

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

”JOKAISELLA KEHOLLA ON TARINA, JOKA ANSAITSEE TULLA KUULLUKSI”

Opas turvallisemmasta tilasta ja kehorauhasta Setlementti Puijolan Kunninkaankadun yksikön käyttöön

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Tutkinto-ohjelma Sosionomin tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä Mari Lappeteläinen	
Työn nimi "Jokaisella keholla on tarina, joka ansaitsee tulla kuulluksi" - opas turvallisemmasta tilasta ja kehorauhasta Setlementti Puijolan Kuninkaankadun yksikön käyttöön	
Päiväys	17.11.2022
Sivumäärä/Liitteet	38/3
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Setlementti Puijola, Kuninkaankadun Yksikkö	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyö on toiminnallinen kehittämistyö, jonka tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa opas turvallisemmasta tilasta ja kehorauhasta Setlementti Puijolan Kuninkaankadun yksikölle. Opinnäytetyön aihe nousi toimeksiantajan toiveesta ja tarpeesta. Oppaan tarkoituksena on toimia työkaluna turvallisemman tilan ja kehorauhan käsittelyyn. Kehittämistyön tavoitteena oli laatia opas, joka on käytännönläheinen, selkeä sekä moninaisuutta ja erilaisuutta kunnioittava.</p> <p>Toimeksiantaja opinnäytetyössä oli Setlementti Puijolan Kuninkaankadun yksikkö, joka on 12-29-vuotiaille nuorille suunnattu matalan kynnyksen kohtaamispaikka. Kuninkaankadun yksikössä toiminta on ammatillisesti ohjattua yksilö, - ryhmä, - ja yhteisötoimintaa. Työtä ohjaa sukupuolisensitiivisyys ja setlementtityön arvot.</p> <p>Kehittämistyön tuotoksena syntyi opas turvallisemmasta tilasta ja kehorauhasta. Opas sisältää kaksi julistetta ja kaksi manuaalia, joiden avulla turvallisemman tilan ja kehorauhan teemoja voidaan käsitellä vuorovaikutteisesti ryhmätilanteissa, erilaisten harjoitteiden ja keskustelun avulla. Oppaassa olevien julisteiden sisällöt on koottu Kuninkaankadun yksikön kävijöiden ajatuksista ja kokemuksista.</p> <p>Opinnäytetyö on toimeksiantajalle käytännönläheinen työkalu. Vastaavanlaisia oppaita turvallisemmasta tilasta ja kehorauhasta ei ole saatavilla, joten se on sähköisen muotonsa ansiosta hyödynnettävissä myös muilla sosiaalialan työkentillä.</p>	
Avainsanat sukupuolisensitiivisyys, turvallisuus, kehonkuva, kehopositiivisuus, Setlementti Puijola, opas	

Field of Study Social Services, Health and Sports	
Degree Programme Degree Programme in Social Services	
Author Mari Lappeteläinen	
Title of Thesis "Every body has a story that deserves to be heard" - a guide to safer space and body peace for the use of Settlement Puijola´s Kuninkaankatu unit	
Date 17.11.2022	Pages/Appendices 38/3
Client Organisation Setlementti Puijola, Kuninkaankatu unit	
<p>Abstract</p> <p>The thesis is a development work, and its purpose was to design and make a guide for a safer space and body peace for the Setlementti Puijola´s Kuninkaankatu unit. The topic of the thesis originated from the wish and need of the client. The purpose of the guide is to serve as a tool for going through the topics of a safer space and body peace. The aim of the thesis was to prepare a guide that is practical, clear and respectful of diversity and people's differences.</p> <p>The client for the thesis was Setlementti Puijola's Kuninkaankatu unit, which is a meeting place for young people aged 12-29. In the Kuninkaankatu unit, the activities are professionally guided individual, - group, - and community activities. The work is guided by gender sensitivity and the values of the Settlement work.</p> <p>The result of the development work is a guide for safer space and body peace. The guide contains two posters and two manuals. With the help of the guide, these themes can be dealt with interactively in group situations, through various exercises and discussion. The contents of the posters in the guide are compiled from the thoughts and experiences of visitors to the Kuninkaankatu unit.</p> <p>The thesis is a practical tool for the client. Similar guides on safer space and body peace are not available, so thanks to its electronic format, it can also be used in other social work fields.</p>	
<p>Keywords gender sensitivity, safety, body image, body positivity, Settlement Puijola, guide</p>	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	TUNNE TURVALLISUUDESTA.....	6
2.1	Turvallinen tai turvallisempi tila.....	7
2.2	Turvallisen tilan periaatteet	7
3	KEHONKUVAN MUODOSTUMINEN JA KEHORAUHA.....	8
3.1	Kehopuheen merkitys kehorauhan mahdollistajana	9
3.2	Kehoposiitivisuus	9
4	SUKUPUOLISENSITIIVISYYS KÄSITTEENÄ	10
4.1	Sukupuolinormit ja normikriittisyys.....	12
4.2	Sukupuolen moninaisuus	13
5	KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	14
6	KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS.....	15
6.1	Oppaan suunnittelu.....	15
6.2	Oppaan toteutus	18
6.3	Oppaan arviointi	19
7	POHDINTA.....	21
7.1	Pohdinta kehittämistyön toteutuksesta ja tuotoksesta	21
7.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	21
7.3	Ammatillinen kasvu	23
7.4	Tuotoksen hyödynnettävyys ja kehittämisideat	24
	LÄHTEET	26
	LIITE 1:	30
	LIITE 2:	31
	LIITE 3:	38

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön prosessini sai alkunsa vuoden 2022 tammikuussa, yhteydenotosta Setlementti Puijolan Kuninkaankadun yksikköön, jossa olin syyskaudella 2021 suorittanut asiakastyön työmenetelmäharjoitteluni. Heidän toiveenaan oli toiminnallisen opinnäytetyön eli kehittämistyön toteuttaminen työyksikön käyttöön. Tällöin aiheeksi valikoitui turvallinen tila ja kehorauha. Opinnäytetyöprosessin aikana turvallisen tilan käsite kuitenkin muuntautui muotoon turvallisempi tila, sillä käytännön tasolla erilaisten tilojen turvallisuutta on mahdotonta täysin taata.

Työni tilaaja Setlementti Puijolan Kuninkaankadun yksikkö on 12–29-vuotiaille nuorille tarkoitettu matalan kynnyksen kohtaamispaikka, jossa jokainen voi tulla kuulluksi ja nähdäksensä omana itsenään. Kaikki toiminta on ammatillisesti ohjattua ja nuoret osallistuvat itse aktiivisesti toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Lisäksi työtä tehdään sukupuolisensitiivisellä otteella ja se tarkoittaa, että työskentelyssä huomioidaan sukupuolen vaikutukset nuorten kasvuun. (Setlementti Puijola julkaisuaika tuntematon a.)

Turvallisemman tilan ja kehorauhan teemat ovat aiemminkin kiinnostaneet minua, joten koin kehittämistyön aloittamisen mielenkiintoisena ja mielekkäänä. Työn teemat ja niihin perehtyminen tukevat ammatillista kasvuani ja prosessin aikana saamani tieto on hyödynnettävissä myöhemmin työelämään. Kehorauha ja turvallisempi tila ovat asioita, joiden toteutuminen turvataan myös laissa. Yhdenvertaisuuslain tarkoituksena on edistää yhdenvertaisuutta ja ehkäistä syrjintää. (Yhdenvertaisuuslaki 2014/1325, 1 §.) Tasa-arvolaisissa mainitaan välittömän ja välillisen syrjinnän kielto asemaan, sukupuoleen tai sukupuoli-identiteettiin perustuen. (Laki naisen ja miehen välisestä tasa-arvosta 1986/609, 1 §.) Suomen perustuslaki taas määrittää, että Suomen valtiosääntö turvaa ihmisarvon loukkaamattomuuden, yksilön vapauden ja oikeudet sekä edistää oikeudenmukaisuutta yhteiskunnassa. (Suomen perustuslaki 1999/731, 1 §.) Lisäksi Nuorisolaki määrittää tavoitteekseen muun muassa nuorten osallisuuden edistämisen, nuorten kasvun ja yhteisöllisyyden tukemisen ja yhdenvertaisuuden, oikeuksien ja tasa-arvon toteutumisen (Nuorisolaki 2016/1285, 2§).

Opinnäytetyöni tarkoituksena on tuottaa Kuninkaankadun yksikköön opas turvallisemmasta tilasta ja kehorauhasta, joka toimii heille käytännön työkaluna. Opas sisältää teoriaa ja harjoitteita, joita voidaan käyttää joustavasti erilaiset ryhmätilanteet ja osallistujat huomioiden. Tavoitteena on toteuttaa erilaisuutta kunnioittava ja käytännönläheinen sekä selkeä opas, joka jäisi Kuninkaankadun yksikön käyttöön.

Opinnäytetyö rakentuu teoriaosuuksista, joissa käyn läpi turvallisen tilan, kehorauhan ja sukupuolisensitiivisyyden käsitteitä. Setlementti Puijolan Kuninkaankadun yksikössä sukupuolisensitiivinen nuorisotyö on erityisen tärkeässä osassa ja yksikössä tapahtuvan asiakastyön kulmakivi. Näin ollen sukupuolisensitiivisyys nousi teoreettiseksi viitekehyydeksi opinnäytetyölleni. Turvallisen tilan ja kehorauhan teoriaosuuksien sekä Kuninkaankadun yksikön kävijöiltä keräämiäni vastausten pohjalta olen koonnut oppaan sisällöllisen materiaalin sekä lisännyt siihen harjoitteita teemojen käsittelyä varten. Kehittämistyön toteutusosiossa esittelen kokonaisuudessaan työn suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin. Opinnäytetyön raportin viimeisessä osiossa on pohdinta, jossa on esiteltyä myös jatkokkehittämissuhteita.

2 TUNNE TURVALLISUUDESTA

Turvallisuus ja tunne turvallisuudesta on tärkeä inhimillisen elämän perusta ja edellytys. Turvallisuuden varhaisinta muotoa edustavat kosketus, lämpö, äänet, tuoksut ja läheisyys. Turvallisuus rakentuu kokemukselle näistä asioista. (Karppinen & Pihlava 2016, 120.) Turvallisuuden ja turvattomuuden käsitteet tarkoittavat samanaikaisesti objektiivista eli ulkoista sekä subjektiivista eli koettua tilaa, tai näiden välistä suhdetta. Turvattomuuden kokemus on psykologinen ja se ilmenee muun muassa huolestuneisuutena tai pelkona. Turvallisuus on myös inhimillinen peruskysymys sekä keskeinen sosiaalinen arvo ja ihmisoikeus. (Niemelä 2000, 21–22.)

Turvallisuuden tunne voidaan jakaa eri osa-alueisiin esimerkiksi fyysiseen, sosiaaliseen ja psyykkiseen. Fyysiseen turvallisuuteen liittyy oikeus yksityisyyteen, fyysiseen koskemattomuuteen sekä turvalliseen ympäristöön. Psykkiseen turvallisuuteen kuuluu muun muassa luottamuksellinen ja kunnioittava ilmapiiri. (Helsingin kaupunki 2021.) Sosiaalinen eli ihmissuhteita koskeva yhteisöllinen turvallisuuden käsitys liittyy ihmisen lähipiiriin ja sosiaalisiin verkostoihin (Niemelä 2000, 31). Siihen sisältyy vuorovaikutukseen, osallistumiseen sekä osallisuuteen liittyvät tekijät (Helsingin kaupunki 2021). Sosiaaliseen turvallisuuteen on yhdistetty entistä vahvemmin yksilöllisiin kokemuksiin ja tuntemuksiin elämän eri osa-alueilla (Kainulainen 2000, 301; Suojanen 2022, 13). Turvallisuutta tarkasteltaessa tulee ottaa vahvasti huomioon ihmisen sosiaaliset suhteet, eli tarvitsemme muita ihmisiä tunteaksemme turvallisuuden tunnetta. Turvallisuus myös vaikuttaa merkittävästi siihen, kuinka hyvin voimme sekä kuinka onnellista elämää vietämme. (Suojanen, 2022, 13, 27.)

Ilona Suojanen (2022) kertoo kirjassaan Onnellinen turvallisuus – turvallista arkea etsimässä, että turvallisuus voidaan jakaa kolmeen eri luokkaan, jotka ovat negatiivisten asioiden puuttuminen, positiivisten asioiden läsnäolo sekä turvallisuuden miettimisen tarpeettomuus. Negatiivisten asioiden puuttuminen tarkoittaa sitä, että kokemuksessa tai tilanteessa ei ole turvattomuuden tai pelon tunteita, esimerkiksi pelkoa, kauhua tai uhkia. Positiivisten asioiden läsnäolo viittaa positiivisiin tunteisiin tai elementteihin, kuten onnelliseen oloon tai tunteeseen vapaudesta. Turvallisuuden miettimisen tarpeettomuus taas tarkoittaa sitä, että turvallisuudesta ollaan tietoisia, mutta sitä ei aktiivisesti pohdita. Turvallisuus on läsnä silloin, kun siihen ei tarvitse pyrkiä. (Suojanen 2022, 62–68.)

Psykologinen turvallisuus on termi, jota käytetään paljon yritysmaailmassa työntekijän hyvinvoinnista puhuttaessa. Mielestäni tämä on myös sovellettavissa yhteisöllisyyteen ja ryhmässä toimimiseen. Edmondson (1999) on tutkinut psykologista turvallisuutta osana työyhteisöjä ja yritysmaailmaa. Monet tästä teemasta raportoivat myöhemmät tutkimukset pohjaavat tietonsa hänen tutkimukseensa. Psykologinen turvallisuus tarkoittaa eräänlaista ympäristöä, jossa henkilöt uskovat voivansa puhua avoimesti ideoistaan, kysymyksistään, huolenaiheistaan, virheistään ja jossa on turvallista ottaa sosiaalisia riskejä. Psykologinen turvallisuus tarkoittaa rehellisyyden mahdollistamista. (Edmondson 2020; Edmondson 1999; Työterveyslaitos julkaisuaika tuntematon.)

Salmivaara, Martela & Heikkilä (2020) taas ovat tutkineet psykologista turvallisuutta osana luovaa toimintaa Space on fire- installaation toteuttamisessa Burning Man- tapahtumassa. Heidän tutkimuksessaan psykologinen turvallisuus oli merkittävässä roolissa luovan työskentelyn eri vaiheissa. Tärkeänä koettiin, että ryhmän jäsenet arvostivat ja kunnioittivat toisiaan, heidän kykyjään ja taitojaan

arvostettiin, riskienotto sekä ongelmien esille tuominen tuntui turvalliselle ja muilta ryhmäläisiltä pystyi pyytämään apua. (Salmivaara, Martela & Heikkilä 2020.)

Hiltusen ja Saarentaustan pro gradututkielmassa (2021) tutkittiin ammatillista toimijuutta ja psykologista turvallisuutta sosiaalialan organisaatioissa. Tutkimuksessa todettiin, että psykologinen turvallisuus on positiivisesti yhteydessä ammatilliseen toimijuuteen, mitä enemmän työntekijät kokevat psykologista turvallisuutta työssään. Lisäksi tutkimus osoitti, että työyhteisössä tulisi kiinnittää huomiota psykologisesti turvalliseen ilmapiiriin ja sen luomiseen. Tällainen työympäristö tukee ja vahvistaa työntekijän toimijuutta, vaikuttaa oppimiseen ja työn tuloksellisuuteen. (Hiltunen & Saarentausta 2022.)

2.1 Turvallinen tai turvallisempi tila

Turvallinen tila on osa psykologista turvallisuutta ja se tarkoittaa, että jokaisella on oikeus ja vapaus olla oma itsensä, ilmaista itseään haluamallaan tavalla vapaasti sekä olla osallinen kaikessa toiminnassa. Turvallisessa tilassa kaikenlainen häirintä on kiellettyä. Häirintää on käytös ja toiminta, joka saa tilanteessa aikaan epämiellyttävän ilmapiirin, on toista ihmistä tai ihmisryhmää alistavaa tai uhkaavaa. Näitä voivat olla esimerkiksi ilman lupaa tapahtuva fyysinen kontakti tai ei-tervetullut sanallinen käytös. (Pesäpuu julkaisuaika tuntematon.) Turvallisen tilan käsitteen vierellä tai tilalla käytetään myös termiä turvallisempi tila, jolla viitataan siihen, että täysin turvallista tilaa kaikille ei pystytä koskaan luomaan sataprosenttisen varmasti. Turvallisemmilla tiloilla siis tarkoitetaan yhteisöllistä pyrkimystä luoda turvallisuutta lisääviä käytäntöjä. (Kulttuuria kaikille 2021.)

Ruskeat tytöt- sivuston mukaan käsite turvallisemmista tiloista on saanut alkunsa ala- ja vaihtoehtokulttuureista sekä sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöjen tapahtumista. Näissä on haluttu varmistaa henkilöiden turvallisuus ja osallistuminen tapahtumiin omana itsenään, ilman pelkoa väkivallasta tai häiritsevää käytöksestä. Turvallisilla tiloilla on esimerkiksi Ranskassa pitkät perinteet ja vuonna 1970 Mouvement de libération des femmes (MLF) taisteli oikeudesta aborttiin ja ehkäisyyn ja kielsi miesten osallistumisen keskusteluryhmissään. (Amzil 2017.)

Turvallista tilaa koskevia tutkimuksia on tehty Suomessa muutamia. Laatikainen (2020) tutki pro gradututkielmassaan turvallisen tilan syntymistä sukupuolivähemmistöön kuuluvien nuorien taidetyöpajassa. Tutkimuksessa todetaan, että taidetyöpajan turvallisen tilan muodostumiseen vaikuttivat eniten taiteen tekemisen lisäksi vertaistuki, yhteiset säännöt sekä stereotyyppien murtuminen. Ryhmäläiset kokivat, että heille oli tärkeää päästä keskustelemaan luottamuksellisesti asioista. Lisäksi yhdessä sovitut säännöt ja stereotyyppien murtuminen ja uuden oppiminen olivat perustana luottamuksen ja turvallisuuden tunteen rakentumiselle. (Laatikainen 2020.)

2.2 Turvallisen tilan periaatteet

Turvallisemman tilan toimintatapojen tavoitteena on luoda tila, jossa kaikki osallistujat pyrkivät omalla toiminnallaan rakentamaan kunnioittavaa, avointa ja yhdenvertaista ilmapiiriä sekä keskustelua (Suomen YK- liitto julkaisuaika tuntematon). Kun jokainen henkilö tulee kohdatuksi omana itsenään, eikä hänen tarvitse pelätä syrjintää tai häirintää, oppimisen ja kohtaamisen tavoitteet toteutuvat paremmin (Allianssi julkaisuaika tuntematon).

Useat järjestöt ja liitot ovat laatineet omat turvallisen tai turvallisemman tilan periaatteensa ja julkaisseet ne nähtäväksi internet-sivuilleen. Suomen YK-liitto on määrittänyt turvallisen tilan periaatteet alla olevan listauksen mukaan, jolloin jokaisen tilassa olevan henkilön tulee kunnioittaa toisia fyysisesti ja psyykkisesti sekä muistamalla jokaisen itsemääräämisoikeus, antaa tilaa keskusteluissa sekä kunnioittaa jokaisen yksityisyyttä, kuunnella, oppia ja ottaa asiat vastaan ennakkoluulottomasti, olla arvostelematta tai kommentoimatta kenenkään ulkonäköä tai olla tekemättä oletuksia toimintaan tai ulkonäköön perustuen sekä pyytää anteeksi, mikäli on loukannut muita tahallisesti tai tahattomasti. (Suomen YK- liitto julkaisuaika tuntematon.) Suomen nuorisovaltuuston Allianssi ry on listannut turvallisen tilan periaatteensa ytimekkäisiin teeseihin. Allianssi korostaa ennakkoluulottomuutta ja avoimuutta, toisten henkilöiden kunnioitusta, itsemäärättyä oikeutta, puuttumisen tärkeyttä, kuuntelemista ja kannustamista sekä sitä, että erehtyminen ja kysyminen on sallittua. (Allianssi julkaisuaika tuntematon.)

Mielenterveystalo- sivustolla on koottu turvallisemman tilan periaatteet sukupuoli-identiteetin jäsentämisen tukemiseksi. Näissä ohjeissa korostetaan, että kenestäkään ei voi tehdä oletuksia tai arvottaa ihmisiä esimerkiksi ulkoisten ominaisuuksien, ulosannin tai kiinnostusten kohteiden tai tietämyksen mukaan. Lisäksi ohjeissa on mainittu kunnioitus muita ihmisiä kohtaan, tilan antaminen sekä se, että ei-sanon käyttö tarkoittaa aina ei:tä. (Mielenterveystalo.fi julkaisuaika tuntematon.)

3 KEHONKUVAN MUODOSTUMINEN JA KEHORAUHA

Kehonkuva on oman kehon mielellistä oivaltamista, johon kuuluvat omaan kehoon liittyvät ajatukset, tunteet ja havainnot. Kehonkuva muodostuu moniulotteisesti ja siihen vaikuttaa muun muassa kehomme ulkoiset piirteet ja se, kuinka kehomme istuu yleisiin ihanteisiin, sekä millaisia odotuksia ja ihanteita meillä itsellämme on kehostamme. Kehonkuvaan vaikuttaa myös käsitys itsestämme ihmisenä eli erilaiset persoonallisuuden piirteet sekä minäkäsitys muokkaavat kehonkuvaamme joko positiivisesti tai negatiivisesti. Kehonkuva ei kerro kehon ulkonäöstä, vaan miten henkilö mieltää oman kehonsa ja millaisia merkityksiä siihen liitetään. Lisäksi sosiaaliset suhteet ja niiden kautta saamamme kokemukset, kuten asenteet ja mielipiteet, kulttuuriset normit ja yleiset kauneusihanteet sekä elämän aikana tapahtuneet kokemukset muokkaavat kokemusta kehoamme kohtaan. (Meskanen & Strengell 2019, 22–23; Syömishäiriöliitto Syli 2021a.)

Kehonkuvamme ollessa positiivinen, prosessoimme tiedon omaa kehonkuvaamme tukevalla tavalla, jolloin voimme ylläpitää kehonkuvaamme. Sisäistämme positiivisen tiedon ja torjumme negatiiviset viestit. Mikäli kehonkuvamme on negatiivinen, olemme herkistyneet negatiiviselle informaatiolle, jolloin poimimme joko tiedostamatta tai automaattisesti kehonkuvaamme vahingoittavaa tietoa. Kehonkuva ei kuitenkaan ole yksilotteinen ominaisuus, eikä positiivinen kehonkuva ole negatiivisen kehonkuvan vastakohta. Positiivinen kehonkuva kertoo kunnioituksesta ja arvostuksesta omaa kehoa kohtaan, jolloin kehon voi hyväksyä sellaisenaan epätäydellisyyksistä tai virheistä riippumatta. Kehon nähdään kokonaisuutena ja sitä arvostetaan sen toiminnallisuuden vuoksi, eikä ainoastaan yksityiskohtina tai ulkoisten ominaisuuksien vuoksi. (Meskanen & Strengell 2019, 29–30.)

Kehorauha tarkoittaa jokaisen ihmisen oikeutta olla valitsemallaan tavalla oma itsensä omassa kehossaan. Tätä oikeutta muiden ihmisten tulisi kunnioittaa. Kehorauha kuuluu jokaiselle. Se edistää myönteistä kehonkuvaa, joka taas on yhteydessä hyvinvointitekoihin. Usein törmätään siihen ajatukseen, että kehorauhalla puolustetaan ylipaino-ongelmaa ja oikeutetaan epäterveellisyyttä. Paino ei kuitenkaan ole terveellisyyden määritelmä ja erilaisten kehojen sekä esimerkiksi syömisen arvostelulla lisätään kehonkuvan ongelmia. Kehorauha on ihmisoikeudellinen asia, sillä siinä on kyse oikeudesta tasa-arvoon, itsensä hyväksymisestä sekä arvostavasta suhtautumisesta erilaisiin kehoihin. Jokainen voi aloittaa kehorauhan edistämisen; tuottamalla positiivista kehopuhetta sekä hylkäämällä yhteiskunnan ahtaat kehomuotit. Kehorauha tarkoittaa myös jokaisen ihmisen oikeutta muokata omaa kehoaan haluamallaan tavalla, esimerkiksi ottamalla tatuointeja tai leikkaamalla hiuksia. (Syömishäiriöliitto Syli 2021b; Nuorten Exit 2020.)

Kehonkuva muokkautuu jo lapsesta saakka ja nuorten kehonkuvan muodostumiseen vaikuttavat monet tekijät. Vuoden 2021 kouluterveyskyselyssä selvisi, että 8.–9. luokkalaisista 38,1 % ei koe painoaan sopivaksi. (THL 2021.) Lisäksi Nuorisobarometri 2014 mukaan vain 8,1 % 15–29-vuotiaista nuorista oli tyytyväinen ulkonäkönsä. Samainen luku oli vuonna 2012 8,0 %. Molemmissa kyselyissä havaittiin tyytyväisyyden laskua iän mukaan. (Nuorisobarometri 2014.) Tämä kertoo tietynlaista viestiä nuorten olemassa olevasta kehonkuvasta ja tyytyväisyydestä omaan kehoonsa. Mielestäni se taas kertoo tarpeesta tuoda enemmän esille kehorauhan ja kehopositiivisuuden tärkeyttä yhteiskunnallisella tasolla.

3.1 Kehopuheen merkitys kehorauhan mahdollistajana

Ihmiset tunnistavat usein ajattelevansa itsestään arvostelevasti ja kriittisesti. Lisäksi suhtaudumme itseemme ankarammin kuin toisiin. Tarkastellessa omaa onnistumistamme ja itseämme, standardit ovat erilaiset kuin muita arvioidessa. Sisäinen puhe itseämme kohtaan on ilkeämpää kuin tuottaessa puhetta toisille ihmisille. Tutkimusten mukaan itsekriittisyys on yhteydessä muun muassa masennukseen ja ahdistukseen. (Meskanen & Strengell 2019, 180.)

Sisäisen kritiikin hiljentäminen vaatii ponnistelua. Ensimmäisenä on tunnistettava sisäinen kriittinen äänensävy ja haluttava muuttaa omaa sisäistä puhetta. Lisäksi vaaditaan uudenlaista tapaa puhua itselle, joka on rohkaisevampi, kannustavampi ja myötäelävämpi. (Meskanen & Strengell 2019, 182.)

Kehopuhe tarkoittaa tapaa, miten yksilö puhuu omasta tai muiden kehosta. Tämä vaikuttaa ja heijastuu myös tapaan nähdä muut ihmiset. Positiivisella kehopuheella on vaikutusta yksilön hyvinvointiin. Negatiivinen kehopuhe voi olla haastavaa muuttaa neutraaliksi tai positiiviseksi. (Nuorten Exit julkaisuaika tuntematon; Mikkilä 2021.) Negatiivinen kehopuhe voi vaikuttaa siihen millaisena koemme kelpaavamme. Tämä taas voi johtaa siihen, että omannäköinen elämä jää kokonaan elämättä. (Mikkilä 2021.)

3.2 Kehopositiivisuus

Historiassa varhaisimmat viitteet kehopositiivisuuteen liittyvästä ajattelusta on löydetty 1800-luvun alkupuolelta. Ensimmäisen aallon feministit alkoivat vastustaa käsitystä naisten velvollisuudesta muokata ulkonäköään ja silti joutua ainaisen arvostelun kohteeksi. 1960-luvulla syntyi ensimmäinen varsinainen kehoaktivismiin keskittynyt liike, jonka tavoitteena oli lihavuudesta johtuvaan syrjintään

puuttuminen sekä lihavuuden leiman poistaminen. Samaan aikaan syntyi myös HAES eli Health at Every Size- liike, joka haastoi ajattelua siitä, että terveys olisi sidoksissa vain tiettyyn kehonkokoan. (Lehtinen 2020, 15–16.)

1990- luvulla kehoposiitivisuus nousi Yhdysvalloissa uudelleen puheenaiheeksi. Tuolloin pyrittiin ottamaan huomioon lihaviiden kehojen tarpeet erilaisissa palveluissa sekä kiinnitettiin huomiota siihen, että lihava ihminen voi olla tyytyväinen omaan kehoonsa ja palvelut tulisi kohdentaa ihmisten henkisten tarpeiden mukaisesti. Lisäksi yhä tärkeämmäksi nousi marginaalisiksi koettujen kehojen näkyminen mediassa ilman leimaamista. (Lehtinen 2020, 16.)

2000- ja 2010- luvulla kehoposiitivisuus on levinnyt suuren yleisön tietoisuuteen. Myös yhteiskunnan asettamista normeista poikkeavien kehojen kanssa elävät ihmiset ovat löytäneet kehoposiitivisuudesta itselleen apua. Nykyään nostetaan esille erilaisten kehojen näkyvyyttä kaikilla yhteiskunnan osa-alueilla ja kaikenlaisten vartaloit ja sukupuolek ansaitsevat tulla nähdyksi ja kohdelluiksi tasavaroisesti sekä asiallisesti. (Lehtinen 2020, 16–17.)

Kehoposiitivisuus tarkoittaa kaikenlaisten kehojen arvostamista, hyväksymistä ja kunnioittamista. Niin oman kehon kuin muiden kehojen. (Meskanen & Strengell 2019, 95.) Kehoposiitivisuus pyrkii purkamaan ja tekemään näkyväksi erilaisia yhteiskunnallisia rakenteita, ennakkoluuloja, stereotyyppiöitä ja syrjinnän muotoja, joita keholtaan normeista ja ihanteista poikkeavat ihmiset joutuvat kokemaan ja kohtaamaan. (Lehtinen 2020, 18.) Kehoposiitivisuus pyrkii luomaan kehorauhaa ja se tarjoaa mahdollisuuden vapautua normeista ja ahtaista muoteista, sekä samalla se on muille suotua rauhaa olla jokainen omanlaisiamme. (Meskanen & Strengell 2019, 96.)

Kehoposiitivisuuteen liittyvää tutkimusta on tehty kansainvälisesti paljon, varsinkin terveydellisestä näkökulmasta. Muun muassa O´Hara, Ahmed & Elashie (2021) tutkimuksessa tutkittiin kehoposiitivisuuden sekä Health at Every Size- liikkeen ajatuksien vaikutusta naisopiskelijoiden painoon perustuvaan ahdistukseen. Tutkimuksessa huomattiin, että jo lyhyen ajan sisällä oman kehon hyväksyminen ja kunnioitus kasvoivat merkittävästi. Lisäksi näillä oli vaikutusta terveyteen ja hyvinvointiin.

4 SUKUPUOLISENSITIIVISYYS KÄSITTEENÄ

Sukupuoli on henkilökohtainen, intiimi ja yksityinen, mutta saman aikaisesti se on julkista, yhteiskunnallista ja sosiaalista. Sukupuolella on yksilön elämässä erilaisia ulottuvuuksia, kuten sosiaalinen, psyykinen, kulttuurinen, juridinen ja poliittinen. Sukupuolisuuteen liittyy historiallisesti tietystä ajassa ja paikassa sekä kulttuurissa muodostuneita käsityksiä ja valtarakenteita, joita tulisi tarkastella kriittisesti. Sukupuolisuuden käsitykset sisältävät uskomuksia, oletuksia, arvoja sekä normeja muun muassa siitä, millainen on tyttö ja mitkä asiat ovat heille hyväksyttäviä. Sukupuoli vaikuttaa vahvasti siihen, miten tulemmek nähdyksi, kuulluksi ja kohdatuiksi, millaisia mahdollisuuksia meille elämässä avautuu ja millaisista mahdollisuuksista meidät poissuljetaan. (Loisto Settlementti julkaisuaika tuntematon.)

Sukupuolisenä tunteminen tarkoittaa sukupuolinäkökulman huomioimista kaikissa yhteiskunnan toiminnoissa ja tasoilla (Finto julkaisuaika tuntematon). Se on herkkyyttä ottaa huomioon sukupuolten eri-

laiset vaikutukset nuorten kasvamisessa. Sukupuolisensitiivisessä työssä pyritään avaamaan, purkamaan ja laajentamaan sukupuolittuneita käyttäytymismalleja ja sukupuolirooleja. Lisäksi työssä pyritään löytämään erilaisten mallien ja vaihtoehtojen joukosta omannäköinen identiteetti ja olemisen tapa. (Setlementti Puijola julkaisuaika tuntematon b.)

Sukupuolisensitiivisellä toiminnalla pyritään vahvistamaan yksilön edellytyksiä elää itselleen merkityksellistä elämää. Sen tavoitteena on, että riippumatta seksuaalisuudesta, sukupuolesta tai muista ihmisyyden puolista, henkilö voi oppia arvostamaan itseään sekä suhtautumaan itseensä myötätuntoisesti ja hyväksyvästi. Lisäksi hän voi ilmaista sukupuoltaan yksilön ainutlaatuisuuttaan kunnioittavalla tavalla ja toteuttaa omaa potentiaaliaan. (Loisto Setlementti julkaisuaika tuntematon a.) Sukupuolisensitiivisyys pohjautuu ihmisen arvostukseen. Se on mahdollisuuksia, itsetuntemusta, valinnan vapautta sekä sukupuolten välisen keskustelun ”uusi normaali”. (Xamk Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulu 2019.)

Sukupuolisensitiivinen työ on tietoista ja ennakkoluulotonta työntekijän oman ajattelun haastamista. Se on ennen kaikkea asennetta, ohjattavan kuuntelemista, kohtaamista, kannustamista ja kuulemista niin, että keskiössä ovat yksilön vahvuudet, kiinnostus ja motivaatio. Sukupuolisensitiivinen ohjaus muun muassa tukee päätöksentekoa sekä avaa mahdollisuuksia. (Xamk Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulu 2019; Loisto Setlementti julkaisuaika tuntematon b.) Ammatillisen toiminnan ominaispiirteitä ovat muun muassa hyvinvoinnin edistäminen, kokonaisvaltaisuus, osallisuus ja turvallisempi tila (Loisto Setlementti julkaisuaika tuntematon b).

Sukupuolisensitiivisyydessä sanavalinnoilla on suuri merkitys. Sukupuolella voidaan viitata kehollisiin ulottuvuuksiin, juridiseen sukupuoleen, sosiaalisiin merkityksiin, sukupuoleen liittyviin normeihin ja sukupuoli-identiteettiin. Sukupuolittavien termien sijasta voi käyttää neutraaleja ilmaisuja, esimerkiksi henkilö tai ihminen. (Kaitanen, Puoliväli- Oksala & Lindeman 2022.)

Sukupuolisensitiivisyys on kuitenkin eri asia kuin sukupuolineutraalius, joka taas tarkoittaa sukupuolen häivyttämistä tietyistä tilanteista. Termiä käytetään erilaisissa merkityksissä, kun jokin asia on kaikille sukupuolille tarkoitettu tai soveltuva, esimerkiksi sukupuolineutraalit wc-tilat. Sukupuolineutraaliuteen voidaan pyrkiä muun muassa kielenkäytön keinoin. Sukupuolineutraali toimintatapa voi myös olla syrjivä, esimerkiksi silloin kun sukupuolen merkitystä tai vaikutuksia ei havaita tai tunneta. (THL 2020.)

Sukupuolisensitiivisyyttä on tutkittu paljon kansainvälisellä tasolla. Hawah Nabbuyehin (2018) tekemä tutkimus Ugandassa tarkasteli tyttöjen laadukasta koulutusta sukupuolisensitiivisen kasvatuksen keinoin. Tutkimuksessa todettiin, että lisäämällä sukupuolisensitiivistä kasvatusta kouluissa, tyttöjen oppiminen ja voimaantuminen paranivat, stereotyyppien tarkastelu lisääntyi sekä sukupuolten erot kapenivat. (Nabbuye 2018.)

Suomessa vuonna 2017 Erja Anttonen on tutkinut sukupuolisensitiivistä nuoriso- ja aikuistyötä. Anttonen oli tutkinut samaista aihetta jo aiemmin vuonna 2007 ja uudemmalla tutkimuksellaan päivitti tietoa sukupuolisensitiivisen työstä. Vuoden 2017 tutkimuksessa tarkasteltiin Suomessa tehtävää sukupuolisensitiivistä nuoriso- ja aikuistyötä. Tutkimuksessa myös huomioitiin settlementtiliikkeessä tehty sukupuolisensitiivinen työ sekä työn arjessa esille nousevat arvot. Näitä olivat muun muassa

rohkeus ja luottamus, yhteisöllisyys, yhdenvertaisuus ja oikeudenmukaisuus, osallistumisen vapaaehtoisuus sekä kohtaamisen taidot. (Anttonen 2017.) Lisäksi Siri Törölä (2020) kirjoitti sosiaalipoliittikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti Januksessa artikkelinsa ”Sukupuolisensitiivisellä työotteella asiakkaan kokonaisvaltaisempaan hyvinvointiin”. Siinä hän kuvaili sukupuolisensitiivisestä työstä tehtyä tutkimusta eri vuosilta ja kuinka sukupuolisensitiivisellä työllä on ollut hyvinvointia lisäävä vaikutus. (Törölä 2020, 202–206.)

Lisäksi Suomen Vanhempainliitto on julkaissut lausunnon Valtioneuvoston tasa-arvopoliittisesta selonteosta. Lausunnossa tarkastellaan tyttöjen ja poikien välisiä eroja oppimisessa ja nostetaan esille sukupuolittuneet koulutusvalinnat. Tasa-arvopoliittisissa tavoitteissa nostetaan esille, että sukupuolten väliset erot kaventuisivat varhaiskasvatuksen ja koulujen sukupuolisensitiivisen työtteen myötä. (Suomen vanhempainliitto 2021.)

4.1 Sukupuolinormit ja normikriittisyys

Normeilla tarkoitetaan yksilöä määrittävää ja yhteisöä luovaa sääntöä. Normit ovat erilaisia oletuksia siitä, millaisia ihmiset ovat tai heidän tulisi olla. Näitä oletuksia voivat olla esimerkiksi sukupuoleen, seksuaaliseen suuntautumiseen tai alkuperään liittyvät asiat. (Seta ry 2013.) Normit voivat olla tiedostamattomia tai tiedostettuja ja usein normeissa on kyse siitä, miltä henkilön tulisi näyttää tai miten toimia. (THL 2020.) Normit voivat olla positiivisia tai syrjiviä. Positiivinen normi on esimerkiksi ”ketään ei saa kiusata”. Syrjivät normit ovat syntyneet yhteiskunnassamme pitkän ajan kuluessa. Ne ovat stereotyyppioita ja oletuksia, jotka vaikuttavat tapaan ymmärtää muita ihmisiä tai ympäröivää maailmaa. Niiden tiedostamiseen tarvitaan ymmärrystä ajatusmallien alkuperästä. Normit myös säätelevät esimerkiksi sitä, kuka tulee nähdä, pääsee ääneen tai kuka joutuu ulkopuolelle. (Seta ry. 2013.)

Sukupuolinormi tarkoittaa käsitystä siitä, että tietty sukupuoli sopii paremmin jonkin tehtävään, asiaan tai asemaan. Kuten normit yleensä, myös sukupuolinormit voivat olla oletuksia ja odotuksia siitä, kuinka eri sukupuolta olevien tulisi käyttäytyä ja miltä heidän pitäisi näyttää. (THL 2020.) Suomalaisessa kulttuurissa naisilla ei esimerkiksi nähdä huomiota herättävää kainalo- tai säärakarvoitusta, eivätkä miehet käytä huulipunaa. Monelle tällaiset asiat ovat yhteiskunnassamme ikään kuin itsestäänselvyys. (Ristkari, Suni & Tyni 2018, 55.) Sukupuolinormit voivat valinnoistamme riippumatta rajoittaa toimintaamme. Suomessa on vahva kaksijakoinen eli binäärinen sukupuolinormi, joka tarkoittaa sukupuolien jakautumista joko mieheksi tai naiseksi. (THL 2020.) Yleensä binäärisessä ajattelussa mies ja nainen ovat toisensa vastakohtia (Ristkari, Suni & Tyni 2018, 22.).

Sukupuolinormatiivisuus tarkoittaa siis yhteiskuntamme kirjoittamattomia sääntöjä, joiden mukaan ihmiset ovat ainoastaan joko miehiä tai naisia, ja heidän tulisi käyttäytyä sukupuolilleen tyypillisillä tavoilla. (Sukupuolen osaamiskeskus julkaisuaika tuntematon.) Ihminen kasvaa elämänsä aikana sukupuoleen ja siihen vaikuttavaan normistoon. Itsessään anatomia ja syntymässä määritetty sukupuoli eivät määrää sitä, miten meidän pitäisi käyttäytyä, vaan sen määräävät yhteisömme normit. Sukupuolinormit muuttuvat ajan myötä, kuten kaikki muukin yhteiskunnassa. Kaikki mitä näemme, kuulemme ja luemme muokkaavat ja rakentavat normistoa jatkuvasti. Muutoksia normeissa on his-

torian saatossa nähty: nykyään naiset voivat käyttää housuja ja miehillä voi olla pitkät hiukset. (Ristkari, Suni & Tyni 2018, 55–56.) Yhteiskunnassamme normatiivisuus tekee näkymättömäksi, eikä normeista poikkeavaa huomioida esimerkiksi erilaisissa oppimateriaaleissa samalla tavalla kuin normeihin sopivia. Tämä voi johtaa siihen, että yksilön on haastavaa kertoa itselleen tärkeistä asioista. Ikään kuin hän ei olisi olemassa yhtä paljon kuin muut ympärillä olevat. Normatiivisuuteen liittyy vahvasti ihmisten erottelu ja ryhmittely. (Seta 2013.)

Kapeissa sukupuolirooleissa ei ole kyse vain siitä, että sukupuolia ajatellaan olevan vain kaksi, vaan lisäksi siitä, kuinka naisen ja miehen roolit ovat kapea alaisia. Sukupuolten moninaisuudella tarkoitetaan sukupuolten ilmenemismuotojen moninaisuutta. Naisten ja miesten lisäksi on olemassa myös muunsukupuolisia, pan sukupuolisia, sukupuoleettomia, kaksisukupuolisia ja sukupuoliuoustavia henkilöitä, jotka jäävät binääriseen eli kaksijakoisen sukupuolinormin ulkopuolelle. Myös intersukupuolisuus tekee näkyväksi sen, ettei ihmistä voi määrittellä biologisestikaan vain mieheksi tai naiseksi. Intersukupuolisuus tarkoittaa erilaisia kehon variaatioita, joissa sukupuolitetut piirteet eivät ole yksiselitteisesti vain nais- tai miestyypilliset. (Mikkola 2020, 75.)

Normikriittisyys ottaa kantaa myös sukupuoleen liittyviin normeihin. Se on kriittistä tarkastelua, joka kohdistuu yhteiskunnassa oleviin normeihin, syrjivien rakenteiden tunnistamista ja pyrkimystä muuttaa niitä. Normikriittisyys tekee tilaa kaikille olla oma itsensä riippumatta taustasta tai ominaisuuksista. (Seta ry 2013.) Normikriittisyys termin on tarkoitus olla väline normien kumoamiselle eli väline tasa-arvotyöhön (Suhonen 2018, 57). Normikriittisyydestä käytetään myös jossain yhteyksissä käsitettä normitietoisuus.

4.2 Sukupuolen moninaisuus

Kun lapselle syntyy oma sisäinen tunne siitä, että hän on tyttö tai poika, tätä kutsutaan sukupuoli-identiteetiksi. Siihen kuuluu yksilön oma näkemys, millainen hän on tyttönä, poikana tai sukupuolten välimaastoon sijoittuvana. Sukupuoli-identiteetti muuttuu ja elää koko yksilön elämän ajan. Yleensä ihmisen perustava samaistuminen tytöksi tai pojaksi ei kuitenkaan muutu. Tätä on kutsuttu sukupuoleen liittyväksi ydinidentiteetiksi. Useimmilla ihmisillä tämä syntyy noin 3- vuoden iässä. (Seta 2021.)

Sukupuoli-identiteetti on sukupuoleen liittyvä minäkuva. Ihmisen sukupuoli-identiteetin syntyä ei tarkkaan tiedetä. Sukupuolen kokemiseen vaikuttaa muun muassa henkilön fyysinen olemus ja luontainen tapa olla ja toimia, jonka ympäristö määrittää joko tyttömäiseksi tai poikamäiseksi. Varsinkin lapsena omat ajatukset, mielikuvat ja samaistumisen kohteet sekä saatu palaute muilta ihmisiltä vaikuttavat sukupuoli-identiteetin kehittymiseen. (Ristkari, Suni & Tyni 2018, 43–44.)

Sukupuoli on laaja-alainen ja moninainen ilmiö, jossa sukupuolen ilmenemismuodot ovat moninaisempia, kuin jako kahteen sukupuoleen. Sukupuoli koostuu ainutlaatuisista ja yksilöllisistä piirteistä ja on näin ollen moninainen. Sukupuoli on erilaisista kehityksellisistä, geneettisistä, hormonaalisista, fysiologisista, sosiaalisista, kulttuurisista sekä psykologisista ominaisuuksista koostuva katkeamaton kokonaisuus. (Seta julkaisuaika tuntematon.) Lisäksi sukupuoli on jotain mitä ei voi nähdä silmillä. Henkilö voi kokea olevansa nainen, mies, muunsukupuolinen tai joidenkin ihmisten kokemus omasta

sukupuolesta voi olla jotain aivan muuta. Eikä kukaan muu voi väittää, etteikö näin olisi. Käsitys omasta sukupuolesta on siis näin ollen hyvin yksilöllinen. (Ristkari, Suni & Tyni 2018, 43; THL 2020.)

Sukupuolen moninaisuuteen kuuluu sukupuolen ilmaisu. Tällä tarkoitetaan vaihtelevia ilmaisun tapoja, jotka meidän kulttuurissamme ovat sukupuolittuneita. Ilmaisua käsittää kaiken yksilön toiminnan ja käyttäytymisen, jolla hän ilmaisee itseään. Näitä ovat esimerkiksi vaatetus, eleet ja muu ulkonäkö. (Seta julkaisuaika tuntematon.) Yhteiskunnallinen käsitys vain kahdesta sukupuolesta poissulkee ne henkilöt, jotka eivät mahdu perinteiseen naisen ja miehen muottiin. Oikeus omaan sukupuoli-identiteettiin ja sen ilmaisuun haluamallaan tavalla kuuluu jokaiselle. (Seta julkaisuaika tuntematon.)

5 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Kehittäminen on usein konkreettista toimintaa, jolla tähdätään selkeästi määritellyn tavoitteen saavuttamiseen. Se tähtää muutokseen, jolla tavoitellaan jotain uutta toimintamallia tai -rakennetta. Keskeinen kehittämisen elementti on tavoitteellisuus. Muutoksen suunta on kohti tulevaa ja se voi olla laadullinen, määrällinen tai rakenteellinen muutos. Kehittämistoiminta voi myös kohdistua työntekijöihin ja ammatilliseen osaamiseen tai uusien työkalujen käyttöönottoon. Asiantuntijatyöhön sisältyy ajatus osaamisen jatkuvasta kehittämisestä. (Toikko & Rantanen 2009, 14–16.)

Toiminnallisen opinnäytetyössä asiantuntijaosaamista esitellään ammatillisella käytännöllä, eli tuotoksena, joka voi olla esimerkiksi ohjeistus tai tietopaketti. Siinä tarkoituksena on visuaalisin ja viestintällisin keinoin luoda kokonaisuus, jolla on tietyt päämäärät. Mikäli toiminnallinen osuus sisältää tekstejä, tulee ne suunnitella ja mukauttaa kohderyhmää, tavoitetta ja viestintätilannetta palveleviksi. Toiminnallinen opinnäytetyö vastaa ammatilliseen tarpeeseen. (Vilka & Airaksinen 2003, 51; Vilka 2021.) Toiminnallisella opinnäytetyöllä voidaan ratkaista jokin ongelma, kuvailla prosessia ja analysoida sen erilaisia vaiheita tai kehittää alan käytäntöjä. Tuotetta tai palvelua kehitellään, rakennetaan ja kokeillaan käytännön kautta. Toiminnallisiin opinnäytetöihin kuuluu prosessia refleктоiva osuus toiminnallisen osion lisäksi. (Metropolia 2020.)

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa Setlementti Puijolan Kuninkaankadun yksikölle erilaisiin ryhmiin ja yhteisötoimintaan soveltuva toiminnallinen produktio, jonka aiheena on turvallinen tila ja kehorauha. Produktio on muodoltaan opas, jossa on huoneentaulun omaisesti erilaisia teesejä turvallisesta tilasta sekä kehorauhasta. Näihin teeseihin yhdistän erilaisia harjoitteita ja tehtäviä, joiden avulla pyritään yhteisöllisesti turvallisen tilan ja kehorauhan kokemukseen. Valmis opas tulee sähköiseen muotoon, jotta se on työntekijöille helposti löydettävissä ja tulostettavissa. Tavoitteena on toteuttaa erilaisuutta kunnioittava ja käytännönläheinen sekä selkeä opas, joka jäisi Kuninkaankadun yksikön käyttöön. Opinnäytetyön aihe nousi tilaajan tarpeesta, sillä he kokevat näiden teemojen olevan tärkeä osa Kuninkaankadun yksikössä tehtävää työtä.

6 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

Kehittämistyön eli oppaan toteutus jakautui kolmeen vaiheeseen: suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Suunnitteluvaiheessa keräsin tietoa turvallisesta ja turvallisemmasta tilasta, kehorauhasta sekä sukupuolisensitiivisyydestä. Lisäksi toteutin tiedonkeruun Setlementti Puijolan Kuninkaankadun yksikön kolmessa ryhmässä. Toteutusvaiheessa kokosin oppaan sisällön keräämäni aineiston perusteella ja työstin visuaalista ilmettä. Arviointivaiheessa vierailin Kuninkaankadun yksikössä, jossa esittelin oppaan kävijöille avoimessa teemaillassa. Tällöin keräsin myös palautetta oppaani sisällöstä ja käytettävyydestä.

6.1 Oppaan suunnittelu

Kehittämistyön osalta tilaajan toiveena oli, että oppaan sisältö olisi ajallisesti noin kaksi tuntia kestävä ja sitä olisi mahdollista käyttää eri ryhmissä erilaiset kävijät huomioiden. Työntekijät toivoivat itselleen eräänlaista työkalua turvallisen tilan ja kehorauhan käsittelyyn ryhmätilanteessa. Opas sisältäisi molempien aiheiden käsittelyä vuorovaikutteisesti keskustellen sekä erilaisten tehtävien ja harjoitteiden avulla. Näiden harjoitteiden tavoitteena oli tuoda esille kehorauhan ja turvallisen tilan tärkeyttä sekä luoda yhteisiä toimintatapoja Kuninkaankadun yksikön arkeen yhdessä työntekijöiden ja kävijöiden kanssa. Tavoitteena oli myös, että opas jäisi käyttöön Kuninkaankadun yksikössä ja soveltuisi eräänlaiseksi työkaluksi teemojen käsittelyä varten. Oppaan sisällön tuli myös seurata setlementtityön arvoja sekä sukupuolisensitiivistä työtä.

Setlementtityö perustuu yhteisöllisyyden voimistavaan vaikutukseen yksilön elämässä. Työtä ohjaa tasa-arvon vaaliminen, yksilön kunnioittaminen, erilaisuuden hyväksyminen, ihmisiin luottaminen sekä heikompien auttaminen. Suomessa setlementtityö on keskittynyt elinikäisen oppimisen tukemiseen, yksilön elämänhallinnan lisäämiseen, lähimmäisyyden ja vuorovaikutuksen edistämiseen sekä yhteiskunnallisen ja yhteisöllisyyden vaikuttamisen toimintamuotojen kehittämiseen. (Setlementti-liitto julkaisuaika tuntematon a.)

Sukupuolisensitiivisessä nuorisotyössä ollaan tietoisia siitä, miten henkilön sukupuoli ja muut ihmisyyden piirteensä vaikuttavat hänen kehitykseensä, kasvuun sekä hyvinvointiinsa. Sukupuolisensitiivinen työ on yhtäaikaista arvo, asenne sekä toiminta, - ja ajattelutapa. Ammatilliseen toimintaan kuuluu muun muassa heikommassa asemassa olevien henkilöiden hyvinvoinnin ja oikeuksien edistäminen, kokonaisvaltaisuus, dialogisuus, osallisuus ja turvallisempi tila. Sukupuolisensitiivisen nuorisotyön tavoitteena on tehdä mahdolliseksi kasvurauhaa, vahvistaa toimijuutta, lisätä yksilön ja yhteisöjen mahdollisuuksia sekä edistää hyvinvointia. (Setlementti liitto julkaisuaika tuntematon b.)

Turvallinen tila on Kuninkaankadun yhteisössä tärkeä ja toimintaa kannatteleva voima, joka tuli huomioida oppaan suunnittelussa. Myös kehorauha on usein pinnalle nouseva puheenaihe kävijöiden keskuudessa ja tähän työntekijät toivoivat yhteisöllistä sekä erilaisia ihmisiä kunnioittavaa tapaa aiheen käsittelyyn. Keskeistä Kuninkaankadun yksikön toiminnassa on tarjota kävijöille ammatillisesti ohjattua toimintaa viikoittain kokoontuvissa ryhmissä. Osallistuminen ryhmissä olevaan toimintaan on aina vapaaehtoista ja jokainen paikalle saapunut henkilö voi itse päättää millä tavoin ja minkä mittaisen ajan haluaa toimintaan osallistua. Tämä tuli myös huomioida oppaan sisältöä ja harjoitteita suunniteltaessa.

Kehittämistyöni suunnitteluvaiheessa keräsin tietoa turvallisesta tilasta ja kehorauhasta sekä sukupuolisensitiivisestä työstä kirjallisuudesta, internetlähteistä sekä erilaisista tietokannoista. Tiedonhankinta on prosessi, jossa perehdytään kattavasti aiheeseen liittyvään aiempaan tietoon ja tutkimuksiin. Tiedonhakuprosessin tärkeä vaihe on tutustua tutkimusaiheen terminologiaan ja käsitteisiin. (Oulun yliopisto 2022.) Oppaan tekemisen yhteydessä lähdekritiikki on erityisen tärkeässä asemassa. Työn tekijän tulee pohtia mistä tiedot oppaaseen on hankittu sekä kuvattava miten opinnäytetyössä käytettyjen tietojen oikeellisuus ja luotettavuus on varmistettu. Lisäksi on tärkeää kertoa konkreettisesti tasolla, miten tietoa on hankittu sekä miten käytännön toteutusta on edistetty. (Vilka 2003, 53–55.) Lisäksi suunnitteluvaiheessa tarkastelin jo olemassa olevia ohjeistuksia turvallisesta tilasta ja pohdin miten näitä voisi mahdollisesti hyödyntää oman oppaani toteutuksessa. Tiedonhankinnassa tarvitaan lähdekriittisyyttä sekä informaation lukutaitoa. Tietoa ja sen merkityksiä tulee myös arvioida sen luotettavuuden kannalta. Erityisesti Internetistä löytyvää tietoa tulee arvioida tarkasti. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 32.)

Tiedonkeruuvaiheessa otin myös yhteyttä Ihastu kehoosi- nimisen Instagram-tilin ylläpitäjään ja pyysin häntä osallistumaan pienimuotoiseen haastatteluun ja toimimaan opinnäytetyöni informantina. Ihastu kehoosi on kehopositiivisuuteen ja kehorauhaan erikoistunut tili, jossa ylläpitäjä muun muassa toteuttaa valokuvausprojekteja näihin teemoihin liittyen. Tilin ylläpitäjä lupasi osallistua haastatteluuni ja toimitin hänelle muutamia kysymyksiä kehopositiivisuuteen ja kehorauhaan liittyen. Hän ei kuitenkaan vastannut haastattelukysymyksiini.

Oppaan sisällön suunnitteluun otin alusta asti mukaan Kuninkaankadun kävijät sekä työntekijät. Kävin heidän kanssaan keskustelua ja vuoropuhelua siitä, millaisia asioita he henkilökohtaisesti pitävät tärkeinä liittyen turvalliseen tilaan ja kehorauhaan, sekä millaisia toiveita heillä on oppaan suhteen. Kuninkaankadun yksikössä on tärkeää, että kävijät pääsevät itse osallistumaan toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Osallistuminen, osallisuuden kokemus sekä yhteisöllisyys ovat merkittäviä setlementtityön arvoja. Osallistaminen ja kumppanuustoiminta tarjoavat mahdollisuuden osapuolten keskinäiselle ymmärtämiselle ja kehittämistoiminnalle. Tällöin tavoitteena on ratkaista käytännönongelmia ja kokeilla ratkaisujen toimivuutta yhdessä kokemuksellisesti oppien. Näin ammattilaisten ja kehittämiskohteen osallisten kanssa käydyn vuoropuhelun kautta ammatillinen tieto, taito, tutkimusperustaisuus ja arjen käytänteet liittyvät toisiinsa. (Vilka 2021, kappale Kumppanuus ja empatia.) Koin tärkeänä, että kävijät pääsivät osallistumaan alusta asti opinnäytetyöni sisällön suunnitteluun, sillä opas on työntekijöiden lisäksi suunnattu myös heille.

Toiminnallisissa opinnäytetöissä tutkimuksellinen selvitys kuuluu tuotteen toteutustapaan. Tämä tarkoittaa keinoja, joilla materiaali esimerkiksi oppaan sisällöksi hankitaan sekä miten valmistus toteutetaan. (Vilka 2003, 56.) Toteutin aineistonkeruun Kuninkaankadun yksikön kolmessa avoimessa ryhmässä toukokuun ja kesäkuun 2022 aikana. Kahden ryhmän osalta asiasta oli tiedotettu viikko-ohjelmassa. Ensimmäiseen ryhmään saapui paikalle 9 henkilöä ja toiseen ryhmään 11 henkilöä. Näiden kahden ryhmän alussa kerroin paikalle tulleille henkilöille, että teen keskusteluista muistiinpanoja anonymisti opinnäytetyötäni varten ja lisäksi he voivat kertoa omista ajatuksistaan kirjallisesti,

post it- lappuihin kirjoittamalla. Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti kehittämistehtävään osallistuvia ihmisiä tulee aina informoida aineiston tarkoituksesta ja sen kokoamisesta. Tutkimukseen osallistuminen on aina suostumus pohjaista. (Vilka 2021, kappale aineiston eettiset lähtökohdat.)

Aineistonkeruu toteutui keskustelemalla kävijöiden kanssa turvallisesta tilasta ja kehorauhasta sekä siitä, mitä se heille merkitsee ja mitä asioita he pitävät näissä teemoissa tärkeinä. Ryhmien jälkeen jätin post it- laput koottuna kartongille Kuninkaankadun yksikön ryhmätilaan, jonne kävijät pystyivät itsenäisesti lisäämään vastauksiaan neljän viikon ajan. Näiden kahden ryhmän lisäksi vierailin maahanmuuttajanaisille suunnatussa ryhmässä, jossa tarkoitukseni oli pitää työpaja turvallisesta tilasta ja kehorauhasta. Ryhmän alkaessa suunnitelma kuitenkin muuttui tilahaasteiden vuoksi ja päädyimme pitämään tilanteen keskustelunomaisena.

Kirjallisia vastauksia post it- lappujen muodossa tuli yhteensä 59 kappaletta (liite 1). Lisäksi keskustelujen pohjalta koottujen muistiinpanojen vastaukset olivat tyyliltään samanlaisia kirjallisessa muodossa olevan aineiston kanssa. Kävin aineiston kokonaisuudessaan läpi ja kokosin vastaukset teemojen mukaan. Koin, että näin minun oli helpompi suunnitella oppaani sisältöä. Vastauksissa nousseista teemoista kokosin itselleni listan, jotka tulisivat olemaan oppaani ydinasioita.

Jaoin aineiston vastaukset ensin kahteen ryhmään, eli turvalliseen tilaan liittyviin vastauksiin sekä kehorauhaan liittyviin vastauksiin. Aineistoa läpikäydessäni huomasin, että vastauksissa toistuivat tietyt teemat. Turvalliseen tilaan liittyvissä vastauksissa korostuivat erilaiset turvallisuuden kokemukseen liittyvät teemat, kuten toisten kunnioittaminen, kuuntelu ja kuulluksi tuleminen, tilan antaminen ja rajojen kunnioittaminen. Vastauksissa myös toivottiin, että ketään ei syrjittäisi, kenenkään ulkonäköä ei kommentoita tai ei oletettaisi ulkonäön perusteella. Lisäksi toivottiin, että vältettäisiin kysymästä henkilökohtaisia asioita (esimerkiksi parisuhteesta tai opiskelusta), mikäli vastapuoli ei ole ennestään tuttu. Tein huomion, että turvallisuus on jokaiselle ihmiselle yksilöllinen, eli subjektiivinen kokemus, vaikkakin turvallisuus käsitteenä on yleismaailmallinen. Opinnäytetyössäni kävijöiden kokemukset turvallisuudesta ja turvallisesta tilasta nousevat esille heidän antamissaan vastauksissa.

Kehorauhaan liittyvissä vastauksissa toistuivat myös tietyt teemat, mutta kehorauhaan liittyviä vastauksia oli suhteessa enemmän kuin turvalliseen tilaan liittyviä vastauksia. Näissä korostuivat erityisesti toisten kunnioittaminen ja hyväksymien, ulkoiset ja sisäiset tekijät, kuten ulkonäkö ja itsensä kuuntelu sekä arvostaminen ja se, että saa olla oma itsensä. Kehorauhaan liittyvissä vastauksissa korostui myös ajatus siitä, että jokainen keho on arvokas ja jokaisella ihmisellä on oikeus olla oma itsensä.

Oppaan sisältöön hain tietoa erilaisista painetuista materiaaleista ja internetistä sekä tein tiedonhakuu vastaavanlaisten oppaiden sisällöstä ja rakenteesta. Tavoitteenani oli koostaa opas selkeään ja käyttäjäystävälliseen muotoon, jotta työntekijöiden olisi helppo käydä läpi teemoja sekä oppaaseen valittuja harjoituksia ja tehtäviä. Lisäksi koin, että oppaan tuli olla sisällöllisesti ja visuaalisesti erilaiset ihmiset ja ryhmät huomioonottava. Oppaan tarkoituksena oli antaa ajantasaista ja koottua tietoa turvallisesta tilasta ja kehorauhasta sekä myös siitä, millaisia ajatuksia nämä teemat nostattavat kävijöiden keskuudessa. Lisäksi tilaajani toive oli, että opas olisi sähköisessä muodossa, jolloin se on työntekijöiden käytettävissä ja tulostettavissa aina tarpeen vaatiessa.

Oppaan sisällön suunnittelu alkoi pohtimalla sopivaa tapaa, jolla teemat tulitaisiin käsittelemään kävijöiden kanssa. Tavoitteena itselläni oli toteuttaa mahdollisimman osallistava, vuorovaikutteinen ja yhteisöllinen tapa turvallisen tilan ja kehorauhan käsittelyyn. Opinnäytetyöprosessin alussa tilaajan toiveena oli ajallisesti noin kaksi tuntia kestävä materiaali Kuninkaankadun yksikön ryhmissä käytettäväksi, joten suhteutin oppaan sisältöä ajallisesti tähän. Ideoin ja etsin eri lähteitä hyödyntäen oppaaseen sopivia harjoitteita, jotka olisivat vuorovaikutteisia ja osallistavia. Oppaan sisällön suunnittelussa hyödynsin Rauhankasvatusinstituutin Outside In Transforming hate – vihapuhekulttuurin muuttaminen nuorisotiloissa- opasta, joka on työkalupakki vihapuheen ehkäisemiseksi. Oppaasta löytyy tietoa turvallisesta tilasta ja siihen on koottu erilaisia harjoituksia ryhmässä tehtäväksi. (Rauhankasvatusinstituutti 2019.)

Ajatuksenani oli tuoda myös tuoda yhteisöllisyys ja osallisuus osaksi opasta, jotta asioita ei käsiteltäisi vain itsestä käsin vaan osana yhteisöä, eli Kuninkaankadun yksikköä. Osallisuus tarkoittaa tunnetta, joka syntyy silloin, kun ihminen tuntee kuuluvansa johonkin. Osallisuus näkyy muun muassa luottamuksena, arvostuksena, yhdenvertaisuutena sekä mahdollisuutena vaikuttaa. (Törrönen 2016, kappale Osallisuuden tunne; Soste 2018.)

Asetin oppaan arvioinnin kriteereiksi käytännönläheisyyden, selkeyden, kunnioituksen erilaisuutta ja moninaisuutta kohtaan sekä saavutettavuuden. Näiden pohjalta tarkastelen tekemääni opasta opinnäytetyön prosessin arviointivaiheessa.

6.2 Oppaan toteutus

Kehittämispainotteisen opinnäytetyöprosessini toteutusvaihe ja tuotoksen valmistaminen tapahtui kesän ja syksyn 2022 aikana. Kun olin saanut kerättyä aineiston touko-kesäkuussa 2022, siirryin toteutusvaiheeseen. Tässä vaiheessa turvallisen tilan käsite muokkautui muotoon turvallisempi tila.

Toteutuksen alkuvaiheessa pohdin ja työstin oppaan muotoa ja sisältöä. Sisältö koostui pääosin kävijöiltä kerätyistä vastauksista, jotka sanallistin tiiviiseen ja informatiiviseen muotoon. Lisäksi keräsin tietoa eri lähteistä ja sosiaalisen median sivustoilta. Asiakaslähtöisissä opinnäytetöiden tavoitteena on, että koottuihin aineistoihin eläytymällä saadaan ymmärrystä siitä, mitkä teemat ovat merkityksellisiä ja millä tavoin. Aineistojen avulla laajennetaan aiempia käsityksiä ja tulkintoja tutkittavan ajatuskokonaisuudesta käsin. Tätä voidaan käyttää prosessin seuraavissa vaiheissa tuotteen suunnittelussa. (Vilka 2021.) Oppaan rakenteen tavoitteena oli yhdistää käyttäjätavallisesti tietoa, harjoitteita sekä kävijöiden ajatuksia turvallisesta tilasta ja kehorauhasta. Etsin kirjallisuudesta sekä erilaisista internet-lähteistä oppaaseeni sopivia harjoitteita. Käytin hyödynni Outside in- Transforming hate- nimisen oppaan sisältöjä ja harjoitteita, joista muokkasin esimerkiksi kysymyksiä työstämäni oppaan tarpeisiin soveltuvaksi.

Toteutuksen aikana loin erilliset osiot turvallisemmalle tilalle ja kehorauhalle. Koin, että näin aiheen käsittely on selkeämpää, vaikkakin jotkut asiat limittyvät näiden teemojen välillä toisiinsa ja voidaan ajatella, että kehorauha on yksi osa turvallista tilaa. Sisällöstä ja visuaaliseen ilmeeseen liittyvistä

asioista kävin opinnäytetyöprosessin aikana vuoropuhelua tilaajani kanssa ja koko työyhteisö sai antaa minulle kehittämisehdotuksia. Näiden kommenttien pohjalta muokkasin opasta sen tekemisen eri vaiheissa.

Oppaan lopullinen muoto ja siihen liittyvät yksityiskohdat kehittyivät yhteisen keskustelun tuloksena, jossa päätimme, että opas itsessään muodostuu kahdesta julisteesta sekä kahdesta manuaalista. Manuaalilla tarkoitan tässä eräänlaista ohjekirjaa, johon kokosin rungon ryhmäkerralle, jossa aiheet käsitellään. Julisteita sekä manuaaleja oli kaksi, sillä turvallisempi tila oli omansa ja kehorauha omansa. Näin sain selkeytettyä sisältöjä ja tehtyä jaon teemojen välillä, vaikka tiettyjen aihepiirien osalta nämä limittyivätkin toisiinsa. Lisäksi tämä mahdollistaa sen, että molempia teemoja ei tarvitse käsitellä yhdellä kertaa, vaan ne voidaan jakaa esimerkiksi kahteen erilliseen ryhmäkertaan. Manuaalissa on myös listattuna asioita, joita ryhmäkerralla olisi hyvä painottaa ja sanoittaa osallistujille. Näitä ovat muun muassa ryhmäkerran yhteiset toimintatavat. Lisäksi oppaassa turvallinen tila korvautui sanalla turvallisempi tila. Muutos johtui työyhteisön kanssa käydystä keskustelusta, jossa totesimme, että mikään tila ei voi olla täysin turvallinen. Tästä syystä johtuen on parempi käyttää sanaa turvallisempi, joka korostaa turvallisuuteen pyrkimistä yhteisillä teoilla.

Manuaalien rungon teoriapohjan ja harjoitteiden tavoitteena oli, että aiheiden käsittelyn tapa olisi mahdollisimman vuorovaikutteinen ja yhteisöllinen. Rungon ja harjoitusten kautta on tarkoitus käydä vuoropuhelua ja keskustelua, sekä antaa kävijöiden omille ajatuksille ja kokemuksille tilaa. Harjoitteiden on tarkoitus tuoda näkyväksi turvallisemman tilan ja kehorauhan merkittävyyttä, sekä mitä se merkitsee yksilölle itselleen ja koko Kuninkaankadun yhteisölle.

Koostin oppaan sisältöä ja visuaalista ilmettä internetistä löytyvällä Canvalla, joka on ilmainen graafisen suunnittelun työkalu. Sopivan visuaalisen ilmeen etsintään käytin hyödykseni Canvasta löytyviä valmiita mallipohjia ja kuvia, joita pystyin muokkaamaan omiin tarpeisiini sopivaksi. Halusin, että oppaan ulkomuoto oli mahdollisimman lempeä ja monenlaiset ihmiset huomioiva, sekä siinä olisi selkeästi listattuna kävijöiden post it- lapuista kootut teemat. Pohdin visuaalisen ilmeen vaikutusta oppaan käytettävyyteen, varsinkin jos teemoja käsiteltäessä paikalla olevat ihmiset ovat keskenään erilaisia. Kuninkaankadun kävijät ovat ryhmänä monimuotoinen, jossa jokaisella on erilainen tausta ja elämäntilanne. Halusin, että oppaan visuaalinen ilme ottaisi mahdollisimman hyvin huomioon eri taustaiset henkilöt. Tilaajani vaatimukset visuaaliselle ilmeelle oli, että oppaasta löytyisi Settlementti Pujolan logo.

Valmis opas on toimitettu sähköisesti Kuninkaankadun yksikön työntekijöille (liite 2).

6.3 Oppaan arviointi

Arvioinnissa yhteistä kaikille opinnäytetöille on, että prosessin pitäisi olla kokonaisuutena luotettava. Luotettavuudella tarkoitetaan, että opinnäytetyöprosessi ei voi antaa satunnaisia tuloksia tai kehittämisideoita tai että siinä olisi sisäisiä ristiriitoja. Opinnäytetyöprosessin aikainen työskentely tulee olla johdonmukaista ja järjestelmällistä. Tämä painottuu myös luotettavuuden arvioinnissa. Työskentelyn aikana arviointi on reflektiivistä työtä. (Vilka 2021, kappale Kokonaisluotettavuus.)

Yleisiä opinnäytetyön arvioinnin kohteita on kolme, joista ensimmäinen on työnidea, johon kuuluu aihepiirin kuvaus, työlle asetetut tavoitteet, tietoperusta ja teorettinen viitekehys sekä kohderyhmä.

Toinen arvioinninkohde on toteutustapa, johon kuuluu keinot tavoitteiden saavuttamiseksi sekä miten aineistoa on kerätty. Kolmas arvioinninkohde on opinnäytetyön prosessin raportointi sekä opinnäytetyön kieliasu. (Vilka & Airaksinen 2003, 154–159.)

Opinnäytetyöni arviointivaihe oli vuoden 2022 loppupuolella. Marraskuussa 2022 toteutin Kuninkaankadun yksikössä teemaillan turvallisemmasta tilasta ja kehorauhasta. Tein teemaillaa varten mainoksen, jolla oli tarkoitus saada paikalle mahdollisimman paljon Kuninkaankadun kävijöitä (liite 3). Työntekijät tiedottivat teemaillasta etukäteen sosiaalisessa mediassa sekä laittamalla mainoksen näkyville yleisiin tiloihin.

Teemaillan aikana keskustelimme osallistujien kanssa julisteiden sisällöstä ja visuaalisesta puolesta. Alun perin suunnittelin pilotoivani oppaan käytännön tasolla teemaillan aikana, mutta tällöin koin tärkeämpänä kuulla kävijöiden ajatuksia julisteiden sisältöön liittyen sekä tätä kautta selvittää onko oppaassa otettu tarpeeksi hyvin huomioon erilaisten kävijöiden tarpeet. Keskustelu oli antoisaa ja nostatti osallistujissa monenlaisia tunteita ja he kertoivat avoimesti kokemuksistaan. Sain osallistujilta muutamia kehittämisideoita ja näiden pohjalta tein viimeiset muutokset oppaaseeni.

Kehittämisideoina nousivat molemmissa julisteissa tiettyjen sisällöllisten yksityiskohtien tarkentaminen. Osallistujat halusivat julisteisiin tehtävän pieniä lisäyksiä ja yksityiskohtia jo olemassa oleviin sisältöihin. Näistä olivat muun muassa kehorauhaan liittyen maininnan omista rajoista, apuvälineistä ja sairauden vaikutuksista kehoon. Julisteeseen pyydettiin myös lisäämään kohta, jossa pyydetään olemaan kommentoimatta omaa tai toisten syömistä. Muuten he olivat tyytyväisiä julisteen visuaalisuuteen sekä sisältöön.

Asetin oppaalle arviointikriteerit, joita olivat käytännönläheisyys, selkeys, kunnioitus erilaisuutta ja moninaisuutta kohtaan sekä saavutettavuus. Peilaan saamaani palautetta näihin kriteereihin ja reflektoin, kuinka olin näissä osa-alueissa onnistunut. Lisäksi arviointivaiheessa käyn läpi omaa ammatillista kasvuani opinnäytetyöprosessin aikana ja miten olen päässyt yhdistämään teorian ja käytännön työni eri vaiheissa.

Mielestäni opas on käytännönläheinen ja selkeä kokonaisuus, jossa yhdistyvät tietoperusta ja kävijöiden subjektiiviset kokemukset. Opinnäytetyöni kirjallisessa raportissa oleva teoratieto yhdistyy oppaani sisällössä eheäksi kokonaisuudeksi. Opas on ulkoisesti selkeä ja käytännön työssä joustava. Oppaan julisteita voi käyttää itsenäisenä osana, mutta yhdistettäessä siihen harjoitteita ja vuorovaikutteisuutta manuaalin kautta, tulee teemojen käsittelyyn syvyyttä.

Kunnioitus erilaisuutta ja moninaisuutta kohtaan näkyy oppaan visuaalisessa ilmeessä. Julisteissa on pyritty ottamaan mahdollisimman hyvin huomioon ihmisten erilaisuus ja moninaisuus niin käytettyjen kuvien, hahmojen kuin sanallistamisen kautta. Yleisilmeessä on pyritty lempeyteen ja rauhallisuuteen sekä tuomaan teemoja esille positiivisen näkökulman kautta.

Saavutettavuus tulee esille siinä, että opas on sähköisessä muodossa, jolloin se on käytettävissä joustavasti ja materiaali on tulostettavissa helposti. Oppaan harjoitteissa on otettu huomioon ihmisten erilaiset tarpeet ja pyritty tarjoamaan erilaisia vaihtoehtoja.

Kehittämistyön eri vaiheissa otin kävijät ja työntekijät mahdollisimman paljon työn toiminnallisen osuuden suunnitteluun ja toteutukseen mukaan. Osallistaminen edistää tuotoksen levittämistä kohderyhmän keskuuteen. Opinnäytetyöprosessin kautta voi myös tuoda esille vuorovaikutus- ja ryhmätyötaitoja sekä toiminnan ohjaamisen taitoja. (Vilkkä 2021, kappaleessa Toiminnallinen opinnäytetyö.)

7 POHDINTA

Tässä osiossa käyn läpi kehittämistyöni arviointia ja pohdintaa suhteessa tavoitteisiin, eettisyyteen ja luotettavuuteen, ammatilliseen kasvuun ja tuotoksen hyödynnettävyyteen. Lisäksi lopuksi esittelen kehittämisideat.

7.1 Pohdinta kehittämistyön toteutuksesta ja tuotoksesta

Tuottamani opas on tilaajalle tärkeä ja merkityksellinen. Opas on saanut alkunsa tilaajan toiveesta, jolloin se vastaa työelämän tarpeisiin. Opas on toteutettu yhteistyössä tilaajan, Kuninkaankadun yksikön kävijöiden sekä opinnäytetyön toteuttajan kesken. Oppaan avulla turvallisemman tilan periaatteita ja kehorauhaa on mahdollista käsitellä yhteisöllisesti ja vuorovaikutteisesti keskustellen sekä harjoitteiden avulla. Opas on koottu joustavaan muotoon, jolloin sen käyttömahdollisuudet ovat muokattavissa ryhmien ja kävijöiden tarpeet huomioiden. Opas sisältää kaksi julistetta ja kaksi manuaalia, jolloin ne ovat käytännötilanteessa hyödynnettävissä yhdessä tai erikseen. Oppaan sisällöllisessä puolessa sekä visualisuudessa on huomioitu ihmisten moninaisuus ja erilaiset tarpeet. Sisältö on kasattu kävijöiden kokemuksi ja ajatuksia kuunnellen. Lisäksi oppaan sisältö vastaa aiempien tutkimusten ja teorian kautta saatua informaatiota.

Koen, että opinnäytetyö prosessi ja kehittämistyön toteuttaminen yksin on kasvattanut henkilökohtaista ammatillisuuttani ja ammattitaitoani. Olen päässyt toteuttamaan prosessin yhteistyössä tilaajani kanssa, jolloin olen toiminut aktiivisena ja itseohjautuvana prosessin jokaisessa vaiheessa. Olen myös päässyt yhdistämään teoriaa ja käytäntöä työn eri vaiheissa ja koen, että tällä on merkittävä rooli myös tulevaa ammatillista rooliani ajatellen.

Opas on houkutteleva kokonaisuus, jossa visuaalisuudella on suuri merkitys oppaan käyttöön. Oppaassa huomioidaan moninaisuus ja ihmisten erilaisuus. Toteutusvaiheessa oppaan visuaalista ilmettä on muokattu useampaan kertaan, jolloin siitä on saatu eheä kokonaisuus. Oppaan visuaalisen puolen toteutuksessa on käytetty luovuutta ja sisällössä asiat on jäsenneilty selkeään ja loogiseen järjestykseen.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Työelämälähtöisessä kehittämistyössä korostuvat yritysmaailman sekä tieteen tekemisen eettiset säännöt. Työn tavoitteiden tulee olla moraaliltaan korkeita, työ tulee tehdä huolellisesti, tarkasti ja rehellisesti sekä seurausten on oltava käytäntöä palvelevaa. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 48.) Opinnäytetyöni aihe nousi tilaajan tarpeesta. Kuninkaankadun yksikön työntekijät kokivat, että heillä olisi tarvetta oppaalle, jossa turvallista tilaa ja kehorauhaa voitaisiin käsitellä erilaiset kävijät ja

ryhmät huomioiden. Nämä kyseiset teemat nousevat tasaisin väliajoin puheeksi Kuninkaankadun arjessa ja kävijöiden keskuudessa, eli tarvetta valmiille materiaalille olisi nyt sekä tulevaisuudessa.

Opinnäytetyöni on merkityksellinen myös muille sosiaalialan ammattilaisille, sillä oppaita turvallisesta tilasta ja kehorauhasta on vielä hyvin vähän olemassa. Työn tilaajan kanssa käydyissä keskusteluissa kävi ilmi, että myös Kuninkaankadun yksikön työntekijät olivat asiasta samaa mieltä. Uskon, että opas tuo myös uutta näkökulmaa tietoa teemojen käsittelyyn liittyen. Opas voi tarjota työkalun turvallisemman tilan ja kehorauhan käsittelyyn, jolloin aihetta voi olla helpompi lähteä purkamaan oppaassa olevien keskusteluiden ja harjoitteiden kautta.

Tutkimuksen teon yhteydessä tulee huomioida hyvän tieteellisen käytännön periaatteet. Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) on laatinut ohjeet hyvästä tieteellisestä käytännöstä yhdessä suomalaisen tiedeyhteisön kanssa. Tutkimuksessa tulee noudattaa yhteisiä toimintatapoja, kuten rehellisyyttä, tarkkuutta, yleistä huolellisuutta tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2021.) Opinnäytetyöprosessin alussa hankin tarvittavat sopimukset opinnäytetyötä varten ja toimitin sopimuksen tilaajalleni. Koko prosessin ajan pyrin tarkkuuteen kehittämistyön jokaisessa vaiheessa niin tiedonkeruun kuin muun materiaalin työstön suhteen. Toimin rehellisesti tilaajani sekä Kuninkaankadun yksikön kävijöitä kohtaan. Informoin heitä prosessin eri vaiheista sekä työni sisällöstä. Pyrin kirjauksissani huolellisuuteen sekä lähdekriittisyyteen.

Tutkimusta tehdessä tulee yleisten eettisten periaatteiden mukaisesti kunnioittaa muun muassa tutkittavien yksityisyyttä ja itsemääräämisoikeutta. Kaikki tutkittavilta saatu tieto on merkittävää. (Vuori julkaisuaika tuntematon.) Tutustuin kehittämistyön eettisiin ohjeistuksiin ja pohtinut muun muassa Ojasalo, Moilasen & Ritalahden (2015) tekemään muistilistaan kehittämistyön eettisiin kysymyksiin liittyen. Työni eri vaiheissa otin kävijät mukaan oppaani suunnitteluun sekä ennen tiedonkeruuta ja siihen liittyviä keskusteluja tiedotin osallistujia siitä, että heidän vastauksensa tulevat osaksi opinnäytetyötäni. Keskustelujen aikana en kerännyt nimiä tai henkilötietoja, joten ideat, ajatukset ja vastaukset pysyivät anonyymeinä. Keräsin ryhmätilanteissa nousseet vastaukset omaan käyttööni ja hyödynsin näitä toteuttamisvaiheessa. Työskentelyn jokaisessa vaiheessa pyrin olemaan tarkka, huolellinen ja rehellinen, niin tilaajalleni, kuin prosessiin osallistuville kävijöille. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 49.)

Opinnäytetyön suunnittelu- ja toteutusvaiheissa keräsin tarvittavaa tietoa erilaisista internet lähteistä, kirjallisuudesta, artikkeleista, tietokannoista ja painetuista materiaaleista. Näissä tarkastelin tiedon luotettavuutta kokonaisvaltaisesti ja kriittisesti. Turvallisen tilan ja kehorauhan sekä sukupuolisensitiivisyyden käsitteiden avaamiseen hain tietoa laajasti eri lähteitä hyödyntäen. Opinnäytetyössäni pyrin käyttämään mahdollisimman tuoreita lähteitä.

Tiedonkeruuseen liittyen tein opinnäytetyön prosessin aikana muutamia huomioita. Keskustelu on yleinen toimintatapa Kuninkaankadulla aina erilaisia toimintoja suunnitellessa, sillä kävijöiden mielipiteet ja ajatukset halutaan saada toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa kuuluviin. Uskon että keskustelun, vuoropuhelun sekä kirjallisen materiaalin avulla sain kerättyä kävijöiltä enemmän ai-

neistoa, verrattuna esimerkiksi ainoastaan kirjallisen kyselyn kautta toteutettuun aineistonkeruuseen. Lisäksi tällä tavoin pystyin ottamaan paremmin huomioon erilaisten kävijöiden tarpeet sekä haasteet, tarjoamalla vaihtoehtoisia tapoja kertoa omista ajatuksistaan.

Kuitenkin kerätessäni vastauksia maahanmuuttajataustaisille naisille tarkoitetussa ryhmässä, huomasin, että aihe ja käsiteltävät teemat olivat kävijöille haastavia ja heidän oli vaikeaa kertoa minulle ajatuksistaan. Ryhmäkerran alkuperäinen suunnitelma työpajatyyllisestä työskentelystä vaihtui nopeasti pelkkään keskusteluun ja tällöin oman haasteensa tilanteeseen loi kielimuuri. Huomasin, että joidenkin kävijöiden suomenkielentaito oli heikko tai heikohko, enkä ollut omalta osaltani varautunut tähän tarpeeksi. Tilanne olisi vaatinut itseltäni enemmän aiheen pohjustamista sekä mahdollisesti oman tilan rauhallisemmalle keskustelulle. Ryhmään saapui sinä iltana paljon ihmisiä ja tiloissa tapahtui erilaisia toimintoja, kuten ruuanlaittoa ja rentoutumista. Tällä ryhmäkerralla sain kolme suullista vastausta, jotka kirjasin itselleni anonymiteetin huomioiden.

7.3 Ammatillinen kasvu

Ammatillinen kasvu tarkoittaa psyykkisemotionaalista kasvua kohti yhä laajempaa ammattilaisuutta. Tähän sisältyy yksilön omaan psyykkiseen, henkiseen, sosiaaliseen sekä maailmankatsomukselliseen muutokseen vaikuttavia asioita. Ammatilliseen kasvuun liittyy prosessimaisuus, henkilökohtaisuus sekä sen sidosteisuus yhteisöön. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2011, 33.)

Ammatti-identiteetti tarkoittaa yksilöllistä käsitystä sekä ymmärrystä itsestä ammattilaisena ja kaiken kaikkiaan omasta ammattilaisuudesta. Se on verrattavissa muihin identiteetin osa-alueisiin. Ammatti-identiteetin eri vaiheissa persoonallinen identiteetti ja sosiaalinen identiteetti sekä niiden sisäiset korostukset muuttuvat. Ammatti-identiteetin sekä ammatillisen kasvun yhteyteen kuuluvat myös ammattitaito ja asiantuntijuus. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2011, 34.)

Kehittämistyön aikana koin, että ammatillinen kasvuni tapahtui prosessin edetessä. Toteuttaessani opinnäytetyön yksin, kehitti työskentely itseohjautuvuutta, kurinalaisuutta sekä pitkäjänteisyyttä. Aikataulutuksella oli tärkeä rooli työn etenemisen kannalta. Perehtyessäni opinnäytetyön käsitteisiin ja niihin liittyviin kokonaisuuksiin, muovautui oma ymmärrykseni ja tietoni yhteiskunnallisista asioista sekä yleisistä näkemyksistä. Oma tietämykseni turvallisemmasta tilasta, kehorauhasta sekä sukupuolisensitiivisyydestä on laajentunut. Oppimisen näkökulmasta kehittämistyön toteuttaminen on ollut todella opettavasta. Ammatillisuuden kehittyminen lisääntyi myös opinnäytetyöprosessin aikana.

Sosionomin ammatilliset kompetenssit ovat sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen sekä työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaaminen. (Arene 2017, 10.) Opinnäytetyön ja kehittämistyön prosessia tarkasteltaessa kompetenssialueista keskeisimmäksi nousivat asiakastyön osaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen sekä tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen. Nämä erottuivat ja nousivat selkeimmin prosessin aikana verrattuna muihin kompetensseihin.

Asiakastyön osaaminen oli mielestäni kompetensseista keskeisin. Kehittämistyössä yksi tärkeimmistä elementeistä oli prosessin alusta alkaen asiakaslähtöisyys. Oppaan sisältö muovautui erityisesti kävijöiden vastauksista ja heiltä kerätystä informaatiosta. Vuorovaikutuksellinen asiakastyö eli kävijöiden kanssa käydyt keskustelut ja tiedonkeruu olivat keskiössä oppaan suunnittelussa ja toteutuksessa. Kävijöiden ajatukset ja kokemukset vaikuttivat merkittävästi oppaan sisältöön ja toteutukseen, sillä pyrin toimimaan prosessin ajan asiakaslähtöisellä otteella.

Opinnäytetyöprosessin aikana kriittisen ja osallistavan yhteiskuntaosaaminen keskeisiä teemoja olivat osallistavat toimintatavat ja vaikuttamistyö. Kävijät pääsivät prosessiin mukaan aktiivisiksi toimijoiksi. Heidän kanssaan käydyt keskustelut vaikuttivat kehittämistyön sisältöön ja sen etenemiseen. Oppaalla on vaikuttava merkitys Kuninkaankadulla käytävään keskusteluun turvallisemmasta tilasta ja kehorauhasta.

Tutkimuksellisen kehittämis- ja innovaatio-osaamisen kompetenssissa korostetaan tutkitun tiedon tuottamista, käyttöä ja jakamista sekä innovatiivisten menetelmien hyödyntämistä työelämän kehittämisessä. Opas on yhdistelmä tutkittua tietoa sekä kävijöiden subjektiivisia kokemuksia ja ajatuksia. Opas on monimuotoisuutta kunnioittava ja käytännönläheinen, jota voidaan hyödyntää työelämässä lisäten tietoisuutta turvallisemmasta tilasta ja kehorauhasta.

7.4 Tuotoksen hyödynnettävyys ja kehittämisideat

Tilaaani mukaan opasta on mahdollista hyödyntää varsinkin syys- ja kevätkauden ryhmien aloituksissa, jolloin turvallisemman tilan periaatteita ja kehorauhaa voidaan käsitellä yhdessä. Lisäksi julisteet ovat tulostettavissa aina tarpeen vaatiessa, ja ne voidaan sijoittaa ryhmätiloihin nähtäville. Opas on sähköisessä muodossa ja näin ollen helposti saatavilla ja hyödynnettävissä maantieteellisesti missä vain. Opas on siis hyödynnettävissä myös muissa sosiaalialan verkostoissa. Mikäli opasta on tarvetta päivittää tulevaisuudessa, on se myös mahdollista.

Tilaaani toiveena oli opinnäytetyöprosessin alussa, että kehittämistyön toiminnallinen osuus olisi kaksi tuntia kestävä materiaalipaketti. Oppaan kokonaiskesto riippuu pitkälti siitä, miten paljon osallistujia on, millaiset ovat heidän aiemmat tietonsa aiheista sekä kuinka aktiivisia osallistujat ovat. Tein huomion, että pitämässäni teemaillassa pelkästään julisteiden läpi käyminen ja niistä keskusteleminen veivät noin puolitoista tuntia. Oppaan runko on kuitenkin koottu niin, että teemojen käsittely on mahdollista kahdella eri kerralla, mikäli aikaa molempien käsittelyyn ei ole riittävästi.

Pitämäni teemaillan aikana nousi esille, että Kuninkaankadun yksikössä oli syksyn aikana keskusteltu henkilökohtaisten asioiden kysymisestä sekä tilanteista, joissa keskustellaan itselle henkilökohtaisesti hankalista ja triggeröivistä aiheista. Tällöin kävijät olivat pohtineet kuinka näistä tilanteista voisi kieltäytyä tai miten olisi mahdollista vaihtaa puheenaihetta. Teemaillan aikana pohdimme yhdessä, olisiko Kuninkaankadun yksikköön mahdollista sopia esimerkiksi yhteinen käsimerkki, jolla puheenaihe olisi mahdollista lopettaa ilman asian ääneen sanomista. Yhteisen keskustelun lopputulemana oli, että eräs työntekijä lupasi ottaa asian hoitaakseen ja pohtia kävijöiden kanssa eri ryhmätoiminnoissa asiaa tarkemmin. Hän aikoi tehdä sovitusta merkistä julisteen, jonka he sijoittavat kaikkien näkyville ryhmätiloihin.

Tulevaisuudessa turvallisempaan tilaan ja kehorauhaan liittyvää opasta olisi mahdollista kehittää jatkossa laajemmaksi ja useamman ryhmäkerran kestäväksi kokonaisuudeksi. Tällöin oppaassa voisi olla enemmän harjoitteita ja teemojen sisältö olisi jaettu pienempiin osiin.

LÄHTEET

- Allianssi julkaisuaika tuntematon. Turvallisemman tilan periaatteet ja vihapuheesta vapaan keskustelun säännöt. Verkkajulkaisu. <https://nuorisoala.fi/palvelut/tykaluja-nuorisoalalle/turvallisemman-tilan-periaatteet-ja-vihapuheesta-vapaan-keskustelun-saannot/>. Viitattu 22.5.2022.
- Amzil, Jasmina 2017. Turvallisten tilojen pitkä historia. Verkkajulkaisu. <https://www.ruskeatty-tot.fi/turvallisilla-tiloilla-on-pitk-ja-moninainen-historia>. Viitattu 5.11.2022.
- Anttonen, Erja 2017. Sukupuolisensitiivinen nuoriso- ja aikuistyö Suomessa. Verkkajulkaisu. <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2017/05/sukupuolisensitiivinen-nuoriso-ja-aikustyö-suomessa-erja-anttonen-humanistinen-ammattikorkeakoulu.pdf>. Viitattu 24.5.2022.
- Arene 2017. Sosionomi tuottaa hyvinvointia läpi elämänkaaren. Ammattikorkeakoulutus sosiaalialan muutoksen edistäjänä. Verkkajulkaisu. https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raporttit/2018/arene_sosionomiselvitys_pitka_raportti_fin.pdf?t=1526901428. Viitattu 12.11.2022.
- Edmondson, Amy 1999. Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams. Verkkajulkaisu. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.2307/2666999>. Viitattu 22.5.2022.
- Edmondson, Amy 2020. The role of psychological safety in Diversity and Inclusion. Verkkajulkaisu. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-fearless-organization/202006/the-role-psychological-safety-in-diversity-and-inclusion>. Viitattu 13.5.2022.
- Finto julkaisuaika tuntematon. YSO yleinen suomalainen ontologia. Sukupuolisensitiivisyys. Verkkajulkaisu. <https://finto.fi/yso/fi/page/p21333>. Viitattu 15.10.2022.
- Hiltunen, Riitta & Saarentausta, Riitta 2021. Ammatillinen toimijuus ja psykologinen turvallisuus sosiaalialan organisaatiossa. Aikuiskasvatustieteen pro gradututkielma. Kasvatustieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/74938/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-202104012264.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 22.5.2022.
- Helsingin kaupunki 2021. Turvallisuus ja turvattuus. Verkkajulkaisu. <https://www.hel.fi/sote/perheentuki-fi/koululaiset/koulu/turvallisuus/>. Viitattu 29.7.2022.
- Kaitanen, Riina, Puoliväli- Oksala, Jenni & Lindeman Meri 2022. Missä viiptyy sukupuolisensitiivisyys?. Verkkajulkaisu. <https://www.laakarilehti.fi/mielipide/missa-viipyy-sukupuolisensitiivisyys/?public=cc9c49775ad62a2e675e5d6fcb2dc4e>. Viitattu 29.10.2022.
- Kainulainen, Sakari 2000. Sosiaalinen turvallisuus ja yhteiskunnan rakenne. Pauli Niemelä & Anja Riitta Lahikainen (toim.) Teoksessa *Inhimillinen turvallisuus*. Tampere: Vastapaino.
- Karppinen, Aila & Pihlava, Pirjo 2016. Turvallinen vuorovaikutus kasvun ja oppimisen perustana. Anarilla Ahtola (toim.) Teoksessa *Psyykinen hyvinvointi ja oppiminen*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kulttuurikaikille 2021. Turvallisemman tilan periaatteet. Verkkajulkaisu. https://www.kulttuurikaikille.fi/tietoa_meista_turvallisemman_tilan_periaatteet. Viitattu 5.1.2022.
- Laatikainen, Emilia 2020. Sukupuolen moninaisuus kuvataidekasvatuksessa. Taideperustainen toimintatutkimus turvallisen tilan synnystä taidetyöpajassa. Pro gradututkielma. Taiteiden tiedekunta. Lapin yliopisto. https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/64370/Laatikainen_Emia.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 22.5.2022.
- Laki naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta 1986/609, 1§. Verkkajulkaisu. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860609#P1>. Viitattu 29.4.2022.
- Lehtinen, Jenny 2020. Vaakakapina. Lopeta laihdutus, aloita elämä. Helsinki: Minerva kustannus Oy.

- Loisto Setlementti julkaisuaika tuntematon a. Sukupuolisensitiivisyys. Verkkojulkaisu. <https://tyttojentalo.fi/tyttojen-talo/sukupuolisensitiivisyys> Viitattu 26.4.2022.
- Loisto Setlementti julkaisuaika tuntematon b. Sukupuolisensitiivisen sosiaalisen nuorisotyön perusteet. Verkkojulkaisu. <https://loistosetlementti.fi/sukupuolisensitiivisyys/perusteet/>. Viitattu 16.10.2022.
- Meskanen, Katariina & Strengell, Heidi 2019. Rakas keho. Jyväskylä: Tuuma.
- Metropolia 2020. Toiminnallisen opinnäytetyön erityispiirteitä. Verkkojulkaisu. <https://wiki.metropolia.fi/pages/viewpage.action?pageId=57182852>. Viitattu 11.2.2022.
- Mielenterveystalo.fi julkaisuaika tuntematon. Turvallisemman tilan periaatteita. Tukea sukupuoli-identiteetin jäsentämiseen- omahoito. Verkkojulkaisu. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/tukea_sukupuoli-identiteetin_jasentamiseen/Documents/turvallisemman-tilan-periaatteita.pdf. Viitattu 5.11.2022.
- Mikkilä, Katri 2021. Ruokaa, kehoa ja mielensterveyttä kunnioittava hyvinvointipuhe ei ole vain syömishäiriöön sairastuneiden yksinoikeus. Verkkojulkaisu. <https://syomishairioliitto.fi/blogi/ruokaa-kehoa-ja-mielensterveyttä-kunnioittava-hyvinvointipuhe-ei-ole-vain-syomishairioon-sairastuneiden-yksinoikeus>. Viitattu 5.11.2022.
- Mikkola, Ina 2020. Runkkarin käsikirja. Kasvata pornolukutaitoasi ja seksuaalista älykkyydosamäärääsi. Helsinki: Into.
- Mäkinen, Päivi, Raatikainen, Eija, Rahikka, Anne & Saarnio, Tuula 2011. Ammattina sosionomi. 1.–2. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Nabbuye, Hawah 2018. Gender-sensitive pedagogy. The bridge to girl's quality education in Uganda. Verkkojulkaisu. <https://eric.ed.gov/?id=ED592788>. Viitattu 22.5.2022.
- Niemelä, Pauli 2000. Turvallisuuden käsite ja tarkastelukehikko. Teoksessa Pauli Niemelä ja Anja Riitta Lahikainen (toim.) Inhimillinen turvallisuus. Tampere: Vastapaino.
- Nuorisobarometri 2014. Ihmisarvoinen nuoruus. Sami Myllyniemi (toim.) Verkkojulkaisu. https://isuu.com/tietoanuorista/docs/nuorisobarometri_2014_web. Viitattu 23.5.2022.
- Nuorisolaki2016/1285, 2§. Verkkojulkaisu. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20161285#L1P2>. Viitattu 13.11.2022.
- Nuorten Exit 2020. Onko sulla hetki aikaa puhua kehorauhasta? Verkkojulkaisu. <https://nuortenexit.fi/onko-sulla-hetki-aikaa-puhua-kehorauhasta/>. Viitattu 22.5.2022.
- O'Hara, Lily, Ahmed, Hanaa & Elashie, Sana 2021. Evaluating the impact of a brief Health at Every Size – informed health promotion activity on body positivity and internalized weight-based oppression. Verkkojulkaisu. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.02.006>. Viitattu 22.5.2022.
- Ojasalo, Katri, Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2015. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Verkkokirja. 3.–4.painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Oulun yliopisto 2022. Tieteellisen tiedonhankinnan opas: tiedonhaun aloittaminen. Verkkojulkaisu. https://libguides oulu.fi/tieteellinentiedonhankinta/tiedonhaun_aloitus. Viitattu 12.11.2022.
- Pesäpuu julkaisuaika tuntematon. Turvallisen tilan periaatteet. Verkkojulkaisu. <https://pesapuufi/wp-content/uploads/2018/09/Turvallinentila.pdf>. Viitattu 6.2.2022.
- Rauhankasvatusinstituutti 2019. Outside in. Transforming hate. Vihapuhekulttuurin muuttaminen nuorisotiloissa. Käytännön työkaluja nuoristyöntekijöille. Verkkojulkaisu. <https://rauhankasvatus.fi/wp-content/uploads/2021/05/Outside-in-toolkit.pdf>. Viitattu 15.10.2022.

Ristkari, Maiju, Suni, Nina & Tyni, Vesa 2018. Sukupuolena ihminen. Helsinki: Tammi.

Salmivaara, Virva, Martela, Frank & Heikkilä, Jukka-Pekka 2020. Radikaali psykologinen turvallisuus tilapäisorganisaation luovan ja tuloksellisen toiminnan mahdollistajana. Verkkojulkaisu. <https://journal.fi/hallinnontutkimus/article/view/100037/57611?acceptCookies=1>. Viitattu 22.5.2022.

Seta ry 2013. Älä Oleta. Normikriittinen käsikirja yhdenvertaisuudesta, syrjinnän vastustamisesta ja vapaudesta olla oma itsensä. Verkkojulkaisu. <https://ihmisoikeudet.net/wp-content/uploads/2015/11/AlaOletaNormitnurin-1.pdf>. Viitattu 25.4.2022.

Seta 2021. Sukupuolen moninaisuus ja kehonkirjo. Verkkojulkaisu. <https://setary.sharepoint.com/Setafitiedostoalue/Forms/AllItems.aspx?id=%2FSetafitiedostoalue%2FOppaat%2Desitteet%2Ddokumentit%2FSukupuolen%20moninaisuus%20%2Doppaat%202021%20web%2FSukupuolen%20moninaisuus%20ja%20kehon%20kirjo%20web%202021%2Epdf&parent=%2FSetafitiedostoalue%2FOppaat%2Desitteet%2Ddokumentit%2FSukupuolen%20moninaisuus%20%2Doppaat%202021%20web&p=true&ga=1>. Viitattu 25.4.2022.

Seta julkaisuaika tuntematon. Sukupuolen moninaisuus. Verkkojulkaisu. <https://seta.fi/sateenkaartieto/sukupuolen-moninaisuus/>. Viitattu 26.4.2022.

Setlementti liitto julkaisuaika tuntematon a. Setlementtityö. Rohkeasti ihmisen puolella. Verkkojulkaisu. <https://setlementti.fi/toiminta/suomalainen-setlementtiliike/>. Viitattu 11.2.2022.

Setlementti liitto julkaisuaika tuntematon b. Sukupuolisensitiivisyys. Verkkojulkaisu. <https://setlementti.fi/toiminta/sukupuolisensitiivisyys/>. Viitattu 8.2.2022.

Setlementti Puijola julkaisuaika tuntematon a. Mikä on Tyttöjen Talo? Verkkojulkaisu. <https://www.puijola.net/tyttojen-talo/mika-on-tyttojen-talo/>. Viitattu 29.4.2022.

Setlementti Puijola julkaisuaika tuntematon b. Ammattilaisille. Verkkojulkaisu. <https://www.puijola.net/tyttojen-talo/ammattilaisille/>. Viitattu 26.4.2022.

Soste 2018. Osallisuus on tunne siitä, että kuuluu johonkin. Verkkojulkaisu. <https://www.soste.fi/osallisuus-on-tunne-siita-etta-kuuluu-johonkin/>. Viitattu 27.10.2022.

Suhonen, Sami 2018. Normikriittisyyden ongelmallisuudesta. Teoksessa Anu Laukkanen, Sari Miettinen, Aino-Maija Elonheimo, Hanna Ojala & Tuija Saresma (toim.) Feministisen pedagogiikan ABC. Opas ohjaajille ja opettajille. Tampere: Vastapaino, 57.

Sukupuolen osaamiskeskus julkaisuaika tuntematon. Sukupuolen moninaisuuden sanasto. Verkkojulkaisu. <https://sukupuolenosaamiskeskus.fi/sukupuoli/sukupuolen-moninaisuus/sukupuolen-moninaisuuden-sanasto/>. Viitattu 25.4.2022.

Suojanen, Ilona 2022. Onnellinen turvallisuus. Turvallista arkea etsimässä. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Suomen perustuslaki 1999/731, 1§. Verkkojulkaisu. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731#L2P22>. Viitattu 29.4.2022.

Suomen Vanhempainliitto ry 2021. Lausunto: Valtioneuvoston tasa-arvopoliittinen selonteko. Verkkojulkaisu. <https://vanhempainliitto.fi/kannanotot/lausunto-valtioneuvoston-tasa-arvopoliittinen-selonteko/>. Viitattu 24.5.2022.

Suomen YK- liitto julkaisuaika tuntematon. Turvallinen tila. Verkkojulkaisu. <https://www.yk-liitto.fi/turvallinen-tila>. Viitattu 29.4.2022.

Syömishäiriöliitto Syli 2021a. Mikä kehonkuva?. Verkkojulkaisu. <https://syomishai-rioliitto.fi/blogi/mika-kehonkuva>. Viitattu 22.5.2022.

Syömishäiriöliitto Syli 2021b. Kannanotto: Kehorauha on jokaisen oikeus- myönteisyys on yhteydessä hyvinvointitekoihin. Verkkajulkaisu. <https://syomishairioliitto.fi/ajankohtaista/kannanotto-kehorauha-on-jokaisen-oikeus>. Viitattu 6.2.2022.

THL 2020. Tasa-arvosanasto. Verkkajulkaisu. <https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/sukupuoli/tasa-arvosanasto>. Viitattu 26.4.2022.

THL 2021. Kouluterveyskysely 2019 ja 2021. Verkkajulkaisu. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=600836&mittarit_0=200537&mittarit_1=199843&mittarit_2=532304&vuosi_0=v2019&kouluaste_0=161293#. Viitattu 22.5.2022.

Työterveyslaitos julkaisuaika tuntematon. Pelotta töissä. Psykologinen turvallisuus työyhteisössä. Verkkajulkaisu. <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/pelotta-toissa-psykologinen-turvallisuus-tyoyhteisossa>. Viitattu 22.5.2022.

Toikko, Timo & Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3. korjattu painos. Tampere: Yliopistopaino Oy.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2021. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Verkkajulkaisu. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>. Viitattu 15.11.2022.

Törölä, Siri 2020. Sukupuolisensitiivisellä työotteella asiakkaan kokonaisvaltaisempaan hyvinvointiin. Janus vol. 28(2), 202–206. DOI: <https://doi.org/10.30668/janus.89641>. Viitattu 24.5.2022.

Törrönen, Maritta 2016. Vastavuoroisuuden yhteisöllinen luonne. Teoksessa Maritta Törrönen, Kaija Hänninen, Päivi Jouttimäki, Tiina Lehto-Lundén, Petra Salovaara & Minna Veistilä (toim.) Vastavuoroinen sosiaalityö. Verkkokirja. Savonia Finna-verkkopalvelu. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789524959179>. Viitattu 28.10.2022.

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

Vilka, Hanna 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Verkkokirja. Savonia Finna-verkkopalvelu. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789523701236>. Viitattu 12.11.2022.

Vuori, Jaana julkaisuaika tuntematon. Tutkimusetiikka ihmistieteissä. Verkkajulkaisu. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/tutkimusetiikka-ihmistieteissa/>. Viitattu 28.10.2022.

Xamk Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulu 2019. Käsitteistä käytäntöön. Mitä tasa-arvoiset ja sukupuolisensitiiviset ohjauksen mallit tarkoittavat?. Verkkajulkaisu. <https://www.xamk.fi/tutkimus-ja-kehitystoiminnan-blogi/kasitteista-kaytantaon-mita-tasa-arvoiset-ja-sukupuolisensitiiviset-ohjauksen-mallit-tarkoittavat/>. Viitattu 26.4.2022.

Yhdenvertaisuuslaki 2014/1325, 1§. Verkkajulkaisu. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141325>. Viitattu 29.4.2022.

LIITE 2:



Opas turvallisemmasta tilasta ja kehorauhasta



Kohti turvallisempaa tilaa

Turvallisempi tila tarkoittaa arvostavaa ja avointa ilmapiiriä, jossa jokaisella on oikeus ja vapaus;

- olla oma itsensä toisia kunnioittaen,
- ilmaista itseään ja osallistua haluamallaan tavalla

Talolla turvallisempi tila tarkoittaa:

- Toisten kunnioittamista;
- Ei kysytä henkilökohtaisia asioita (esim. parisuhteeseen tai kouluun liittyen) jos ei olla varmoja haluaako vastapuoli keskustella näistä aiheista.
- Ei tehdä oletuksia esim. sukupuolesta tai seksuaalisesta suuntautumisesta.



Kaikenlaiseen syrjintään ja kiusaamiseen on nollatoleranssi.

Puhutaan vaikeista aiheista kunnioittavasti. Annetaan tilaa erilaisille mielipiteille ja näkemyksille.

Muistetaan kaikkia kohtaan tasa-arvoinen kohtelu ja kohtaaminen, sekä toisten tervehtiminen.

Omien ja toisten rajojen kunnioittaminen: annetaan tilaa ja kuunnellaan sekä kunnioitetaan koskemattomuutta. Mikäli et tiedä haluaako toinen esimerkiksi halata, aina voit kysyä.

Talolla yhteiseen toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista ja jokainen voi itse päättää millä tavalla osallistuu.

Jos loukkaat sanoillasi tai teoillasi toista henkilöä, silloin on tärkeää pyytää anteeksi ja yrittää seuraavalla kerralla toimia paremmin.

Jos sinusta tuntuu, että tila ei syystä tai toisesta tunnu turvalliselta, juttelethan siitä työntekijän kanssa. Näin aihe voidaan nostaa yhteiseen keskusteluun.

Muista että sinulla on aina oikeus ja vapaus pyytää apua.



Turvallisemman tilan ylläpitämiseen tarvitaan kaikkien osallistumista.

Kohti turvallisempaa tilaa

MANUAALI 1/2

- Aluksi kerrotaan, että aihe käydään läpi yhdessä keskustellen ja tehden muutama harjoitus. Osallistuminen on vapaaehtoista, välillä voi pitää taukoja tai poistua tilasta. Yhteisen hetken aikana voidaan keskustella ja pohtia yhdessä. Aina saa kertoa omia ajatuksiaan ja kokemuksiaan. Annetaan erilaisille mielipiteille tilaa ja kuunnellaan kaikkia.
- Tilanteessa pyritään ottamaan jokainen osallistuja huomioon yksilönä. Työntekijä voi arvioida millä tavalla teemaa on hyvä käsitellä ja miten edetä. Tilanteeseen vaikuttaa myös oma sekä osallistujien tietämys aiheesta.
- Alussa voidaan kysyä osallistujilta, onko aihe heille tuttu. Tietävätkö kaikki mitä tarkoittaa turvallinen tai turvallisempi tila? Työntekijä voi kertoa osallistujille esimerkkejä ja selittää mitä käsitteet tarkoittavat. Lisäksi voidaan käydä yhdessä läpi, että mikään tila ei ole 100% turvallinen ja, siksi puhutaan mieluummin turvallisemmasta tilasta.
- Kerätään ajatuksia kirjoittaen tai keskustellen:
Mistä turvallisuus mielestäsi koostuu? Mitä turvallisempi tila merkitsee sinulle?
Työntekijä voi antaa esimerkkejä, jos se helpottaa osallistumista. Jos tehdään kirjoitetussa muodossa, niin käydään yhdessä läpi vastaukset. Saa kysyä ja kommentoida.
- Harjoite:
Pohditaan yhdessä ;
1.) oletko joskus ollut osana turvallisempaa tilaa? Mitkä asiat ovat vaikuttaneet tähän?
2.) Miltä kokemus on sinusta tuntunut? Jos et ole ikinä kokenut sitä, miltä ajattelisit sen tuntuvan?
3.) Miten meidän täytyisi toimia Talolla, jotta kaikki tuntuivat olonsa sekä Talon ja sen toiminnan turvallisiksi?



Jos vastaukset kerätään kirjoittamalla (tai muulla tavalla), käydään ne yhdessä läpi ja pohditaan yhdessä.

Kohti turvallisempaa tilaa

MANUAALI 2/2

- Keskustelu harjoituksessa käännetään itsestä kohti muita. Pohditaan ensin omalta kannalta ja sen jälkeen mietitään yhteisön ja yhteisöllisyyden kannalta. Harjoituksessa voidaan myös pohtia erilaisten ihmisryhmien ja ihmisten tarpeita. Sekä mitä voisimme tehdä, jotta tila olisi turvallinen kaikille, myös niille, jotka eivät vielä ole Talon kävijöitä?
- Käydään yhdessä juliste läpi. Työntekijä voi kertoa, että julisteen asiat ovat koottu Talon kävijöiden ajatuksista. Lisäksi voi korostaa, että aina saa kysyä, keskeyttää tai kommentoida. Mitä ajatuksia nämä nostavat esille? Ovatko listauksen asiat sellaisia, joita Talolla voidaan yhdessä noudattaa ja ylläpitää?
- Työntekijä voi kertoa, että turvallisen tilan ylläpitäminen on jatkuva prosessi, jossa tarvitaan kaikkia. Se vaatii työtä ja panostamista ja turvallisen tilan periaatteisiin on hyvä palata aina tasaisin väliajoin. Turvallisen tilan periaatteet ovat myös muokattavissa aina tarvittaessa, kävijöiden ja yhteisön toiveet sekä tarpeet huomioiden.



Kehorauha

Kehorauha tarkoittaa, että jokaisella keholla on oikeus olla olemassa juuri sellaisena kuin se tällä hetkellä on.

Keho muuttuu elämänvarrella ja se on täysin luonnollista.

Keskitytään siihen mitä keholla voi tehdä. Se miltä kehosi näyttää, ei kerro mitään sinusta itsestäsi.

Jokaisen keho on yhtä arvokas ja tärkeä. Muistathan tämän silloinkin, kun et ole tyytyväinen omaan kehoosi.

Jokainen saa olla oma itsensä, myös mukavuusalueensa ulkopuolella.

Kunnioitetaan omaa ja muiden kehoja. Ei kommentoida tai tehdä oletuksia, vaan kohdataan avoimin mielin. Muistetaan kunnioitus myös esimerkiksi apuvälineitä kohtaan tai jos kehossa on näkyvissä sairauden vaikutuksia.

Keskustellaan kehoihin liittyvistä aiheista kunnioittavasti. Ei kommentoida omaa tai muiden syömistä.

Muistetaan myös jokaisen oikeus koskemattomuuteen ja omiin henkilökohtaisiin rajoihin.

Kaikenlaisilla kehoilla on lupa näkyä ja ne saa pukea haluamallaan tavalla.

Kyseenalaistetaan kehonormeja ja kauneusihanteita yhdessä.

Muistathan, että olet hyvä juuri tuollaisena!



Kehorauha

MANUAALI 1/2

- Aluksi kerrotaan, että käydään aihe läpi keskustellen ja tehden harjoitteita. Yhteisen hetken aikana voi pitää taukoja tai poistua tilasta. On luonnollista, että teema voi nostattaa pintaan monenlaisia tunteita ja se on ok. Yhteisen hetken aikana saa kysyä, keskeyttää ja kertoa kokemuksiaan. Osallistuminen on vapaaehtoista ja jokainen osallistuu sen verran kuin haluaa ja siinä hetkessä tuntuu hyvälle. Muistutetaan muiden kuuntelusta ja kunnioitetaan osallistujien mielipiteitä.
- Käydään yhdessä läpi mitä kehorauha tarkoittaa ja varmistetaan että kaikki ymmärtävät aiheen. Työntekijä voi antaa konkreettisia esimerkkejä mitä kehorauha tarkoittaa, mikäli se helpottaa orientoitumista.
- Keskustellaan yhdessä:
Mitä kehorauha sinulle tarkoittaa ja mitä se esimerkiksi Talolla tarkoittaa?
Onko kehorauha helppo asia?
Onko itselleen vaikeampi antaa kehorauha kuin toiselle, mikä siihen voisi olla syynä?



Kehorauha

MANUAALI 2/2

- Harjoite: kirje omalle keholle.
Pyritään viritelemään kehorauhan fiiliksiä ja kirjoitetaan kirje omalle keholla, jossa voi käydä läpi monenlaisia tunteita omaan kehoon liittyen. Voi pohtia esim: Miten oma kehosuhde on muuttunut vuosien varrella? Mitä haluaisit sanoa nuorelle itsellesi? Mistä on omassa kehossa kiitollinen? Jos tulee mieleen vain negatiivisia asiota, voisiko tätä lähteä jollain tapaa työstämään?
Jos joku haluaa jakaa kirjoittamansa tekstin, niin kuunnellaan yhdessä.
- Käydään yhdessä juliste läpi. Kerrotaan että lista on koottu Talon kävijöiden ajatuksista sekä erilaisista tietolähteistä. Osallistujat voivat kertoa ajatuksistaan ja listassa olevista asioista voidaan keskustella yhdessä.
- Loppuun voi ottaa esim. rentoutuksen, jossa käydään läpi oma keho sen rajat ja ääriviivat.


**"Jokaisella keholla on tarina,
joka ansaitsee tulla kuulluksi."**



-Talon kävijä 2022



LIITE 3:



KAIKILLE TALON
KÄVIJÖILLE
AVOIN TEEMAILTA
TURVALLISEMMASTA
TILASTA JA
KEHORAUHASTA

TORSTAINA 10.11.

KLO 16.00-18.00,

ELI TEETÄ & SYMPATIAA-
RYHMÄN AIKANA

TEEMAILLASSA POHDITAAN, IHMETELLÄÄN JA
JUTELLAAN YHDESSÄ TURVALLISEMMAN TILAN
PERIAATTEISTA JA KEHORAUHASTA.

LÄMPIMÄSTI TERVETULOAA!

