



Ronja Lehtojuuri ja Tilda Brun

Minäpystyvyyden ja voimaantumisen tukeminen ikääntyneiden maahanmuuttajanaisten parissa

“Kaunis minä, pystyvä minä” -työpaja Jade yhteisön kielivertaisryhmissä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

8.5.2022

Tekijä	Ronja Lehtokuuri & Tilda Brun
Otsikko	Minäpystyvyyden ja voimaantumisen tukeminen ikääntyneiden maahanmuuttajanaisten parissa
Sivumäärä	35 sivua + 2 liitettä
Aika	08.05.2022
Tutkinto	Sosionomi (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Sosiaalialan koulutusohjelma
Ohjaajat	Lehtori Mai Salmenkangas Lehtori Jukka Törnroos
<p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tukea ikääntyneiden Suomeen muuttaneiden naisten voimaantumista sekä minäpystyvyyden kokemuksia. Etnogerontologia on aiheena ajankohtainen Suomen väestörakenteellisten muutosten takia. Tulee myöskin huomioida, että tähän mennessä kohderyhmän edustus tutkimuksissa sekä muissa tieteellisissä julkaisuissa on ollut vähäistä. Työelämäkumppanimme toimi kolmannen sektorin toimija ja moninaiseen vanhuuteen perehtynyt Jade yhteisö. Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella sekä järjestää ikääntyneiden maahanmuuttajanaisten vertaisryhmässä kulttuuriseen hyvinvointiin perustuva työpaja, joka tukee osallistujien voimaantumisosprosessia sekä minäpystyvyyden kokemuksia.</p> <p>Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys perustuu sosiaalipedagogiseen käsitykseen voimaantumisesta, minäpystyvyyden ja itsetunnon käsitteeseen sekä kulttuurihyvinvointiin ja taiteellisten menetelmien hyödyntämiseen. Taidelähtöisten menetelmien hyödyntämiselle tyypillisesti nostimme toiminnallisuuden prosessiksi, joka mahdollistaa haluttujen teemojen käsittelyn. Laajempaa voimaantumisosprosessia päätettiin siis tukea ja edistää pystyvyyden kokemuksia reflektoiden ja taidetoiminnan avulla. Omaan osaamiseen uskomisen ja hyvän itsetunnon on todettu olevan merkittävä tekijä yksilön voimaantumisessa.</p> <p>Kehittämistehtävää varten kehitimme kahden tapaamiskerran työpajan, jonka toteutimme kahdessa eri kieliveritaisryhmässä. Työpaja koostui erilaisista toiminnallisista harjoitteista, kuten omakuvan piirtämisestä ja omien vahvuuksien, osaamisen sekä tulevaisuuden haaveiden kartoittamisesta. Aktiviteettien avulla pyrimme kannustamaan osallistujia ajattelemaan ja tarkastelemaan itseään positiivisella, arvostavalla sekä kauniilla tavalla.</p> <p>Sosiaalipedagogiikan perusteiden mukaan perustimme arviomme kehittämistehtävämme onnistumisesta osallistujien reflektioon. Monelle osallistujalle omien vahvuuksien pohtiminen oli aluksi vaikeaa ja syyksi arveltiin, että niitä pohditaan myös hyvin harvoin. Osallistujat kertoivat, että on luontevampaa kehua tai puhua kauniisti ystävästään. Myös omia onnistumisia pohdittaessa nousi esiin, että osallistujat osaavat helpommin nimetä omien lastensa saavutuksia. Työpaja koettiin hyvin mieluisaksi ja moni sanoi, että teki todella hyvää välillä ajatella myös itseään.</p> <p>Ikääntyneiden maahanmuuttajien edustus tieteellisissä julkaisuissa ja tutkimuksissa on vähäistä, joten kaivattaisiin lisää tutkimustietoa, jotta esimerkiksi sosiaali- ja terveysalalla pystyttäisiin paremmin vastaamaan yksilöllisiin tarpeisiin niin palveluiden järjestämisessä kuin niiden suunnittelussa.</p>	
Avainsanat	voimaantuminen, minäpystyvyys, taidelähtöisyys, moninainen vanhuus

Author	Ronja Lehtojuuri & Tilda Brun
Title	Supporting Self-Efficacy and Empowerment among Ageing Immigrant Women
Number of Pages	35 pages + 2 appendices
Date	8 May 2022
Degree	Social Services
Degree Programme	Bachelor of Social Services
Instructors	Mai Salmenkangas, Lecturer Jukka Törnroos, Lecturer
<p>The purpose of our practical thesis is to support empowerment and perceived self-efficacy among ageing immigrant women. Ethnogerontology as a discipline is very topical due to changes in the Finnish demographic landscape. Ageing migrants is also a topic that has been quite forgotten in research. Our working life partner was Jade yhteisö, a non-governmental organisation and a community specialising in the diversity of ageing. The aim of the thesis was to plan and organise a workshop based on cultural well-being in a peer group of elderly immigrant women, which supports the empowerment process and the experience of self-efficacy of the participants.</p> <p>The theoretical framework of the thesis is based on the socio-pedagogical concept of empowerment, self-esteem, self-efficacy, cultural well-being and the use of artistic methods. On this basis we developed a two-part workshop, which we conducted in two different language groups. The workshop consisted of activities and tasks such as drawing a self-portrait and identifying one's strengths, skills and dreams for the future. Through these activities, we tried to encourage participants to think of themselves in a positive and appreciative way.</p> <p>Our focus was on empowerment of an individual and its connection to self. Believing in yourself and your capacity to influence your own life enables empowerment on a larger scale in community and society. Using artistic methods is empowering by itself and it also allowed us to work through language barriers.</p> <p>For many participants, reflecting on their own strengths was initially difficult and was found to be something that they very rarely do. For many, it was more natural to praise or talk nicely about their friends and what, for example, their own children had achieved. The feedback on the workshop was positive and many people said that it was good to think about their own skills and strengths at times.</p> <p>The lack of representation of older migrants in scientific publications and studies suggests that more research is needed, for example in the social and health sectors, to better meet individual needs in both the organisation and design of services.</p>	
Keywords	Empowerment, self-efficacy, ethnogerontology, art-based activities

1	Johdanto	1
2	Jade yhteisö	2
3	Moninainen vanhuus	4
3.1	Ikääntyminen	5
3.2	Kolminkertaisessa riskissä	7
4	Voimaantuminen	8
4.1	Voimaantumisen tukeminen ryhmätoiminnassamme	10
5	Itsetunto ja pystyvyyden kokemukset	11
6	Kulttuurihyvinvointi sosiaali- ja terveysalalla	13
6.1	Taidetoiminnan vaikutukset hyvinvointiin	14
6.2	Luovat menetelmät voimaantumisen tukena	15
7	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	16
8	”Kaunis minä, pystyvä minä”-työpaja Jade yhteisössä	18
8.1	Ensimmäinen tapaamiskerta	20
8.2	Toinen tapaamiskerta	22
9	Työpajakokonaisuuden arviointi	25
9.1	Työpajan vaikutukset Jade yhteisössä	26
9.2	Oma reflektio työpajakokonaisuuden onnistumisesta	28
10	Eettiset kysymykset	30
11	Pohdinta	32
	Lähteet	36
	Liitteet	
	Liite 1. Tutkimussuostumuslomake osallistujille	
	Liite 2. Suunnitelmat työpajakokonaisuuden toteutumisesta	

1 Johdanto

Suomeen on viime vuosina muodostunut uudenlainen väestöryhmä, ikääntyneet maahanmuuttajat. Tilastokeskuksen mukaan Suomessa asuu 25 000 yli 65-vuotiaasta ulkomaalaista maahanmuuttajaa, määrän on ennustettu nousevan lähivuosina (Tilastokeskus). Väestörakenteelliset muutokset eivät siis koske vain valtaväestön ikäjakauman muutosta, myös Suomeen muuttaneet ikääntyvät. Laitinen kuvailee ikääntyneitä ulkomaalaistaustaisia tuntemattomaksi ryhmäksi uusia suomalaisia, sillä suomalaisessa yhteiskunnassa maahanmuuttajien ikääntyminen on suhteellisen uusi ilmiö. 1990-luvulla Suomeen tuli joukko nuoria aikuisia Somaliasta ja kurdinkielisiltä alueilta, 30 vuodessa he ovat kasvaneet aikuisiksi ja alkavat ikääntyä. Ikääntyneet maahanmuuttajat eivät ole selkeä osa vanhuspolitiikan ohjelmia, eikä heitä liiemmin käsitellä kotoutumisten yhteydessäkään. Ikääntyneen maahanmuuttajan asema on usein riskialtis suomalaisessa yhteiskunnassa (Laitinen 2018).

Tämän opinnäytetyön kehittämistehtävänä oli suunnitella ja toteuttaa tavoitteellista toimintaa kahdessa ikääntyville suunnatussa kielivertaisryhmässä. Opinnäytetyön työelämäkumppanina toimi moninaisen vanhuuden asiantuntija Jade yhteisö, jonka kielivertaisryhmissä työpajat tapahtuivat. Kehittämistehtävän alussa tutustuimme ja keräsimme tietoa moninaisesta vanhuudesta Suomessa sekä maailmalla. Tämä tietopohja vaikutti valintaamme tukea osallistujien voimaantumisosprosessia sekä vahvistaa heidän minäpystyvyyttään. Yhteyshenkilömme ehdotti, että hyödyntäisimme luovia menetelmiä, sillä osallistujien suomen kielen taito tuskin tulisi riittämään abstraktien asioiden käsittelyyn sanallisesti. Teorian sekä käymiemme keskustelujen pohjalta syntyi kahden kerran työpajakokonaisuus, jonka tavoitteena oli vahvistaa Suomeen muuttaneiden ikääntyneiden naisten minäpystyvyyttä sekä tukea heidän voimaantumisosprosessiaan luovien menetelmien avulla.

Etnogerontologiaan perehtynyt tutkija Sari Heikkinen tuo esiin, että ikääntyneistä maahanmuuttajista on edelleen niukasti tietoa. Hän toteaa myös, että kansainvälistä tutkimustietoa on haastava soveltaa, sillä Suomessa asuvien maahanmuuttajien väestörakente on poikkeava verrattuna muuhun Eurooppaan. Suomessa maahanmuuttajia on edelleen lukumäärällisesti vähän, ja he ovat pääosin nuoria sekä työikäisiä. Tämän nähdään olevan osa syy tutkimustiedon vähyyteen. (Heikkinen 2015: 4–6.) Tutkimuk-

sessaan Heikkinen & Lumme-Sandt tarkastelivat muun muassa kuntien vanhuspolitiikan sekä kotouttamisohjelmia. Vanhuspolitiikan ohjelmissa oli satunnaisia mainintoja maahan muuttaneista ja kotoutumisohjelmissa ikääntyneet mainittiin myöskin harvoin. Tutkimus osoitti, ettei kunnilla ole riittävästi tietoa tai kokemusta kohdata ikääntyneitä maahanmuuttajia. (Heikkinen & Lumme-Sandt 2014: 168–169.)

Väestön vanheneminen sekä maahanmuutto ovat kuitenkin nyky-yhteiskunnan suurimpia ilmiöitä, ja niiden vaikutukset näkyvät jo nyt sekä väistämättä tulevaisuudessa. Vuonna 2020 Sitra julkaisi uuden listauksen tulevaisuuden megatrendeistä, ja sijalla kaksi oli ”Väestö ikääntyy ja monimuotoistuu”. Megatrendien avulla pyritään luomaan kokonaiskuvaa yhteiskunnan kannalta merkittävistä muutoksista. Esiin nousee eliniän pitenemisen sekä väestön vähenemisen jännitteet, kuinka pystytään rakentamaan ideaalia hyvinvointivaltiota, kun nuorista tulee vähemmistö. Sitran mukaan yksi vastaus voisi olla, että toimintakyky nousee ihmisen ikää tärkeämmäksi tekijäksi. (Dufva 2020.) Myös muut ovat huomioineet väestön ikääntymisen ja maahanmuuton yhteyden. Vuoden 2021 väestöennusteessa nousi esiin maahanmuuton merkitys Suomen väestönkasvun kannalta. Ennusteen mukaan tulevaisuudessa Suomen väestönkasvu tulee perustumaan täysin vieraskieliseen väestöön (Aro & Antikainen 2021). Elinajanodotteen sekä maahanmuuton myötä voidaan siis olettaa ikääntyneiden määrän lisääntyvän sekä moninaistuvan voimakkaasti.

Työpajat toteutettiin Jade yhteisön toimintakeskuksessa vuoden 2022 keväällä osana kielivertaisryhmien viikoittaisia tapaamisia. Kehittämistehtävän sekä työpajakokonaisuuden arviointi on tehty osallistujien antaman palautteen pohjalta, sekä omien kokemustemme ja työelämäkumppanin yhteyshenkilön arvioinnin perusteella.

2 Jade yhteisö

Työelämäkumppanimme Jade yhteisö on voittoa tavoittelematon kolmannen sektorin toimija, jonka tarkoituksena on edistää vieraskielisten vanhusten asemaa sekä näkyvyyttä Suomessa. Jade yhteisön asiakkaita ovat yli 50-vuotiaat Euroopan ulkopuolelta Suomeen muuttaneet vieraskieliset. Toiminnasta vastaa Jade yhteisö ry, jota rahoittaa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus, STEA. Yhteisö toimii ikääntyvien vieraskielisten omana yhdistyksenä, jonka toiminnassa korostuu moninaisuus sekä monikielisyys. Jade yhteisö on matalan kynnyksen kohtaamispaikka Suomeen muuttaneille

ikäihmisille tarjoten yksilöllistä ohjausta sekä ryhmätoimintaa. Yhdistys pyrkii tavoittamaan ja kokoamaan yhteen ikääntyviä vieraskielisiä, tarjoten mahdollisuuden osallistua ikääntyville suunnattuun toimintaan omalla äidinkielellään. Toimintaan osallistuminen täysivaltaisesti omalla äidinkielellä on merkittävä tekijä ”oman paikkansa” löytämisessä. Lisäksi sen on todettu vähentävän syrjäytymisen riskiä. (Arola, Dellenborg, Häggblom-Kronlöf 2018: 68–71.) Yhdistystoiminnan tavoitteena on edistää Suomeen muuttaneiden ikäihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia toimijuuden sekä osallisuuden kautta.

Jade yhteisön järjestämässä ryhmätoiminnassa korostuu toimintaan osallistuvien oman äänen merkitys ja sen kuuluvaksi tekeminen, sekä ikääntyvien osallisuuden ja toimintamahdollisuuksien lisääminen. Yhteisössä kokoontuu tällä hetkellä käsityökerho ja pelikerho sekä erilaisia liikuntaryhmiä, kuten jumppaa, ulkoilua tai uintia harrastavat ryhmät. Tärkein Jaden tarjoamista palveluista on asiakkaiden omalla äidinkielellä kokoontuvat vertaisryhmät. Vertaisryhmille ei ole määritelty selkeää toimintasuunnitelmaa, vaan se toimii ryhmän ohjaajan ideoiden sekä ryhmästä nousseiden tarpeiden pohjalta. Ryhmien ydintehtävä on tarjota turvallinen tila, jossa on mahdollisuus keskustella kokemuksista ikääntymisestä sekä elämisestä Suomessa. Tällä hetkellä vertaisryhmiä järjestetään somalin, arabian, mandariinikiinan, kurdin, farsin ja darin kielillä sekä selkosuomeksi. Ryhmät kokoontuvat Jade yhteisön toimintakeskuksen tiloissa.

Yhteisön vertaisryhmissä vertaisuus muodostuu ensisijaisesti puhutun kielen sekä omaksutun kulttuurin kautta. Myös ikääntyminen ja Suomeen muuttaminen toimivat vertaisuuden vahvistajina. Palojärven (2009: 32–36) tutkimuksessa nostettiin kuitenkin esiin sukupuolen, ja erityisesti naiseuden, merkitys vertaisuudessa. Myös vanhuuteen ja maahanmuuttoon liittyvien kokemusten on todettu olevan sukupuolittuneita (Mölsä & Tiilikainen 2008; Kirmayer & Narasiah & Munoz & Rashid & Ryder 2011: 962). Vertaisryhmien nykyinen jako saattaa estää naisia jakamasta vapaasti kokemuksiaan tai mietteitään. Tutkimukset kuitenkin korostavat kielen ja kulttuurin merkitystä ikääntyneiden maahanmuuttajien keskuudessa. Kontaktit henkilöiden kanssa, joilla on sama synnyinmaa tai kulttuuri luo yhteyden tunnetta ja tuo mahdollisuuksia syvempiin ystävyssuhteisiin. Myös mahdollisuus käyttää omaa kieltä luo turvallisuuden tunnetta sekä lisää luottamusta arkeen. (Arola ym. 2018: 68–71.)

Suoraan ikääntyville suunnatun toiminnan lisäksi Jade yhteisö tekee vaikuttamistyötä, jolla he pyrkivät edistämään ikääntyvien vieraskielisten asemaa sekä näkyvyyttä ter-

veys- ja hyvinvointipalveluissa. Yhteisön järjestämä ohjaus ja neuvonta tukee ikääntyvien edellytyksiä hakeutua tarpeellisten palveluiden piiriin lisäämällä vieraskielisten ikääntyneiden tietoutta suomalaisesta palvelujärjestelmästä. Tämä lisää heidän osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksiansa ikääntyville suunnatuissa palveluissa. Kolmannen sektorin merkitys on keskeinen ikääntyvien maahanmuuttajien keskuudessa niin palveluneuvonnan kuin palveluiden järjestäjän roolissa. Ikääntyvät maahanmuuttajat ovat sekä kotouttamisohjelmissa että vanhuspoliittisissa ohjelmissa hyvin marginaalinen ryhmä. Heihin kohdistuvan diskurssin on todettu olevan virallisissa asiakirjoissa niukkaa, ylimalkaista ja tulevaisuuteen keskittyvää (Heikkinen & Lumme-Sandt 2014: 168–169).

3 Moninainen vanhuus

Tämän opinnäytetyön kohderyhmää koskevista käsitteistä on keskeistä määritellä seuraavat; moninainen vanhuus, maahanmuuttaja sekä ikääntynyt. Moninaisen vanhuuden avulla pyritään lisäämään tietoa sekä ymmärrystä ikääntyneiden tunnistamisesta heterogeenisenä ryhmänä. Moninaisen vanhuuden käsitettä esiintyy erityisesti ikäihmisten yhdenvertaisuutta tarkastelevissa selvityksissä ja tutkimuksissa. Palveluiden järjestelmässä taas käsite linkittyy seksuaali- tai kulttuurivähemmistöihin kuuluvien sekä monikulttuuristen ikäihmisten oikeuksien ja tarpeiden huomioimisessa. Moninaisen vanhuuden perimmäisenä tarkoituksena on kuitenkin osoittaa yleisesti, etteivät ikääntyneet ole yhtenäinen ryhmä vaan heidän joukossaan on yhtä lailla erilaisia yksilöitä kuin muissakin väestöryhmissä. Tulisi siis ymmärtää, että myös ikääntyneet poikkeavat toisistaan muun muassa taustan, tapojen ja toimintakyvyn johdosta. (Rönkkö, 2019: 5.)

Opinnäytetyömme määritelmä maahanmuuttajasta sekä ikääntyneestä perustuu työelämäkumppanimme Jade yhteisön tapaan rajata asiakasryhmänsä. Jade yhteisö tarjoaa ohjausta sekä neuvontaa yli 50-vuotiaille Euroopan ulkopuolelta Suomeen muuttaneille. Tukeutumalla Jade yhteisön määritelmään, kuvastaa se parhaiten myös kehittämistehtävämme toimintaan osallistuneita. Opinnäytetyössämme määrittelemme siis maahanmuuttajiksi henkilöt, jotka ovat muuttaneet Suomeen Euroopan ulkopuolelta, joilla ei maahan saapuessaan ole ollut Suomen kansalaisuutta. Joissainkin tutkimuksissa, joihin tässä opinnäytetyössä viittaamme, on mukana myös osallistujia, jotka ovat muuttaneet Suomeen Itä-Euroopasta tai entisen Neuvostoliiton ja Jugoslavian alueilta. Keskeistä on, etteivät henkilöt ole muuttaneet Suomeen Euroopan Unionista eikä heillä ole ollut Suomen kansalaisuutta. Tarkastelemissamme tutkimuksissa emme kuitenkaan

ole kiinnittäneet huomiota maahanmuuton syihin tai maassaolon perusteeseen, sillä emme koe sen olevan tarkoituksenmukaista ottaen huomioon kehittämistehtävämme tavoitteet.

Kuten yllä toimme esiin, perustuu määritelmämme ikääntyneestä myös Jade yhteisön asiakaskuntaan. Tässä opinnäyteyössä ikääntyminen sekä vanhuus määritellään puhtaasti ikäsidonnaisena asiana. Ikääntyneiksi lasketaan kaikki yli 50-vuotiaat huomiomatta henkilön taustaa, toimintakykyä tai asemaa yhteiskunnassa. Useissa ikääntyneitä maahanmuuttajia koskevissa tutkimuksissa on määritelty ikääntyneeksi joko yli 50- tai yli 55-vuotiaat (mm. Rönkkö 2015; Mölsä & Tiilikainen 2014; Heikkinen & Lumme-Sandt 2014). Yksi syy tälle ikärajukselle löytyy kotoutumisen näkökulmasta. Kotoutuminen hankaloituu selkeästi 50 ikävuoden jälkeen, sillä iän myötä uuden kielen oppiminen hankaloituu ja sosiaaliset suhteet jäävät yleensä vähäisiksi ilman opiskelutai työpaikkaa sekä toimintakyvyn heiketessä (Heikkinen & Lumme-Sandt 2014: 168–169).

3.1 Ikääntyminen

Vanhenemisen ja vanhuuden käsitteet eivät ole yksiselitteisiä. Määritelmiä löytyy useita, niin tieteenalojen sisältä kuin niiden väliltä. Myös yksilöllä tulee olla oikeus määritellä omaa ikääntymistään ja kokemustaan vanhuudesta, sillä ikääntyminen on subjektiivinen kokemus. Yleistä on, ettei yksilön vanhuuden kokemukseen vaikuta ikä, vaan toimintakyvyn heikkeneminen (Arola ym. 2018: 69). Vanhuuden ajatellaan siis tulevan, kun ei enää selviydytä samoin voimavaroin askareista, joihin on aiemmin kyennyt. Naisten tämänhetkisen elinajanodotteen ja eläkeiän väliin mahtuu 20 vuotta. Elinajanodotteen nousun myötä vanhuutta sekä ikääntymistä tulisi olla mahdollista tarkastella sekä määritellä yhä enemmän yksilöllisten kokemusten kautta (Dufva 2020). Toimintakyvyn yksilöllisyyttä havainnollistaa esimerkiksi ajatus 70-vuotiaasta, joka voi olla eri palveluiden tarpeessa eikä pärjää itseksensä tai sitten 70-vuotias voi olla kykenevä toimimaan yhteiskunnan johtotehtävissä, kuten presidenttinä.

Ikääntyminen vaikuttaa myös kotoutumiseen. Vanhustyön keskusliiton mukaan 50 ikävuoden jälkeen kotoutuminen hankaloituu selkeästi, sillä uuden kulttuurin omaksuminen vaikeutuu muun muassa kielen oppimisen haasteiden takia. Jo pitkään ikääntyneet maahanmuuttajat ovat olleet pääsääntöisesti kotoutumisen palveluiden asiakkaita,

mutta vuoden 2012 kotouttamisohjelmassa todettiin, että maahan muuttaneiden ikään-
tyneiden tarpeisiin pystyttäisiin vastaamaan paremmin vanhuspalveluiden avulla. On-
gelmaksikin kuitenkin nousee se, ettei ikäänntyneistä maahanmuuttajista ole selkeää mai-
nintaa kuntien vanhuspolitiikan ohjelmissa. (Heikkinen & Lumme-Sandt 2014: 168–
169.) Osaltaan tähän vaikuttaa se, että vaikka palveluiden järjestämisen vastuu on kun-
nilla, ovat ne harvoin määritelleet millä tavalla ja mikä taho vastaa ikäänntyneiden maa-
hanmuuttajien tarpeisiin, ja usein toiminnasta vastaavatkin erilaiset järjestöt sekä yhdis-
tykset. Sekä kotouttamis- että vanhuspolitiikan ohjelmissa todettiin, että ikäänntyvien
maahanmuuttajien hyvinvoinnista vastaavat omaiset, kolmas sektori sekä kunta, esite-
tyssä järjestyksessä. Useat kunnat myös perustelivat palveluiden vähyyttä vähäisillä
palveluiden käyttäjillä, sillä kuntien mukaan maahanmuuttajaperheissä usein muu
perhe vastaa ikäänntyneiden tarpeiden täyttämistä. Tällainen kuitenkin asettaa maa-
hanmuuttajat tietynlaisen perhekulttuurin edustajiksi, ja he joutuvat turhan usein nipute-
tuksi palveluiden käyttäjinä. Palveluiden suunnittelussa tavoiteltava samanarvoisuus
muuttuu palvelujärjestelmässä herkästi samanlaisuuden tavoitteluksi. (Heikkinen &
Lumme-Sandt 2014: 176–179.)

Toisaalta suomalaisessa yhteiskunnassa on vallalla länsimaalainen tapa määritellä
sekä tarkastella ikäänntymistä, mikä saattaa myös hankaloittaa maahan muuttaneiden
vanhusten palvelutarpeen tunnistamista. Kulttuuri vaikuttaa siihen, milloin ja millä pe-
rustein ihminen määritellään vanhaksi. Myös terveys- ja kuolemakäsitykset ovat kult-
tuurisidonnaisia. (Sarvimäki 2013: 93–95.) Esimerkiksi Somaliassa ikää ei mitata kro-
nologisesti, vaan vanhuuden merkinä pidetään toimintakyvyn menettämistä. Myös su-
kupuoli vaikuttaa siihen, milloin yksilön katsotaan olevan ikäänntynyt. Somaliassa nai-
nen määritellään vanhaksi vaihdevuosien alkaessa, kun hän ei voi enää saada lapsia.
Naisten katsotaan siis vanhenevan usein miehiä aiemmin. (Mölsä & Tiilikainen 2008:
63). Kulttuurisidonnaista on myöskin niin sanotun ”onnistuneen” ikäänntymisen määrit-
tely. Kun länsimaalaisissa yhteiskunnissa vanhenemista sekä ikäänntymistä pidetään
negatiivisena ja ei toivottuna asiana, Somaliassa korkean iän saavuttamista arvoste-
taan ja yhteisön vanhimpia kunnioitetaan heidän tietojensa ja taitojensa takia (Torres
2002: 429; Mölsä & Tiilikainen 2008: 63).

3.2 Kolminkertaisessa riskissä

Jo 70-luvulla vähemmistöryhmien ikääntymistä tutkineet Dowd ja Bengston (1978) ovat kirjoittaneet *Double Jeopardy* -hypoteesista. He esittivät, että etnisten vähemmistöryhmien ikääntyvät ovat tuplasti huonommassa asemassa kuin kantaväestön ikääntyvät. Nykypäivänä ilmiö on saanut paljonkin huomiota etenkin feministisessä keskustelussa ja tutkimuksessa, jolloin käytetään termiä intersektionaalisuus. Intersektionaalisuudella kuvataan risteymää, jossa esimerkiksi nainen kohtaa enemmän epäoikeudenmukaisuutta ihonvärinsä takia kuin mies, sillä rasismiin lisäksi naisiin kohdistetaan myös sukupuoliin liittyvää syrjintää. Ajatuksena on, että otetaan huomioon kaikki aspektit, jotka lisäävät henkilön tai ryhmän alisteisempaa asemaa yhteiskunnassa. Näitä päällekkäisyyksiä voivat luoda etnisyys, ihonväri, sukupuoli, seksuaalivähemmistöön kuuluminen, vamma, ikä ja sosioekonominen asema. (Crenshaw 2016.) Näiden teorioiden valossa Jade yhteisön asiakkaat ja meidän ryhmämme naiset ovat vähintään kolminkertaisessa riskissä kohdata syrjintää ja epäoikeudenmukaisuutta.

Naissukupuolen on todettu olevan riski ikääntyvien ja maahanmuuttajien mielenterveydelle. Muita riskejä ovat alhainen koulutustaso, työttömyys, huonoksi koettu terveys, krooniset sairaudet, leskeys ja avioero sekä sosiaalisten verkostojen puute. Uuden kielen oppimisen vaikeus, liikkumisen rajoittuminen sekä mielekkään tekemisen vähäisemmät vaihtoehdot tuovat erityisiä stressitekijöitä ikääntyneiden elämään. (Kirmayer ym. 2011: 962.)

Vanhemmalla iällä uuteen maahan muuttavat kohtaavat enemmän vaikeuksia kotoutumisessa sillä huonomman kielitaidon lisäksi ikä asettaa heidät työmarkkinoilla huonompaan asemaan. Tällöin he jäävät helposti nuoremman sukupolven avun varaan. (Säävälä 2009: 23–24.) Maahanmuuttajanaiset ovat miehiä useammin kouluttamattomia (Nieminen & Sutela & Hannula 2015: 40). Tavallista on myös, että ne naiset, joilla on koulutusta tai erityisiä taitoja, eivät pääse tekemään koulutustaan vastaavaa työtä, vaan tekevät hyvin matalapalkkaisia töitä (Charpentier & Quéniart 2017: 441). Maahanmuuttajanaisten työelämän ulkopuolelle jääminen lisää myös naisten huonompaa kotoutumista uuteen kotimaahan (OECD 2018: 163). Suomen kotoutumispolitiikka perustuu vahvasti työllistymiseen ja koulutukseen, joka jättää aukon työiän ulkopuolella olevien henkilöiden kotoutumiselle (Heikkinen 2015: 4–6).

Uuteen maahan muuttaneille naisille on tyypillistä nähdä itsensä ensisijaisesti perheenjäsenenä ja perheeseen liittyvien velvoitteiden kautta (Säävälä 2009: 23; Pehkonen 2017: 96). Naiset, jotka ovat hyvin perinteisiä liittyen naisen asemaan perheessä ovat suuremmassa syrjäytymisriskissä. He ovat myös eurooppalaisesta näkökulmasta kaikista alimmassa sosiaaliluokassa, mikä tarkoittaa vähäistä koulutustaustaa ja työkoekemusta, huonoa kielitaitoa sekä vähäistä sosiaalista osallistumista yhteiskunnassa. (Säävälä 2009: 23.) Samankaltaisia tuloksia sai Iranilaisten naisten sosiaalisia suhteita tutkinut Riti Esberg. Perinteiset naisen roolit ennustivat naisilla eristäytymistä sekä vähemmän kontakteja valtaväestön kanssa. Hän huomasi myös läheisten ihmissuhteiden koostuvan lähinnä perheenjäsenistä. Perheen määritelmä voi kuitenkin olla muissa kulttuureissa huomattavasti laajempi kuin Suomen ydinperhe. (Esberg 2020: 148.) Perheen mahdollinen poissaolo ja huono kielitaito ovatkin omiaan lisäämään yksinäisyyttä (Charpentier & Quéniart 2017: 443). Ylirajaisilla ihmissuhteilla onkin suuri merkitys ikääntyvien maahanmuuttajien sosiaalisissa verkostoissa, jotka ovat teknologian myötä muuttuneet entistä helpommiksi (Heikkinen 2015: 50–56).

Osalle naisista muutto toiseen maahan voi myös olla vapauttavaa ja perheen perustamisen sijaan keskitytään koulutukseen tai työelämään (Säävälä 2009: 23–24; Pehkonen 2017: 101). Uuden kotimaan kulttuurin voidaan kokea tuovan enemmän vapauksia ja mahdollisuuksia, kuin synnyinmaan kulttuuri, joka saattaa laittaa naisen ahtaampaan asemaan. Tällaisia asioita ovat esimerkiksi työnteko, opiskelu, vapaa-ajan vietto, seksuaalisuus ja avioeron mahdollisuus. (Charpentier & Quéniart 2017: 444.)

Edellä mainitut asiat ovat tutkimuksen valossa merkityksellisiksi nousseita asioita, joita on hyvin tärkeä ottaa huomioon. Elämäntarinoita on kuitenkin yhtä paljon kuin ihmisiä ja jokaisen Suomeen muuttavan naisen tarina on omanlaisensa, eikä niistä voida tehdä erityisiä johtopäätöksiä. On itseasiassa varottava, ettei länsimaalaisena syyllisty ennakkokäsityksiin, jotka perustuvat vain yhteen tarinaan (*Single story*) ihmisistä toisesta kulttuurista ja tekemällä yleistyksiä sen perusteella (Ngozi Adichie 2009).

4 Voimaantuminen

Voimaantumista kuvataan prosessiksi, jossa ihminen löytää itsestään sekä sosiaalisesta ympäristöstään voimavaroja, jotka tukevat hänen aktiivista rooliaan omassa elämässään ja siihen vaikuttavissa valinnoissaan. Se on kykyä vaikuttaa omiin olosuhteisiin.

siinsa ja saavuttaa tavoitteitaan. Voimaantumisen tulisi johtaa henkilön elämänhallinnan vahvistumiseen. (Nivala & Ryyänen 2019: 195.) Voimaantuminen lähtee aina henkilöstä itsestään, se on henkilökohtainen prosessi, jota kukaan muu ei voi toiselle tehdä. Toisaalta prosessi on myös sosiaalinen, koska siihen vaikuttaa ympäristö ja olosuhteet. (Siitonen 1999: 188.) Työntekijän rooli on tukea henkilöä hänen sisäisessä prosessissaan; muutoksessa avuttomasta ja toivottomasta henkilöstä itsevarmaksi, pystyväksi ja omanarvontuntevaksi toimijaksi. Voimaantumisessa ei olla valmiita, vaan itsestään voi löytää aina uusia voimavaroja selviytymään erilaisista tilanteista. (Kam 2021: 9–10.) Vaikka prosessi onkin henkilökohtainen, ammattilaisen tuella on merkitystä, sillä jotkin ryhmät tai henkilöt saattavat tarvita enemmän tukea voimaantumiseensa kuin toiset. Esimerkiksi yhteiskunnan rakenteet tai ihmisten asenteet voivat estää vähemmistöihin kuuluvia tai muuten sosiaalisesti huonommassa asemassa olevia henkilöitä tuntemasta itsensä arvokkaaksi. (Siitonen 1999: 188.)

Voimaantuminen on yksi monista suomennoksista, joita on annettu englannin kielen *empowerment* käsitteelle. Muita suomennoksia, joita kirjallisuudessa tulee vastaan, ovat valtaistuminen, valtautuminen, voimavaraistuminen sekä sosiaalinen vahvistuminen. Eri käsitteiden käyttö saattaa tuoda niihin myös eri merkityksiä, minkä takia saatetaan myös käyttää suoraan englanninkielistä termiä. Suomenkielistä käännöstä käytettäessä, pitääkin tiedostaa sävyerot, jotka liittyvät termin käyttöön. Englanninkielinen kään käsite ei ole yksiselitteinen ja määritelmät voivat muuttua tieteenalasta toiseen. (Nivala & Ryyänen 2017: 35.)

Käytettäessä termiä voimaantuminen viitataan yleensä yksilötason prosessiin, kun taas yhteiskunnallisessa yhteydessä käytetään termiä valtautuminen. Yhteiskunnallisessa näkökulmassa kiinnitetään huomiota rakenteisiin, jotka tuottavat epätasa-arvoisuutta ja vaikeuksia yksilöille ja yhteisöille. Valtautumisen kautta lisätään tietoisuutta yhteiskuntajärjestelmästä, sen rakenteista ja pyritään vaikuttamaan niihin. (Nivala & Ryyänen 2017: 35–36).

Aikaisemmissa kappaleissa olemme todenneet, että ikääntyvät maahanmuuttajanaiset ovat suuressa riskissä, sillä rakenteet eivät tällä hetkellä yhteiskunnassamme ota tarpeeksi huomioon heidän kohtaamiaan riskejä. Ryhmätoimintamme suuntautuu lähinnä yksilön omiin voimavaroihin eikä yhteiskuntarakenteisiin. Järjestämämme ryhmätoiminta on lyhytkestoista ja paremmin mielletävissä osana laajempaa voimaantumisen prosessia Jade yhteisön jäsenten elämässä.

4.1 Voimaantumisen tukeminen ryhmätoiminnassamme

Espanjassa, jossa voimaantumisen käsite on saanut paljon jalansijaa, on kehitetty mittaristo sen arviointia varten. Mittariston tarkoitus on luoda ammattilaisille jokin tapa arvioida, onko toiminta voimaantumista tukevaa. Pääindikaattoreita on 13 ja alaluokkia jopa 36 kappaletta. Tämän mittariston mukaan voimaantuneella ihmisellä on hyvä itsetunto ja hän uskoo itseensä. Sen lisäksi hän kehittää taitojaan ja kykyjään sekä kykenee päätöksentekoon ja pystyy arvioimaan toimintaansa kriittisesti. Sen lisäksi hänellä on rooli yhteisössä, hän on itseohjautuva, hän näkee itsensä ja muut täysivaltaisina toimijoina, hän osallistuu ryhmän toimintaan sekä tietää yhteisön palveluista ja toimijoista. (Soler & Planas & Ciraso-Calí & Ribot-Horas 2014: 71; Nivala & Ryyänen 2019: 321.)

Myös psykologiassa tunnetaan voimaantumisen käsite. Esimerkiksi Zimmerman pitää itsetuntoa ja etenkin minäpystyvyyttä yhtenä osana yksilötason psykologista voimaantumista. Hän jopa pitää epätodennäköisenä, että henkilö voi voimaantua ilman, että uskoo kykyihinsä selviytyä tilanteista ja haasteista. Zimmermankaan ei kuitenkaan erota yhteisöä yksilöstä; hänen mukaansa yksilötasolla voimaantunut henkilö pystyy paremmin vaikuttamaan yhteisössään ja ympäröivässä yhteiskunnassa. (Zimmerman 1995: 589–591.) Myös Kam näkee, että voimaantuessaan henkilö pystyy muuttamaan ja luopumaan negatiivisista käsityksistä itsestään ja kyvyistään. Kun voimaantumisprosessin aikana henkilön itsetunto paranee ja minäpystyvyyden kokemukset vahvistuvat, henkilö voi itsevarmasti huomata omat oikeutensa ja siten taistella tavoitteidensa puolesta. Kam onkin esittänyt sosiaalialan ammattilaisille tapaa työskennellä, jossa voimaantumisen tukemisen kannalta työntekijän ajattelun perustana pitäisi olla, että asiakkaalla on paljon vahvuuksia, kykyjä ja potentiaalia. (Kam 2021: 6–8.)

Lyhyen työpajamme päämääränä on vaikuttaa voimaantumisen laajemmassa prosessissa juuri itsetunnon osa-alueella ja lisätä uskoa itseen, omiin kykyihin ja pystyvyyden tunteeseen. Haluamme tukea tätä toiminnalla, jossa itseä katsotaan arvostavasti ja hyväksyvästi. Jaden kielivertaisryhmissä on jo valmiiksi aineksia voimaannuttavalle toiminnalle. Pitkäaikainen osallistuminen toimintaan tuo mahdollisuuden kuulua yhteisöön ja ryhmään, jossa osallistujat pystyvät vaikuttamaan ryhmien sisältöön ja järjestämään toimintaa itsekin. Ryhmätapaamisilla voidaan toiveiden mukaan esimerkiksi opetella, miten jokin tietty nettipalvelu toimii tai järjestää jumppatuokio. Jade yhteisön jäsenillä on myös mahdollisuus palveluneuvontaan, joka auttaa toimimaan suomalaisessa pal-

velujärjestelmässä. Emme voi kuitenkaan koskaan tietää, minkä kukin kokee voimaantavana. Emme siis pidä järjestämäämme toimintaa käänteentekeväenä tekijänä, vaan Jade yhteisön jo valmiiksi voimaantumista tukevaa toimintaa täydentävänä tapahtumana, jolla olisi toivon mukaan myönteisiä vaikutuksia. Voimaannuttaminen on termi ja asia, johon tulee suhtautua varauksella. Kenellekään ei voi kertoa milloin ja miten voimaantua. Sellainen suhtautuminen loisi vääränlaista subjekti-objekti asetelmaa. (Ryynänen & Rannikko, 2021: 25.)

5 Itsetunto ja pystyvyyden kokemukset

Ihmisen minuuteen liittyvään keskusteluun ja psykologiseen tutkimukseen liittyy useita eri termejä, jotka linkittyvät enemmän tai vähemmän toisiinsa. Näitä ovat esimerkiksi minä, itse, minuus, identiteetti, persoonallisuus, itseluottamus, itsetunto, ihanneminä, minäkuva ja minäkäsitys. (Ruisniemi 2006: 57; Heikkilä 2006: 56.) Teorioiden laajuuden ja käsitekentän monimutkaisuuden takia syvällinen perehtyminen psykologiseen teoriaan ei ole tarpeellista. Esitämme lyhyesti meidän työemme kannalta kiinnostavampia näkökulmia itsetuntoon sekä minäpystyvyyteen.

Itsetunto on hyvien ominaisuuksien näkemistä itsessään sekä itsensä arvostamista. Hyvä itsetunto on kykyä olla tyytyväinen omiin suorituksiinsa ja kokemus siitä, että voi itsevarmasti kohdata vastaantulevia asioita ja ongelmia. Henkilö, jolla on hyvä itsetunto, on myös totuudenmukainen ja tunnistaa omia heikkouksiaan ja kykenee kehittämään niitä. Itsetunnon pohja muodostuu etenkin lapsuudessa ja nuoruudessa. Aikuisiällä itsetuntoon voivat vaikuttaa erilaiset elämän vastoinkäymiset, kuten työttömyys. (Keltikangas-Järvinen 1994: 17–22.) Muita esimerkkejä aikuisiällä itsetuntoa horjuttavista asioista voisi olla avioero ja lapsettomuus. Voisi myös olettaa, että maahan muuttaneet joutuvat kokemaan kolauksia itsetunnossaan, kun täytyy oppia elämään kulttuurissa, jossa oman kulttuurin tapoja saatetaan vieroksua tai on vaikea tulla ymmärretyksi. Vieraan kielen käyttäminen jokapäiväisessä elämässä voi aiheuttaa turhautumista, kun ei pysty tuomaan asioita esille kuten haluaisi. Keltikangas-Järvinen on todennut, ettei eri kansojen itsetunnoissa ole merkittävää eroa, mutta on todettu, että maiden sisällä vähemmistöryhmät saattavat kärsiä useammin huonosta itsetunnosta. Mahdolliset sukupuolien väliset erot liittyvät ennemminkin kasvatukseen sekä ympäristön ja yhteiskunnan asettamiin odotuksiin. (Keltikangas-Järvinen 1994: 54–63.)

Itsetunto vaikuttaa tapoihin ajatella ja suoriutua tilanteista sekä sosiaalsiin taitoihin, mutta se ei kuitenkaan selitä yksinomaan henkilön ajatus- ja käytösmalleja. Huonolla itsetunnolla onkin enemmän haittavaikutuksia kuin hyvällä itsetunnolla on positiivisia vaikutuksia. Huonon itsetunnon omaavat ajattelevat usein elämässä tapahtuvien asioiden olevan sattumia tai jonkun muun määräämiä. Kun ihmisellä on hyvä itsetunto, hän kokee pystyvänsä vaikuttamaan omassa elämässään ja viemään elämää siihen suuntaan, kun itse haluaa. (Keltikangas-Järvinen 1994: 36–37.) Tämä on vahvasti linjassa voimaantumiseen liittyvien teorioiden kanssa. Hyvä itsetunto ja hyvä elämä eivät korreloi täysin toistensa kanssa. Henkilö, jolla on jonkinlaisia itsetunto-ongelmia, voi olla muuten tyytyväinen elämäänsä ja olla onnellinen (Keltikangas-Järvinen 1994: 35). Pienemmät itsetunto-ongelmat eivät myöskään ole este voimaantumiselle. Zimmerman pitääkin minäpystyvyyttä merkityksellisempänä psykologisen voimaantumisen kannalta. (Zimmerman 1995: 591.)

Minäpystyvyydellä (*self-efficacy*) tarkoitetaan, miten ihminen uskoo selviytyvänsä asioista, jotka vaikuttavat hänen elämäänsä. Kuten voimaantumiseen ja itsetuntoon, minäpystyvyyteen liittyy yhtä lailla tunne hallinnasta ja kontrollista omassa elämässä ja arjen tapahtumissa. Koettu minäpystyvyyys vaikuttaa ihmisen tunne-elämään, ajatusmalleihin ja käyttäytymiseen. Yksinkertaisesti esitettynä, onnistumisen kokemukset vahvistavat minäpystyvyyden tunnetta ja epäonnistumiset heikentävät sitä. Onnistumiset, joiden eteen on nähty paljon vaivaa ja vaikeudet, joiden yli on päästy, vahvistavat sitä erityisesti. Koettu minäpystyvyyys vaikuttaa stressin, masennuksen ja ahdistuksen määrään vaikeissa tilanteissa. Jos henkilö ei usko kykyihinsä pärjätä erilaisissa hankalissa tai stressaavissa tilanteissa, se voi aiheuttaa kovaakin ahdistuneisuutta, häiritseviä ajatusmalleja ja motivaation puutetta. (Bandura 1994: 72; 1993: 119–125; 1988: 77–79.) Maahanmuutolla on todettu olevan negatiivinen vaikutus minäpystyvyyteen erityisesti juuri uuteen maahan saavuttua. Alkuvaiheessa etenkin kielitaidolla on suuri merkitys maahanmuuttajien minäpystyvyydessä. (Titzman & Jugert, 2017: 2151–2152.)

Myös muiden henkilöiden kokemukset vaikuttavat yksilön kokemukseen minäpystyvyydestä sosiaalisten mallien kautta. Esimerkiksi juuri vertaistukiryhmissä tämän merkitys korostuu, kun voidaan kuulla muiden samassa tilanteessa olevien henkilöiden kokemuksista ja mahdollisia onnistumistarinoita. Muiden ryhmien jäsenten kanssa jakaminen voi siis kannustaa muita vastaavissa tilanteissa olevia sekä antaa taitoja ja selviytymiskeinoja. (Bandura 1993: 121–123; Cox & Parsons 1996: 142.)

Itsetunto ja minäpystyvyys liittyvät vahvasti toisiinsa ja ennustavat paljolti samoja asioita. Ne eivät kuitenkaan muodostu aivan samalla tavalla tai tarkoita samaa asiaa. (Stroiney Hermann 2005: 32–33.) Kuten aikaisemmin toimme esiin, minuuteen vaikuttavat monet eri asiat ja psykologiset teoriat, jotka muodostavat monimutkaisen ja monisyisen konstruktion, joka vaikuttaa ihmisen ajatteluun ja käyttäytymiseen. Minäpystyvyys ja itsetunto ovat vain se osa, johon pureudumme kehittämistehtävässämme.

6 Kulttuurihyvinvointi sosiaali- ja terveysalalla

Taiteisiin osallistuminen on määritelty osaksi perusoikeuksia. Puhutaan kulttuurisista perusoikeuksista, joiden juuret ovat YK:n ihmisoikeusjulistuksen (1948) artiklassa 27, jossa jokaiselle taataan oikeus osallistua sekä nauttia taiteesta ja kulttuurista (Ihmisoikeusliitto). Vuonna 2019 kulttuuriset oikeudet siirtyivät myös osaksi kuntien toimintaa, kun laadittiin laki kuntien kulttuuritoiminnasta. Sen tarkoituksena on taata kaikkien kuntalaisten yhtäläinen ja yhdenvertainen osallistuminen luovaan ilmaisuun. Näin ollen edistettäisiin väestöryhmien yhdenvertaisia mahdollisuuksia vahvistaa hyvinvointia ja terveyttä sekä osallisuutta ja yhteisöllisyyttä kulttuurin ja taiteen keinoin. (Laki kuntien kulttuuritoiminnasta.) Kaikille olisi siis taattava mahdollisuus toteuttaa kulttuurista perusoikeuttaan, eli olla osa, kokea sekä tuottaa taidetta, sillä sen on todettu edistävän hyvinvointia sekä hyvän elämän toteutumista (Lehikoinen & Vanhanen 2017: 8).

Viimeisen kahden vuosikymmenen aikana taide- ja kulttuurilähtöiset menetelmät ovat nousseet merkittävään asemaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin saavuttamisessa. Tämä muutos perustuu sosiaali- ja terveysalalla tehtyihin tutkimuksiin ja niistä saatuihin positiivisiin tuloksiin. Muun muassa Rosenlöf tuo esiin ikääntyneiden parissa tehdyt tutkimukset, joissa taiteen avulla on pystytty tukemaan itsemääräämisoikeuden toteutumista sekä vahvistamaan ikääntyneiden identiteettiä. Taiteen ja kulttuurin hyvinvoinnin hyötyvaikutusten tunnistamisen myötä on huomattu tarve kehittää ja uudistaa sosiaali- ja terveysaloja yhdessä taiteenkentän kanssa (Rosenlöf 2014: 7–10; Lehikoinen & Vanhanen 2017: 8–13; Liikanen 2010: 42–43).

Kulttuurihyvinvointi on monitahoinen ilmiö, jossa taide- ja kulttuuri- sekä sosiaali- ja terveysalan arvot ja näkökulmat kohtaavat siten, että avainasemaan nousee yksilön ja yhteisön koettu hyvinvointi sekä hyvän elämän tukeminen. Sen perusajatus on arjen kulttuurissa, jossa oleellista on nähdä kaikki yksilön ja yhteisön kulttuurinen sekä taiteellinen toiminta merkityksellisenä. (Lilja-Viherlampi & Rosenlöf 2019: 20.) Kulttuuri ja taide

on siis kaikkea aina sunnuntai aamun Helsingin Sanomien lukemisesta karaoken laulamiseen ystäväporukan kanssa. Tärkeää on korostaa yksilön omaa kokemusta taiteen ja kulttuurin vaikutuksista hyvinvointiin, ja tunnistaa jokaisen oma taidesuhde eli tapa ilmaista itseään. (Lilja-Viherlampi & Rosenlöf 2019: 21–22.) Kulttuurihyvinvointiin pohjautuvassa toiminnassa ja palveluissa kulttuuria ja taidetta tapahtuu uusissa ja monimuotoisissa toimintaympäristöissä, jonka myötä taiteen tekeminen ja kokeminen asetuu yhä vahvemmin osaksi yhteiskuntaa (Rosenlöf 2014: 7–14; Lehikoinen & Vanhanen 2017: 9).

6.1 Taidetoiminnan vaikutukset hyvinvointiin

Taidetoiminnalla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia sekä ikäihmisten että maahanmuuttajien terveyteen ja hyvinvointiin. Ikääntyneiden parissa taiteellisten menetelmien avulla on voitu tukea kognitiivisia kykyjä, kuulluksi tulemisen tunnetta sekä sosiaalisia suhteita ja niiden muodostumista. Taiteeseen osallistuminen voi lisätä myös myönteisyyttä ikääntymistä kohtaan, sillä taide tarjoaa mahdollisuuden työstää ikääntymistä ja siihen liittyviä muutoksia itsessä ja muissa. (Malmivirta 2017: 47–48.) Sekä ikääntyneiden että maahanmuuttajien parissa taidetoiminnan on huomattu olevan tehokasta yksinäisyyden ja syrjäytymisen ehkäisyssä (Vanhanen 2017: 61; Malmivirta 2017: 49–50).

Viimeisen viiden vuoden aikana taide- ja kulttuuritoiminta on otettu aktiivisesti osaksi kotouttamista. Taiteisiin osallistumisen kautta maahanmuuttajien on mahdollista tutustua suomalaiseen kulttuurin matalalla kynnyksellä; se mahdollistaa kielen elämyksellisen oppimisen ja kulttuurien välisen vuorovaikutussuhteen rakentumisen. Taiteen on todettu nopeuttavan kotoutumisprosessia ja helpottavan kiinnittymistä yhteiskuntaan (Vanhanen 2017: 61–62). Malmivirta (2017: 47–48) tuo esiin, että taide luo myös osallisuutta ja lisäksi tarjoaa mahdollisuuden vaikuttaa sekä tulla kuulluksi. Vuosien 2016–2019 Kotouttamisohjelman keskeinen tavoite olikin lisätä maahanmuuttajien osallisuutta taiteen ja kulttuurin avulla (Vanhanen 2017: 61–62).

Taide toimii usein moniulotteisena tilana kohdata muutokset yksilön minäpystyvyydessä (Malmivirta 2017: 47–48), kuten ikääntymisen tuomat toimintakyvyn muutokset. Tutkimuksissa on huomattu, että keskeistä hyvinvointivaikutusten kannalta on taiteen tekoprosessin merkitys. Taiteen avulla yksilö asettuu tilaan, jossa voi tarkastella halu-

amiaan teemoja itselle tai teemalle sopivalla tavalla. Taiteen avulla on mahdollista käsitellä omaan tilanteeseen liittyviä kysymyksiä sekä peilata ja pohtia niitä omien kokemusten kautta. Kun näiden ajatusten pohjalta syntyneitä teoksia esitellään ja tuodaan julki, tarjoaa se todellisen tilan, jossa yksilön on mahdollista tulla kuulluksi ja nähdyksi omien kokemustensa kautta. (Vanhanen 2017: 63–64.)

6.2 Luovat menetelmät voimaantumisen tukena

Opinnäytetyön toiminnallisena osana järjestämämme työpaja kytkeytyy luovien menetelmien hyödyntämiseen osana prosessia, jonka tavoitteena on voimaantumisen sekä minäpystyvyyden tukeminen. Kuten yllä olemme tuoneet ilmi, perustuu käsityksemme voimaantumisesta sosiaalipedagogiseen viitekehykseen. Täten tarkastelemme myös taidetoiminnan ja voimaantumisen yhteyttä sosiaalipedagogisen teoriapohjan kautta.

Sosiaalipedagoginen taidetoiminta perustuu *common third* käsitteen ympärille, jossa toiminnallisuus muodostuu kolmanneksi osapuoleksi asiakkaan ja työntekijän välille. Taiteellinen toiminta luo siis mahdollisuuden tarkastella asiakkaan elämäntilannetta ja jakaa kokemuksia yhteisen toiminnan kautta. (Nivala & Ryyänen 2019: 210.) Taiteen tekeminen tulisi nähdä prosessina, jossa yksilön on mahdollista tarkastella omia kokemuksiaan ja oppia arvostamaan toisten näkemyksiä. Taide mahdollistaa oman elämän eri vaiheiden sekä todellisuuksien muotoilun ja sanoittamisen, siksi tekoprosessissa keskeistä ei ole vain menneisyyden ja nykyisyyden ymmärtäminen vaan myös tulevaisuuden hahmottaminen. Syrjäytymisen ehkäisyn ja integraation mahdollistamisen näkökulmasta, taidetoiminnalla tulisi tavoitella yksilön olemassaolon ja sen merkityksen löytämistä sekä vahvistamista. (Vanhanen 2017: 64–65.) Sosiaalipedagogisen teoriapohjan näkökulmasta toiminnallisuudella voidaan vahvistaa myös itsetuntoa ja -tuntemusta sekä tukea voimaantumista itseilmaisun ja omien valmiuksien tunnistamisen kautta. Luovat menetelmät voidaan siis nähdä yhtä aikaa sekä elämyksellisinä että kuntouttavina ja yhteiskunnallista muutosta ajavana toimintana. (Nivala & Ryyänen 2019: 211.)

Kirjassaan *Tutkiva Mielikuvitus* Ryyänen & Rannikko nostavat esiin, ettei yksilön tietoa ja tietämistä voida mitata vain rationaalsiin menetelmin tai kielellisiin ilmaisuihin perustuvilla tutkimusmenetelmillä. Kehollisia kokemuksia, tunteita tai mielenliikkeitä tarkasteltaessa tulisi hyödyntää luovia, toiminnallisia sekä osallistavia tutkimusmenetelmiä. Luovat tutkimusmenetelmät tuovat usein tutkimukseen uuden ulottuvuuden, joiden

kautta tutkimukseen osallistuvien on mahdollista kokea merkityksellisyyden tunteita. Luovia menetelmiä tulisi hyödyntää eritoten käsiteltäessä ristiriitaisia tai vaikeasti sanallistettavia prosesseja, kuten kokemuksia ja tunteita. Hyödynnettäessä luovia, toiminnallisia tai osallistavia tutkimusmenetelmiä on keskiössä aina osallisuuteen kutsuminen. (Ryynänen & Rannikko 2021: 12–15.) Tällöin tutkijan ja tutkimukseen osallistujan välinen suhde muotoutuu sosiaalipedagogisen viitekehyksen mukaan, eli osallistujat nousevat tutkijan rinnalle tiedon tuottamisessa ja toimivat muussakin roolissa kuin vain haasteltavana (Ryynänen & Rannikko 2021: 18–19).

Osallistujan aktiivinen rooli tulisi näkyä joko taiteellisten elementtien tuottaja tai niiden valitsijana. Osallistujien kuvatessa kokemuksiaan ja tunteitaan visuaalisten elementtien kautta, saavat arkisetkin asiat ja tapahtumat uudenlaisia ulottuvuuksia. Luovat menetelmät mahdollistavat myös kriittisen ajattelun syntyä sekä piilotettujen puolien esilletulon ja tiedostamisen. Usein tämä johtuu siitä, että osallistujien ollessa aktiivisessa roolissa korostuu yksilön itsemääräämisoikeus suhteessa siihen mitä nostetaan pintaan. Visuaalisten menetelmien avulla usein abstraktitkin aiheet, kuten minäpystyvyyys, saavat konkreettisia ulottuvuuksia taiteen tekoprosessin aikana. Näin olleen abstraktiin aiheeseen liittyviä kokemuksia ja käsityksiä on helpompi tarkastella, niin tutkijan kuin tutkittavan näkökulmasta. Edellä mainittujen pointtien vuoksi luovia menetelmiä hyödynnetään usein tarkasteltaessa elämän nivelvaiheita, ja niiden myötä on pystytty myös mahdollistamaan eri marginaaliryhmien osallistuminen osallistavaan tutkimukseen. (Hakoköngäs & Martikainen 2021: 82–84.)

Tukemalla toimijuuden eri edellytyksiä, kuten minäpystyvyyttä ja itseapuun auttamista, pyritään vahvistamaan ihmisen osallistumista omassa elämässä ja sitä koskevissa valinnoissa. Sosiaalipedagogisessa viitekehyksessä toimijuuden eri tasojen tukemiseen pyritään voimaannuttamisen sekä valtaistamisen kautta. Itseapuun auttamisessa korostetaan ihmisestä itsestään sekä sosiaalisista ympäristöstä löytyvien voimavarojen tunnistamista sekä hyödyntämistä. (Nivala & Ryynänen 2019: 196, 198.)

7 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Toteuttamamme kehittämistehtävä pohjaa sosiaalipedagogiseen viitekehykseen, jonka käsitteistöä olemme nostaneet voimaantumisen sekä näkemyksemme luovien menetelmien hyödyntämisestä. Myös tapamme tarkastella minäpystyvyyttä, on vahvasti linki-

tettävissä sosiaalipedagogiseen näkemykseen yksilön toimintakyvystä. Sosiaalipedagogiikan ydin on ihmisen kasvun sosiaalinen ulottuvuus, jossa keskiöön nousee toiminnallisuus, jonka myötä ihminen kasvaa yksilönä sekä yhteisön jäsenenä. Yksilön kasvu sekä kasvatus on osana jokaista elämänvaihetta, ja sen ajatellaan tapahtuvan kaikilla elämän osa-alueilla ja kaikissa elämänkulun hetkissä. (Sosiaalipedagogiikka; Nivala & Ryytänen 2019: 89–94.)

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tukea Suomeen muuttaneiden ikääntyneiden maahanmuuttajanaisten voimaantumisprosessia, itsetuntoa sekä minäpystyvyyden kokemuksia. Toiminnallisen opinnäytetyön periaatteiden mukaan, kehittämistehtävämme oli käytännönläheinen ja sen tarve sekä lähtökohdat olivat työelämästä nousseita (Vilkkä & Airaksinen 2003: 5, 10). Opinnäytetyön kehittämistehtävä toteutettiin Jade yhteisössä, joten sen tarkoitus ja tavoitteet asetettiin vastaamaan yhteisön tarpeita. Toiminnallisen opinnäytetyön tulisi tavoitella käytännön toiminnan järjeistämistä, ohjeistamista, opastamista tai järjestämistä (Vilkkä & Airaksinen 2003: 9), niin oli myös tässä tapauksessa. Opinnäytetyömme tavoitteena oli kehittämistehtävän ominaisuudessa suunnitella sekä järjestää tavoitteellista ryhmätoimintaa Jade yhteisön kieliveritaisryhmässä, jonka lähtökohtina olivat voimaantuminen sekä minäpystyvyys ikääntyneiden maahanmuuttajien parissa.

Toiminnallista opinnäytetyötä suunnitellessa tulisi aina pohtia mikä on tulevan opinnäytetyön merkitys opiskelijan ammatillisen kasvun kannalta. Aiheen tulisi mahdollistaa opiskelijan omien tietojen ja taitojen syventyminen sekä itseä hyödyttävien suhteiden luominen työelämään. (Vilkkä & Airaksinen 2003: 5, 16.) Opinnäytetyömme aiheen valinnassa merkittävä tekijä oli omat intressimme tutustua lähemmin maahan muuttaneiden naisten asemaan suomalaisessa yhteiskunnassa. Tähän vaikutti aikaisempi työkokemuksemme vastaanottokeskuksessa sekä paperittomien tukiyhteisössä. Pohdimme myös aiheen ajankohtaisuutta sekä merkitystä sosiaalialan tulevaisuuden kehityksen kannalta toiminnallisen opinnäytetyön perusperiaatteita mukaillen (Vilkkä & Airaksinen 2003: 23). Päädyimme pyytämään Jade yhteisöä opinnäytetyömme työelämäkumppaniksi, koska ikääntyneet maahanmuuttajat ovat aliedustettu ryhmä tieteellisissä julkaisuissa sekä tutkimuksissa. Maahanmuutto sekä väestön ikääntyminen ovat myös yksiä merkittävimpiä muutoksia väestössämme.

Opinnäytetyöprosessin alussa työelämäkumppanimme Jade yhteisö määritteli seuraavia asioita kehittämistehtävän lähtökohdiksi; opinnäytetyöprosessin aikana syntyvä

tieto ikääntyneistä maahanmuuttajista ja heidän erityispiirteistään asiakkaina sekä tavoitteellisen ryhmätoiminnan suunnittelu ja toteuttaminen. Koska toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena on aina jokin konkreettinen tuote, on sen toteutustapaa valittaessa huomioitava kohderyhmän erityispiirteet sekä heidän tarpeitaan parhaiten palveleva toteutusmuoto (Vilka & Airaksinen 2003: 51). Valitsimme tuotoksemme eli suunnittelemamme ryhmätoiminnan, toteutustavaksi luovien menetelmien hyödyntämisen. Tulimme yhdessä Jade yhteisön kanssa siihen tulokseen, ettei puhumiseen tai kirjoittamiseen pohjautuvaan toimintaan osallistuminen tukisi parhaalla mahdollisella tavalla asiakkaiden minäpystyvyyden ja voimaantumisen tukemista. Toiminnallisuuden eli luovien menetelmien kautta pystyttiin myös tarttumaan paremmin toiminnan ja kokemuksen kautta saatuun tietoon. Tätä usein pidetään erityisen tärkeänä palveluiden kehittämisen kannalta, tässä tapauksessa Jade yhteisön järjestämien vertaisryhmien kannalta. Tällaista kokemuksista kumpuavaa tietoa kutsutaan arjen tiedoksi, sen lähtökohdina on arjen ajatukset ja näkökulmat. (Vilka & Airaksinen 2003: 7.)

Sosiaalipedagogisen työtteen ominaispiirteitä ovat toiminnallisuus sekä luovuus. Sosiaalipedagogisen viitekehyksen mukaan kasvatuksen tulisi perustua kokemukselliseen sekä yhteisölliseen oppimiseen, jossa yksilön kasvu tapahtuu toiminnallisuuden kautta. Taiteellisuus ja toiminnallisuus nähdään muunakin kuin luovina menetelminä, se on myös yksilön luovuuden ja ilmaisun vahvistamista. Kuitenkin käytettäessä luovia menetelmiä sekä fyysistä toiminnallisuutta yksilön kasvun tukena, on hyvä huomioida, että niiden käyttö on kaikkein hedelmällisintä yhteisössä. Tällöin yhdessä tekemistä ja yhteisiä kokemuksia on mahdollista tarkastella myös yhteisesti ja monesta eri näkökulmasta. Sosiaalipedagogiikassa korostuu myös käytännön ja teorian läheinen suhde, jonka myötä teoria toimii toteutuksen ja toiminnan kehittämisen pohjana. Käytäntö puolestaan muotoilee ajattelua ja siten uudistaa teoriaa. (Nivala & Ryyänen 2019: 209–218.)

8 ”Kaunis minä, pystyvä minä”-työpaja Jade yhteisössä

Tämän opinnäytetyön kehittämistehtävätuotoksena syntyi kahden kerran työpaja kokonaisuus, joka toteutettiin kahdessa eri Jade yhteisön vertaisryhmässä. Työelämäkumppanimme suosituksesta kehittämistehtävään valikoitui yhteisön farsin ja darin kielen sekä somalin kielen vertaisryhmät. Ryhmien vertaisuus perustui Suomeen muuttamiseen, ikääntymiseen sekä puhuttuun kieleen. Molemmilla vertaisryhmillä on oma va-

kiintunut kokoontumisajankohta, joka määritteli työpajan järjestämisen ajankohdan. Kyseiset vertaisryhmät siis tapasivat säännöllisesti kerran viikossa, ennen työpaja kokonaisuuden järjestämistä sekä sen aikana että jälkeen. Työpajakokonaisuus järjestettiin myös vertaisryhmän tavallisessa kokoontumispaikassa. Tilaksi valikoitui ryhmän käytössä ollut huone Jade yhteisön toimintakeskuksesta, sen tuttuuden ja toimivuuden takia. Huoneessa oli valmiiksi pöytiä, jotka sai aseteltua yhdeksi isoksi pöydäksi. Näin ollen istuimme osallistujien kanssa siten, että jokaisen oli mahdollista nähdä toisensa ja jokaisen oli mahdollista ylettyä jaettaviin taidetarvikkeisiin. Kaikkia osallistujia pyydettiin allekirjoittamaan suostumuslomake (Liite 1), jossa he vakuuttavat ymmärtävänsä mitä tietoja työpajoista ja niiden sisällöistä raportoidaan opinnäytetyössämme.

Somalin kielen ryhmässä vertaisuus perustuu myös naissukupuoleen, sillä miesten osallistuminen ryhmätapaamisiin on kielletty kulttuurisista syistä. Farsin ja darin kielen vertaisryhmä toimii virallisesti sekaryhmänä, eli ryhmä on avoin sekä miehille että naisille, mutta kaikki ryhmän vakiintuneet kävijät ovat naisia. Vaikka molemmissa vertaisryhmissä on vakiintuneita kävijöitä, on viikoittaisiin tapaamisiin osallistuminen vapaaehtoista, eikä osallistujien odoteta ilmoittavan etukäteen ovatko he tulossa ryhmään. Tämä oli mahdollinen haaste myös kehittämistehtävämme kannalta, sillä emme voineet olla varmoja osallistujista tai heidän lukumäärästään. Oli myös mahdollista, etteivät samat henkilöt osallistu työpajan molemmille kerroille.

Kaikki työpajakokonaisuuteen osallistuneet henkilöt olivat naisia, jotka olivat joutuneet elämänsä aikana jättämään kotimaansa ja muuttamaan Suomeen. Emme kuitenkaan osaa sanoa maahan muuton syitä, sillä emme udelleet osallistujien taustatietoja. Monet naisista kuitenkin sanoittivat työpajan aikana, että he olivat lähteneet pakon edessä ja kaipaavat kotimaahansa. Somalin kielen ryhmässä naiset olivat muuttaneet Suomeen Somaliasta, ja farsin ja darin kielen ryhmässä naisten juuret olivat Afganistanissa ja Iranissa. Jade yhteisön asiakkaat ovat pääsääntöisesti yli 50-vuotiaita, joten arvioimme toimintaan osallistuneiden naisten olleen iältään 50 ja 65 ikävuoden välillä, emme kuitenkaan kysyneet naisten ikää sen mahdollisen negatiivisen kaiun takia. Osa osallistujista oli ikäännytynyt asuessaan Suomessa, ja osa oli muuttanut Suomeen myöhemmällä iällä. Vaikka toimintaan osallistuneilla naisilla on paljon yhteistä, on naisten elämäntilanteet toisistaan varsin poikkeavia. Osa naista kertoi olevansa eläkkeellä, kun taas toiset vasta opiskelivat ja haaveilivat työelämään pääsystä. Koska vertaisryhmät kokoonoutuivat säännöllisesti jo ennen työpajakokonaisuutemme järjestämistä, olivat osallistujat

toisilleen tuttuja. Osallistujat toivat esiin, että ovat jonkin verran tekemisissä myös vapaa-ajalla, osa perhesuhteiden kautta ja osa oli läheisiä ystäviä keskenään. Näin ollen uskoimme, että pystymme tekemään myös luottamusta vaativia harjoitteita, vaikka emme itse olleet ryhmälle entuudestaan tuttuja.

Kehittämistehtävämme tarkoituksena oli tarjota ryhmän jäsenille mahdollisuus toteuttaa kulttuurista perusoikeuttaan, tarkastella minäpystyvyyttään ja tukea heidän voimaantumisprosessiaan. Työpaja koostui kahdesta eri tapaamiskerrasta, joiden toiminnallinen osuus poikkesi toisistaan. Työpajojen aikana vertaisryhmien omat ohjaajat olivat osallistujien roolissa sekä toimivat tulkkeina meidän ja muiden osallistujien välillä. Ennen työpajojen toteuttamista olimme ohjaajiin yhteydessä ja keskustelimme tulostamme sekä suunnittelemastamme toiminnasta. Myöhemmin lähetimme tarkan kuvauksen työpajan toteutuksesta, jotta ohjaajat pystyivät valmistautumaan tulkkaukseen (ks. Liite 1 & 2). Työpajat toteutettiin alkuvuodesta 2022 siten, että tapaamisten välissä oli yksi väliviikko. Väliviikon tarkoituksena oli, että osallistujat pääsevät refleктоimaan ensimmäisen kerran tapahtumia keskenään ennen toista tapaamista.

Taiteellisten menetelmien hyödyntämisen avulla pyritään usein saamaan yksilö tietoiseksi omasta ajattelustaan ja toiminnastaan ja siten tarvittaessa muuttamaan sitä. Taidelähtöisissä menetelmissä idea on taiteen tekeminen yhdessä osallistujien kanssa, jossa taiteen tekoprosessi on keino pureutua haluttuun teemaan. Tämän prosessin toivotaan luovan ajatuksia ja keskustelua osallistujien välille, jonka toivotaan synnyttävän uusia ajatuksia sekä oivalluksia, näkökulmia ja kokemuksia. (Rönkä & Kuhalampi 2011: 30–34.) Taidelähtöisissä menetelmissä tulee siis korostaa dialogista prosessia eikä niinkään taiteellista lopputulosta (Vanhanen 2017: 66). Kulttuurihyvintointiin nojautavassa toiminnassa tavoitteena on usein toimintakyvyn lisääminen, sosiaalisen syrjäytymisen ehkäisy ja itseilmaisun tukeminen. Näiden saavuttamiseksi keskiöön nousee toimijuuden vahvistaminen ja osallisuuden mahdollistaminen (Lilja-Viherlampi & Rosenlöf 2019: 28–29).

8.1 Ensimmäinen tapaamiskerta

Ennen ensimmäistä tapaamiskertaa vertaisryhmien omat ohjaajat olivat kertoneet tulostamme sekä suunnittelemastamme toiminnasta ja jakaneet tekemäämme mainosta vertaisryhmien sisäisissä viestintäsovelluksissa. Ensimmäiseen farsin ja darin kielen työpajaan osallistui viisi henkilöä ja somalinkieliseen työpajaan neljä henkilöä, joka oli

mielestämme hyvä määrä osallistujia ottaen huomioon tavoitteemme. Ensimmäisen tapaamiskerran tarkoituksena oli tutustuttaa osallistujat oman itsensä tarkasteluun ja herättää ajatuksia itsensä asettamisesta keskiöön. Toivoimme myös tutustuvamme ryhmään ja sen jäseniin, sekä tehdä meidät tutuiksi ryhmäläisille, joka auttaisi luomaan turvallisen ja luottavaisen tilan toiselle tapaamiskerralle keskustelua varten.

Työpajakokonaisuuden ensimmäisellä kerralla aloitimme työpajan tutustumalla toimisiimme sekä käymällä läpi osallistujien odotuksia sekä tuntemuksia tunnekorttien avulla. Tunnekortit olivat osallistujien tukena omien tunteidensa tunnistamisessa sekä sanoittamisessa. Tämän jälkeen osallistujien keskittyminen pyrittiin kääntämään heihin itseensä muutaman eri toiminnallisen harjoitteen avulla. Ensimmäinen näistä oli Kasvojumppa, jossa kasvoja liikuteltiin ohjeidemme mukaan, kuten ”Nosta kulmakarvoja ylös ja alas”. Tämän jälkeen siirryimme kasvojen tunnusteluun, jonka aika pyysimme osallistujia laittamaan silmät kiinni ja tunnustelemaan omia kasvojaan. Pyysimme heitä myös painamaan kasvonpiirteet muistiin seuraavan aktiviteetin vuoksi. Tunnustelun jälkeen pyysimme osallistujia piirtämään kasvonsa silmät kiinni, sellaisina kun ne tunnustelun aikana tuntuivat. Piirtämistä varten osallistujille jaettiin lyijykyniä sekä paperia.

Toimintaan virittäytyminen on tärkeä osa taiteellisessa prosessissa. Suoraan taiteen tekeminen voi luoda epävarmuutta käytettäviä materiaaleja kohtaan tai kokemuksen huonommuudesta luovan työskentelyn parissa. (Rankanen 2009: 93–94.) Taidemuodoista piirtäminen voi olla hankalasti lähestyttävä, sillä se nähdään usein pikkutarkkana tekemisenä ja vaativan taitoa. Piirtämiseen saattaa liittyä paineita olla hyvä ja luoda tunnistettavia näköiskuvia. Tämän vuoksi lämmittelimme piirtämistä piirtämällä silmät kiinni. Halusimme rikkoa piirtämiseen liittyvää kynnystä sekä mahdollista ahdistuksen tunnetta. Valitsimme kuitenkin piirtämisen käytettäväksi työtavaksi, sillä se on yksi helpoimmin toteutettavissa oleva tapa ilmaista itseään. Lähes kaikilla on mahdollisuus hankkia jonkinlainen kynä sekä paperia. Piirtäminen ei myöskään vaadi kirjoitustaitoa, eikä oman viestin esittämiseen vaadita lukutaitoa yleisöltä.

Virittäytymisen jälkeen siirryimme itse päätoimintaan, eli omakuva luomiseen. Osallistujille jaettiin toiminnan alussa piirustuslyijykynä, vesiväripaperi, 10 napin vesiväripaletit sekä useita sivellin vaihtoehtoja. Omakuva piirrettiin käyttäen yhden viivan -tekniikkaa, eli kynää ei saanut nostaa paperista kertaakaan piirtämisen aikana. Piirrettyään kuvan osallistujat saivat päättää kumpi omakuva, silmät kiinni piirretty vai yhdellä viivalla

tehty, puhuttelee enemmän ja värittää sen vesiväreillä. Osallistuimme myös itse toimintaan ja ohjasimme esimerkiksi vesivärien käyttöä enemmän esimerkkinne kautta kuin puheella. Vaikka piirtämiseen voi liittyä ”onnistumisen” paineita, on vesiväreillä työskentely kuitenkin yleensä helppoa. Ne ovat useimmille tuttuja. Niitä on helppo kontrolloida, eikä niiden onnistunut käyttö vaadi suurta teknistä taitoa. Minäpystyvyyden tukemisen kannalta oli keskeistä suunnitella toiminta ja tehtävät siten, että niissä voi vain onnistua, vaikka henkilö kokisi itsensä osaamattomaksi tai huonommaksi muihin verrattuna (Bandura 1994: 73).

Miina Savolaisen (2009) kehittämä voimauttava valokuvaus inspiroi meitä käyttämään myös jonkinlaista omakuvaa menetelmänä. Resurssimme työpajan järjestämiseen olivat kuitenkin pienet, eikä meillä ole koulutusta kyseisen menetelmän käyttöön, joten päätimme käyttää piirtämistä sekä maalausta omakuvan luomisen välineinä. Näin ollen osallistujilla oli valta valita, mitä he kuvissaan esittävät itsestään. Savolainen toteaaakin, että omakuva valokuvana voi olla hyvin paljastava ja intiimi. Koemme, että suunnittelemamme kevyempi piirtämisharjoitus toimii Savolaisen kuvaaman menetelmän esiasaiteena, eikä vaadi välttämättä yhtä luottamuksellista suhdetta ohjaajien kanssa, kuin valokuvaus vaatisi.

Savolaisen mukaan omakuvat heijastelevat sitä, miten henkilö kokee ja näkee itsensä. Ne voivat olla konkreettisia tai symbolisia kuvia itsestä, joista henkilö tunnistaa jotain olennaista itsestään. Omakuvaa tehdessä ihminen joutuu pohtimaan, mitä asioita itsestään haluaa tuoda esille ja samalla ikään kuin vahvistaa niiden olemassaoloa. Hän pitää omakuvan hyväksymistä metaforana itsensä hyväksymiselle. Keskittyminen itseen myönteisellä tavalla, mahdollistaa luovuuden heräämisen tai sen uudelleen löytymisen. (Savolainen 2009: 220–222.)

8.2 Toinen tapaamiskerta

Toisen tapaamiskerran tarkoituksena oli luoda tila, jossa osallistujat voivat pohtia ja keskustella onnistumisen ja pystyvyyden kokemuksistaan sekä toiveistaan tulevaisuuden suhteen. Molemmissa ryhmissä toisella tapaamiskerralla osallistujia oli enemmän. Tämä saattoi johtua koronarajoitusten yleisestä kevenemisestä tai säiden lämpenemisestä. Farsin ja darin kielen ryhmään osallistui yhdeksän henkilöä, joista viisi osallistui myös työpajan ensimmäiseen osuuteen. Somalin kielen ryhmässä osallistujia oli toi-

sella tapaamiskerralla seitsemän henkilöä, ja heistä vain yksi oli paikalla myös ensimmäisellä kerralla. Suunnitellessamme työpajakokonaisuutta tiedostimme, että mahdollisesti samat osallistujat eivät tule molemmille kerroille, joten vaikka työpaja palveli osallistujia parhaiten kokonaisuutena, oli tapaamiskerroille mahdollista osallistua myös yksittäin.

Emme toisen työpajan alussa virittäytyneet samalla tavalla toimintaan, kuin ensimmäisellä kerralla. Ensimmäisellä tapaamiskerralla virittäydettiin itsetutkiskeluun hiljaisella ja alitajuntaisella tasolla, jonka myötä toivoimme osallistujien pystyvän sanoittamaan näitä asioita toisella kerralla. Toinen tapaamiskerta koostui kahdesta puoliskosta, joista toinen oli nykyisyyden tarkastelu ja toinen tulevaisuuteen keskittyvä. Näiden jälkeen pidimme osallistujien kanssa loppukeskustelun työpajakokonaisuudesta. Suunnittelimme pitävämme molemmille ryhmille lähes identtiset työpajakokonaisuudet, mutta jouduimme hieman sopeuttamaan toimintaa sopivammaksi somalinkielisen ryhmän kanssa kirjoitustaidon puutteen takia ja uskonnollisista syistä.

Farsin ja darin kielen ryhmässä aloitimme työpajan piirtämällä vasemman käden ääri- viivat, mikä edustaisi nykyisyyttä. Jokaisen sormen kohdalle kirjoitettiin jokin asia itsestä kysymystemme mukaan. Näitä kysymyksiä oli ”Mistä on ylpeä itsessäni?”, ”Mitä osaan?”, ”Mistä pidän itsessäni?” ja ”Milloin onnistuin jossakin viimeksi?”. Yhden sormen kohdalle osallistujat myös kysyivät jokin positiivisen asian itsestään joltakin toiselta ryhmän jäseneltä. Tämän jälkeen siirryimme tulevaisuuden käsittelyyn, ja piirsimme oikean käden ääri viivat. Oikein käden kohdalla pyysimme osallistujia kirjoittamaan seuraavia asioita sormiinsa: ”Mitä toivon tulevaisuudelta?”, ”Mitä haluan oppia?”, ”Mitä haluan saavuttaa?”, ”Mistä haaveilen?” ja ”Mitä haluan osata paremmin?”. Kirjoittamisen ja piirtämisen kautta halusimme luoda sillan luovien menetelmien hyödyntämiseen. Kun osallistujat olivat saaneet kätensä valmiiksi, kertoi jokainen muille osallistujille yhden asian molemmista käsistä. Näin osallistujat saivat mahdollisuuden myös sanoittaa omia taitojaan sekä haaveitaan. Moni ryhmäläinen myös vaikutti olevan iloinen, kun muut yhtyivät positiivisiin kommentteihin itsestä. Farsin ja darin kielen ryhmässä osallistujien haaveissa näkyi Venäjän aloittama hyökkäys Ukrainassa, josta uutisoitiin ensimmäisen kerran kyseisenä aamuna. Moni toivoi tulevaisuudelta rauhaa ja turvaa kaikkialle maailmaan. Maailmanpoliittinen tilanne siis valitettavasti varjosti osallistujien haaveita tulevaisuudesta.

Somalin kielen ryhmässä keskityimme yhtä lailla oman itsen tarkasteluun kuin osallistujien kokemuksiin nykyisyydessä ja ajatuksiin tulevaisuudesta. Käytimme kuitenkin hyväksi keskustelua sekä toiminnallisuutta kirjoittamisen ja piirtämisen sijaan. Nykyisyyden tarkastelu tapahtui heittämällä noppaa, jonka jälkeen osallistujan tuli kertoa silmäluvun verran asioita itsestään tukikysymysten avulla. Tukikysymyksinä toimivat samat kysymykset, jotka ohjasivat kirjoittamista farsin ja darin kielen ryhmässä. Tulevaisuutta tarkastelimme myöskin hyvin samankaltaisten kysymysten kautta kuin farsin ja darin kielen ryhmässä. Tarkoituksenamme oli pohtia kykyjä, joita haluaisi oppia ja vanhoja taitoja, joita toivoisi osaavansa paremmin kuvitettujen noppien avulla. Osallistujat olisivat halutessaan voineet poimia nopissa esiintyviä aktiviteetteja. Totesimme kuitenkin juuri ennen työpajan toteutumista, että nopat saattavatkin ennemmin rajoittaa osallistujien ajatuksia, sillä kaksi kuusi tahoista noppaa tarjoaa hyvin suppea kuvan osallistujien mahdollisista taidoista. Päädyimme toteuttamaan osuuden hyödyntämällä kolmitahoista noppaa, jossa osallistujat saivat sanoa nopan silmäluvun osoittaman määrän taitoja ja asioita, joita toivoo oppivansa tai osaavansa paremmin. Jouduimme myös soveltamaan suunnittelemaamme toimintaa omien haaveiden sanoittamiseen. Aikomukse-
namme oli hyödyntää sadutukseen tarkoitettuja kuvakortteja, mutta ajan puutteen vuoksi päädyimme käymään osallistujien kanssa kierroksen, jossa jokainen sai vuorollaan kertoa haaveistaan. Somalinkielisessä ryhmässä esiin nousivat haaveet terveestä ja hyvästä tulevaisuudesta. Moni osallistuja toivoi myös onnellista tulevaisuutta lapsilleen sekä lapsenlapsilleen.

Molemmissa ryhmissä itsensä tarkastelu osoittautui haastavaksi tehtäväksi. Somalin kielen ryhmässä osallistujat myös kertoivat, että itsensä korostaminen nähdään omahyväisenä ja siten moitittavana toimintana. Keskustelimme kuitenkin ryhmän kanssa, ja sovimme, ettei työpajan aikana sanottavia asioita tulkita näin. Loppurefleksion aikana ilmeni, että alun haasteista huolimatta itsensä tarkasteleminen positiivisessa valossa koettiin tärkeäksi. Osallistujat kertoivat myös kokevansa, että itseä pitäisi oppia tarkastelemaan lempeämmin myös arjen keskellä. Voimaantuminen syntyy juurikin henkilöstä itsestään, ja henkilön tulee olla aktiivisessa roolissa sen vahvistamisessa. Täten tehtävät, jotka haastavat tällaista ajattelua ovat erityisen tärkeitä. (esim. P. X. & Joseph 2013: 171.)

Halusimme siis toiminnallamme keskittyä yksilön vahvuuksiin ja positiiviin elämäkokemuksiin negatiivisten sijaan. Moni yhteisön jäsenistä on kokenut elämässään haastavia

tilanteita, joten korostamalla onnistumisia, vahvuuksia sekä keskittymällä tulevaisuuteen toivoimme osallistujien motivaation lisääntyvän ja tukevamme heidän voimaantumisprosessiaan (esim. Kam 2021: 7–8). Itsetunnon nähdään parantuvan pohtimalla onnistumisen kokemuksia sekä kartoittamalla elämässä arvokkaaksi koettuja asioita (Keltikangas-Järvinen 1994: 225–226). Kyky itsereflektioon ja itsensä arviointiin on Solerin ym. (2014: 71) mukaan osa voimaantumista ja sen prosessia, kuten myös uusien asioiden opettelemien ja olemassa olevien taitojen vahvistaminen.

9 Työpajakokonaisuuden arviointi

Kehittämistyömme teoriapohjan nojatessa sosiaalipedagogiseen viitekehykseen, on ”Kaunis minä, pystyvä minä” -työpajan arvioinnissa myös tarkastettava sosiaalipedagogiikan käytänteitä, kun tehdään työn arviointia. Nivala & Ryyänen nostavat esiin arvioinnin olemuksellisen luonteen osana sosiaalipedagogista työtettä, jossa arviointi tulee aina nostaa omaksi kysymyksekseen. Arvioinnissa tulee kiinnittää huomiota myös käytettyihin arviointimenetelmiin, joiden tulee tukeutua sosiaalipedagogisen työtteen ominaispiirteisiin. Sosiaalipedagogisesti tapahtuvassa arvioinnissa keskiöön nousee toimintaan eri tavoin osallisena olleet ihmiset, muutkin kuin ammattilaiset, ja heidän mukaansa ottaminen reflektioon sekä projektin loppuarviointiin. (Nivala & Ryyänen 2019: 311–312.)

Toteutimme kehittämistehtävämme arvioinnin suullisesti niin työelämäkumppanimme Jade yhteisön kuin työpajoihin osallistuneiden kanssa. Osallistujien kanssa pidimme työpajan lopussa vapaamuotoisen ryhmäkeskustelun, jota varten olimme laatineet muutamia tukikysymyksiä (ks. Liite 2: 7). Keskustelun tavoitteena oli selvittää, miten osallistujat olivat kokeneet suunnittelemamme sekä järjestämämme työpajakokonaisuuden. Tarkoituksenamme oli, että osallistujat saavat mahdollisuuden keskustella ohjatusti työpajan harjoitteista sekä esiin nousseista teemoista, ja kuinka voimaantuminen ja minäpystyvyys näkyvät heidän elämässään tai kuinka he toivoisivat näiden näkyvän. Emme kuitenkaan määritelleet loppukeskustelua tiedonkeruumenetelmäksi, sillä tarkoituksenamme ei ollut analysoida keskustelussa nousseita aiheita tai ilmiöitä, vaan käyttää niitä ainoastaan järjestämämme toiminnan arviointiin.

Jade yhteisön yhteyshenkilömme kanssa pitämä vapaamuotoinen keskusteluhetki järjestettiin Teams-ympäristössä muutama viikko työpajakokonaisuutemme loppumisen

jälkeen. Järjestämällä Jade yhteisön arviointikeskustelun kehittämistehtävämme loppuvaiheessa, toivoimme kuulevamme osallistujien pohdinnoista sekä reaktioista pidemmällä aikavälillä. Näin ollen saattaisimme saada joitakin viitteitä mahdollisesta voimaantumisprosessin alkamisesta. Arvoimme myös itse järjestämämme työpajakokouksen onnistumista sekä vaikutuksia saamamme palautteen pohjalta sekä tekemämme huomioiden perusteella. Reflektoimme myös työpajan suunnittelua sekä järjestämistä suhteessa kehittämistehtäväämme, ja tarkastelimme opinnäytetyöprosessimme onnistumista työparina käymämme keskusteluiden pohjalta.

9.1 Työpajan vaikutukset Jade yhteisössä

Aloitimme loppukeskustelun kysymällä osallistujilta, oliko heidän mielestään vaikea pohtia omia vahvuuksiaan ja osaamistaan. Kysyimme myös, onko näiden pohtiminen jotain, mitä he tekevät säännöllisesti. Usein ajatellaan, että suomalaiset ovat huonoja nimeämään omia vahvuuksiaan ja antamaan arvoa omalle osaamiselleen, mutta sivusta seurattuna ei tehtävä vaikuttanut helpolta osallistujillekaan. Farsin ja darinkieliset osallistujat kuitenkin sanoivat, ettei tehtävä sinällään ollut heille vaikea, mutta he ajattelevat omia vahvuuksiaan ja haaveitaan todella harvoin. Heidän mielestään hetki oli tärkeä ja merkityksellinen. Kysyimme myös molemmilta kieliryhmiltä, onko vertaisryhmä paikkana sellainen, jossa he kokevat voivansa puhua mistä tahansa aiheesta. Tarkensimme aihetta vielä kysymällä, onko sillä merkitystä, että ryhmässä on vain naisia. Molemmissa ryhmissä naiset olivat yhtä mieltä siitä, että ryhmä on heille tärkeä ja että siellä voi puhua melkeinpä kaikesta. Vain yksi nainen totesi, ettei hän koe sillä olevan merkitystä onko ryhmässä miehiä. Muut kuitenkin pitivät sukupuolikysymystä merkittävänä sen kannalta, kuinka vapaasti ryhmässä voi toimia. Farsin- ja darinkieliset osallistujat toivat esiin, etteivät he voisi tanssia ja laulaa ryhmässä samalla tavalla, jos ryhmässä olisi myös miehiä. Yksi naisista kuitenkin tarkensi, että vain oman maan tai läheisistä kulttuureista tulevien miesten osallistuminen rajoittaisi naisten toimintaa. Hänen mukaansa esimerkiksi suomalaisen miehen läsnäololla ei olisi samaa vaikutusta.

Lopuksi pyysimme kaikilta osallistujilta kommentteja ja palautetta toiminnasta sekä teemoista. Osallistujat ilmaisivat pitäneensä toiminnasta, ja kertoivat kokeneensa sen mukavaksi sekä hyödylliseksi. Eräs osallistuja sanoitti järjestämämme toiminnan olleen rauhallista, eikä hänen tarvinnut jännittää ollenkaan. Osallistujat pitivät tärkeänä, että silloin tällöin muistaisi ajatella itseään ja ottaisi aikaa itselleen ja itselle mieluisten asioiden tekemiseen. Saimme myös kysymyksiä työpajan jatkosta, vaikka olimme työpajan

alussa muistuttaneet osallistuja, että tämä on viimeinen kertamme heidän kanssaan. Naiset myös esittivät toiveita aihealueista, joita voisi jatkossa käsitellä, kuten hyvinvointi. Kuten yllä esitimme, saimme osallistujilta pelkästään positiivista palautetta. On kuitenkin huomioitava, että vaikka hyvää palautetta voi pitää merkinä onnistuneesta työstä, on siihen suhtauduttava kriittisesti asemamme takia. Keskustelimme ennen kehittämistehtävään tarttumista Jade yhteisön työntekijöiden kanssa ja he toivat esiin, että maahanmuuttajien kanssa toimiessa tulee muistaa kulttuuriset lähtökohdat palautteen antamiseen. Emme siis uskoneetkaan, että saamme osallistujilta kriittistä tai negatiivista palautetta kohteliaisuussyistä.

Kuten aiemmin mainitsimme, saimme kuitenkin somalinkieliseltä ryhmältä suoraa palautetta toiminnan aikana. He suhtautuivat aluksi hieman varauksella kertoessamme, että päivän teema on omien vahvuuksien sanoittaminen. Naiset kertoivat, että heidän kulttuurissaan itsensä kehumista pidetään huonona ja epätoivottuna asiana. Pysyimme kuitenkin yhdessä ryhmän kanssa sopimaan, että työpajan aikana annamme itsellemme ja toisillemme luvan hiukan kehua itseämme eikä kukaan katso sitä pahalla. Somalinkielisessä ryhmässä vahvuuksien kartoittaminen oli pääosin suullista. Jälkeenpäin ajatellen luovien menetelmien käyttäminen olisi ollut tarpeellista. Käsiteltäessä asioita, jotka saattavat aiheuttaa ristiriitaisia tunteita ja joiden sanoittaminen on vaikeaa, tarjoavat luovat menetelmät tilan tarkastella näitä tuntemuksia (Ryynänen & Rannikko 2021: 18).

Uskallamme kuitenkin todeta järjestämämme työpajakokonaisuuden onnistuneeksi, sillä saimme hyvää palautetta myös yhteyshenkilömme kanssa käydyssä loppukeskustelussa. Hän kertoi, että osa osallistujista oli tullut erikseen kertomaan, että olivat pitäneet työpajasta ja pitivät sitä merkityksellisenä. Osallistajat olivat myös itse kertoneet hänelle toivovansa vastaavanlaista toimintaa jatkossakin. Eräs osallistuja oli työpajasta innoittuneena halunnut alkaa kirjoittamaan eräänlaista historiikka omasta elämästään. Mielestämme tämä havainnollistaa hyvin sitä, että myös pienellä ja lyhytaikaisella toiminnalla voi antaa tarvittavan sysäyksen, jonka avulla esimerkiksi ajattelun tasolla olleet asiat muuttuvat toiminnaksi. Loppukeskustelun aikana yhteyshenkilömme myös pohti, ettei välttämättä kovinkaan moni ihminen ole kysynyt vertaisryhmien naisilta, mitä heille yksilöinä kuuluu. Myös sellaisten asioiden kysyminen, kuin mitkä asiat he kokevat tärkeiksi juuri nyt heidän elämässään tai mitä he haluavat elämältään, on todennäköisesti ollut vähäistä. Yhteyshenkilömme kokee, että moni heidän toimintaansa osallistuneista naisista on tähän asti elänyt elämäänsä vahvasti muita varten, kuten esimerkiksi

perheelleen ja yhteisölleen. Ja nyt naiset haluavat alkaa elämään itseään varten. Hän uskoo, että olemme luoneet osallistujille merkityksellisen hetken pohtia itseään ja omia taitojaan sopivan etäisyyden päästä ja näin ollen tukeneet voimaantumisen potentiaalia (Nivala & Ryynänen 2019: 210).

Yhteyshenkilömme loppukeskustelun aikana pohdimme myös yhdessä sitä, kuinka hieno oli, että osallistajat halusivat ja uskalsivat kertoa unelmistaan ja toiveistaan avoimesti. Tämä uskallus kertoo myös ryhmän sisäisestä turvallisesta ilmapiiristä ja siitä, että pystyimme säilyttämään tämän myös työskentelymme aikana. Toimme ilmi myös, että moni osallistuja oli innostunut puhumaan suomea kanssamme. Yhteyshenkilömme mukaan tämä kertoo rohkeuden ja luottamuksen saavuttamisesta, sillä moni yhteisön jäsen on kertonut suomen puhumisen voivan olla jännittävää ja vaikeaa, vaikka kielelliset taidot siihen riittäisivät.

9.2 Oma reflektio työpajakokonaisuuden onnistumisesta

Työpajakokonaisuuden jälkeen päällimmäiseksi tunteeksi jäi onnistumisen ja tyytyväisyyden tunne. Koemme, että saavutimme asettamamme tavoitteet työpajalle. Kuitenkin on asioita, joita olisi syytä tehdä toisin ja joihin kannattaisi kiinnittää erityistä huomiota suunniteltaessa vastaavanlaista toimintaa. Toimintamme oli ajallisesti ja kestoaltaan rajoittunutta, joten peilaamme tavoitteitamme suhteessa tähän. Kaksi tapaamiskertaa oli sopiva tapa järjestää toimintaa jo olemassa olevissa avoimissa vertaisryhmissä interventiomaisena ja tietoisumaisena mallina. Pohdimme kuitenkin, että tehokkaammin itsetuntoa ja voimaantumista tukevaa toimintaa tulisi järjestää pidempiaikaisena ryhmänä. Jos ryhmään osallistuminen vaatisi ilmoittautumisen, voisi osallistujien olettaa olevan jo ennestään kiinnostuneita ja motivoituneita käsiteltävistä teemoista. Tämä todennäköisesti näkyisi tavoitteellisempänä ja tehokkaampana toimintana. Suunnitteluvaiheessa ajattelimme, että voisi olla järkevää pitää ryhmien välissä väliviikko, jolloin osallistajat voisivat pohtia asioita vain ryhmän kanssa ilman meitä. Huomasimme kuitenkin, että väliviikon takia tapaamiskerrat jäivät erillisiksi toisistaan eivätkä luoneet niin eheää jatkumoa kuin olisimme toivoneet. Erillisyyttä lisäsi myös se, että käytännön syistä jouduimme suunnittelemaan työpajakerrat siten, että henkilö voi osallistua vain yhdelle tapaamiskerralle niin halutessaan. Lopulta kävikin niin, että somalinkielisestä ryhmästä osallistujista vain yksi osallistui molemmille tapaamisille. Darin ja farsinkielisessä ryhmässä kaikki ensimmäiselle kerralle osallistuneet tulivat myös toiselle ker-

ralle. Molemmissa ryhmissä lukumäärällisesti toisella kerralla osallistujamäärä oli huomattavasti suurempi. Koemme kuitenkin, että työpajat palvelivat tarkoitustaan myös itsenäisinä kertoina, vaikkakin kokonaisuus olisi ollut tavoitteiden kannalta osallistujille tehokkaampaa.

Lyhyen kokonaisuuden vuoksi piti ottaa huomioon, että toiminnan täytyy olla vaikuttavaa ja samalla sopivan kevyttä. Asioiden jakaminen kanssamme täytyi saada tuntumaan turvalliselta, vaikka olimme heille ennestään tuntemattomia. Osallistujat ovat ryhmässä tutussa ympäristössä ja tunsivat toisensa, monet olivat ystäviä, naapureita ja jopa perhettä. Molemmista ryhmistä huokui välittävä ja tiivis ryhmähenki. Jade yhteisö on heille turvallinen paikka ja ryhmä on heille tärkeä osa arkea. Osallistujat ottivat meidät lämpimästi ja avoimesti vastaan. Työpajaan osallistuminen oli kaikille vapaaehtoista ja ohjaajat olivat etukäteen kertoneet minkälaista toimintaa on luvassa, mutta osallistujilla ei ollut mahdollisuutta vaikuttaa tai esittää toiveita teemojen suhteen. Osallisuuden lisääminen ja vaikutusmahdollisuuksien tukeminen on sosiaalipedagogisen työtteen ja voimaantumisen ydintä, joka ei juuri tässä työpajassamme toteutunut (ks. Nivala & Ryyänen 2019: sivu). Jos toteuttamamme kehittämistehtävä olisi ollut laajempi, olisi osallistujien aktiivinen rooli myös toiminnan suunnittelussa ollut ensiarvoisen tärkeää.

Ryhmät erosivat toisistaan paljon, jonka vuoksi jouduimme tekemään muutoksia suunnitelmiin myös kesken prosessin. Somalinkielisen ryhmän osallistujat olivat darin ja farisin ryhmään verrattuna vahvemmin uskossa, joka vaikutti esimerkiksi omakuvan piirtämiseen ja rukoustaukoihin. Tämän lisäksi somalin kielen ryhmän jäsenet eivät olleet luku- ja kirjoitustaitoisia, minkä tiesimme jo ottaa huomioon työpajojen suunnitteluvaiheessa. Vaikka jouduimmekin muuttamaan menetelmiä somalinkielisen ryhmän kanssa, etenkin toisen tapaamiskerran tavoitteet toteutuivat toivotusti. Ensimmäisestä kerrasta kehittyi heille lennosta yhteinen maalaustuokio, joka ei niinkään noudattanut haluamiamme omakuvaan liittyvää tematiikkaa. Osallistujat olivat kuitenkin tyytyväisiä materiaalien käyttöön ja taiteelliseen toimintaan, joka ei ollut heille ennalta kovin tuttu. Perehtyneisyys ja suunnitelmallisuus on tärkeä osa työtä, mutta yhtä tärkeää on kyky muuttaa suunnitelmia lennosta, jos huomaakin ettei suunniteltu toiminta palvele osallistujia tai tavoitteita. Tällöin ryhmän tunnelmien lukeminen on tärkeää. Työpajojen toteuttamisen myötä saimme oppia, kuinka suunnitelmat eivät aina toteudu, mutta silti tavoitteet voivat toteutua.

Ryhmiä yksilölliset erot antoivat meille oivia oppimisen kokemuksia, joiden avulla pystymme kehittämään toimintaamme ja ajatteluamme tulevaisuudessa sosiaalialan ammattilaisina. Erityisesti teorian ja toiminnan välinen suhde konkretisoitui meille. Sosiaalialan ammattilaisen toiminta on aina perusteltua ja suunniteltua, jota varten olemmekin perehtyneet kohderyhmästämme tehtyihin tutkimuksiin ja teoreettiseen viitekehykseen. Suurimmassa osassa tutkimuksista, joihin perehdyimme keskitytään naiseuden, ikään-tymisen ja maahanmuuton ilmiöihin ja miten ne asettavat yksilön huonompaan asemaan yhteiskunnassa. Tutkimuksien valossa olimme luoneet tietynlaisen kuvan vanhemmista maahanmuuttajanaaisista. Olimme valmistautuneet tapaamaan naisia, jotka olisivat hyvin perinteisiä ja jollain tavalla alistettuja patriarkalisessa kulttuurissa, mutta tapasimmekin yksilöitä, jotka tanssivat, lauloivat ja juhlivat ystäviensä kanssa yhdessä-oloa tavallisena arkipäivänä. He olivat iloisia, lämpimiä, sosiaalisia sekä elämässään aktiivisia naisia, joiden kanssa oli kunnia viettää aikaa työpajamme merkeissä. Edellä mainitut tutkimukset ja tietoperusta on erityisen tärkeää kehittämistyössä ja suunnittelu-vaiheessa, mutta kuitenkin yksilöä ja ryhmää kohdatessa täytyy ymmärtää heidän ai-nutlaatuinen elämäntilanteensa ja yksilöllinen tarinansa.

10 Eettiset kysymykset

Kehittämistehtävänäme syntyneiden työpajojen suunnittelussa ja järjestämisessä on kiinnitetty huomiota sosiaalialan eettisiin periaatteisiin. Nämä takaavat toimintaamme osallistujille ihmisarvon ja perusoikeuksien kunnioittamisen, asiakkaan edun toteutumisen sekä tasavertaisen vuorovaikutuksen varmistamisen. Työpajakokonaisuuden suunnittelijoina meidän tuli myös kiinnittää huomiota työmme laatuun sekä tekemiemme päätösten vastuullisuuteen. (ETENE 2011: 5–7.) Takaamme myös, että koko opinnäy-tetyöprosessimme pohjaa läpinäkyvyyteen sekä osallistujien kunnioittamiseen. Tässä kappaleessa pohdimme sellaisia eettisiä kysymyksiä, jotka nousivat esiin kehittämis-tehtävän suunnittelussa sekä toteutuksessa.

Aloittaessamme työelämäkumppanuuden Jade yhteisön kanssa meille kerrottiin, ettei Jade yhteisön jäseniä voi haastatella. Syynä oli se, että kohderyhmä itse ei todennäköi-esti hyödy haastattelusta ja valta-asema olisi vääränlainen. Samasta ilmiöstä puhuu myös Heikkinen; valta-asema on läsnä tutkimuksissa, joissa kohteena on vähemmistö-ryhmä. Vieraskieliset eivät välttämättä aina ymmärrä mihin he osallistuvat tai he eivät tohdi kieltäytyä. (Heikkinen 2015: 58.) Vaikka päätimme lopulta toteuttaa opinnäyte-

työmme toiminnallisesti ja luoda jotain, josta on iloa ja hyötyä osallistujille, täytyy meidän miettiä valta-asetelmaa. Sosiaalialan ammattilaisen tulisi pyrkiä aina tasavertaisuuteen ja valta-aseman purkamiseen, mutta silti ammattilaisella ja asiakkaalla tai palvelun käyttäjän välillä on jonkinlainen vastasuhde, joka ei ole tasapainossa (esim. Ryyänen & Rannikko: 24–26; Laitinen 2008:145–147). Kehittämistehtävässämme tämä kuitenkin näkyi siten, että valitsimme itsenäisesti työpajoissa käsiteltävät aiheet, ja näin ollen hyödynsimme vertaisryhmää omien tavoitteidemme toteutumiseen. Toisaalta ryhmä otti meidät vastaan heidän vierainansa, sillä olimme heidän tilassaan ja heidän ryhmäsäään ulkopuoliset.

On myös hyvä nostaa esille asetelma, jossa nuoret kantaväestön edustajat suunnittelevat toimintaa ikääntyvälle vähemmistöryhmälle. Työpajoihin osallistuvat kertoivat meille kuinka mukavaa oli kun nuoret tytöt tulivat pitämään työpajaa ja olemaan heidän kanssaan. He antoivat ymmärtää, että he nauttivat aidosti seurastamme. Kantaväestön ja ei-rodullistettujen tulee kuitenkin harjoittaa erityistä itsereflektiota työssään ja vuorovaiikutuksessa maahanmuuttajien tai vähemmistöjen kanssa. On esimerkiksi tärkeä tunnistaa ennakkoluulojen olemassaolo ja pohtia niiden muodostumista ja vaikutuksia sekä varoa esimerkiksi niistä syntyviä mikroaggressiivisia kommentteja.

Oman kielinen toiminta ja kielivertaisuus on Jade yhteisön vertaistukiryhmissä erityisen tärkeässä asemassa. Meille oli siis alusta asti selvää, että työpajatoiminta täytyy toteuttaa jonkinlaisen tulkin avustuksella. Ryhmien omat ohjaajat, jotka toimivat tulkkeina, puhuvat sujuvasti molempia kieliä, mutta he eivät ole ammattitulkkeja. Tulkin käyttö tuo aina omat haasteensa työhön, mikä tulee ottaa huomioon, kun tehdään vieraskielisten kanssa töitä tai esimerkiksi tutkimusta. Tulkkien laatu ja taidot saattavat vaihdella paljonkin. Tulkin käyttö myös katkaisee keskustelun, jolla saattaa olla etäännyttävä vaikutus. Tällöin vapaamuotoinen ja rento keskustelu voi olla vaikeammin saatavissa. (Kosny & McEachen & Lifshen & Smith 2014: 842). Vaikka tulkin käyttö saattaa luoda haasteita, on jokaisella oikeus tiedon saamiseen hänen ymmärtämällään kielellä.

Järjestämässämme työpajoissa tulkin käyttö huomioitiin siten, että emme suunnitelleet kielellisyyteen painottuvaa toimintaa. Yritimme pitää puheemme mahdollisimman helposti ymmärrettävänä ja arkisena. Vaikka ryhmien omat ohjaajat olivat luvanneet toimia tulkkeina, emme halunneet tehdä toiminnan tulkkauksesta heille liian haastavaa tai heidän rooliaan liian suureksi, sillä se ei kuulu heidän normaaliin työnkuvaansa.

ryhmänohjaajana. Tutkimuksellisia töitä tehdessä tulkilla on todettu olevan paljon vastuuta ja vaikutusta lopputulemaan (Kosny ym. 2014: 841). Vaikka käytimmekin tulkkia työpajoissamme, on olemassa se mahdollisuus, etteivät osallistuneet silti ymmärtäneet kaikkea kertomaamme esimerkiksi suostumuslomakkeesta, sillä ymmärtäminen ei aina pohjaudu vain sanoihin, vaan myös kulttuuriympäristöön ja tapoihin. Suostumuslomakkeen läpikäyminen ja allekirjoittaminen aiheutti joissakin osallistujissa huvittuneisuutta, ihmetystä ja jopa epäluuloisuutta ryhmään muuten sopimattoman virallisen tunnelman takia. Käytimme siis suostumuslomakkeen läpikäymiseen aikaa, ja selitimme tarkasti, miksi se on osallistujien kannaltaan tärkeä.

11 Pohdinta

Esitämme opinnäytetyön aiheen olevan ajankohtainen, sillä se tarkastelee ikääntyneitä maahanmuuttajia, joiden asemaa tulee tutkia sekä tarkastella suomalaisessa yhteiskunnassa tulevaisuuden väestönkehityksen kannalta. Vaikka luovien ja taiteellisten menetelmien hyödyntäminen on ollut jokseenkin yleistä sosiaalialalla, pidämme silti hyödyntämiämme menetelmiä ajankohtaisina. Vasta viimeisen viiden vuoden aikana luovat menetelmät on ymmärretty osaksi yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tämä näkyy kulttuurihyvinvoinnin käsitteen yleistymisenä sekä kunnille annetussa laissa kulttuuritoiminnan järjestämisestä. Myös työelämäkumppanimme Jade yhteisö nosti esiin ikääntyneiden maahanmuuttajien aseman tieteellisissä julkaisuissa. Heidän mukaansa väestöstä, johon myös yhteisön jäsenet kuuluvat, on tehty verraten vähän tutkimusta. Tällä kentällä opinnäytetyömme asettuu asemaan, jossa se kokoaa yhteen joitakin ikääntymiseen, naiseuteen ja maahanmuuttoon liittyviä tutkimuksia ja artikkeleita. Näin olleen opinnäytetyötämme on mahdollista hyödyntää tulevaisuudessa ikääntyneiden maahanmuuttajien kanssa tehtävässä työssä, kuten esimerkiksi Jade yhteisön toiminnan kehittämisessä. Täten voimme todeta opinnäytetyömme olevan työelämälähtöinen ja siten tarpeellinen työelämän näkökulmasta.

Maahan muuttaneiden naisten näkyminen ikääntymistä koskevissa tutkimuksissa on ylipäätään suppeaa, ja kun tutkimuksena teemana toimii voimaantumisen, minäpystyvyys tai itsetunto on tutkimustiedon löytyminen erityisen haastavaa. Tämä selittyy osittain sillä, että pohja itsetunnolle ja käsityksille omasta pystyvyydestä kehittyi nuoruudessa. Saamamme palautteen perusteella arvioimme järjestämämme toiminnan olleen oikea-aikaista ja tarpeellista myös ikääntyneiden maahanmuuttajanaisten parissa. Mi-

näpystyvyyden on todettu kehittyvän, kun yksilö selviää elämässä eteen tulleista tilanteista, jotka aluksi näyttivät mahdottomilta (Bandura 1994: 73). Voisi siis todeta, että maahanmuuttajien minäpystyvyys on kehittynyt ja saanut uusia ulottuvuuksia kotimaasta lähdön jälkeen. Maahanmuuton ja pakolaisuuden vaikutuksia yksilön itsetuntoon ja minäpystyvyyteen tulisi siis tutkia lisää tulevaisuudessa.

Opinnäytetyömme hyödynnettävyyttä voi tarkastella myös kehittämistehtävänämme suunnitteleman ja toteuttaman työpajakokonaisuuden kautta. Työpajojen toteuttaminen on mielestämme dokumentoitu tähän opinnäytetyöhön siten, että työpajakokonaisuus on helposti toisinnettavissa liitteissä (Liite 1 & 2) olevien suunnitelmien pohjalta tai niitä soveltaen. Tekemämme materiaalivalinnat ovat helposti lähestyttäviä ja saatavissa, joka madaltaa työpajakokonaisuuden toteuttamista myös muissa ympäristöissä. Taiteellisten menetelmien käyttö voi jo itsessään olla voimauttavaa, mutta se on myös oiva keino työskennellä kielimuureista huolimatta. Taide nähdään helposti kaikkia yhdistävänä tekijänä, jossa on mahdollista osallistua ja olla osallisena. Huomasimme kuitenkin ensimmäisen tapaamiskerran aikana, etteivät näkemykset taiteen tuottamisesta ja tulkitsemisesta ole universaaleja. Taiteellisen toiminnan tuottamisessa tulee tunnistaa toiminnan tavoitteet ja arvot sekä näiden lähtökohdat, eli kuka tai ketkä nämä määrittelevät. (Lilja-Viherlampi & Rosenlöf 2019: 25–27.) Etenkin taiteen tulkitsemiseen vaikuttaa yksilön sosiaalinen ja kulttuurinen näkökulma, sillä siinä heijastuvat tunteet, teot ja arvostuksen kohteet (Vanhanen 2017: 66).

Työpajakokonaisuutemme jälkeen palasimme pohtimaan teemaa, jonka myös osallistujat olivat nostaneet esiin, omilla taidoilla ei tulisi kehuskella. Monessa kulttuurissa on edelleen vallalla ajatus siitä, että naisen kuuluu olla vaatimaton ja nöyrä, eikä hänen kuulu tuoda näkyvästi itseään esille. Jos joudumme toistuvasti kuulemaan, että olemme riittämättömiä alamme helposti itsekkin uskoa siihen. Tämän vuoksi juuri naisten kanssa tulisi hyödyntää toimintaa, joka vahvistaa yksilön positiivista ajattelua hänestä itsestään. Naisille tulisi suunnata toimintaa, jonka avulla hyväksytään, että ei ole narsistista ajatella olevansa kaunis ja osaava, sillä kaikilla on oikeus tarkastella itseään merkityksellisessä ja arvokkaassa valossa (Savolainen 2009: 220). Työpajojen aikana huomasimme, että naiset puhuivat perheenjäsenistään, lapsistaan ja ystävistään toistuvasti ja suurella ylpeydellä. On varsin tavallista ja ihailtavaa, että äidit kertovat ylpeästi lastensa saavutuksista. Ilmiö kuitenkin vahvisti sitä, että olimme tehneet oikean valinnan valitessamme teemoja työpajakokonaisuudelle. Toivoimme, että naiset voisivat ja osaisivat sanoa ylpeästi myös mitä he itse osaavat.

Tämän lisäksi on hyvä ottaa huomioon, että ryhmämme tavoitti vain valmiiksi aktiivisia henkilöitä, jotka käyvät säännöllisesti Jade yhteisön ryhmätoiminnassa. Ryhmäläisten kertoman perusteella saimme kuvan, että he ovat aktiivisia myös muilla elämän osa-alueilla. Huomasimme, että osallistujille oli tärkeää yrittää puhua kanssamme suomea, vaikka oli mahdollisuus käyttää omaa äidinkieltään. Käydessämme vuorotellen kuulumisia ja tuntemuksia läpi, näkyi tyytyväisyys osallistujien kasvoilta, kun he onnistuivat puhumaan suomea kanssamme. Toiminnan ei tarvitse olla kielenopetusta, että se silti voisi vahvistaa osallistujien pystyvyyden kokemuksia suomen kielen käytön suhteen. Työpajojemme kohdalla naiset saivat vapaasti päättää milloin yrittävät sanoa asian suomeksi tai milloin sanovat sen omalla äidinkielellä. Suomenkielinen tai meidän ”hybridimallin” kaltainen toiminta voisi olla osallistujille mieleen silloin tällöin jatkossakin.

Tarkastellessamme kehittämistehtäväämme jatkotutkimusten ja mahdollisen toiminnan kehittämisen kannalta nousee keskeisimmäksi teemaksi käytössä olleet resurssit. Opinäytetyön ollessa laajuudeltaan hyvinkin suppea katsaus työelämän tarpeisiin, näkyi tämä väistämättä työn laajuudessa ja siten luotettavuudessa. Ottaen huomioon annetut resurssit, emme pystyneet osallistamaan Jade yhteisön jäseniä työpajakokonaisuuden kehittämisessä. Osallistujien ajatusten ja kokemusten kuuleminen ennen työpajan suunnittelua, olisi lisännyt kehittämistehtävän lopputuotoksen laatua. Osallistujien kuuleminen olisi kuitenkin ollut tarpeellista, sillä se olisi keskeistä myös tavoittelemamme osallistujien voimaantumisen kannalta. Lähtökohtana sellaisen toiminnan suunnittelu, joka tavoittelee voimaantumista ilman osallistujan täysivaltaista osallisuutta, on usein haasteellinen voimaantumisprosessin henkilökohtaisuuden huomioiden (Rannikko & Ryyänen 2021: 25).

Resurssit vaikuttivat myös tapaamme tarkastella kehittämistehtävässä esiin nostettuja teemoja. Voimaantumiseen, minäpystyvyyteen ja itsetuntoon vaikuttavat monet eri tekijät niin yksilöllisellä kuin yhteiskunnallisella tasolla. Nämä käsitteet ovat linkitettävissä useisiin sosiaalipedagogisiin kuin psykologisiinkin teorioihin. Pelkästään sosiaalipedagogiikassa on ainakin kaksi erilaista tapaa tarkastella voimaantumista. Sitä voidaan tarkastella niin yhteiskunnan rakenteiden kautta kuin keskittyä yksilölliseen prosessiin. (Nivala & Ryyänen 2019: 158.) Näin ollen jouduimme rajaamaan tapaamme tarkastella voimaantumista, minäpystyvyyttä sekä itsetuntoa voimakkaasti, joka vaikuttaa tekemiimme arvioihin kehittämistehtävämme toteutumisesta.

Jäädessämme kiinni omista ennakkoluuloistamme liittyen osallistujien toimintakykyyn, jäimme pohtimaan määritelmäämme ikääntyneistä. Opinnäytetyössämme olemme määritelleet ikääntymisen vain ikävuosien perusteella, vaikka tässä tapauksessa osallistujien ulkoista olemuksesta ja elämäntilanteesta paremman kuvan olisi antanut toimintakyvyn ja -mahdollisuuksien kuvaaminen. Ehdotammekin, että kuten Dufva (2020) esittää tulisi tulevaisuudessa kiinnittää huomiota enemmän yksilön toimintakykyyn kuin ikävuosiin. Jatkossa ikääntyneiden parissa tehtävissä tutkimuksissa kiinnitettäisiin siis enemmän huomiota ikääntymisen yksilöllisyyteen ja tunnistettaisiin moninaisuus myös heihin kohdistuvissa tutkimusteemoissa.

Lähteet

Aro, Rasmus & Antikainen, Janne 2021. Väestöennuste 2040. Uusi väestöennuste 2040: Suomi kaupungistuu, seutuistuu ja kansainvälistyy 2020- ja 2030-luvuilla. <https://www.mdi.fi/ennuste2040/>. Viitattu 31.03.2022.

Arola, Annikki & Dellenborg, Lisen & Häggblom-Kronlöf, Greta 2018. Occupational perspective of health among persons ageing in the context of migration. *Journal of Occupational Science*. 25:1. 65–75.

Bandura, Albert 1994. Self-efficacy. Teoksessa V. S. Ramachaudran (toim.), *Encyclopedia of human behavior* 4. New York: Academic Press. 71-81.

Bandura, Albert 1993. Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist* 28. 117-148.

Bandura, Albert 1988. Self-efficacy conception of anxiety. *Anxiety Research* 1. 77-98.

Charpentier, Michèle & Quéniart, Anne 2017 Aging experiences of older immigrant women in Québec (Canada): From deskilling to liberation, *Journal of Women & Aging*, 29:5, 437-447.

Cox, Enid Opal & Parsons, Ruth R 1996. Empowerment-Oriented Social Work Practice: Impact on Late Life Relationships of Women. *Journal of Women & Aging* 1996: 8, 3–4.

Crenshaw, Kimberlé 2016. The Urgency of Intersectionality. TEDwomen. Saatavilla osoitteessa https://www.ted.com/talks/kimberle_crenshaw_the_urgency_of_intersectionality. Viitattu 2.12.2021.

Dowd, James & Bengtson, Vern 1978. Ageing in Minority Populations an Examination of the Double Jeopardy Hypothesis. *Journal of gerontology* 33(3): 427–36.

Dufva, Mikko. 2020. Megatrendit 2020. Sitran selvityksiä 162. Sitra. <https://media.sitra.fi/2019/12/15143428/megatrendit-2020.pdf>>. Viitattu 31.03.2022.

Esberg, Riti. 2020. Iranista suomeen muuttaneiden naisten sosiaaliset suhteet ja niiden merkitys yhteiskuntaan kiinnittymisessä. Turun Yliopiston julkaisuja. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta.

ETENE 2011. Sosiaali- ja terveysalan eettinen perusta. Etene-julkaisuja 32. Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Hakoköngäs, Eemeli & Martikainen, Jari 2021. Visuaaliset menetelmät arkiajattelun tutkimuksessa. Teoksessa Tutkiva mielikuvitus, Ryytänen, Sanna & Rannikko, Anni (toim.). Luovat, osallistavat ja toiminnalliset tutkimusmenetelmät yhteiskuntatieteissä. Tallinna: Gaudeamus. 82–99.

Heikkilä, Mauri 2006. Minäkäsitys, itsetunto ja elämänhallinnan tunne sisäisen yrittäjyyden determinanteina. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Heikkinen, Sari 2015. Arki uudessa kotimaassa. Entisestä Neuvostoliitosta Suomeen iäkkäinä muuttaneiden arki, sosiaaliset suhteet ja kotoutuminen. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto.

Heikkinen, Sari & Lumme-Sandt, Kirsi 2014. Ikääntyvä maahanmuuttaja kuntien kotouttamishjelmissä ja vanhuspoliittisissa ohjelmissä. *Gerontologia* 28(3), 2014.

Ihmisoikeusliitto. YK:n ihmisoikeuksien yleismaailmallinen julistus vuodelta 1948. <https://ihmisoikeusliitto.fi/ihmisoikeudet/ihmisoikeuksien-julistus/>. Viitattu 05.03.2022.

Kam, Ping Kwong 2021. Strengthening the empowerment approach in social work practice: An EPS model. *Journal of Social Work* 3/21: 329-352.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 1994. Hyvä itsetunto. WSOY.

Kirmayer, Laurence & Narasiah, Lavanya & Munoz, Marie & Rashid, Meb & Ryder, Andrew G. 2011. Common mental health problems in immigrants and refugees: general approach in primary care. *Canadian Medical Association. Ottawa* Vol. 183: 959–967.

Kosny, Agnieszka & McEachen, Ellen & Lifshen, Marni & Smith, Peter 2014. Another Person in the Room: Using Interpreters During Interviews with Immigrant Workers. *Qualitative Health Research* 24(6). 837–845.

Laitinen, Jaana 2018. Ikääntyneiden maahanmuuttajien määrä nousee lähivuosina nopeasti. Artikkel. *Talentia*. Saatavilla osoitteessa <<https://www.talentia-lehti.fi/ikaantyneiden-maahanmuuttajien-maara-nousee-lahivuosina-nopeasti/>>. Viitattu 22.01.2022.

Laitinen, Maarit 2008. Valta ja kohtaaminen viranomaiskohtauksissa – Lahtelaisten asiakkaiden kertomuksia työttömyyden ajalta. Tampere: Tampereen yliopisto.

Laki kuntien kulttuuritoiminnasta 166/2019. Annettu Helsingissä 08.02.2019. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2019/20190166>. Viitattu 01.03.2022.

Lehikoinen, Kai & Vanhanen, Elise 2017. Taide ja Hyvinvointi. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. *ArtsEqual: Taideyliopiston Kokos-julkaisusarja* 1/2017. Helsinki: Taideyliopisto. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/227963/Kokos_1_2017.pdf?se%ADquence=4>. Viitattu 20.01.2022.

Liikanen, Hanna-Liisa 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia – ehdotus toimintaohjelmaksi 2010–2014. Opetusministeriön julkaisuja 2010: 1.

Lilja-Viherlampi, Liisa-Maria & Rosenlöf, Anna-Mari 2019. Moninäkökulmainen kulttuurihyvinvointi. Teoksessa Tanskanen, Ilona (toim.). *Taide töissä – Näkökulmia taiteen opetukseen sekä taitelijan rooliin yhteisöissä*. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 256. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. 20–39.

Mölsä, Mulki & Tiilikainen, Marja 2008. Somalialaisten maahanmuuttajien ikääntymisen ja sairastamisen kokemuksia Suomessa, *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, 45: 59–73.

Malmivirta, Helena 2017. Taide, taidetoiminta ja niiden vaikutukset ikääntyneiden hyvinvointiin. Teoksessa Lehikoinen, Kai & Vanhanen, Elise (toim.). *Taide ja Hyvinvointi. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen*. ArtsEqual: Taideyliopiston Kokos-julkaisusarja 1/2017. Helsinki: Taideyliopisto. 47–58.

Ngozi Adichie, Chimamanda 2009. Yhden tarinan vaara. TEDGlobal. Saatavilla osoitteessa. https://www.ted.com/talks/chimamanda_ngozi_adichie_the_danger_of_a_single_story?language=fi#t-870. Viitattu 2.12.2021.

Nieminen, Tarja & Sutela, Hanna & Hannula, Ulla. 2015. Ulkomaista syntyperää olvien työ ja hyvinvointi Suomessa 2014. Helsinki: Tilastokeskus.

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

Nivala, Elina & Rynänen, Sanna 2017. Empowerment or Emancipation? Interpretations from Finland and Beyond. *Pedagogia social. Revista interuniversitaria* 2017/30. 33–46.

OECD. 2018. *Working Together: Skills and Labour Marketing Integration of Immigrants and their Children in Finland*. Paris: OECD Publishing. <https://read.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/working-together-skills-and-labour-market-integration-of-immigrants-and-their-children-in-finland_9789264305250-en#page18>. Viitattu 15.09.2021.

Palojärvi, Helena 2009. Vertaistuki voimaantumisen välineenä sosiaalityössä. Miten NOVAT-ryhmä auttaa ja tukee, kun naisella on paha olo? Lisensiaatintutkimus, Yhteiskuntapolitiikan laitos. Helsingin yliopisto.

Pehkonen Eija 2017. Maahanmuuttajataustaisten naisten koulutuksen kontekstissa rakentuvat identiteetit ja oppimisprosessit. *Kasvatustieteellisiä tutkimuksia nro.19*. Helsingin yliopisto.

P. X., Francina & Joseph, Mary Venus 2013. Women Empowerment: Psychological dimension. Kerala. *Rajagiri Journal of Social Development* 2013/ 5 Nro 3.

Rankanen, Mimmu 2009. Työskentelyn eteneminen taideterapiassa. Teoksessa *Taide-terapian perusteet* Rankanen, Mimmu & Hentinen, Hanna & Mantere, Meri-Helga (toim.). Helsinki: Duodecim. 91–97.

Rosenlöf, Anna-Mari 2014. Rakenteita Ratkomassa. Kulttuurisen seniori- ja vanhustyön käytäntöjä ja toimintamalleja. Helsinki: Taiteen edistämiskeskus. <https://www.taike.fi/documents/11580/137239/Rakenteita+ratkomassa_kulttuurisen+seniori+ja+vanhustyon...2014.pdf>. Viitattu 21.01.2022.

Ruisniemi, Arja 2006. Minäkuvan muutos päihderiippuvuudesta toipuessa – tutkimus yhteisöllisestä päihdekuntoutuksesta. Tampere: Tampereen yliopisto.

Ryynänen, Sanna & Rannikko, Anni 2021 Tutkiva mielikuvitus. Luovat, osallistavat ja toiminnalliset tutkimusmenetelmät yhteiskuntatieteissä. Tallinna: Gaudeamus.

Rönkkö, Eva 2019. Moninaisuus ja yhdenvertaisuus. Opas vanhusneuvostolle. Helsinki: Eläkeläiset ry. 5–8.

Rönkä, Anna-Liisa & Kuhalampi, Anja 2011. Sanoilla yli sektorirajojen. Teoksessa Väänänen, Ilkka (toim.). Taide käy töissä. Taidelähtöisiä menetelmiä työyhteisöissä. TAIKA 2008-2011. Lahti: Lahden ammattikorkeakoulun julkaisuja. 30–34.

Sarvimäki, Anneli 2013. Vanheneminen eri kulttuureissa ja etnisissä ryhmissä. Teoksessa Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.). Gerontologia. 2020. Helsinki: Duodecim. 92–100.

Savolainen, Miina 2009. Voimauttava valokuva. Teoksessa Halkola, Ulla & Mannermaa, Lauri & Koffert, Tarja & Koulu, Leena (toim.): Valokuvan terapeutinen voima. Helsinki: Duodecim. 211–228.

Siitonen, Juha 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu: Oulun yliopisto.

Soler, Pere & Planas, Anna & Ciraso-Calí, Anna & Ribot-Horas, Arantxa 2014. Empowerment in the Community – The Design of an Open Indicators System from Participatory Evaluation Process. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria* 24. 49–77.

Stroiney Hermann, Karen 2005. The Influence of Social Self-Efficacy, Self-Esteem, and Personality Differences on Loneliness and Depression. Ohio State University.

Säävälä, Minna 2009. Naisia kotoutumassa Eurooppaan – Vertailevan Femage-hankkeen loppuraportti. Väestöliiton Väestötutkimuslaitos. Katsauksia E35/2009.

Tilastokeskus. https://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__vrm__vaerak/statfin_vaerak_pxt_11rs.px/table/tableViewLayout1/

Titzmann, Peter F. & Jugert, Philipp 2017. Transition to a New Country: Acculturative and Developmental Predictors for Changes in Self-Efficacy among Adolescent Immigrants. *Journal Youth Adolescence* 46. 2143–2156.

Torres, Sandra 2002. Relational values and ideas regarding “successful aging”. *Journal of Comparative Family Studies* 33 (3). 417–431.

Vanhanen, Elise 2017. Taiteisiin osallistumisen hyvinvointivaikutukset ja maahanmuuttajat. Teoksessa Lehikoinen, Kai & Vanhanen, Elise (toim.). Taide ja Hyvinvointi. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. *ArtsEqual: Taideyliopiston Kokos-julkaisusarja* 1/2017. Helsinki: Taideyliopisto. 61–69.

Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Zimmerman, Marc A. 1995. Psychological Empowerment: Issues and Illustrations. *American Journal of Community Psychology* 23 (5).

Tutkimussuostumuslomake osallistujille

Suostumuslomake

- Olemme sosionomiopiskelijoita Metropolia Ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötä Jade yhteisölle.
- Työpajojemme aikana yritämme tarjota teille hetken, jossa voitte tarkastella itseänne ja omia kykyjänne arvostavasti.
- Kirjoitamme opinnäytetyöhömmme tekemästämme toiminnasta sekä työpajan lopussa käymästämme loppukeskustelusta.
- Emme kirjoita opinnäytetyöhömmme mitään, mistä sinut voidaan tunnistaa. Pysyt täysin anonyyminä.
- Osallistuminen on sinulle täysin vapaaehtoista.
- Työpajan aikana teemme muistiinpanoja ja äänitämme loppukeskustelun. Muistiinpanot ja äänite hävitetään, kun opinnäytetyö on valmis.
- Jos annat luvan, ottaisimme kuvan myös piirtämästäsi omakuvastasi.
- Kun allekirjoitat tämän lomakkeen, suostut yllä oleviin asioihin ja vakuutat ymmärtäneesi tämän lomakkeen.

Paikka ja aika

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Kiitos osallistumisesta!

Ystävällisin terveisin

Tilda & Ronja

Alkuperäinen allekirjoitettu suostumuslomake säilytetään arkistossa. Kopio allekirjoitusta suostumuksesta annetaan osallistujalle.

Suunnitelmat työpajakokonaisuuden toteutumisesta

Ensimmäinen tapaamiskerta

Hei Ohjaajat,

Kiitos vielä, että autatte opinnäyteyöme toteutumisessa. Kuten aiemmin lupasimme, tässä on hiukan lisätietoa tulevasta työpajasta.

Työpaja koostuu kahdesta eri tapaamiskerrasta, joiden sisältö poikkeaa toisistaan. Ensimmäinen tapaamiskerralla on tarkoitus tutustua toisiimme sekä hyödyntää luovia menetelmiä. Toinen tapaamiskerta pohjautuu enemmän osallistujien omille ajatuksille ja tarkoituksena on keskustella jonkin verran. Toisella tapaamiskerralla tehdään myös loppurefleksio, jonka kysymysrungon toimitamme työpajojen välissä.

Ensimmäisen tapaamisen runko ja huomioita toiminnasta:

Aloitus (n.20 min): Aloitamme työpajan esittelemällä itsemme, mistä tulemme ja miksi olemme paikan päällä. Pyydämme myös osallistujia esittelemään itsensä, ja ryhmän ohjaajan roolissa voit myös kertoa jotakin ryhmästä, jos haluat. Esittelyn jälkeen käymme läpi työpajan sisällön sekä suostumuslomakkeen. Arvostaisimme todella paljon, jos voit lukea suostumuslomakkeen läpi ennen työpajaa ja kertoa, jos siinä on jotakin joka hankaloittaa sen tulkkausta tai jopa työpajaan osallistumista. Jokaiselle osallistujalle annetaan oma suostumuslomake, ja se tulisi allekirjoittaa ennen työpajaan osallistumista. Käymme alussa myös osallistujien odotuksia ja tuntemuksia läpi tunnekorttien avulla.

Virittäytyminen (n. 20 min): Toimintaan virittäytyminen tapahtuu muutaman eri harjoitteen avulla.

Ensimmäisenä niistä on Kasvojumppa. Tässä osallistujia pyydetään liikuttelemaan kasvojaan pyydetyllä tavalla, kuten laittamaan suun supulle tai nostamaan kulmakarvat korkealle. Osallistumme myös itse Kasvojumppaan, joten osallistujat pystyvät myös matki-
maan meitä, jos jotakin ohjetta on hankala kääntää.

Toinen osuus on omien kasvojen tunnustelu. Tässä osallistujia pyydetään laittamaan silmät kiinni ja tunnustelemaan omia kasvoja. Annamme myös tässä sanallisia ohjeita, kuten “Kosketa omaa otsaasi, tunnustele millainen on hiusrajasi muoto.” Kerromme osallistujille, että kasvojen piirteet on hyvä painaa mieleen seuraavaa harjoitusta varten.

Viimeinen osuus on omien kasvojen piirtäminen silmät kiinni muistellen omia kasvoja, joita äsken tunnusteli. Tässä vaiheessa tulemme korostamaan, ettei tarkoitus ole piirtää hienoa kuvaa, eikä silmät kiinni piirretty kuva voikaan olla realistinen omakuva. Osallistujille saattaa tulla negatiivisia tuntemuksia omakuvan piirtämisestä, sillä ehkä ei olla varmoja omista kyvyistä piirtää tai sitten pohtii, kuinka voi tehdä omakuvan, jos ei näe mitä piirtää. Pyrimme lievittämään tällaisia tunteita kertomalla etukäteen, että tarkoitus on keksittyä itseensä eikä esim. kykyyn piirtää. Jos osallistujilta kuitenkin tulee negatiivisia kommentteja, on ne hyvä tulkata, vaikka se saattaisi tuntua haasteelliselta, sillä sitten pystymme keskustelemaan niistä.

Toiminta 1 (n. 15 min): Työpaja koostuu kahdesta päätoiminnasta, joista ensimmäinen on omakuvan piirtäminen yhdellä viivalla. Kynää ei siis saa nostaa paperista kertaakaan ennen kuin teos on valmis. Kerromme osallistujille muutamia vinkkejä omakuvan piirtämiseen, ennen työn aloittamista ja nämä ohjeet ovat tärkeitä tulkata. “Keskity vain yhden kohdan piirtämiseen kerralla, eli kun piirrät nenää, älä mieti miten tulet piirtämään suun. Kynän saa pysäyttää kesken piirtämisen, ja jo piirrettyjä viivoja pitkin voi myös mennä ns. takaisin päin. Kun kuva on valmis, tulee siinä olemaan ylimääräisiä viivoja ehkäpä oudoissakin kohdissa kasvoja. Näitä viivoja kutsutaan ‘taideviivoiksi’, joten älä suotta pelkää niitä, vaan käytä niitä hyväksi. Tärkeintä on se, ettei kynää nosta paperista kertaakaan piirtämisen aikana.”

Tässä myös video menetelmästä käytännössä. Video on valitettavasti saatavilla vain suomeksi. <https://areena.yle.fi/1-50995593>

Tauko (n.15 min)

Toiminta 2 (n.15–20 min): Toisessa vaiheessa jatketaan omakuvan parissa värittämällä se vesivärein. Osallistuja saa itse päättää kumpi omakuva puhuttelee häntä enemmän ja värittää sen. Osallistujille jaetaan vesiväripaletteja, siveltimiä ja vesikipot sekä sanomalehteä alustaksi. Vesiväriosoitus on vapaampi ja osallistajat voivat luovasti ja itsenäisesti keskittyä omaan maalaamiseensa. Voimme antaa tarvittaessa vinkkejä värien käyttämiseen, kuten värien sekoittamiseen ja “ohentamiseen”.

Lopetus: Lopuksi kysymme osallistujilta toiminnasta nousseista ajatuksista tunnekorttien avulla. Pyydämme osallistujia myös kertomaan vapaita kommentteja ja mielteitä, joita mahdollisesti tuli toiminnan aikana. Muistutamme lopussa osallistujia myös työopajakokonaisuuden toisesta osasta ja sen aikataulusta. Käymme lyhyesti vielä läpi mitä toinen tapaamiskerta tulee sisältämään.

Haluaisimme vielä sanoa muutaman pointin tulkkauksesta. Tärkeää on, että meidän sanomamme asiat, kuten työpajan ohjeistus sekä ohjaus, tulee käännettyä osallistujille heille ymmärrettävällä tavalla. Ymmärrämme, että esim. maalauksen aikana osallistajat saattavat keskustella keskenään aiheeseen liittymättömistä asioista. Näitä keskusteluja ei ole pakko käntää, jos sinusta tuntuu siltä, etteivät ole tarkoituksenmukaisia tilanteissa. Jos kuitenkin osallistajat antavat kommentteja koskien työpajan sisältöä, olisi tärkeää, että nämä tulisi tulkattua myös meille, jotta pystymme seuramaan työpajan kulkua.

Farsi / Dari: Toinen tapaamiskerta “Kaunis minä, pystyvä minä” -työpajasta

Toinen tapaamiskerta on suunniteltu siten, että siihen voi osallistua, vaikka ei olisi ollut mukana ensimmäisellä kerralla. Toivotamme siis kaikki tervetulleiksi toiseen tapaamiskertaan! Toivomme, että tutustutte tähän ohjeeseen toisen tapaamiskerran sisällöstä, ja tuotte ilmi, jos siinä on jotakin joka hankaloittaa tulkausta tai työpajan toteutumista ja siihen osallistumista.

Aloitus (n.15 min): Aloitamme toisen työpajan esittelemällä itsemme lyhyesti. Kerromme myös mistä tulemme ja miksi olemme paikan päällä, jos on uusia osallistujia. Pyydämme myös uusia osallistujia esittelemään itsensä, jonka jälkeen käymme läpi toisen tapaamiskerran sisällön sekä käymme suostumuslomakkeen läpi uusien osallistujien kanssa. Muistutamme tässä vaiheessa anonymiteetistä sekä äänitteen käyttötarkoituksesta ja sen poistamisesta. Työpajan aloitamme jälleen hyödyntämällä tunnekortteja, ja käymme läpi osallistujien tuntemuksia aiemmasta tapaamiskerrasta ja kysymme odotuksia tulevaa työpajaa koskien.

Toiminta 1 (n.15 min): Toinen osuus työpaja kokonaisuudesta koostuu kahdesta toiminnallisesta osuudesta sekä loppukeskustelusta. Ensimmäisessä toimintaosuudessa piirretään vasen käsi siten, että käsi asetetaan paperille ja piirretään sen ääriviivoja pitkin. Harjoitus tehdään käymällä jokainen sormi ja siihen liittyvä kysymys kerrallaan läpi. Peukalon kohdalle kirjoitetaan mistä on ylpeä itsessään. Etusormen kohdalla tulisi pohtia omia taitoja, “Mitä osaan ja missä olen hyvä?”. Keskisormen kohdalle kirjoitetaan mistä pitää itsessään, esim. luonteen piirre tai kehon osa. Nimettömään kirjoitetaan jokin tapahtuma tai hetki, jolloin on onnistunut. Pikkusormen kohdalla kysytään muilta ryhmäläisiltä jokin kehu itsestä.

Harjoitus saattaa olla joillekin osallistujille haastava, jos omia vahvuuksia ei ole koskaan pohtinut. Tällöin on hyvä korostaa yhteisön tukea ja tuoda ilmi, että jokainen osaa monia asioita eikä niiden tarvitse olla isoja.

Toiminta 2 (n.15 min): Toinen toiminnallinen osuus koostuu toisen kämmenen piirtämisestä ja oman tulevaisuuden pohtimisesta. Toiminta aloitetaan piirtämällä toinen, eli oikea, käsi sen ääriviivoja pitkin. Peukalo edustaa omaa tulevaisuutta, "Mitä toivot tulevaisuudelta?". Etusormen kohdalle kirjoitetaan sellaisia taitoja, joita haluaa tulevaisuudessa oppia, "Mitä haluaisit vielä oppia?". Seuraavaksi pohditaan omia nykyisiä taitoja ja mitä niistä haluaisi oppia paremmin, "Mitä haluat osata paremmin?". Nimetön kuvastaa asioita, joita haluaisi saavuttaa, "Mitä haluat saavuttaa?". Pikkusormi taas edustaa omia haaveita, "Mistä haaveilet?".

Tauko (15 min)

Tauon jälkeen käymme kierroksen, jossa jokainen jakaa kaksi asiaa, yhden molemmista käsistä, muille ryhmän jäsenille.

Loppurefleksio (max. 30 min): Työpajan lopussa keskustellaan ryhmän tuntemuksista ja ajatuksista, joita tämä ja edellisen viikon työpaja on herättänyt. Toivomme, että reflektio toteutuisi vapaana keskusteluna, jota ohjaamme muutamien kysymysten avulla. Äänitämme tämän keskustelun, jotta muistamme keskustellut asiat raportointivaiheessa.

Keskustelua tukevat kysymykset:

- Oliko omien vahvuuksien ja osaamisen pohtiminen vaikeaa?
- Oletteko aikaisemmin miettinyt vahvuuksianne ja asioita, joissa olette hyviä?
- Onko ryhmänne mielestänne turvallinen paikka, jossa voitte puhua vapaasti?
 - Onko tärkeää, että ryhmässänne on/olisi vain naisia?
- Sana on vapaa, voitte antaa meille vielä jotain palautetta työpajoista.

Somali: Toinen tapaamiskerta "Kaunis minä, pystyvä minä" -työpajasta

Toinen tapaamiskerta on suunniteltu siten, että siihen voi osallistua, vaikka ei olisi ollut mukana ensimmäisellä kerralla. Toivotamme siis kaikki tervetulleiksi toiseen tapaamiskertaan! Toivomme, että luet tapaamiskerran sisällön läpi, ja kerrot, jos siinä on jotakin joka hankaloittaa tulkausta tai työpajan toteutumista.

Aloitus (n.15 min): Työpaja aloitetaan esittelemällä itsemme lyhyesti. Kerromme myös mistä tulemme ja miksi olemme paikan päällä, jos on uusia osallistujia. Pyydämme myös uusia osallistujia esittelemään itsensä ja käymme heidän kanssaan läpi suostumuslomakkeen. Tämän jälkeen käymme läpi toisen tapaamiskerran sisällön. Muistutamme tässä vaiheessa anonymiteetistä sekä loppukeskustelun äänitteiden käyttötarkoituksesta ja sen poistamisesta.

Toiminta (n.30 min): Tapaamiskerran toiminnallisen osuuden tarkoituksena on pohtia osallistujien vahvuuksia sekä tulevaisuuden haaveita. Ensimmäisessä harjoituksessa pohdimme osallistujien kanssa, millaisia taitoja heillä on. Jokainen heittää vuorollaan noppaa ja kertoo nopan silmäluvun verran taitoja, joissa on hyvä tai joista itsessä pitää. Harjoituksessa voi käyttää seuraavia tukikysymyksiä: "Mistä on ylpeä itsessäni?", "Mitä osaan ja missä olen hyvä?", "Mistä pitää itsessäni?" ja "Milloin onnistuin viimeksi?". Eli jos heitän nopan silmäluvun kolme, kerron olevani hyvä luistelemaan, pidän hymystäni ja olen ylpeä siitä, että opiskelen korkeakoulussa.

Toisessa harjoituksessa tarkastellaan omaa itseään muiden silmin, jokainen kehuu vuorotellen yhtä ryhmän jäsentä. Osallistujat valitsevat vuorollaan yhden tunnekortin pöydältä, jonka he haluavat antaa vasemmalla puolella istuvalle osallistujalle. Esim. Nostan pöydältä empaattisutta kuvastavan kortin, ja annan sen Tildalle (joka istuu vasemmalla puolellani). Kerron samalla Tildalle, että minusta on hienoa hänen empaattisuutensa ja kyky ymmärtää ihmisten tilanteita.

Kolmannessa harjoituksessa pohditaan taitoja, joita osallistujat haluaisivat vielä oppia. Jokainen ryhmän jäsen kertoo vuorollaan jonkin taidon tai asian, jonka haluaisi oppia,

“Mitä haluisin vielä oppia?”. Harjoituksessa käytetään apuna noppia, joiden silmälu-
kuina on kuvia erilaisista aktiviteeteista. Viimeisessä harjoituksessa kehotamme osallis-
tujia haaveilemaan, “Mistä haaveilen?”, ja kertomaan omista haaveistaan sadun muo-
dossa satukortteja hyödyntäen.

Harjoitusten tavoitteena on herättää osallistujat pohtimaan seuraavia asioita; mistä
olen ylpeä, entä mitä osaan ja missä olen taitava sekä millaisia asioita toivon tulevaisuu-
delta. Harjoitus saattaa olla joillekin osallistujille haastava, jos omia vahvuuksia ei ole
koskaan pohtinut. Tällöin on hyvä korostaa yhteisön tukea ja tuoda ilmi, että jokainen
osaa monia asioita eikä niiden tarvitse olla isoja.

Tauko (15 min)

Loppurefleksio (max. 30 min): Työpajan lopussa keskustellemme ryhmän osallistujien
tuntemuksista ja ajatuksista, joita työpaja on herättänyt. Toivomme, että reflektio to-
teutuisi vapaana keskusteluna, jota ohjaamme muutamien kysymysten avulla. Ääni-
tämme tämän keskustelun, jotta muistamme keskustellut asiat raportointivaiheessa.

Keskustelua tukevat kysymykset:

- Mitä ajatuksia viime tapaaminen ja tämänpäiväinen on herättänyt teissä?
- Oletteko aikaisemmin miettinyt vahvuuksianne ja asioita, joissa olette hyviä?
- Koetko, että pystyt asioihin kuten ennen? Pystytkö joihinkin asioihin peräti pa-
remmin?
- Onko ryhmänne mielestänne turvallinen paikka, jossa voitte puhua vapaasti?
 - Onko tärkeää, että ryhmässänne on/olisi vain naisia?
- Toivotteko te jotain Jadelta esimerkiksi “tulevaisuuskäden” asioiden toteutumise-
lle?
- Voitte antaa meille vielä jotain palautetta työpajoista.