mitä tästä päivästä jäi mieleen?

-Mitä otat käyttöösi?

-Mistä olet tänään iloinen?

Pe 28.1.2022 MINÄ VERTAISOHJAAJANA JA IMPROVISAATIO

-Aloitus: kuulumiskierros ja päivän aiheen esittely

-Lämmittely: rinki+liike, 3 asiaa, mielikuvakävelyt

-Ohjaustuokioiden läpikäynti ja suunnittelua jos tarpeen

-Improvisaatioharjoitteita

Pe 4.2.2022 HARJOITUSOHJAUKSET, PALAUTE

Aamu: kahvit ja kuulumiskierros, mitä jäi viime viikosta mieleen?

Harjoitusohjaukset: 15min/hlö

Koulutuksen yhteenveto: kirjoitan kuuteen lappuun alla olevat sanat ja jokainen osallistuja saa käydä kirjoittamassa mitä siitä kerrasta jäi mieleen ja mitä oppi.

-TOIMIVA RYHMÄ

-DIALOGI, VUOROVAIKUTUS JA IMPROVISAATIO

-OMAT VAHVUUDET JA LUOVA KIRJOITTAMINEN

-MINÄ OHJAAJANA, ERILAISET MENETELMÄT JA SADUTTAMINEN

-OHJAUSTUOKIOT

-VIIMEINEN KERTA

LOPUKSI: Kehupiiri, missä jokaista kehutaan.

Liite 3.

HUMAK[®]

Aloituskysely Vertsikkakoulutus

1. Ikä

- 18-24
- 25-30
- 31-35
- 36-45
- 41-46

2. Sukupuoli

- Nainen
- Mies
- Muu

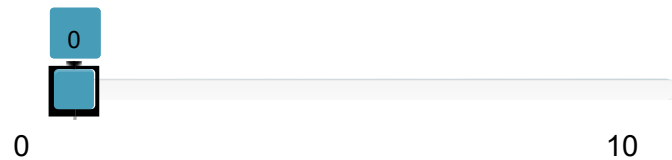
3. Koska kävit ensimmäisen vertaisohjaajakoulutuksen?

- 2013
- 2014
- 2015
- 2016
- 2017
- 2018
- 2019
- 2020
- 2021
- Koulutus on aloitettu, mutta vielä kesken.

4. Kuinka arvioisit ryhmätöitäjasi? (0 todella heikko, 10 erittäin hyvä)



5. Kuinka arvioisit vuorovaikutustaitojasi vertaisohjaajana? (0 todella heikko, 10 erittäin hyvä)



6. Kuinka arvioisit omaa itsetuntemustasi? (0 todella heikko, 10 erittäin hyvä)



7. Arvioi menetelmäosaamistasi vertaisohjaajana (0 todella heikko, 10 erittäin hyvä)



8. Arvioi ideointi- ja suunnittelutaitojasi vertaisohjaajana (0 todella heikko, 10 erittäin hyvä)



9. Arvioi omaa toimijuuttasi tällä hetkellä (0 todella heikko, 10 erittäin vahva)

Toimijuus tarkoittaa yksilön tahtoa, kykyä ja mahdollisuuksia tehdä valintoja ja niihin liittyviä tekoja osana omaa elämää.



10. Arvioi omaa kykyäsi heittäytyä ja ilmaista itseäsi (0 todella heikko, 10 erittäin hyvä)



11. Kaipaisitko enemmän työkaluja itseilmaisuun? Voit perustella vastauksesi halutessasi.

12. Kulttuuripajan toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen. Koetko, että osallistuminen vapaaehtoistoimintaan on auttanut sinua sitoutumaan johonkin toiseen toimintaan Kulttuuripajan ulkopuolella? (esimerkiksi harrastustoiminta, opinnot, työ, yms)

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

13. Kaipaako enemmän tukea vertaisohjaajana Kulttuuripajan työntekijöiltä? Jos kaipaat, niin kerro minkälaisesta tuesta olisi sinulle eniten hyötyä.

Liite 4.

HUMAK[®]

Loppukysely vertsikkakoulutuksesta

1. Ikä

- 18-24
- 25-30
- 31-35
- 36-45
- 41-46

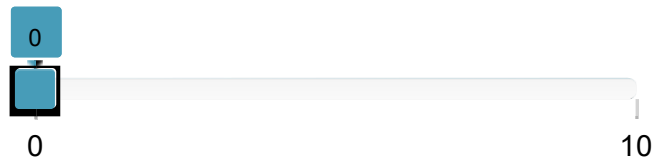
2. Sukupuoli

- Nainen
- Mies
- Muu

3. Mihin Luova Mieli-jatkokoulutuksen koulutuskertoihin osallistuit?

- 10.1. Toimiva ryhmä
- 14.1. Dialogi, vuorovaikutus, improvisaatio
- 17.1. Itsetuntemus, vahvuudet ja luova kirjoittaminen
- 27.1. Ohjaajana toimiminen ja sadutus
- 28.1. Ohjaajana toimiminen, sadutus ja improvisaatio
- 4.2. Ohjaustuokiot ja palaute

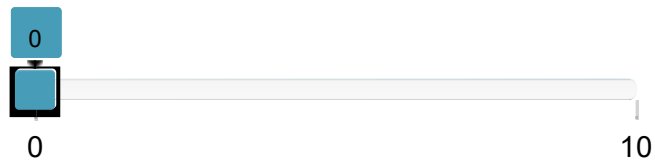
4. Kuinka arvioisit ryhmätyötaitojasi nyt koulutuksen jälkeen? (0 todella heikko, 10 erittäin hyvä)



5. Kuinka arvioisit vuorovaikutustaitojasi vertaisohjaajana nyt koulutuksen jälkeen? (0 todella heikko, 10 erittäin hyvä)



6. Kuinka arvioisit omaa itsetuntemustasi nyt koulutuksen jälkeen? (0 todella heikko, 10 erittäin hyvä)



7. Arvioi menetelmäosaamistasi vertaisohjaajana nyt koulutuksen jälkeen (0 todella heikko, 10 erittäin hyvä)



0

10

- 8.** Arvioi ideointi- ja suunnittelutaitojasi vertaisohjaajana nyt koulutuksen jälkeen (0 todella heikko, 10 erittäin hyvä)



- 9.** Arvioi omaa toimijuuttasi nyt koulutuksen jälkeen (0 todella heikko, 10 erittäin vahva) Toimijuus tarkoittaa yksilön tahtoa, kykyä ja mahdollisuuksia tehdä valintoja ja niihin liittyviä tekoja osana omaa elämää.



- 10.** Arvioi omaa kykyäsi heittäytyä ja ilmaista itseäsi nyt koulutuksen jälkeen (0 todella heikko, 10 erittäin hyvä)



- 11.** Koetko, että sinun olisi nyt koulutuksen jälkeen helpompi aloittaa uuden ryhmän ohjaaminen?

- Kyllä
- Ei
- Muu

12. Koetko saaneesi koulutuksessa rohkeutta itseilmaisuun? Voit perustella vastauksesi halutessasi.

- Kyllä
- Ei
- Perustelu

13. Innostiko koulutus sinua vertaisohjaajana?

- Kyllä
- Ei

14. Lisäkö jatkokoulutus hyvinvointiasi? (huomasitko esimerkiksi olevasi paremmalla tuulella tai pirteämpi koulutuksen tai yksittäisten päivien aikana?)

Perustele vastauksesi.

Kyllä

En tai en ole varma

15. Minkälaista tukea toivoisit saavasi vertaisohjaajana toimimiseen ja ryhmän suunnitteluun jatkossa?

16. Mitä jatkokoulutuksesta jäi sinulle mieleen? Mitä opit itsestäsi, muilta vertaisohjaajilta?

17. Miten kehittäisit koulutusta? Jotta se olisi mahdollisimman monipuolinen ja toimiva erilaisille vertikoille. Voit antaa konkreettisia ehdotuksia, kaikki ideat ovat tervetulleita!

Liite 5. Haastattelukysymykset

Minkä vuoksi halusit alun perin kouluttautua vertaisohjaajaksi?

Minkälaisia ryhmiä olet ohjannut kulttuuripajalla?

Mikä on sinusta parasta vertaisohjaajuudessa?

Mitkä ovat sinusta suurimmat haasteet vertaisohjaajuudessa?

Miten vertaisohjaajana toimiminen on vaikuttanut elämääsi?

Onko vertaisohjaajana toimiminen auttanut sinua sitoutumaan johonkin muuhun toimintaan?

Mitä hyvää Luova Mieli-jatkokoulutuksessa mielestäsi oli?

Miten kehittäisit sitä?

Liite 6. Oppaan sisällysluettelo

Sisältö

Vertaistaisohjaajatoiminnan puu
Omat vahvuudet
Itsetuntemuksen kuumailmapallo
Luova toiminta
Luova kirjoittaminen
Sadutus
Dialogi ja vuorovaikutus
Improvisaatio
Toiminnan suunnittelu:
Ohjaustuokio
Ryhmäkerran runko
Ryhmän suunnittelu etukäteen
Materiaalivinkkejä