

# Autoetnografinen opinnäytetyö: Sosiaalialan opiskelijan kehittämis- ja vaikuttamismahdollisuudet sisäisen motivaation ja ammattietiikan näkökulmasta

Tatja Jukuri

Laurea-ammattikorkeakoulu

**Autoetnografinen opinnäytetyö: Sosiaalialan opiskelijan kehittä-  
mis- ja vaikuttamismahdollisuudet sisäisen motivaation ja am-  
mattietiikan näkökulmasta**

Tatja Jukuri  
Sosionomi AMK  
Opinnäytetyö  
Toukokuu, 2023

Tatja Jukuri

**Sosiaalialan opiskelijan kehittämis- ja vaikuttamismahdollisuudet sisäisen motivaation ja ammattietiikan näkökulmasta**

Vuosi

2023

Sivumäärä

61

---

Tässä portfoliomuotoisessa opinnäytetyössä tarkasteltiin autoetnografisin menetelmin opinnäytetyöntekijän henkilökohtaista kehitysprosessia sosionomiopintojen ajalta. Opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen muodostivat sisäinen motivaatio, ammattieettiset periaatteet sekä mielenterveystyö. Tavoitteena oli tarjota sosiaalialan opiskelijoille ja ammattilaisille näkökulmia erilaisista sosiaalialan vaikuttamis- ja kehittämismahdollisuuksista sekä kuinka sisäinen motivaatio ja ammattietiikka viitoittaa näiden laadukasta ja vastuullista toteutumista nykypäivän mielenterveystyön kentällä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa erillinen sähköinen portfolio, joka tarjosi syvemmän katsauksen läpikäytäviin teemoihin opinnäytetyöntekijän omien esimerkkitoiden avulla; yhteiskunnallisesta näkökulmasta kansalaisaloitteen kautta, menetelmäkehittämisen näkökulmasta tuotetun kirjan kautta, sekä järjestötoiminnan näkökulmasta vapaaehtoistyökehittämisen kautta. Lisäksi portfolio tarjosi muiden tekijöiden lisämateriaalia ja lähteitä, tarjoten laajemman katsauksen yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen sosiaalialalla.

Työelämän kehittäminen ja vaikuttaminen on keskeistä sosiaalialalla. Sisäisen motivaatio mahdollistaa jo opintovaiheessa itselleen, että muille merkittäviä ja laadukkaita kehittämistöitä, vaikuttaen myös positiivisesti opiskelijoiden ja ammattilaisten hyvinvointiin. Ammattieettiset periaatteet viitoittavat kehittämis- ja vaikuttamistöiden sisältöä sekä lähtökohtia. Keskeisiksi ilmiöiksi nousivat asiakaslähtöinen vastuullisuus ja eettisyys. Etiikan ja sisäisen motivaation aspektit voivat toimia toisiaan aktiivisesti vahvistavina. Opinnäytetyön näkökulmat sisäisestä motivaatiosta ja ammattietiikasta sekä portfolio ovat hyödynnettävissä myös sosiaalialan työkentällä laadukkaassa ja vastuullisessa kehittämis- ja vaikuttamistyössä.

Asiasanat: kehittämistyö, vaikuttamistyö, mielenterveystyö, sisäinen motivaatio, ammattietiikka

Tatja Jukuri

**The Development and Influence Opportunities of Social Service Students from the Perspective of Internal Motivation and Professional Ethics**

Year

2023

Pages

61

---

This portfolio-format thesis examined the personal development process of the thesis worker during their studies in Bachelor of Social Services using autoethnographic methods. The theoretical framework of the thesis consisted of internal motivation, professional ethical principles, and mental health work. The aim was to provide social service students and professionals with perspectives on various opportunities for influencing and developing social work, as well as how internal motivation and professional ethics guide their effective and responsible implementation in today's field of mental health work. The purpose of the thesis was to create a separate digital portfolio that offered a deeper insight into the themes covered through the thesis worker's own example works: from a societal perspective through a citizens' initiative, from a method development perspective through a book the author wrote, and from an organizational perspective through volunteer work development. Additionally, the portfolio provided supplementary materials and sources from other authors, offering a broader overview of societal influence in social work.

Development and influencing in the professional field are crucial in social work. Internal motivation enables students to engage in significant and high-quality development work, positively affecting the well-being of both students and professionals. Professional ethical principles guide the content and foundations of development and influencing work. Client-oriented responsibility and ethics emerged as key phenomena. The aspects of ethics and internal motivation can actively reinforce each other. The perspectives on internal motivation and professional ethics presented in the thesis, as well as the portfolio, can be utilized in high-quality and responsible development and influencing work in the field of social work.

**Keywords:** development work, influencing work, mental health work, internal motivation, professional ethics

## Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Mielenterveystyö sosiaalialalla .....	7
3	Sosiaalialan työelämän kehittäminen, vaikuttaminen ja ammattietiikka .....	8
4	Sisäinen motivaatio opiskelun ja työn voimavarana .....	10
5	Portfolion toteutus .....	11
5.1	Portfolion kuvaus.....	11
5.2	Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset .....	12
5.3	Autoetnografinen menetelmä .....	13
5.4	Eettisyys ja luotettavuus .....	14
6	Psykoterapian puolesta -vaikuttamishanke .....	15
6.1	Kansalaisaloite ja sosiaalinen media vaikuttamisen keinoina.....	19
6.2	Yhteistyötahojen tärkeys vaikuttamistyössä .....	25
6.3	Vastuullinen yhteiskunnallinen ja poliittinen vaikuttaminen .....	26
6.4	Opiskelijan vaikuttamismahdollisuudet ja lieveilmiöt .....	28
7	Ihmemaailma - Neuropsykiatriset erityispiirteet luovana voimavarana -kirja.....	31
7.1	Oman osaamisen hyödyntäminen kehitystyön keinona .....	35
7.2	Asiakaslähtöinen kehittämistyö ja vastuullisuus .....	36
8	EMY ry - Vapaaehtoistyö vaikuttamisen keinona.....	37
8.1	Vastuullisuus vapaaehtoistyövaikuttamisessa .....	41
9	Yhteenveto ja pohdinta .....	44
	Lähteet.....	52
	Kuvat .....	60
	Liitteet .....	61

## 1 Johdanto

Tässä portfoliomuotoisessa opinnäytetyössäni tarkastelin autoetnografisin menetelmin henkilökohtaista kehitysprosessiani sosionomiopintojeni ajalta sosiaalialan ammattilaisen näkökulmasta, sekä avasin yleisesti sosiaalialan ammattilaisten vaikuttamis- ja kehittämistyön eri mahdollisuuksia. Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tuottaa portfoliomuotoinen opinnäytetyö, joka on kehittämismuotoinen ja kattava kokonaisuus sosionomiopintojen aikana tekemistäni koulutehtävistä, joita jatkojalostin tarkastelemalla tehtäviä ja niiden kehitysprosessia ammattietiikan ja sisäisen motivaation näkökulmista. Opinnäytetyön tavoitteena oli tarjota sosiaalialan opiskelijoille ja ammattilaisille uudenlaisia näkökulmia sosiaalialan vaikuttamis- ja kehittämistyöhön niin opintojen kuin ammatinharjoittamisen aikana. Lisäksi opinnäytetyöni pyrki herättämään sisäistä motivaatiota ja inspiraatiota opiskelijoissa ja alan ammattilaisissa, tuoden uudenlaista perspektiiviä opiskeluorientaatioon, sekä myös itse mielenterveysalan kenttätöskentelyyn liittyen.

Erillisen sähköisen portfolion ([liite 1](#)) sekä teoreettiskirjallisen raportin kautta esittelin kolme sosionomiopintoihini sisältynyttä esimerkkityötä, jotka havainnollistivat sosiaalialan vaikuttamis- ja kehittämismahdollisuuksia erilaisista näkökulmista; esimerkkitöissäni tarkastelin vaikuttamis- ja kehittämismahdollisuuksia yhteiskunnallisesta näkökulmasta kansalaisaloitteen kautta, menetelmäkehittämisen näkökulmasta kirjoittamani kirjan kautta, sekä järjestötoiminnan näkökulmasta vapaaehtoistyökehittämisen kautta. Portfoliomuotoisen opinnäytetyön ja sen sisältämien materiaalien avulla pyrin kannustamaan sosiaalialan opiskelijoita tarkastelemaan opiskelumotivaatiotaan uudesta näkökulmasta, kuinka opiskelemme ensisijaisesti itsemme, asiakkaidemme ja yhteiskuntamme vuoksi, emme niinkään kouluarvosanojen tai pelkän suorittamisen ohjaamana. Opinnäytetyöni pyrki avaamaan sisäinen motivaation ja ammattietiikan merkitystä, kannustaen toteuttamaan opinnot luovasti aina mahdollisuuksien mukaan niin, että opinnot saisi yhdistettyä aidosti itselle merkityksellisiin, hyödyllisiin sekä organisaatiokohtaisesti tai yhteiskunnallisestikin tärkeisiin aiheisiin, jolloin koulutöiden merkitys syvenyy myös henkilökohtaisella tasolla opintojen aikana.

Kirjallisessa osuudessa käsittelin vaihteittain eri sosionomiopintoihin kuuluneiden koulutehtävieni sisältöä, tarkoitusta, tavoitetta ja toteutustapaa, joita tarkastelin kotimaisia ja kansainvälisiä tutkimuksia ja teorian tietoa hyödyntäen. Lopuksi yhteenvedossa nivoin opinnäytetyön sisältöä ja reflektoin omia havaintojani ja oppimaani teoriaan. Avasin koulutöiden prosessia ja kuinka niiden toteutuksen tavoitteena oli vastata laajempaan, henkilökohtaisesti ja yhteiskunnallisesti tärkeään tavoitteeseen, eikä ainoastaan koulutyön suorittamiseen hyväksytysti, jonka ohessa portfolio tarjosi teoreettisen osuuden tueksi aiheisiin nivoutuvia lisämateriaaleja. Opinnäytetyöni toimi omakohtaisena itsereflektoivana kertomuksena kokemuksistani,

havainnoistani, sekä kriittisistä näkökulmistani ja pohdinnoistani sosionomiopintojeni koulutöiden aikana oppimistani asioista mielenterveysalan kehittämis- ja vaikuttamisteemoihin liittyen, samalla vastuullisuuden näkökulman huomioiden.

Olen erityistason lastensuojelutyöntekijä, neuropsykiatrinen valmentaja, ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti, mielenterveys- ja päihdetyön osaamisalaan suuntautunut lähihoitaja, keväällä 2023 valmistuva sosionomi, sekä alkavassa uudessa työasemassani erityistason lastensuojelussa kahden psykiatrisesti orientoituneen yksikön perhetyöntekijä ja jatko-opintosuunnitelmanani on erikoistua integratiiviseksi psykoterapeutiksi. Näin ollen tarkastelen opinnäytetyössäni sosiaalialan ammattilaisten vaikuttamis- ja kehittämismahdollisuuksia erityisesti nykypäivän mielenterveystyön kentällä, sillä oma kokemus- sekä osaamisalueeni keskittyy nimellisesti mielenterveystyössä hyödynnettyjen uusien menetelmien ja mielenterveyspalveluiden rakenteiden kehittämiseen.

Lisäksi koin mielenkiintoiseksi haasteeksi toimia yhtenä edelläkävijänä portfoliomuotoisten opinnäytetöiden laatimisessa Laureassa, sillä Laurean vuoden 2020 julkaisun (Leppäniemi 2020) mukaan Laurea-ammattikorkeakoulu julkaisi ensimmäisen kerran vuonna 2019 portfoliomuotoisen opinnäytetyön ohjeistuksen, joten tämän tyyppinen multimodaalinen muoto on vielä verrattain uusi tapa luoda opinnäytetöitä ja sain oppia paljon uutta opinnäytetyöprosessin aikana.

## 2 Mielenterveystyö sosiaalialalla

Tässä opinnäytetyössä tarkastelen kehittämis- ja vaikuttamistöiden mahdollisuuksia erityisesti mielenterveystyön näkökulmasta. Mielenterveydellä yleisesti viitataan tasapainoiseen mielen-terveyteen, joka toimii ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tärkeänä osana, voimavarana ja perustana. Mielenterveys voidaan määritellä eri osa-alueiden kautta, kuten yksilöllisten kokemusten, sosiaalisen tuen sekä vuorovaikutuksen, yhteiskunnallisten rakenteiden sekä resurssien, kuin myös kulttuurillisen arvon mukaan. Mielenterveyden järkkyyessä erilaisten tapahtumien, kuten kriisi- tai traumakokemusten, myötä ihminen voi alkaa kärsiä mielenterveydellisistä häiriöistä. Erilaiset suojaavat tekijät voivat kuitenkin tukea haastavissa elämäntilanteissa niin, ettei ihminen sairastu mielenterveyshäiriöön. Näin ollen tasapainoisen mielenterveyden ylläpitämiseksi tulee erityisesti vahvistaa suojaavia tekijöitä sekä vähentää tai kokonaan kitkeä mielenterveyttä uhkaavia tekijöitä. (Hämäläinen, Kanerva, Kuhanen, Schubert & Seuri 2017; THL 2022.)

Mielenterveystyön tavoitteena on edistää mielenterveyttä ja hoitaa mielenterveysongelmia. Mielenterveystyö voidaan jaotella kolmeen eri tasoon; mielenterveyden edistäminen, mielen-terveyshäiriöiden ennaltaehkäisy, tai mielenterveyshäiriöiden korjaaminen. Sosiaalialan

ammattilaisen näkökulmasta mielenterveystyö painottuu ohjaukseen ja neuvontaan, psykososiaalisen tuen tarjoamiseen sekä muihin sosiaalipalveluihin. (Hämäläinen ym. 2017; THL 2022.) Sosiaalialalla sosiaalihuollon mielenterveystyöstä sekä palveluista säädetään sosiaalihuoltolaissa (1301/2014), jonka mukaan *”hyvinvointialueen ja kunnan viranomaisten on yhteistyössä kehitettävä väestön elinolosuhteita siten, että ne vahvistavat mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ja ehkäisevät ennalta mielenterveyden häiriöiden syntyä.”* (Finlex 2023)

### 3 Sosiaalialan työelämän kehittäminen, vaikuttaminen ja ammattietiikka

Yleisesti työelämän kehittämisellä viitataan oman osaamisen sekä toiminnan, kuin myös menetelmien ja palveluiden jalostamiseen (Työ- ja elinkeinoministeriö 2023). Myös täysin uusien toimintamallien ja työskentelymenetelmien luonti on sosiaalialalla mahdollista ja ammattieettisten periaatteiden mukaisesti toivottavaa. Sosiaalialan työssä vaikuttaminen on keskeinen elementti, jonka tavoitteena on usein muutoksen tuottaminen epätoivotuissa tai ongelmalliseksi koetuissa tilanteissa. Vaikuttavuus rakentuu toimintaan ja interventioihin tilanteiden ratkaisemiseksi. (Pohjola, Kemppainen & Väyrynen 2012, 9-11.)

Ammattietiikan näkökulmasta sosiaalialan ammattilaisen velvollisuutena on nostaa esiin havaitsemansa epäkohdat ja epäoikeudenmukaiset käytännöt. Ilmoittamiskäytännöillä ja julkiseen keskusteluun osallistumisella on tarkoitus turvata myös kaikkein haavoittuvimmassa asemassa olevien asiakkaiden huolenpito ja hyvinvointi. Sosiaalialan historian näkökulmasta vaikuttaminen on ollut tärkeä osa sosiaalialan etiikkaa jo ennen hyvinvointivaltioksi muodostumista ja vaikuttamisen ideologiaa voidaan havaita jo 1900-luvun taitteesta lähtien mm. tarttuvien tautien torjunnasta lainatusta ajatuksesta *”sosiaalisten sairauksien ehkäisyssä”*, jolloin pyrkimyksenä oli vaikuttaa tieteellisten tutkimusten avulla tulevaisuudessa kohdattaviin ja ennalta oletettuihin yhteiskunnallisiin ongelmakohtiin. (Talentia 2017, 46-48; Satka, Pohjola & Rajavaara, 7.)

Vaikuttaminen on aktiivista toimintaa sekä kannanottoja omista, yhteisistä ja julkisista asioista. Vaikuttaminen on myös viestintää, jolloin tarkoituksena on vaikuttaa kehittävästi viestin kohteena olevien ihmisten asenteisiin ja ajatuksiin tiettyyn ilmiöön liittyen. (Ilvonen 2011, 9.) Vaikuttaminen voi ilmentyä osallisuuden, osallistumisen, tukemisen tai yhdessä toimimisen kautta. Osallisuus kuvastaa tunnetta siitä, että yksilö kokee kuuluvansa johonkin, johon haluaa itsekkin vaikuttaa tai jota haluaa tukea. Osallistuminen taas mahdollistaa konkreettisen vaikuttamisen ja se voidaan luokitella kolmeen luokkaan; jäsenyys, suora vaikuttamispyrkimys ja välillinen vaikuttamispyrkimys. (Ilvonen 2011, 9-10.) Suomessa osallistumisen sekä vaikuttamisen mahdollisuudet määritellään Suomen perustuslaissa pykälässä 2 § *Kansanvaltaisuus ja oikeusvaltioperiaate* (Finlex 2023).



Yleisesti monet epäilevät omia taitojaan ja mahdollisuuksiaan vaikuttaa itselle tärkeisiin asioihin, vaikka todellisuudessa vaikuttamiskeinoja ja -kanavia on nykypäivänä lukuisia ja vaikuttaminen kuuluu jokaisen kansalaisen perusoikeuksiin. Vaikuttaminen vaatii kuitenkin henkilökohtaisia taitoja, joita voivat olla mm. vuorovaikutustaidot, kirjoitustaidot, yhteistyötaidot, kriittisen näkökulman taidot sekä perustelemisen taidot. (Ilvonen 2011, 19.) Omia vahvuuksia on hyvä kartoittaa ja pyrkiä hyödyntämään niitä konkreettisesti, sillä sosiaalialan ammattilaiset toimivat etulinjassa ihmisten osallistamisen tukemisessa, kuin myös osallistavien yhteiskunnan rakenteiden kehittämisessä. (Hautamäki, Aalto, Alaverdyan & Saarikoski 2022, 14.)

Vaikuttamiseen liittyy myös aina valta. Poliittinen valta on Suomessa jaettu puolueille, poliittisille toimijoille, valtiolle, kunnille ja Euroopan unionille, mutta valtaa ja vaikutusmahdollisuuksia on myös paljon medialla, markkinavoimilla, oman alansa ammattilaisilla sekä järjestöillä (Niemi, Raunio & Ruostetsaari 2017, 89). Valta voidaan erotella neljään ilmenemismuotoon, joista ensimmäinen on vastustuksen murtaminen, jonka tarkoituksena on saada toinen henkilö toimimaan toivotulla tavalla aiemmasta vastustuksesta huolimatta. Toinen keino on rajoittaa toimintavaihtoehtoja, jonka avulla ihmiset ohjataan toimimaan toivotulla tavalla. Kolmantena keinona on muuttaa ihmisten asenteita ja arvoja niin, että ne muuttuvat suotuisiksi vallankäyttäjälle. Neljäs keino keskittyy vallan muuttamiseen oikeudeksi ja tottelemisvelvollisuudeksi, jolloin kyseessä on sisäistetty valta. Tällöin vallanomainen kokee velvollisuudekseen totella ja vallankäyttäjä taas pitää valtaa oikeutenaan (Paloheimo & Wiberg 2004; Ilvonen 2011, 7-8). Nämä ovat jokaisen alan ammattilaisen tärkeää tiedostaa, jottei vallan väärinkäyttöä esiintyisi.

Kehittämis- ja vaikuttamistyötä sosiaalialalla ohjaa *sosiaalihuoltolain (30.12.2014/1301) luvun 2 pykälä 7 §*, jossa rakenteellisen sosiaalityön määritelmän kautta jaotellaan sosiaalityön kolme tehtävää; tiedon tuottaminen asiakkaiden tarpeista ja niiden yhteiskunnallisesta merkityksestä, tavoitteellisten toimien määrittely ongelmien korjaamiseksi, sekä sosiaalityön asiantuntemuksen tuen tuominen politiikan ja päätöksenteon avuksi (Finlex 2023). Sosiaalihuoltolaki velvoittaaakin ammattilaisia puuttumaan palveluissa havaitsemiinsa epäkohtiin siten, että asiakkaille annettavat sosiaalipalvelut ovat laadukkaita ja tällöin puhutaan nimenomaisesti rakenteellisesta sosiaalityöstä, joka on sosiaali- ja terveystieteistä sekä yhteiskunnallista sosiaalityötä, jonka tehtävänä on koota, muokata ja rakentaa etenkin paikallisten palveluiden sekä toimintaverkostojen kokonaisuutta (Kettunen 2015).

Uusien palveluiden ja menetelmien luonnissa tarvitaan myös realismia ja näyttöä siitä, onko uudelle palvelulle todella tarvetta. Sosiaalihuollon palvelutehtävän määritelmän mukaisesti sosiaalialan ammattilaisten tulee luoda asiakkaiden tuen tarpeita vastaavia sosiaalipalveluja, samalla arvioiden tukipalveluiden kokonaisuutta. Lisäksi on huomioitava, että ihmisten tarpeet vaihtelevat ja muuttuvat eri vaiheissa elämää, jolloin tärkeää on palveluiden

kohdentaminen sekä oikea-aikaisuuden huomioiminen, jotta palvelut voidaan suunnitella ja toteuttaa vastaamaan asiakkaiden sen hetkisiä tarpeita. (Lehmuskoski & Suhonen 2023.)

#### 4 Sisäinen motivaatio opiskelun ja työn voimavarana

Sisäinen motivaatio voi tarjota olennaisesti ohjaavia suuntaviivoja opiskeluun ja kehittämistyöhön. Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan henkilökohtaista kiinnostusta johonkin tiettyyn aiheeseen, jolloin ihminen kokee olevansa aidosti innostunut, sekä joltain osin pätevä ja kykenevä itseohjautuvuuteen aiheen parissa. Sisäinen motivaatio mahdollistaa omatoimisuuden ja antaa syyn aiheeseen tarttumiseksi. Sisäinen motivaatio voi nivoutua myös muihin motivaation muotoihin, mutta toisin kuin ulkoisissa motivaattoreissa, sisäinen motivaatio ei ole riippuvainen mahdollisista palkkioista. Sisäisessä motivaatiossa palkkiot voivat kuitenkin olla myös osana toiminnanohjautuvuutta. (Deci & Ryan 1985, 29.)

Sisäinen motivaatio mahdollistaa aikaansaannin, lisää ongelmanratkaisukykyä ja vahvistaa työn laadukkuutta. Lisäksi sisäisen motivaation on todettu edistävän yksilöllisesti yleistä hyvinvointia ja olevan suoraan yhteydessä henkilökohtaiseen kasvuun ja itsensä toteuttamiseen, jolloin ylimmän asteen tarpeet hyvinvoinnissa täyttyvät. Sisäisen motivaation mahdollistamat palkkiot ovat useimmiten myös vaikuttavampia ja pitkäkestoisempia ulkoisen motivaation tuottamiin palkkioihin verraten. (Martela, Mäkikallio & Virkkunen 2017, 107-112; Ruohotie 1998, 38-39.)

Sisäinen motivaatio voidaan jaotella kahteen eri muotoon; sisäsyntyiseen ja sisäistettyyn motivaatioon, joista sisäsyntyinen on motivaatioista korkein muoto ja tarkoittaa henkilökohtaista nautittavuutta toiminnan ytimenä. Sisäistetty motivaatio taas perustuu omiin arvoihin, tavoitteisiin ja toiminnan tärkeyden kokemukseen, jolloin sisäistetty motivaatio onkin kauaskantoisesti tarkasteltuna tärkeä kantava voima sisäsyntyisen, mielihyvää synnyttävän motivaation lisäksi, sillä sisäistetty motivaatio voi lineaarisesti vahvistua sekä kehittyä tavoitteellisen toiminnan edetessä ja muokkautuessa. (Martela & Jarenko 2014, 15.)

## 5 Portfolion toteutus

Opinnäytetyö toteutui autoetnografisin menetelmin portfoliomuotoisena, rakentuen sosionomiopintojen aikana toteuttamieni kouluprojektien kautta. Toteutin erillisen sähköisen portfolion Laurean suositusten mukaisesti Bulb App -sivuston avulla. Sivusto mahdollistaa digitaalisten portfolioiden luonnin, jonka myötä voidaan esitellä monipuolisesti eri materiaaleja mediasisällön kautta. Sähköistä portfolioa voidaan tarkastella tietokoneella, tabletilla tai puhelimella. (Bulb 2023.)

Portfolioni suora osoite on: <https://www.bulbapp.com/tatjajukuri/portfolio>

### 5.1 Portfolion kuvaus

Portfolio avaa kolmen sosionomiopintojeni aikana toteuttamieni esimerkkiprojektien kautta sisäisen motivaation, yhteiskunnallisen vaikuttamisen ja ammattieettisten periaatteiden mukaisesti ohjautuvien koulutehtävien toteutusta.

Portfolioni sisältää neljä osiota, jotka ovat jaoteltu seuraavasti:

#### 1. Psykoterapian puolesta -vaikuttamishanke

Tässä osiossa esittelen sosionomiopintoihini kuuluneen koulutyön *Psykoterapian puolesta* -vaikuttamishankkeen ja siihen sisältyviä materiaaleja, jotka linkittyvät myös opinnäytetyön teoriaosuuteen. Materiaalit on sisällytetty ja merkitty kirjalliseen raporttiin niin, että portfolion sisältöön pääsee tutustumaan raportin luvun aikana aina asiakohtaisesti. Osiossa esittelen videomateriaalia, kuvia, uutisia, haastatteluja sekä poliittisia kannanottoja. Osion materiaaleihin voi tutustua tarkemmin portfolion ensimmäisessä kansiossa ([liite 2](#)).

#### 2. Neuropsykiatriset erityispiirteet luovana voimavarana -menetelmätyö

Tässä osiossa esittelen *IHMEMAAILMA - Neuropsykiatriset erityispiirteet luovana voimavarana* -kirjan sisältöä, jonka kirjoitin sosionomiopintojeni koulutehtävään linkittyen. Osiossa esittelen videomateriaalia sekä kuvia teoksesta. Materiaalit on sisällytetty ja merkitty kirjalliseen raporttiin niin, että portfolion sisältöön pääsee tutustumaan raportin luvun aikana aina asiakohtaisesti. Osion materiaaleihin voi tutustua tarkemmin portfolion toisessa kansiossa ([liite 3](#)).

### 3. Vapaaehtoistyö: Mielenterveysyhdistys EMY ry

Tässä osiossa esittelen Espoon Mielenterveysyhdistys EMY ry:lle tuottamiani materiaaleja, jossa toimin vapaaehtoistyöntekijänä ja joka alun perin myös linkittyi koulutehtävääni sosionomiopinnoissa. Osiossa esittelen kuvia ja tekstiä, jotka on sisällytetty ja merkitty kirjalliseen raporttiin niin, että portfolion sisältöön pääsee tutustumaan raportin luvun aikana aina asiakohtaisesti. Osion materiaaleihin voi tutustua tarkemmin portfolion kolmannessa kansiossa ([liite 4](#)).

### 4. Yhteiskunnallinen vaikuttaminen

Viimeisessä kansiossa esittelen yleisesti yhteiskunnalliseen vaikuttamistyöhön liittyviä video-materiaaleja eri lähteistä, jotka erityisesti käsittelevät sosiaalialan vaikuttamistyötä sekä sosiaalisen median hyötyjä sekä keinoja vaikuttamisessa. Lisäksi tässä osiossa esittelen oman sosionomiopintoihini kuuluneen koulutyön liittyen poliittiseen vaikuttamistyöhön. Tämän osion tarkoituksena on jakaa yleisesti tietoa ja materiaaleja yhteiskunnalliseen vaikuttamistyöhön liittyen, täydentäen opinnäytetyössäni käsittelemiäni aiheita. Omien materiaalieni lisäksi oheiset videot tarjoavat eri tekijöiden lähteitä, joiden kautta tutustua kehittämis- ja vaikuttamistyöhön yhteiskunnallisesti merkittävällä tavalla. Näin ollen tämä osio tarjoaa eri tekijöiden näkökulmia kehittämis- ja vaikuttamistyöhön, jonka lisäksi nämä materiaalit ovat olleet osana omien opintojeni etenemistä. Osion materiaaleihin voi tutustua tarkemmin portfolion neljännessä kansiossa ([liite 5](#)).

#### 5.2 Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Portfoliomuotoisen opinnäytetyöni tarkoituksena on tuottaa autoetnografisesti kehittämis- muotoinen ja kattava kokonaisuus sosionomiopintojen aikana tekemistäni koulutehtävistä, joita jatkojalostin tarkastelemalla tehtäviä ja niiden kehitysprosessia ammattietiikan ja sisäisen motivaation näkökulmista. Opinnäytetyön tavoitteena on tarjota sosiaalialan opiskelijoille ja ammattilaisille uudenlaisia näkökulmia sosiaalialan vaikuttamis- ja kehittämistyöhön niin opintojen kuin ammatinharjoittamisen aikana. Lisäksi opinnäytetyöni pyrkii herättämään sisäistä motivaatiota ja inspiraatiota opiskelijoissa ja alan ammattilaisissa, tuoden uudenlaisia näkökulmia opiskeluorientaatioon, sekä myös itse mielenterveysalan kenttätutkimukseen liittyen.

Opinnäytetyön erillisen portfolion tarkoituksena on käsitellä autoetnografisin menetelmin tuottamiani sosionomiopintoihini kuuluneita koulutöitä. Tarkoituksena on esittää sähköisen portfolion avulla tuottamiani materiaaleja, sekä käsiteltyihin teemoihin linkittyviä muita

lähteitä ja sisältöjä, jolloin portfolion tavoitteena on tukea teoreettista raporttiosuutta, sen havainnollistaen monipuolisesti esiteltyjen prosessien kulkua ja sisältöä. Autoetnografisen tutkimusmenetelmän hyödyntämisen tavoitteena on sitoa portfolion sisältöä teoreettisessa osuudessa käsiteltyihin näkökulmiin ja esille nostettuihin teemoihin. Portfolion kautta pyrin esittämään koulutöitä syvemmällä ja visuaalisemmalla tasolla, hyödyntäen niitä teoriaosuuden käsitteissä.

Opinnäytetyössä syvennyttään raportin ja portfolion kautta kahteen tutkimuskysymykseen:

- 1. Millaisia vaikuttamis- ja kehittämismahdollisuuksia sosiaalialan opiskelijoilla ja ammattilaisilla voi olla?**
- 2. Kuinka toteuttaa sosionomiopinnot suurempaa tarkoitusta palvelevalla tavalla sisäisen motivaation ja ammattietiikan näkökulmasta?**

### 5.3 Autoetnografinen menetelmä

Autoetnografisella menetelmällä tarkoitetaan omaelämäkerrallista tapaa luoda omista kokemuksista ja niistä luoduista materiaaleista keskeisin aineisto esimerkiksi opinnäytetyölle, jolloin itsetuotetun materiaalin sekä kerätyn teoria-aineiston avulla tuotetaan autoetnografista tietoa. Tällöin tieteellinen osuus pohjautuu yksilön omakohtaisuuteen, mutta myös yleistettävään tietoon. (Lapadat 2017, 590; Pink 2009, 122-124; Uotinen 2014, 221.)

Autoetnografia mahdollistaa arjessa toteutetun työskentelyn yhdistämisen yhteiskunnallisiin rakenteisiin ja näiden välisen suhteen rinnastamisen toisiinsa, jolloin tämä menetelmä tarjoaa uudenlaisia välineitä tutkia aiheita, joihin muut menetelmät eivät vastaa toivotusti. Yleisesti voidaan eritellä kaksi autoetnografista tutkimustapaa - pieni autoetnografia, joka keskittyy toistuviin ja päivittäisiin ilmiöihin, sekä evokatiivinen autoetnografia, jolloin keskitytään suurempiin kokonaisuuksiin ja käännekohtiin elämässä. (Uotinen 2008, 11-13; Uotinen 2014, 225; Valtonen & Haanpää 2018, 131.) Tässä opinnäytetyössä esittelen laajasti itseluomaani ja muista lähteistä keräämääni materiaalia sosionomiopintojeni ajalta; multimodaalinen portfolioni sisältää laajasti erilaisia materiaaleja, kuten kuvia, tekstiä, artikkeleita, haastatteluita, videoita, sekä lisäaineistoa sosiaalialan kehittämistyöhön ja monitasoiseen vaikuttamiseen liittyen.

Opinnäytetyössäni hyödynnän autoetnografista menetelmää yhdistämällä omakohtaiset havainnot laajempaan yhteiskunnalliseen kontekstiin. Autoetnografia on henkilökohtaisesta näkökulmasta piirtyvä tutkimusmenetelmä, jossa omat kokemukset yhdistyvät sosiaaliseen kulttuuriseen kokonaisuuteen. Yksittäisen ja yksityisen kautta voidaan ymmärtää myös yleistä ja yhteistä, sillä jokaisen yksilön kokemukset ovat yhtä lailla paitsi ainutlaatuisia, myös yleisiä ja yleistettäviä, sillä yksilökohtaisuus on lopulta aina liitoksissa yleiseen, ympäröivään kulttuuriin sekä yhteiskuntaan. (Reed-Danahay 1997, 9; Ellis & Bochner 2000, 737-751.)

#### 5.4 Eettisyys ja luotettavuus

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisten suositusten mukaisesti sitouduin noudattamaan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjetta hyvistä tieteellisistä käytännöistä sekä loukkausepäilyjen käsittelemisestä Suomessa (Arene 2020). Ohjeistusten mukaisesti ainoastaan tieteellisten käytäntöjen mukaisesti suoritettut opinnäytetyöt ovat eettisesti hyväksyttäviä niiden luotettavuuden ja uskottavuuden kannalta. Ohjeistusten mukaisesti omassa opinnäytetyössäni hyödynsin eettisesti kestäviä ja asianmukaisia lähdejulkaisuja, varmistin tutkimusetiikan mukaisen yksityisyydensuojan, varmensin asianomaisilta luvan aineistojen hyödyntämiseksi, sekä huomioin omien havaintojeni ja niihin yhdistetyn teorian tarkkuuden ja näin ollen luotettavuuden. Luotettavuus varmistetaan myös opinnäytetyön hyvän suunnittelun ja tieteellisten menetelmien kautta. Lisäksi ohjeistusten mukaisesti huomioin opinnäytetyössäni rehellisyyden, joka perustuu avoimeen raportointiin niin, että kaikesta viestitään avoimesti, oikeudenmukaisesti ja yksityiskohtia salaamatta. Lisäksi opinnäytetyössäni esiin nostin ohjeistusten mukaisesti arvostukseni kollegoita, sekä toimintani eri osapuolia kuten myös yhteiskuntaamme kohtaan. Viimeisen perusperiaatteen mukaisesti huolehdin vastuunkannosta koko opinnäytetyön prosessin ajan, kiinnittäen huomiota, että opinnäytetyöni pyrkii kehittävään ja hyvään vaikutukseen kollektiivisesti sen kaikissa eri vaiheissa. (TENK 2023, 12.)

Opinnäytetyössäni esitettävät aiheet ja niistä syntyneet loppupäätelmät painottuivat enimmälti omaan kokemuspohjaani ja havaintoihini liittyen opinnäytetyössä esittelemiini esimerkitöihin. Vaikka opinnäytetyöni ei vaatinut henkilötietojen keruuta, oli yksityisyydensuojan kannalta oleellista keskittyä eettiseen yksityisyydensuojaan, eli esimerkiksi asiakasesimerkkien anonyymiteetin säilyttämiseen opinnäytetyön kaikissa osioissa.

Eettistä harkintaa vaativia osioita opinnäytetyössäni olivat erityisesti erilaiset keskustelut muiden ihmisten kanssa, jolloin joko huomioin jakamiseen vaadittavista tutkimuseettisistä luvista, tai pidättäydyin ainoastaan julkisissa materiaaleissa. Autoetnografisten käytäntöjen mukaisesti suurin osa opinnäytetyöni sisällöstä pohjautuu erityisesti omiin havaintoihini, jolloin tarkastelun kohteena toimin minä itse. Tämä korostuu opinnäytetyössäni erityisesti oman toimintani kriittisenä reflektiona. Samalla kuitenkin on huomioitava, että monissa tapauksissa

olin vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa, jolloin kerrostuneesti tarkasteltuna havainnoin omaa havaintoani, samalla kuitenkin tiedon kontekstualisoiden ja paikantuen. (Uotinen 2010, 183.) Tällöin sisällöntuotto vaati itseltäni aktiivista arviointia, jotta kaikkia osanottajia kunnioittavat periaatteet toteutuivat.

## 6 Psykoterapian puolesta -vaikuttamishanke

Yli 10 vuoden ajan olen mieltänyt henkilökohtaiseksi kutsumusammattikseni psykoterapeutin ammatin. Vuosien varrella olen huolestuneena seurannut kyseisen ammatin elitisoitumista ja homogenisoitumista, sekä koulutusmaksujen kohtuutonta nousua. Psykoterapeuttikoulutus on tällä hetkellä Suomessa ainoita harvoja terveysalan koulutuksia, joka on erikseen maksullinen. Psykoterapeuttikoulutus maksaa nykyään yksittäiselle opiskelijalle noin 30 000-60 000 euroa (Helsingin Yliopisto 2023) terapiasuuntauksesta riippuen. Lisäksi havaitsin vakavia sekä inhimillisesti, taloudellisesti ja yhteiskunnallisesti kestäättömiä epäeettisiä kulmia myös mielenterveysasiakkaiden näkökulmasta, sillä kalliit koulutushinnat heijastuvat suoraan psykoterapeuttien saatavuuden vähäisyyteen, sekä erityisesti siihen, ettei psykoterapeuttikentällä ole tarjolla riittävästi monialaista osaamista, sillä vain pienellä osalla väestöstä on taloudellinen mahdollisuus ylipäättään hakeutua koulutukseen, jolloin valtava osa sosiaali- ja terveysalan ammattikunnan erityisosaamisesta jää potentiaalisesti hyödyntämättä.

Psykoterapeuttikoulutuksen alle jakautuu monia koulutusohjelmia, jotka edustavat erilaisia kohderyhmiä ja viitekehyksiä. Jokaisella koulutusohjelmalla on oma hintansa (Helsingin Yliopisto 2023), joka aiheuttaa eettisiä epäkohtia; opiskelijat eivät välttämättä enää suuntaudu oman sisäisen motivaationsa mukaiseen koulutusohjelmaan, vaan valitsevat ”halvimman” vaihtoehdon. Yksi suurimmista ongelmista myös asiakkaiden näkökulmasta on, etteivät tarve ja tarjonta kohtaa - psykoterapeutteja ei yksinkertaisesti riitä Suomessa ja joka neljäs psykoterapeutti on jo eläkeiässä, jonka lisäksi myös olemassa olevat koulutukset ovat olleet aika ajoin katkolla, sillä koulutuspaikat eivät ole joka vuosi täyttyneet liian kalliin hinnan vuoksi. (Valkama 2019 & KU 2019.)

Psykoterapeuttikoulutuksen koulutusvastuu siirtyi vuonna 2012 yliopistojen järjestämäksi (Piha & Wahlström 2013), kun aiemmin koulutusta pystyivät tarjoamaan myös yksityiset toimijat. Tavoitteena uudistukselle olivat koulutuksen laadukkuuden valvonta ja alueellisten erojen tasoittaminen. Uudistuksen myötä tarkoituksena oli siirtää koulutus myös maksuttomaksi. Psykologiliiton puheenjohtaja Annarilla Ahtolan mukaan uudistuksen myötä kulujen tuli siirtyä yhteiskunnalle, mutta tämä osio uudistuksesta unohtui, jolloin uudistus tuokin nykyään vain lisäkuluja opiskelijoille. (Valkama 2019.)

Vuoden 2006 psykoterapiaa käsittelevän konsensuslausuman mukaan *”Psykoterapia on vaikuttava hoitomuoto. Psykoterapialla hoidettujen potilaiden tilanne hoidon jälkeen on parempi kuin 80 %:lla hoidotta jääneistä. Psykoterapia tuottaa tavallisesti vähintään yhtä hyviä tuloksia kuin aktiivinen vertailuhoito (esim. lääkehoito). Psykoterapia helpottaa toipumista oireilusta, parantaa toimintakykyä ja antaa potilaalle välineitä selviytyä myöhemmistä ongelmista.”* Tämän lisäksi lainsäädäntömme mukaan mielenterveyspalvelujen järjestäminen (ml. psykoterapia) on kuntien vastuulla. (Duodecim & Suomen Akatemia 2006, 6-11.) Tällä hetkellä osa yliopistoista kuitenkin kilpailuttaa koulutuspalvelut ulkopuolisilta kouluttajilta ja Jyväskylää lukuun ottamatta kouluttajia ei ole riittävästi. Suomen Psykologiliiton puheenjohtaja Tuomo Tikkanen onkin kyseenalaistanut, miksi akateemisen koulutuksen järjestämisestä vastaavat yliopistot toteuttavat tarjouskilpailuja, vaikka yliopistot eivät muutoin kilpailuta mitään muutakaan järjestämäänsä koulutusta. (Anttila 2012.)

Konsensuskokouksissa arvioidaan lääketieteellisiä toimintatapoja olemassa olevaan tutkimusnäyttöön perustuen ja laaditaan ehdotus suositeltavasta käytännöstä, sekä luodaan suuntaviivoja alan tutkimukselle ja konsensuslausuman suositusta voidaan käyttää pohjana Käypä hoito-suositukselle. Vuoden 2006 lausumassa ehdotettiin porrastettua psykoterapiapalvelujen järjestämismallia, joka olisi sovellettavissa sekä lasten, nuorten että aikuisten hoitoon ja psykoterapeuttisia palveluita olisi järjestettävä myös perustasolle. (Duodecim & Suomen Akatemia 2006, 13.) Lisäksi jo tällöin ehdotettiin psykoterapeuttikoulutuksen järjestämisen siirtoa korkeakoulujärjestelmään ja psykoterapeuttisten taitojen kouluttamisen lisäämistä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattiryhmien perusopetukseen sekä jatko- ja täydennyskoulutukseen (Duodecim & Suomen Akatemia 2006, 11-12), mutta käytännöntoteutukseen ei kuitenkaan tällöin päädytty. Suomen Mielenterveys ry:n kehitysjohtaja Kristian Wahlbeckin mukaan *”maksullisuus voi johtua siitä, että psykoterapia on hyväksytty vaikuttavaksi hoitomuodoksi verrattain myöhään, eikä koulutusjärjestelmä ole ehtinyt mukaan.”* (Valkama 2019.)

Psykoterapia soveltuu kiistatta Käypä hoito -suositusten piiriin, sillä psykoterapian vaikuttavuudella on pitkä tutkimustausta. Psykoterapian tehoa mielenterveyden ongelmien hoidossa on vuosien varrella arvioitu jopa tuhansissa kansainvälisissä tutkimuksissa. Lukuisista tutkimuksista tehdyt suuret meta-analyysit, joissa useiden yksittäisten tutkimusten aineistoja yhdistetään ja analysoidaan uudelleen, ovat osoittaneet psykoterapian auttaneen yli kahta kolmasosaa terapia-asiakkaista. Tutkimusten mukaan psykoterapia on vaikuttavaa hoitoa riippumatta terapian pituudesta, terapiasuuntauksesta, tai onko kyseessä yksilö-, ryhmä-, vai pariterapia. (Wambold & Imel 2016, 82-95; Paunio, Lindfors, Kalska, Karlsson, Kurri, Lehtovuori, Melart, Melartin, Näätänen 2012, 67.)

Psykoterapian juuret yltävätkin kauas 1800-luvulle, jolloin merkittävin psykoterapian kehittäjä, Hippolyte Bernheim, ryhtyi hyödyntämään ”psykoterapeuttista vaikuttavuutta”, jolla hän tarkoitti terapeutin puheen ja persoonan parantavaa vaikutusta asiakkaan mielentilaan.



1800-luvun lopulla Amsterdamiin perustettiin klinikka, joka tarjosi suggestiivista psykoterapiaa ja termi ”psykoterapia” ilmaantui mm. Englantiin 1870-luvulla. 1900-luvun alussa psykoterapia vakiintui tärkeäksi hoitomuodoksi yksityisklinikoilla ja hermolääkäreiden vastaanotoilla. Merkittävä psykoterapian itsenäistäjä oli sveitsiläinen Paul Dubois, jonka mukaan potilaiden tuli psykoterapian avulla päästä jälleen ”itsensä herraksi ja hyväksyä ainoastaan oman järkensä käskyt.” Tunnettu psykoterapian alkulähteillä työskennellyt lääkäri oli Sigmund Freud, joka harjoitti psykoanalyttista psykoterapiaa. (Pietikäinen 2019, 198.)

Psykoterapian vahvasta vaikuttavuudesta huolimatta *Psykoterapiaan hakeutumisen tutkimusraportti* vuodelta 2015 osoitti, että asiakkaat kokevat terapiahoitoon pääsemisen hankalaksi, eikä psykoterapiaa toteuteta tarpeen mukaisesti (Sulonen & Ollikainen 2015). Valtaosa psykoterapeuteista itse ovat tutkimuksen mukaan sitä mieltä, että asiakkaat nimenomaisesti hyötyisivät olennaisesti nopeasta hoitoon pääsemisestä, joka ei kuitenkaan tällä hetkellä toteudu (Valvanne 2016), jotka kaikki vahvistavat omaa näkemystäni siitä, että yhteiskunnassamme tarvitaan helposti lähestyttäviä terapiapalveluita niin, että ne myös taloudellisesti ovat kaikkien tavoitettavissa ja tämä käytännössä edellyttää psykoterapeuttien lisäämistä terapiakentälle.

Kiteytetysti näiden perusteluiden myötä halusin lähteä vaikuttamaan nykyisten terapiapalveluiden ja -koulutuksien epäkohtiin kansalaisaloitteella ja tätä kautta vaikuttaa tulevaisuuden terapiakoulutusjärjestelmään niin ammattilaisten kuin asiakkaidenkin tilanteen parantamiseksi. Erityisesti ammattilaisten oikeuksien näkökulmasta yksi tärkeä tarve aloitteen laadinnalle oli tuoda julki eettistä näkökulmaa siitä, kuinka psykoterapeuttikoulutukseen pääsyn tulisi olla sidonnainen hakijan taloudelliseen tilanteeseen, vaan mahdollisuudet koulutukseen tulisi mitata hakijan kyvykkyyden mukaan, jolloin koulutuksen maksuttomuus lisäisi yhdenvertaisuutta opiskelijoiden välillä. Ongelmanani kuitenkin oli, että kansalaisaloitteeseen vaaditaan vähintään viisi alullepanijaa, jolloin aloitteita ei voi laatia yksityishenkilönä täysin itsenäisesti. Lopulta sosionomiopintoihin kuulunut *Sosiaalialan vaikuttamistyö* -kurssi tarjosi kuitenkin vastauksen ongelmaan, kurssin osoittautuessa loistavaksi yhteen nivoutumaksi, jossa kykenin yhdistämään henkilökohtaiset tavoitteeni ja toteutuksen niin yksilönä, kansalaisena, ammattilaisena kuin opiskelijanakin. Tätä avaan tarkemmin liitteessä 2 ([liite 6](#)). Minun oli mahdollista pyrkiä yhteistyöhön alani opiskelijakollegoiden kanssa, joiden kanssa jaamme saman ammattietiikan ja yhteisen toiveen yhteiskunnallisesta muutoksesta. Sosiaalialalla ominaista on pyrkimys muutokseen, jossa korostuu yhtä lailla kriittinen näkökulma olemassa oleviin rakenteisiin ja toisaalta myös yksilöiden, yhteisöjen ja osallisuuden sekä osallistamisen merkitys. (Viinämäki 2010, 15.) Esittelin silloiselle sosionomiopintojeni pienryhmälle ehdotuksen kansalaisaloitteen laadinnasta niin, että linkitämme aloitetyön koulutehtäväämme. Kaikki pitivät ehdotusta sekä tavoitetta tärkeänä ja sovimme, että aloitteen luotsaus ja jatkokehittäminen on omalla vastuullani ja muut osallistuvat sovitusti koulutehtävän ajan toimintaan,

eli aloitteen alullepanoon ja halutessaan mahdollisuuksiensa mukaan myös muuhun toimintaan jatkossa.

Tutkimuseettisyyttä kunnioittaen olen saanut pienryhmäni jäseniltä luvan esitellä yhteistä ryhmätyötämme opinnäytetyössäni. Yhteistyövoimin saimme riittävästi aloitteen alullepanijoita aloitteen vireillepanoon ja täten hanke oli mahdollista käytännössä toteuttaa. Mikään ei synny tyhjiössä ja sosiaalialan ammattilaisten vaikuttamismahdollisuudet perustuvatkin usein kollegoiden väliseen yhteistyön voimaan. Ammatillinen yhteistyö vaikuttaa suoraan toiminnan laadukkuuteen, helpottaen usein jaksamista, lisäten työmotivaatiota, sekä kohtuullista yksittäisen toimijan työmäärää. (Launis 1994, 61.) Koulukurssi mahdollisti rajallisen aikataulunsa kautta systemaattisen ja myös tavoitteellisesti hyvin nopeatahtisen edistymisen, jonka lisäksi omakohtaisen intressin myötä kerääntyneestä pohjatyöstä oli hyötyä. Kurssin tarjotessa syvempää tietoutta vaikuttamistyön eri ulottuvuuksista ja oman osaamisen kertyessä, lisäsi se myös omaa varmuuttani ja sisäistä motivaatiotani yrittää vaikuttaa ratkaisukeskeisesti havaittuun haasteeseen täysin panoksin.

Kurssin sisältöihin tutustuessa ja uutta oppiessa tuntui kaikki yhä enemmän alleviivaavan sitä, että olen todella löytänyt oman tieni ja ammattipolkuni, jossa voin aidosti toimia ja vaikuttaa yhteisen hyvän eteen. Koen, että teoria ja käytäntö yhdistyi kurssin edetessä varsin vaikuttavaksi voimaksi, jolla oli kauaskantoisia positiivisia vaikutuksia yhteiseen tulevaisuuteemme yhteiskunnallisestikin. Koulutyöstä alkunsa saanut hanke tuotti lopulta yhteensä kahden vuoden vaikutustyön jälkeen tulosta *Psykotераpian puolesta* -aloitteen edetessä 55 818 allekirjoituksella eduskuntaan ja prosessinmukaisten käsittelyvaiheiden kautta tavoite maksuttomasta psykoterapeuttikoulutuksesta lopulta hyväksyttiin ja uudistus tullaan toteuttamaan Suomessa mahdollisesti jo seuraavan hallituskauden aikana vuosien 2023-2027 välisellä jaksolla.

Turun Sanomissa vuoden 2021 julkaistun *Psykotераpian puolesta* -hankkeeseen liittyvän kannanoton mukaan ”*Psykotераpeuttikoulutuksen maksuttomuus on järkevää tulevaisuuspolitiikkaa*” ja kuinka ”*jokaiselle pitää turvata oikeus tarpeidensa mukaiseen hoitoon.*” Lisäksi ”*Psykotераpeuttikoulutuksen uudistus maksuttomaksi tarvitaan myös siksi, että tällä hetkellä koulutuksen tähtitieteellinen hinta estää pätevien ja halukkaiden ammattilaisten hakeutumista siihen. Maksuttoman koulutuksen luvatussa maassa sosioekonomisen aseman näin voimakas vaikutus on pöyristyttävä; kouluttautumisen tulisi aina olla kiinni yksilön osaamisesta, ei taloudellisesta tilanteesta.*” (Granroth & Marjamaa 2021.)

Julkinen keskustelu aloitteen tiimoilta on ollut yleisestikin aktiivista ja useat tahot ovat ottaneet kantaa aiheeseen; ”-- On oleellista, että psykoterapeuttiopiskelijat valitaan henkilökohtaisen soveltuvuuden perusteella ja että opiskelijoita tulee jatkossakin tulla eri aloilta sopivat pohjakoulutus- ja työkokemusvaatimukset huomioiden. Parhaassa tapauksessa psykoterapeuttiopiskelijoiden moniammatillisessa koulutusyhteisössä toteutuu monialaisen

*tutkimustiedon ja kliinisen käytännön sekä kokemuksen vuoropuhelu ja synteesi. -- On aika suoda psykoterapialle ja psykoterapeuttikoulutuksille virallinen asema sekä valtion rahoitus muiden sosiaali- ja terveyspalveluiden ja -koulutusten tavoin. Kannatamme psykoterapeuttikoulutusten muuttamista julkisesti rahoitettavaksi erikoistumiskoulutukseksi, jolle yliopistot voisivat hakea valtion koulutuskorvauksia.” (Havia & Huopaniemi 2022.)*

Valiokuntakäsittelyn lopullinen päätös oli, että ”Eduskunta on hyväksynyt kansalaisaloitteen KAA 3/2021 vp sisältyvän ehdotuksen siltä osin kuin se koskee lainsäädäntötyön käynnistämistä. Eduskunta edellyttää, että valtioneuvosto jatkaa psykoterapeuttikoulutuksen järjestämistä ja rahoitusta koskevien vaihtoehtojen selvittämistä ja ryhtyy selvitysten pohjalta pikaisesti tarvittaviin toimenpiteisiin, jotta psykoterapeuttien ja muiden mielenterveys-työssä toimivien henkilöiden riittävä saatavuus sekä palveluiden saatavuus molemmilla kansalliskielillä voidaan turvata.” (Eduskunta 2022.)

#### 6.1 Kansalaisaloite ja sosiaalinen media vaikuttamisen keinoina

Kansalaisaloitteet mahdollistavat kansalaisille väylän vaikuttaa lakialoitteen kautta eduskunnan päätöksiin. Uuden järjestelmän yleisenä tavoitteena on vahvistaa kansalaisyhteiskuntaa ja edistää sekä tukea vapaata kansalaistoimintaa, jolloin eri väestöryhmät voivat osallistua ja vaikuttaa aktiivisesti yhteiskunnan kehittämiseen. (Kansalaisaloite 2023.)



Kuva 1: Kansalaisaloitteen matka. Lähde: Yle 2022.

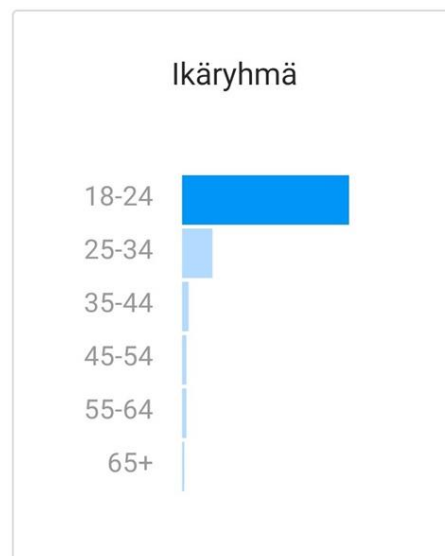
Vuodesta 2012 lähtien kansalaisaloitteita on ollut mahdollista käynnistää ja hallinnoida sähköisesti verkossa Kansalaisaloite.fi -sivustolla. Kansalaisaloite.fi-palvelussa aloitemenettely on kolmivaiheinen; vireillepanon jälkeen aloite etenee kannatusilmoitusten keräämiseen ja mikäli aloite on kerännyt Digi- ja väestötietoviraston tarkastuksen jälkeen vähintään 50 000 hyväksyttyä kannatusilmoitusta, voidaan aloite toimittaa eduskunnan käsittelyyn ja ”-- kansalaisaloitteen vireillepanoon vaaditaan vähintään viisi äänioikeutettua Suomen kansalaista. Kansalaisaloitteen tulee yleisesti sisältää joko lakiehdotuksen tai ehdotuksen lainvalmisteluun ryhtymisestä, mutta aloite voi koskea myös voimassa olevan lain muuttamista tai kumoamista.” (Kansalaisaloite 2023.)

Koin, että kansalaisaloite oli luontainen väylä lähteä vaikuttamaan yhteiskuntamme epäkohtiin demokraattisessa yhteiskunnassamme. Vallalla olleen koronapandemian myötä vaikuttamisen väylät olivat kaventuneet, mutta kansalaisaloitetta oli helppo levittää erityisesti sosiaalisen median kanavilla ja tiedon välitys aiheesta eteni reaaliajassa. Suomessa harva kansalaisaloitteista etenee eduskuntaan saakka ja mikäli siinä onnistutaan, on kansalaisaloitteilla usein vaarana hautautua muiden päätöstoimien alle, tai ne pyritään yhdistämään suurempiin hankkeisiin, joiden eteneminen voi olla hyvinkin hidasta. Tutkijatohtori Maija Jäsken mukaan vuositasaalla eduskuntaan asti etenee noin 6 kansalaisaloitetta (Leino 2022). Vuoteen 2023 huhtikuuhun mennessä Suomessa on yhteensä eduskuntaan edenneitä aloitteita yhteensä 64, kun taas kaiken kaikkiaan kansalaisaloitteita on laadittu Suomessa yhteensä 1439 kappaletta (Kansalaisaloite 2023). Tämä huomioon ottaen kansalaisaloitteiden loppuunsaattaminen eduskunnassa saakka on varsin työläs ja haastavakin prosessi.

Keskustelimme kansalaisaloitteiden hitaasta etenemisestä MTV3:n Viiden jälkeen -keskusteluohjelmassa ([liite 7](#)), jossa itse painotin kansalaisaloitteiden luotsaajien omaa aktiivisuutta ja omatoimisuutta niin, että kansalaisaloitteen eteneminen tapahtuisi yhteistyössä päättäjien kanssa. Lisäksi nostin esille näkökulmaa siitä, kuinka ”positiivisen paineen” luominen voi edesauttaa kansalaisaloitteen etenemistä, esimerkiksi erilaisten sosiaalisen median kampanjoiden avulla. Toisaalta halusin korostaa myös sitä, kuinka kansalaisaloitteet toimivat kansalaisten väylänä vaikuttaa demokraattisessa yhteiskunnassa ja niitä tulisi käsitellä arvoisella tavalla ilman, että kansalaisaloitteiden läpimeno tai eteneminen olisi suoraan sidonnaista suurempiin hankkeisiin, esimerkiksi *Psykoaterapian puolesta* -aloitteen yhdistämistä Sote-alan uudistukseen, jolloin vaarana on, ettei aloite etene lainkaan ja käsittelyn määräaika voi umpeutua suurempien hankkeiden hitaan prosessin myötä.

*Psykoaterapian puolesta* -hankkeen osalta sosiaalinen media näyttäytyi vahvana vaikuttamisen väylänä. Oman kokemuspohjani kautta olen todennut sosiaalisen median hyödyttäneen merkittävästi vaikuttamistyön näkyvyyttä ja sosiaalialan ammattilaisen vaikuttamismahdollisuudet ovat havaintojeni mukaan kasvaneet nykypäivänä erilaisten sähköisten kanavien yleistyttyä.

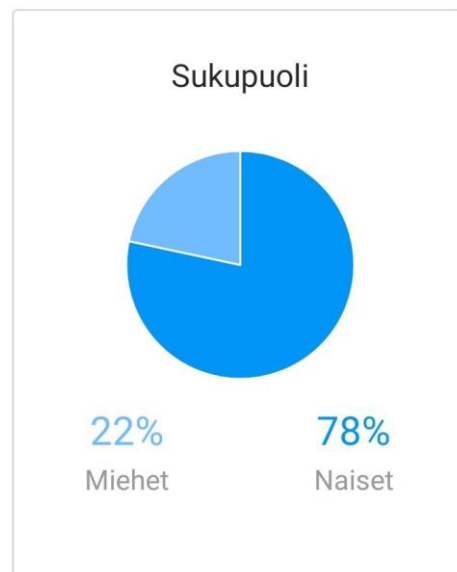
Sosiaalisen median alustoja on monia, joista suosituimpia ovat; *Facebook*, *Instagram*, *LinkedIn*, *YouTube*, *Twitter* ja tällä hetkellä erityisen esillä oleva *TikTok* -lyhytvideokanava. Yhden tai muutaman kanavan hyödyntäminen voi riittää, sillä itse olen näkyvyyden saamiseksi hyödyntänyt vain ja ainoastaan sosiaalista mediaa, joista aktiivisesti käytin henkilökohtaista Instagram-tiliäni ja toisinaan myös henkilökohtaista Facebookia. Nämä saattavat poikia myös näkyvyyttä televisio-ohjelmissa ja *Psykoterapian puolesta* -aloitetta käsiteltiin mm. Ylellä ([liite 8](#)), joilla on oma vaikutuksensa näkyvyyteen. Rakenteellisen sosiaalityön näkökulmasta nykypäivänä sosiaalisen median kautta on helppo tuoda esille tietoa epäkohdista ja niiden taustoista, jolloin internet tukee merkittävästikin vaikuttamistyötä. (Talentia 2017, 46-48.) Ohessa näytteitä tilastoista, kuinka pelkästään laatimani Instagram-sisältö saavutti kahden viikon tarkastelulla merkittävän määrän näkyvyyttä *Psykoterapian puolesta* -hankkeelle.



Kuva 2: Ikäryhmäjakauma henkilökohtaisessa Instagram-algoritmissani, 2020.



Kuva 3: Sijaintijakauma henkilökohtaisessa Instagram-algoritmissani, 2020.



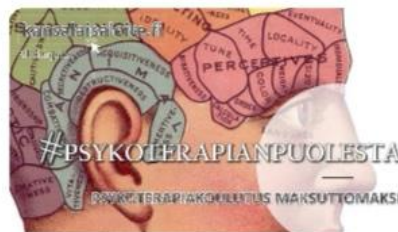
Kuva 4: Sukupuolijakauma henkilökohtaisessa Instagram-algoritmissani, 2020.

Vuoden 2020 tilastonäkymän mukaan Instagram-alustan kautta kerääntyneiden ihmisten aktiivisuus *Psykoterapian puolesta* -hankkeen julkaisussa oli ensimmäisten päivien otannalta suurimmillaan Uudenmaan alueella asuvien nuorten naisten keskuudessa, joka saattaa viitata oman sosiaalisen median seuraajakuntani painottumaan. Tämänkaltaista dataa voidaan hyödyntää oman sisällön ja viestin kohdentamisessa. Datankeruu on mahdollista silloin, jos Instagram-käyttäjä on siirtänyt tilinsä yritystiliksi, joka on täysin maksutonta. Tiedot voivat

tarjota näkökulmia mahdollisista puutteista sekä siten herättää ajatuksia mahdollisista keinoista tavoittaa uusia ihmisryhmiä. Datan avulla voidaan myös varmentaa, että vaikuttaminen kohdistuu tietyille kohderyhmälle, mikäli se on tavoitteena. Havaitessani, että sisältöni tavoittaa melko suppeasti vain ikäisiäni Uudellamaalla asuvia naisia, muutin omaa viestintästrategiaani luomalla hieman erilaisia sisältöjä, mutta kuitenkin säilyttäen saman visuaalisen teeman. Käytin julkaisuissa myös musiikkia, joita vaihtelin tyyleittäin niin, että julkaisut voisivat puhutella useampia eri kohderyhmiä.

Tähän strategiaan tukeutuen loin teemaltaan samankaltaisia pysty- ja vaakakuvia, joissa toistui aina sama tunnistettava kuva, sekä hankkeen aihetunniste #PSYKOTERAPIANPUOLESTA. Kuvien kautta jaoin lyhyitä ja ytimekkäitä tietoiskuja aloitteesta sekä sen tavoitteista vaikuttaa tiettyihin epäkohtiin psykoterapeuttikoulutukseen liittyen. Koska aihe oli usealle kansalaiselle vieras ja yleisesti ihmiset eivät olleet tietoisia esimerkiksi koulutuksen hintaluokista, tuli tietoa jakaa riittävästi, mutta kuitenkin maltillisesti niin, että sosiaalisen median nopeatempoisessa maailmassa julkaisut tulivat huomioiduiksi. Esittelen sosiaalisen median hyödyntämistä näkyvyydessä liitteessä 5 ([liite 9](#)).

Hankkeen kampanjakuvaan reagoi Instagram-tililläni ensimmäisen kahden viikon aikana yhteensä yli 3,1 tuhatta ihmistä, kommentteja kertyi 45 kappaletta ja kuvaa jaettiin 699 kertaa. Kokemukseni mukaan näin ollen olennaista on luoda tunnistettavaa, toistuvalla teemalla toteutuvaa helppolukuista materiaalia, joka toiston myötä iskostuu ihmisten mieliin ja kannustaa syventymään aiheeseen. Yleisesti mainonnassa ja markkinoinnissa hyödynnetäänkin toistettavuutta ja on tärkeää, että julkaisu esiintyy toistuvasti eri kanavissa (Vähäkallio 2023).



Julkaistu 18.9.2020 klo 10:23

❤️ 3,1 t.

💬 45

🔖 699

Kuva 5: Reaktiojakauma Instagram-algoritmissani, 2020.

Nykypäivän vaikuttamistyötä ajatellen sosiaalisen median vaikuttajilla ja heidän kanssaan tehtävillä yhteistöillä on merkittävä rooli näkyvyyden kannalta. Sosiaalisen median vaikuttajista merkittäviä *Psykoterapian puolesta* -aloitteen tukijoita olivat mm. *Eeddspeaks* (280 tuhatta seuraajaa), *Maiju Voutilainen* (180 tuhatta seuraajaa), *Sita Salminen* (100 tuhatta seuraajaa), *Pins.ku* (97,3 tuhatta seuraajaa), sekä *Emminuorgam* (14,5 tuhatta seuraajaa), jolloin näkyvyys korreloitui suoraan vaikuttajien seuraajamääriin.

Internet toimii nopeana sekä suhteellisen helppona ja edullisena väylänä vaikuttamiselle, joka ei ole riippuvainen ajasta tai paikasta. Verkko vaikuttaminen on suoraa ja mahdollistaa laajojen ihmismäärien osallistumisen ja osallistamisen, mikäli sosiaalisen median kanavat on valittu oikein. Myös medially on suuri valta vaikuttaa monella tasolla. Medially on valta vaikuttaa päivittäisiin puheenaiheisiin ja siihen, mitä ihmisille yleiseen tietoisuuteen jaetaan. Medially pidetäänkin keskeisenä linkkinä ihmisten ja sosiaalisen maailman välillä, joka luo luoden yhteiskunnallisen keskustelun päiväjäristystä ja toimien julkisen toiminnan resurssina (Tiitinen 2019, 31).

*Psykoterapian puolesta* -aloitteen kannalta olin useasti pohtinut sopivaa hetkeä aloitteen toteuttamiseksi - saatetaan puhua ns. ”mediaseksikkäistä” aiheista, jotka saavat huomiota ja aiheuttavat keskustelua, sekä vetoavat myös muihin vaikuttajiin. Joitakin vuosia taaksepäin aloite ei olisi luultavasti yhtä hyvin menestynyt, sillä mielenterveydestä ja siihen liittyvistä haasteista ei puhuttu julkisessa keskustelussa yhtä avoimesti, joten koin tarpeelliseksi odottaa sopivaa hetkeä ja omaakin kasvua aiheen äärellä ennen todellista aktiivitoimintaa.

Nykyään erityisesti nuoret ovat vaikuttaneet havahtuneen vaikuttamaan moniin teemoihin avoimesti ja kantaaottavasti, murtaen tabuja myös mielenterveysteeman ympäriltä. *Psykoterapian puolesta* -aloitteeseen reagoikin aktiivisimmin nimenomaan nuoret, joille myös sosiaalinen media on luontainen vaikuttamisen väylä. Aika oli siis otollinen verkko vaikuttamiselle, ja aloitteemme lähti hyvän pohjustuksen avulla etenemään lumipalloehtinä nuorten keskuudessa eteenpäin. Verkko vaikuttaminen vaatii kuitenkin omaa aktiivisista osallistumista, osallistamista ja osaamista - pohjatyönä olenkin vuosien varrella kerryttänyt tietoa eri vaikuttajista ja tahoista, jotka ovat kiinnostuneista mielenterveyspuolen kehittämisestä, ja näin olen luonut hiljalleen edesauttavaa verkostoa aloitteen tueksi.

Vaikka näin ollen internet ja median eri muodot toimivat nykypäivänä merkittävänä vaikuttamisen välineenä, tavoitetaan lopulta verkon kautta vain tietty osa kansalaisista, joka sinänsä eriarvoistaa ihmisiä kehittyvässä maailmassa. Yleisesti digitalisaatiossa tulee pohtia erityisesti tulevaisuudessa yhä yleistyvän verkkotyöskentelyn eettinen puoli ja vastuu; sosiaalialan ammattilaisten tulee huomioida digitalisaation tuomat muutokset ja kuinka jo ennestään huono-osaisissa asemassa olevien kansalaisten tilanne voi heikentyä sen myötä. Digitalisaation onkin kuvailtu lisänneen eettisiä kysymyksiä liittyen teknologian nopeaan kehittymiseen, jonka



vuoksi sosiaalialan ammattilaisten tulee olla tästä tietoisia ja aktiivisina toimijoina varmistuen kansalaisten yhdenvertaisen osallisuuden toteutuvuuden myös digitalisaatiossa. Moninaisten muutosten keskellä sosiaalityötä yhdistävänä ydinelementtinä on juurikin eettisyys, joka toimii keskeisenä osana sosiaalityön laaja-alaista asiantuntijuutta. (Pohjola, Kemppainen, Niskala, Peronius & Blomberg 2019, 205-206.)

## 6.2 Yhteistyötahojen tärkeys vaikuttamistyössä

Vaikuttamistyön tueksi on tärkeää pyrkiä luomaan yhteyksiä ja tekemään yhteistyötä eri alan tahojen kanssa. *Psykoterapian puolesta* -aloitteen yhteistyökumppaneiksi ja tukijoiksi liittyivät mm. Mielenterveyden Keskusliitto, Mielenterveyspooli, MIELI ry, Psykoterapia-lehti, Mielenterveysomaisten keskusliitto FinFami, HUS Helsingin yliopistollinen sairaala, eri poliittisten puolueiden edustajat, kuten myös yksityishenkilöinä monet lääkärit ja psykoterapeutit, sekä useat erilaiset sosiaalisen median vaikuttajat, joista monet jakoivat tietoa aloitteesta omilla sosiaalisen median kanavillaan, uutisoivat aloitteesta verkkosivuillaan, sekä puhuivat aiheesta televisio-ohjelmissa ja näin yhteistyössä toteutettu vaikuttavuus heijasteli positiivisesti aloitteen nopeaan etenemiseen ja aktiiviseen kollektiiviseen keskusteluun.

Erityisesti yhteistyö Mielenterveyspoolin sekä MIELI ry:n kanssa mahdollisti *Psykoterapian puolesta* -aloitteen jatkojalostamisen ja käytännöntoteutusehdotuksen niin, että asiantuntijoiden avustamana laadittu *Psykoterapeuttikoulutuksen maksuttomuuden toteuttamissuunnitelman* ([liite 10](#)) laskelmien mukaan voitiin todeta, että psykoterapeuttikoulutuksen maksuttomuuteen ”—panostamalla 6 miljoonaa euroa vuositasolla voidaan laskennallisesti tuottaa lyhyt-psykoterapioita lähes 60 000 uudelle asiakkaalle vuodessa. Näistä työelämään siirtyisi noin 3600 henkilöä, mikä tuottaa reilun 80 miljoonan kustannussäästön. -- Lyhytpsykoterapioiden osaamista antavaan psykoterapeuttikoulutukseen sijoitettu euro maksaa siis itsensä takaisin kymmenkertaisena pelkästään yhden vuoden tarkastelussa. Pidemmässä tarkastelujaksossa psykoterapiakoulutukseen sijoitetun pääoman tuotto kumuloituu vielä suuremmaksi.” (Mielenterveyspooli 2021) Esitin kyseisen toteuttamissuunnitelman laskelmia Sivistysvaliokunnan kuulemistilaisuudessa ([liite 11](#)), joka tarjosi kuulemistilaisuudessa merkittävästi edistyksempää ja perustellumpaa toteutus pohjaa aloitteen esilletuonnin kannalta.

### 6.3 Vastuullinen yhteiskunnallinen ja poliittinen vaikuttaminen

Yhteiskunnallista vaikuttamista tulee tarkastella niin yksilön kuin alansa edustavan ammattihenkilön näkökulmasta, jotka oleellisesti poikkeavat toisistaan – yksilön toimintaan vaikuttavat omat henkilökohtaiset käyttäytymistavat, elämäntavat sekä ajatukset, jonka lisäksi yksityiselämässään ihminen on ensisijaisesti yksilö, kun taas yhteisössä tai yhteiskunnan jäsenenä toimimisen yhteydessä ihmisestä puhutaan ammattihenkilönä ja kansalaistoimijana (Harju 2004, 74–75). Näin ollen ammattihenkilö toimii yksilöllisyyden piirin ulkopuolella, vaikuttaen erilaisissa yhteisöissä tai yhteiskunnassa yleisesti. Ammattihenkilö voidaan luokitella joko aktiiviseksi tai passiiviseksi toimijaksi, riippuen toiminnallisuudesta tai toimimattomuudesta. Käytännössä aktiivinen kansalaistoimijuus määrittyy tietylle yhteisölle tai laajemmallekin ryhmälle kohdistetuksi toiminnaksi, kuten jonkin kampanjan organisointi, ympäristöasioiden ajaminen, joidenkin aatteiden tai oikeuksien puolustaminen, tai esimerkiksi aivan ruohonjuuritasolla oman harrastusyhteisönsä toiminnan tai mahdollisuuksien eteenpäin kehittäminen. (Lawson 2001, 165; Harju 2003, 102.)

Tärkeää vaikuttamistyössä on muistaa, että sosiaalialan ammattilaisena myös jokainen edustaa samalla aina omaa työnantajaansa, organisaatiotaan sekä muita alansa ammattilaisia, jolloin omaa rooliaan vaikuttajana tulee kriittisesti ja tiedostaen arvioida, jotta edustamansa tahot säilyttävät ansaitsemansa arvon ja uskottavuuden ja jakamaansa sosiaalisen median sisältöä on huolellisesti analysoitava ammattimaisesta näkökulmasta. Mikäli kykenee huomioimaan vaaditulla tavalla oman ammattiasemansa ja edustumansa tahojen arvot, on sosiaalisen median hyödyntäminen omasta mielestäni erittäin vaikuttava ja asiallinen keino tuoda omia näkemyksiään esille aiheissa, joissa näkee kehittämistarpeita.

Vuoden 2018 *Yhteiskunnallinen vaikuttamistyö kunnallisessa sosiaalityössä* -tutkimustulokset osoittivat, että vaikka enemmistö vastanneista piti vaikuttamistyötä tärkeänä ja kiinnostavana, ei monikaan kokenut mahdollisuuksiaan kovin hyviksi vaikuttamiseen liittyen. Tämä todettiin linkittyvän omiin asenteisiin, mutta myös vahvasti siihen, kuinka yleisesti vaikuttamistyöhön suhtaudutaan kielteisesti toimintaympäristön toimesta. Kiinnostavaa tutkimuksessa oli, kuinka enemmistön kokemuksen mukaan kunnissa ei yleisesti olla kiinnostuneita alan ammattilaisten yhteiskunnallisista tietotaidoista, eikä asiantuntemusta haluta hyödyntää. Lisäksi joka viides vastanneista kertoivat kokeneensa suoranaista vaientamista työnantajan taholta ja vaikuttamistyötä on pyritty jopa rajoittamaan. (Simola 2018, 2.)

Oman vaikuttamistyöni kautta olen säännöllisesti pysähtynyt pohtimaan omia oikeuksiani, mutta myös vastuullista edustustapaani vaikuttamistyössä. Toisinaan vaikuttamistyö on vaatinut vahvaakin jämäptiyyttä, esimerkiksi vuoden 2021 Sivistysvaliokunnan kuulemistilaisuudessa ([liite 12](#)) kohdatessani vastakommentteja liittyen sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten oikeuksiin kouluttautua psykoterapeuteiksi, koin, että minulta vaaditaan samanaikaisesti

asiallisuutta, mutta myös varmuutta esittää vahvoja vasta-argumentteja ja perusteluita, jolloin jouduin paljon pohtimaan omaa rooliani ja voiko toiminnallani olla ikäviä seurauksia sosiaalialan ammattilaisena.

Kyseisen istunnon myötä olen joutunut itsekriittisesti palaamaan tapahtumiin ja reflektimaan toimintaani voidakseni kehittää omaa julkista ja ammattimaista ulosantiani. Sivustysvaliokunnan kuulemistilaisuudessa kohtasin paljon erilaisia hyökkääviäkin vastaväitteitä, mm. kyseenalaistuksia, voidaanko psykoterapeuttikoulutuksen maksuttomuutta edistää, sillä myös psykologien koulutukseen liittyy erillisiä maksuja ja onko sosionomien asema ja mahdollisuudet psykoterapeuttikoulutukseen olennaista, vaikkakin erilaisia tekijöitä tarvitaan terapiakentälle.

Täysin uudessa ja jännittävässäkin tilanteessa koin olevani hyvin ahtaalla ja yksin omien argumenttien kanssa, joten olen jälkikäteen paljon reflektoinut omaa toimintaani, jonka koin ammatillisen kasvun näkökulmasta erittäin tarpeelliseksi. Sosiaalialan ammattilaisena minulla on ammatillista pääomaa ja velvollisuutenani on jakaa tietoa sosiaalisista ilmiöistä ja edistää ymmärrystä palvelujärjestelmään liittyen. Sosionomina edustamieni näkemysten esilletuonti ja epäkohtia vastaan taisteleminen kuuluu ammattietiikkaani, joten sinänsä minun tuleekin olla rohkea kannanotoissani, kuitenkin asiallisuuden rajoissa. Tämän kokemuksen myötä olen pyrkinyt kehittämään tapaani esittää argumentteja myös kiperissä tilanteissa niin, että ulosantini olisi lämmintä ja arvostavaa, myös silloin, kun asemaani ja oikeuksiani alan ammattilaisena uhataan.

Samalla koin kuitenkin velvollisuudekseni puolustaa alaamme ja oikeuksiamme, joka toisinaan vaikuttaa vaativan suoraakin puhetta. Tutkimusten mukaan kaksi viidestä pelkääkin, että vaikuttamisesta saattaisi seurata ongelmia, joka viittaa vaimentamiseen liittyvään pelon ilmapiiriin. Tutkimusten mukaan vaikuttamistyö voi aiheuttaa alan ammattilaisissa epävarmuutta siitä, minkälainen vaikuttaminen on sallittua oman työnsä huomioon ottaen. Pelko ja epävarmuus vaikuttamistyön mahdollisista seurauksista johtaa vaikenemiseen ja ylläpitää passiivisuutta. Vaikka erityisesti toimintakulttuuria leimaava järjestelmäkeskeisyys ja pelon ilmapiiri estää vaikuttamistyöhön pyrkimisen, tutkimuksessa kuitenkin nostettiin myös kiintoisa näkökulma siitä, kuinka alalle vastikään kouluttautuneet ihmiset suhtautuvat vaikuttamistyöhön muita aktiivisemmin ja rohkeammin, joka saattaa selittyä erilaisen ammatti-identiteetin kautta ja kuinka nykypäivänä ammattilaisen rooli ei ole yhtä vahvasti enää kytköksissä järjestelmäkeskeisyyteen. (Simola 2018, 2.)

Lisäksi opinnot voivat toimia kimmokkeena myös laaja-alaisempaan vaikuttamistyöhön. *Psyko-terapian puolesta* -hankkeen myötä sain pyyntöjä eri puolueista ryhtyä kuntavaaliehdokkaaksi vuonna 2021. Lopulta päädyin hakeutumaan Espoon Vihreiden kuntavaaliehdokkaaksi ja tavoitteenani oli ajaa aloitetta eteenpäin ja päästä vaikuttamaan syvemmin

mielenterveyspalveluiden kehittämiseen kuntatasolla, sekä mahdollisesti jatkossa myös valtakunnallisesti. Sosiaali- ja hoitoalan ammattilaisena minulle tarjoutui paljon mahdollisuuksia tuoda esille myös poliittisella tasolla näkemyksiäni Suomen mielenterveyspalveluiden laadukkuuteen ja kehitykseen liittyen. Luotsasin useita mielenterveyspaneelikeskusteluita, joihin osallistuivat eri puolueiden edustajia, mielenterveysjärjestöjä ja potentiaalisia äänestäjiä. Muutoin keskityin esiintymään sosiaalisen median eri alustoilla, jakaen tietoa terapiatilanteesta Suomessa ja mahdollisia kehitysideoitani mielenterveyspalveluiden parantamiseksi.

Koska *Psykoterapian puolesta* -hanke itsessään vei itsessään jo valtavasti työtunteja ja henkisiä resursseja, en käyttänyt vaalimainontaan, kampanjointiin tai tempauksiin lainkaan rahaa. Päätin hyödyntää suoraan vaaliehdokkuuden tuomaa näkyvyyttä, voidakseni edesauttaa aloitteen etenemistä, pyrkimättä kuitenkaan panostamaan vaalimainontatyöhön. Suureksi yllätykseni vaalikannatukseni oli paljon suurempi mitä osasin odottaa - sain 371 ääntä, jolloin pääsin Espoon valtuustoon ja minut nimettiin suoraan myös Espoon valtuuston nuorisosiainjaoston puheenjohtajaksi, jossa käsitellään kunnan nuorten palveluita. Onnistunut vaalitulos kertoi mielestäni kollektiivisesta tarpeesta parantaa mielenterveyspalveluiden saatavuutta ja myös ammattilaisten oikeuksia alan koulutuksiin. Oikea-aikaisuus toimi avainasiana ja koin, että yhteiskuntamme oli valmis ja kaipasi yhteistä keskustelua ja edistymistä mielenterveys-teemoihin liittyen.

Oma kokemuspohjani näin ollen todentaa, että sosiaalialan ammattilaisena on mahdollista vaikuttaa varsin laajaltikin yhteiskunnassamme, mikäli itsellä riittää intohimoa joihinkin spesifioituihin teemoihin. Myöhemmin vaikutustyöni myötä sain pyyntöjä asettua ehdolle vuoden 2023 eduskuntavaaleissa, mutta tällöin minun oli tunnistettava omat rajani ja koin, ettei aika ole vielä kypsä poliittiseen etenemiseen, mutta pidän kuitenkin mieleni avoimena seuraavaa hakuaikaa ajatellen, sillä mielenterveyspalveluiden jatkojalostamisessa riittää varmasti aina työnsarkaa.

Lisämateriaalia yhteiskunnalliseen ja poliittiseen vaikuttamiseen on saatavilla portfolioista ([liite 5](#)), jonka kautta on mahdollista löytää eri tekijöiden näkökulmia, luentoja ja neuvoja erityisesti sosiaalialan kehittämis- ja vaikuttamistyön näkökulmaan liittyen, joita olen myös itse hyödyntänyt omassa työskentelyssäni. Portfolio sisältää myös näiden oppien mukaan luomani koulutehtävä; loin digitaalisen vaaliesityksen, jossa esittelin itseni vuoden 2021 kunta-vaaliehdokkaana.

#### 6.4 Opiskelijan vaikuttamismahdollisuudet ja lieveilmiöt

Vaikuttamistyössä on huomioitava myös lieveilmiöt, jolloin näkyvyys voi lisätä yleisön aiheuttamaa painetta ja vaikuttamisvaatimukset voivat henkilöityä vahvastikin esillä olleisiin

toimijoihin. Esimerkkitapaukseksi nostan vuoden 2021 tapahtuman, jolloin Valtakunnallinen yliopistojen psykoterapeuttikoulutuskonsortio teki muutoksia psykoterapeuttikoulutukseen ha-  
keutuvien opiskelijoiden soveltuvuuskriteereihin niin, että sosionomien oikeudet koulutukseen  
pääsyyn hämärtyivät. Vaikka muutos ei suoranaisesti liittynyt millään tapaa luotsaamaani *Psy-  
koterapian puolesta* -hankkeeseen, sain tällöin tuntemattomiltakin tahoilta useita huolestu-  
neita yhteydenottoja liittyen ammattikorkeakoulututkinnon suorittaneiden (sosionomi AMK)  
ammattilaisten oikeuteen ja soveltuvuuteen psykoterapeuttipintoihin. Samanaikaisesti osa  
valmistuneista sosionomeista ilmoittivat nostavansa aiheen Talentialle ja vievänsä asiaa  
eteenpäin, samalla pyytäen minua *Psykoterapian puolesta* -aloitteen luotsaajana selvittä-  
mään tilannetta sosionomien osalta yliopistojen kanssa. Hankkeen myötä yleisö koki ongelman  
henkilöityvän osittain minun vastuulleni ja ajauduin näin ollen myös muihin vaikutustehtäviin,  
joihin oli ennalta mahdotonta varautua.

Psykoterapeuttikoulutuskonsortion suositus asetuksen 1120/2010 pykälästä 2a määräytyviksi  
psykoterapeuttikoulutuksen hakuperusteiksi esitti 22.3.2021, että sosionomien kohdalla "eri-  
tyistapauksessa hakijan perustutkinnon ja työkokemuksen perusteella myös muu ylempi kor-  
keakoulututkinto tai sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto voidaan katsoa ha-  
kuperusteeksi soveltuvaksi tutkinnoksi (Jyväskylän yliopisto 2021), kun taas tätä aiemmin suo-  
situksissa mainittiin sosionomin tutkinto selkeämmin soveltuvaksi kriteeriksi, ja suositusten  
päivittämisen myötä nyt suosituksessa sosionomien hakukelpoisuudet esitetään "erityista-  
pauksina."

Olin yhteydessä asiasta Jyväskylän yliopistoon ja yliopiston taholta ei kyetty tarkemmin mää-  
rittelemään, ketkä ovat oikeutettuja koulutukseen ja ketkä eivät, vaan oikeudet koulutukseen  
arvioidaan aina yksilöllisesti ja tapauskohtaisesti hakuprosessin yhteydessä ja kussakin yliopis-  
tossa arviot tehdään erikseen. Vaarana kuitenkin on, että mikäli yksikin yliopisto ryhtyy tulkit-  
semaan suositusta niin, ettei sosionomeja enää hyväksytä, voivat myös muut yliopistot seu-  
rata perässä. Tämä taas johtaisi vielä valtavampaan pulaan psykoterapeuteista ja lisäisi epä-  
tasa-arvoa ammattilaisten välillä. Lainsäädäntö on kuitenkin edelleen sama, eli sosionomit  
ovat soveltuvia kyseiseen koulutukseen, mikäli muut kriteerit täyttyvät. Pohdin tällöin, kuinka  
opiskelijoiden oikeudet selkeisiin ohjeistuksiin ja kriteereihin voitaisiin turvata niin, ettei syn-  
tyisi alueellista epätasa-arvoa hakijakelpoisuuksissa eli yliopistojen välillä?

Sosionomien hakukriteerimuutoksen myötä tein ylläpidin aktiivista keskustelua Valtakunnalli-  
sen yliopistojen psykoterapeuttikoulutuskonsortion kanssa ja vuoden 2021 aikana käsitte-  
limme jaettua huolta siitä, ettei sosionomien asemaa koulutukseen pääsyyn liittyen heiken-  
nettäisi entisestään. Alustavasti konsortiolta todettiin, että psykoterapeuttikoulutuksesta sää-  
detään asetuksessa terveydenhuollon ammattihenkilöistä ja että se on yliopistolain mukaista  
täydennyskoulutusta. Nykytilanteessa kyseessä on terveydenhuollon ammattilaisten täyden-  
nyskoulutus, jolla täydennetään ja ylläpidetään aikaisemmin hankittua osaamista. Konsortion

mukaan mielenterveydenhoidon alueella työskentelee myös sellaisia ammattilaisia, joilla ei ole terveydenhuollon koulutusta, mutta joilla on psykoterapeuttikoulutuksen edellyttämä kahden vuoden työkokemus ja osa tähän ryhmään kuuluvista ammattilaisista voi täyttää hakuperusteet, kun perustutkintona on ylempi korkeakoulututkinto, ammattikorkeakoulututkinto tai opistotason tutkinto (sisältäen 30 opintopisteen psykologian/psykiatrian opinnot). Näin olleen konsortion vastauksena oli, että hakukelpoisuus määrittyy kaikissa tapauksissa yhtäaikaaisesti perustutkinnon ja työkokemuksen pohjalta ja hakukelpoisia hakijoita arvioidaan eri yliopistoissa hieman eri tavoin, mutta kaikkien yliopistojen hakumenettelyssä suurin painoarvo on henkilökohtaisella soveltuvuudella.

Tällöin nostin esille, kuinka suosituksissa luokitellaan sosionomit "erityistapauksiksi", joka on lähtökohtaisesti hyvin tulkinnanvarainen. Tämä saattaa johtaa siihen, että sosionomien mahdollisuudet koulutukseen saattavat vaihdella hyvinkin radikaalisti eri yliopistojen välillä, riippuen kuinka missäkin yliopistossa suosituksia tulkitaan ja tämä jo itsessään vaarantaa tasarvoiset mahdollisuudet koulutukseen. Painotin konsortiolle, kuinka olisi tärkeää avata suosituksissa selkeämmin sosionomitutkinnon riittävyys, jotta väärinkäsityksiltä välttyttäisiin. Mikäli väärinkäsityksiä tapahtuu jo nyt, on vaarana, että jatkossa yliopistot toteuttavat suosituksia yhä epäoikeudenmukaisemmin sosionomeja ajatellen. Psykoterapeuttikoulutuskonsortio suhtautui aiheeseen sen vaativalla vakavuudella ja lopputulemana todettiin, että sosionomien asema säilytetään riittävänä koulutuksena kriteerien osalta ja sosionomit ovat yhtä tasavertaisesti oikeutettuja psykoterapeuttikoulutukseen kuin esimerkiksi sairaanhoitajat tai psykologit.

Opiskelijan näkökulmasta oman kokemuspohjani mukaan omalla aktiivisuudella voidaan saavuttaa konkreettisia tuloksia ja löytää jalansijaa näkyvänä vaikuttajana opiskelijan roolissakin. Opiskelijoiden saavutuksia halutaankin nykypäivänä nostaa yhä enemmän näkyväksi - Suomen opiskelijakuntien liitto SAMOK palkitsi *Psykoterapian puolesta* -kehittämishankkeen Vuoden opiskelijateoksi vuonna 2021 ([liite 13](#)). Vuoden opiskelijatekoja kerättiin korkeakouluhyteisöjen jäseniltä, jolloin valinta määräytyi äänimäärien perusteella, mutta lisäksi lopullisen valinnan kerätyistä ehdotuksista teki SAMOKin kokoama raati, johon lukeutuivat Allianssi ry:n varapuheenjohtaja Iiris Hynönen, STTK-opiskelijoiden puheenjohtaja Markus Kutvonen sekä AKAVA:n opiskelijavaltuuskunnan varapuheenjohtaja Elina Viitaniemi. Lisäksi SAMOKin puolesta raadissa istui varapuheenjohtaja Antti Paunonen ja hallituksen jäsen Sebastian Tolvanen. (SAMOK 2021.)

Vuoden opiskelijateko -palkinnon tavoitteena on tuoda näkyväksi opiskelijoiden yhteiskunnallisesti tärkeää roolia ja vuoden 2021 palkintoon kerättiin erityisesti ehdotuksia opiskelijoiden tekemistä hyvistä teoista. *Psykoterapian puolesta* -aloitetta ehdotti useampi taho ja valitsijaraadin mukaan se erottui muiltakin osin edukseen muista ehdotuksista. Palkinto jaettiin SAMOKin liittokokouksen yhteydessä 28.10.2021, jolloin raadin jäsenet pitivät puheen aiheesta:

*“Kansalaisaloite psykoterapian puolesta on yhteiskunnallisesti merkittävä teko, joka toteutessaan lisää sekä koulutuksen että mielenterveyspalveluiden saavutettavuutta. Hienoa, että opiskelijat ovat lähteneet toteuttamaan tällaista vaikuttamista. Myös muut ehdotetut teot osoittivat mainiota aktiivisuutta opiskelijoilta. Mahtavaa, että myös poikkeusaikoina opiskelijat ovat eri tavoin pyrkineet luomaan yhteisöllisyyttä ammattikorkeakouluissa.” (SAMOK 2021)*

Tapahtumassa pidin puheen, jossa halusin erityisesti alleviivata opiskelijoiden omaa sisäistä motivaatiota, sekä oman itsensä ja yhteiskuntamme vuoksi oppimista. Tunnustus vahvisti entisestään sitä, että työmme opiskelijoina koettiin yhteiskunnallisesti tärkeäksi. Puheessa painotin, kuinka opiskelijoiden on tärkeää muistaa, että opiskelemme itsemme, asiakkaidemme ja yhteiskuntamme vuoksi, emme niinkään ainoastaan koulusuoritusten näkökulmasta. Sisäinen motivaatio kantaa pisimmälle ja hedelmällisintä oppimisen ja kehityksen kannalta olisi suorittaa opinnot aina mahdollisuuksien mukaan niin, että opinnot saisi yhdistettyä aidosti itselle merkityksellisiin sekä yhteiskunnallisestikin tärkeisiin aiheisiin.

SAMOK:n palkinnosta uutisoi myös Laurea-ammattikorkeakoulu (2021) omilla sivustoillaan, nostaten aihetta esille erityisesti sosionomien näkökulmasta. Haastattelussa painotin, kuinka psykoterapeuttikoulutuksen opiskelijavalintakriteereitä on ajan mittaan kavennettu niin, että sosionomit eivät välttämättä olekaan enää suoraan hakukelpoisia koulutukseen ja nykyään vain osa sosionomeista luokitellaan erityistapauksiksi, joilla on mahdollisuus hakeutua koulutukseen. Tämä tarkoittaisi sitä, että ongelma pysyisi edelleen samana, mikäli hakijakelpoisuuksia tiukennetaan entisestään. Haastattelussa painotin, että sosionomit toimivat vahvasti mielenterveystyökentällä ja ovat olennainen ammattiryhmä, jotka soveltuisivat terapia-alalle ja näin ollen kykenisivät osaltaan lisäämään psykoterapeuttien saatavuutta Suomessa.

## 7 Ihmemaaailma - Neuropsykiatriset erityispiirteet luovana voimavarana -kirja

Sosionomiopintoihini sisältyneen koulutehtävän innoittamana kirjoitin kirjan, joka kantaa nimeä *IHMEMAAILMA - Neuropsykiatriset erityispiirteet luovana voimavarana* ([liite 14](#)), missä syvennyttään luovuuden voimaan neuropsykiatristen erityispiirteiden näkökulmasta ja jonka tavoitteena on tarjota uudenlaisia, voimavaralähtöisiä, ratkaisukeskeisiä ja luovia menetelmiä erityispiirteisille ihmisille, sillä neuropsykiatrinen oirehdinta on tutkitusti lisääntynyt (Gissler 2014) ja tämän yhä suurenevan asiakasryhmän tarpeisiin tulee vastata, tarjoten heille tarjota kasvua, kehitystä ja hyvinvointia tukevaa materiaalia. Neuropsykiatriset erityispiirteet ovat synnynnäisiä (Autismiliitto 2023), sisältäen elinikäisiä neuroepätyypillisiä taipumuksia ja tapoja aistia sekä käsitellä maailmaa, jolloin mielestäni tavoitteena ei tule olla erityispiirteistä eroon pääseminen, vaan ennemminkin pohjimmaisena pyrkimyksenä tulisi olla neuropsykiatrisesti erityispiirteisen yksilön ainutlaatuisten persoonan vivahteiden kääntäminen vahvuuksiksi

ja voimavaraksi. Sosiaalipolitiikan professori Kyösti Raunion mukaan sosiaalityön keskeisimpiä tavoitteita ovatkin asiakkaan toimintavoiman laajentaminen sekä sen vahvistaminen. Jokaisesta ihmisestä löytyy voimavaroja, mutta näitä ei tulla hyödynnetyksi, mikäli ammattilainen ei yhteistyössä asiakkaan kanssa niitä tuo tietoisesti näkyväksi, tai ei laajenna voimavarojen käyttömahdollisuuksia. (Raunio 2006, 48.)

Neuropsykiatriin erityispiirteisiin luokituvat mm. autismin kirjon häiriöt, ADHD ja ADD, kielenkehityksen erityisvaikeudet ja Touretten oireyhtymä (Autismiliitto 2023). Kirjassa puhun neuropsykiatrisista erityispiirteistä neutraalina ja jopa voimauttavana ilmaisuna neuropsykiatristen häiriöiden, vaikeuksien tai haasteiden sijaan. Koen, että neuropsykiatriset erityispiirteet ovat valjastettavissa myös voimavaraksi ja siten ne ovat positiivisessa mielessä nimensäkin mukaisesti erityisiä.

Yhdysvaltain kansanterveysvirasto CDC:n tutkimuksen (Gissler 2014) mukaan neuropsykiatriset erityispiirteet ovat yleistyneet ja autismikirjon lasten määrä oli kasvanut tutkimusten aikaan kahden vuoden sisällä 30 prosentilla. Myös vuoden 2015 kansainvälisen tutkimuksen mukaan autististen lasten määrä on vuosien aikana lisääntynyt Pohjoismaissa, mukaan lukien Suomessa. 2000-luvun puolella syntyneiden lasten autismikirjon häiriöön luokituvat oirehinnat ovat lisääntyneet kaksinkertaisesti kymmenen vuotta vanhempiin lapsiin verraten. (Atladdottir, Gyllenberg, Langridge, Sandin, Hansen, Leonard, Gissler, Reichenberg, Schendel, Bourke, Hultman, Grice, Buxbaum & Parner 2015.) Myös omakohtaiset havaintoni neuropsykiatrisessa lastensuojelun erityisyksikössä sekä psykiatrisesti orientoituneen erityistason lastensuojeluyksikössä viiden vuoden otannalta ovat viitanneet siihen, että neuropsykiatriset erityispiirteet ovat näyttäneet lisääntyvän yhä entisestään vuosien mittaan. Näin ollen koin, että kyseisen asiakasryhmän hoitomuotoihin on löydettävä uudenlaisia ratkaisuja ja keinoja, jotka vahvistaisivat asiakkaiden minäpystyvyyttä ja kykyä selviytyä neurotyypillisessä maailmassa. Pohdin, kuinka vaikuttaa edesauttavasti kasvavaan hoitotarpeeseen niin, että keskittyisimme neuropsykiatristen häiriöiden sijasta mieluummin erityispiirteitä omaavien voimavaroihin, kykyihin ja erityisosaamisiin ratkaisukeskeisesti ja luovasti niin, että epätoivottu oirehdinta lievenee tai jää toissijaiseksi ja asiakas löytää uudenlaisia työkaluja arkinsa tueksi?

Neuropsykiatrisena valmentajana ja kyseisen asiakaskohderyhmän kanssa työskentelevänä jäin pohtimaan aihetta, mutten varsinaisesti käytännössä tehnyt asialle mitään. Lopulta kuitenkin sosionomiopintojen koulutehtävä tarjosi mahdollisuuden, tai pikemminkin motivoivan kimmokkeen, todella tarttua aiheeseen ja ryhtyä luomaan uudenlaista menetelmäopasta, joka murtaisi kuviteltuja muureja neuroepätyypillisten ja neurotyypillisten välillä luovin tavoin; taide on keino tutkia ja tarkastella sitä osaa meistä, mihin tietoinen tajuntamme ei aina yllä - taideterapiavastaavan asemassa työskennelleenä päätin, että yhdistän tämän luovuuteen kannustavan koulutyön johonkin aidosti vaikuttavaan ja konkreettiseen toteutukseen.



Päätin laatia taidemenetelmäkirjan, joka opastaa, kuinka neuropsykiatriset erityispiirteet voidaan valjastaa vahvuudeksi ja voimavaraksi luovin menetelmin. Ennen sosiaali- ja hoitoalan koulutuksia olen opiskellut kolmessa eri kuvataidekoulussa, joten hyödynsin aiempaa osaamistani taidemenetelmäkirjan luonnissa. Kirjan menetelmät ja harjoitteet on suunnattu kaikenikäisille neuropsykiatrisia erityispiirteitä omaaville ihmisille ja sopii niin ammattihenkilöstön hyödyntämäksi työyhteisöihin, kuin myös yksityiskäyttöön esimerkiksi erityisperheille. Kirjassa tarkastelen monitasoisesti erilaisia luovia menetelmiä omien havaintojeni ja kokemusteni lisäksi myös kattavasti kotimaisten ja kansalaisvälisten tutkimusten kautta, liittyen neuropsykiatrisia erityispiirteitä omaavien yksilöiden luovaan työskentelyyn ja taidemenetelmien vaikutavuuteen. Luovien menetelmien havainnollistamiseksi olen kirjassa avannut kunkin harjoitteen toteutuvuutta ja onnistumista suorittamieni konkreettisten asiakastöiden kautta ja kaikki harjoitteisiin osallistuneet koostuivat neuropsykiatrisia erityispiirteitä omaavista asiakkaista. Kirjassa esittelen kuvallista SWOT-analyysityöskentelyä, luovan liikkeen menetelmiä kuten tärinätaanssia, kuvallisia menetelmiä kuten dialogimaalausta, musiikillisia menetelmiä kuten kuvionuottisävellyksiä, draamallisia menetelmiä kuten ihmekysymystä ja erilaisia elämyskäyntejä.

Uuden menetelmäoppaan luonnin taustalla toimi näkemykseni siitä, kuinka neuropsykiatriset erityispiirteet voivat toimia myös vahvuutena. Vahvuudet kertovat, millaiset taidot ja osaamisalueet tuovat yksilön parhaimmat puolet esiin. Usein vahvuusalueet ovat myös sellaisia, jotka ovat mielekkäimpiä. Yksilölliset vahvuudet saattavat tosin olla piilossa tai vielä tunnistamatta, joiden löytäminen parantaa itsetuntoa. Samalla kuitenkin ei tule jättää heikkouksia huomioimatta, sillä kehitysalueiden työstäminen on aina tärkeää. Omien vahvuuksien tunnistaminen voikin helpottaa myös työläämpien asioiden harjoittelemista, sekä motivoivat uusien tavoitteiden ja oppimistilanteiden äärelle (Parikka, Halonen-Malliarakis & Puustjärvi 2017, 109-111), jonka sanomaa voi mielestäni heijastella asiakkaiden osalta myös lisäksi siihen näkökulmaan, kuinka ammattilaisten tulisi enemmän tutkia omia vahvuuksiaan ja hyödyntää mahdollista piilopotentiaaliaan paremman tulevaisuutemme rakentamiseksi.

Neuropsykiatrisia erityispiirteitä omaavien ihmisten vahvuuksien, valmiuksien ja erityistarpeiden huomioiminen tukee yksilön toimimista erilaisissa tilanteissa. Vahvuuksien esille tuonnissa on tärkeää panostaa positiivisuuteen, kannustamiseen, hyvien hetkien näkyväksi tuontiin ja onnistumisista iloitsemiseen. Elämä koostuu lukuisista pienistä hyvistä hetkistä, joten kaikista onnistumisista ja yrityksistä tulee antaa positiivista palautetta (Jäntti & Savinainen 2018, 315), mutta kuitenkin realistisella tavalla niin, että palaute on todella ansaittua.

Kirjan työstövaiheen ohjaustilanteissa tarkastelin erityisesti ryhmadynamiikan mahdollistamaa voimaa, jota tulisi mielestäni enemmänkin sosiaalialalla hyödyntää. Ryhmävalmennuksesta onkin usein merkittäviä etuja verrattuna yksilöohjaukseen. Ryhmässä osallistujien keskustelu on enemmän ryhmäläisten välistä, kun taas yksilötyöskentelyssä dialogi tapahtuu ainoastaan

ohjaajan ja asiakkaan välillä, jolloin myös valta-asetelma on ohjaajapainotteinen. Lisäksi pidän siitä, että luovassa ryhmätyöskentelyssä ohjaajan rooli on tasavertaisempi muiden kanssa - voimme kaikki toimia kokijoina, ihmettelijöinä ja jakajina. Osallistujien saattaa olla myös helpompi omaksua muiden vertaistensa ryhmäläisten ideoita ja kokemuksia verrattuna ohjaajaan ja ryhmä mahdollistaa yhteisen kokemuksen siitä, ettei ole omien haasteidensa kanssa yksin. Lisäksi muut voivat inspiroida ja tarjota selviytymiskeinoja itseään askarruttaviin asioihin. (Mannström-Mäkelä & Saukkola 2008, 53-54.)

Olemme kaikki luonnostamme luovia olentoja - meidän tulee vain herätellä luontaiset taiteelliset taitomme näkyväksi. Omien havaintojeni perusteella luovien menetelmien harjoittaminen vahvistaa tunteiden tunnistamisen taitoa, itseilmaisua ja itsetuntemusta, sekä kohottaa itsetuntoa, jotka ovat olennaisia kehityskohteita asiakkaideni kohdalla ja näitä havaintoja tukevat myös tutkimukset siitä, kuinka taiteen avulla voidaan vahvistaa yksilön resilienssiä ja itseluottamusta (Fancourt & Finn 2019, 39). Neuropsykiatrisia erityispiirteitä omaavat ihmiset, kuten esimerkiksi ADHD-asiakkaat, ovat usein luonnostaan innokkaita, luovia, energisiä, visuaalisia, mielikuvituksellisia ja idearikkaita persoonia. Erityispiirteitä omaaville ihmisille onkin tärkeää tarjota keinoja muovata vaikeuksista voimavaroja, sillä heissä on jo kaikki tarvittava valmiina - ne tulee vain houkutellessa esiin. Tästä syystä koin myös heille suunnatun luovien menetelmien teoksen tärkeäksi tueksi elämän varrelle, sillä tämänkaltaisia teoksia ei vielä markkinoilla juuri ole.

Neuropsykiatrisia erityispiirteitä omaavat ihmiset ovat tasavertaisesti oikeutettuja toteuttamaan itseään luovasti kuin muutkin. Heille tulee mielestäni tarjota helposti lähestyttävistä keinoista luovuuden herättelemiseksi, sillä luovuus, aloitteellisuus, energisyys, tarkkuus, asiakeskeisyys, rehellisyys tai syvä keskittyminen ovat yhtä lailla osana myös neuropsykiatrisestioirehtivien ihmisten perimmäistä luonnetta. Haasteena neuropsykiatrisissa erityispiirteissä kuitenkin on se, että kyse on marginaaliryhmästä, jotka tulevat helposti syrjäytetyiksi ja näin jäävät vähemmälle huomiolle luovien palveluiden laajuudessa. Neuropsykiatriset erityispiirteet eivät missään tapauksessa ole este oppimiselle tai menestymiselle, vaan pikemminkin neuropsykiatriselta rakenteeltaan erilaisilla ihmisillä on moniakin piirteitä, joita työelämässä ja yhteiskunnassamme kaivataan. Historia todistaakin, että maailma on mennyt eteenpäin, koska erilainen ja poikkeava saanut muuttaa sitä. Taiteen, tieteen, liikunnan ja työelämän monella menestyksellä on ollut neuropsykiatrisia erityispiirteitä, jotka ovatkin lopulta olleet heidän olennainen voimansa muovata maailmasta paremman paikan elää. (Vilkkä 2018.)

Sosionomiopintoihin sisältyvä *Luovuus ja toiminnallisuus asiakastyössä* -kurssi toimi alkusysäyksenä kirjan kirjoittamiselle. Olen hyödyntänyt teosta tarjoamalla sitä osaksi erityistason lastensuojelun toimintoja ja sen sisältöihin palataan säännöllisesti arkityössämme. Myös Laurea-ammattikorkeakoulu osti kirjan itselleen hyödyntääkseen sitä oppimateriaalina tulevien opiskelijaryhmien kanssa. Esittelin teosta myös sosiaalisen median kanavallani Instagramissa

videomuodossa ([liite 15](#)), jonka vastaanotto oli kiitollista ja kommenttien mukaan tämänkaltaiselle teokselle on tarvetta, sillä useampi taho oli kiinnostunut ostamaan kirjan käyttöönsä. Virallisesti julkaistun version pyrin toteuttamaan sosionomiopintojeni jälkeen, jolloin ryhdyin tarjoamaan teosta eri kustantajille, kuten esimerkiksi WSOY:lle, joka on yksi tunnetuista tietokirjallisuutta kustantavista osakeyhtiöistä Suomessa.

## 7.1 Oman osaamisen hyödyntäminen kehitystyön keinona

Kirjan työstäminen todisti, kuinka luovat menetelmät tarjoavat rajattomia mahdollisuuksia niin asiakkaille, kuin myös ammatillisella tasolla itselleni ja muille kyseisen kohderyhmän kanssa työskenteleville. Omia henkilökohtaisia kehityskulmiani kriittisesti tarkastellessa havaitsin, kuinka kuvataidekoulutustaustani vuoksi olin kapeakatseisesti jämähtänyt oletukseen, että voin ohjata ja luoda ainoastaan kuvallisia luovia menetelmiä. Lopulta yhteen nivottuani laaja-alaisesti erilaisia luovia menetelmiä sainkin havaita, että omat ennakkoluuloni ja oletukseni omista kyvyistäni olivat turhaan estäneet potentiaaliani. Koin havahtuvani samasta harhasta, mitä varmasti asiakkaani usein kokevat, luullessaan olevansa kykenemättömiä uusien asioiden äärellä ja esimerkiksi taiteen eri saroilla. Todellisuudessa taiteella ei ole rajoja. Taide ei tuomitse, vaan ainoastaan mahdollistaa. Taidelähtöiset, luovat ja toiminnalliset menetelmät voivatkin avata myös ammattilaiselle uuden väylän ammatillisen erityisosaamisen vahvistumiselle. Parhaimmillaan uusien menetelmien kokeileminen sekä henkilökohtainen kiinnostus voi syventää luovien ja toiminnallisten menetelmien osaamista, joka taas laajentaa ammatillista erityisosaamista, vahvistaa ammattiosaamisen paikkaa asiakastyön kentällä ja tukee työssä jaksamista. (Hirvonen, Niiranen-Linkama & Saksio 2015, 26) Kirjatyöstön myötä oma ammatti-identiteettini koki valtavan kasvunkaaren.

Menetelmien yhteen keruu ja niiden käytäntöön ottaminen omassa työssäni vahvistivat ajatusta siitä, kuinka oleellisessa osassa sosiaalialan työtä taiteelliset menetelmät voisivat olla. Menetelmiin perehtyminen inspiroi itseäni aktivoitumaan ja rohkaistumaan uusien menetelmien hyödyntämisessä - voin tarjota menetelmiä ihmiseltä ihmiselle, jossa hierarkkiset vastakkainasettelut eivät enää päde, vaan antaudumme yhteiseen luovaan dialogiin itsemme ja muiden kanssa.

Tällä hetkellä sosiaalialalla luovat palvelut usein ulkoistetaan, tai turvaudutaan ainoastaan työntekijöihin, joilla on jo aiempaa kokemusta kaivatusta aiheesta - tässä tapauksessa luovista menetelmistä. Mikäli tällaista työntekijää ei löydy, saattaisi osallistavien taidekokemusten säännöllinen tarjonta olla hyvinkin vähissä asiakastyössä. Taideyliopiston koordinoima monitieteinen hanke, *The Arts as Public Service: Strategic Steps towards Equality* (Artsequal 2021), tutkiikin parhaillaan, millä tavoin taide julkisena palveluna voisi lisätä yhteiskunnallista hyvinvointia ja tasa-arvoa. Kyseinen hanke on Suomen historian suurimpia

taidepedagogiikan tutkimushankkeista, jonka tarkoituksena on kyseenalaistaa ylipäättänsä se, onko taide ainoastaan harvojen etuoikeus, vai tulisiko taiteen olla osana kaikkien saatavilla olevia peruspalveluita.

Yleisesti jo aiemmin kertyneen oman osaamisen ja vahvuuksien hyödyntäminen opintotehtäviä ja kehitystyötä ajatellen on lähtökohtaisesti varsin hedelmällinen tapa, jolloin kehittämistyön pohjana toimii henkilökohtaiset tiedot ja taidot. Oman osaamisen hyödyntäminen vaatii kuitenkin omien vahvuksiensa tietoista tunnistamista. Lähtökohtana oman osaamisen hyödyntämisessä on ajatus voimavaraorientaation mukaisesta työskentelystä, kuinka ihminen kehittyy erityisesti vahvuksiensa kautta. Asiakkaiden näkökulmasta voimavaraorientaatiota on Suomessa hyödynnetty erityisesti voimavarakeskeisessä psykoterapiassa. (Satka, Pohjola & Raja-vaara 2005, 86.)

## 7.2 Asiakaslähtöinen kehittämistyö ja vastuullisuus

Uusien menetelmien ja toimintatapojen luonnissa tulee ensisijaisesti pohtia kehittämistyön tarpeellisuutta ja asiakaslähtöisyyttä. Tärkeää on huomioida, etteivät asiakkaat kaipaa ensisijaisesti palveluita tai tuotteita, vaan asiakkaan näkökulmasta keskiössä ovat uuden menetelmän hyödyt. Näin ollen keskiössä ovat asiakkaiden tunnepohjaiset kokemukset ja tarpeet. (Grönroos 2010, 25; Tuulaniemi 2011, 74.) Pohdin kyseisen kehittämistyön aikana paljon myös luovien menetelmien vastuuta. Vaikka luovat menetelmät pohjautuvat usein matalan kynnyksen toimintaan, liittyy niiden toteutukseen valtava vastuu. Lastensuojelussa ja neuropsykiatriassa ohjaustyössä työskennellään vahvasti psyykkisten haasteiden äärellä, jolloin luovia menetelmiä hyödynnettäessä on huomioitava niiden vahva vaikutus asiakkaaseen ja arvioitava asiakkaan valmius ja voimavarat menetelmän käyttöön.

Taide saattaa herättää vahvoja tunteita ja triggeröidä esiin alitajuntaisiakin ajatuksia, muistoja ja kokemuksia, joihin asiakas ei ole välttämättä tietoisesti varautunut. Luovuus ja taidekokemukset voivatkin paljastaa haavoittuvuutta, psyykkistä kuormittuneisuutta ja vaikeita kokemuksia. Tästä syystä prosessin ohjaamiseen tarvitaan luovan toiminnan ryhmädynamiikkaan liittyvää ymmärrystä ja ammattitaitoa sekä sensitiivisen ja tiedostavan kohtaamisen kykyä. On huomioitava, että luovassa toiminnassa ei automaattisesti synny vain positiivisia kokemuksia ja ammattilaisen tulee kyetä käsittelemään sellaisiakin asiakastilanteita turvallisesti ja vastuullisesti (Huhtinen-Hildén & Isola 2019, 4). Tästä syystä ammattilaisen vastuu on suuressa roolissa ja asiakkaan voimavaroja ja tunteiden käsittelykykyä on tapauskohtaisesti arvioitava vastuullisesti erityisesti silloin, kun ryhdytään luomaan uusia hoitomuotoja tai -menetelmiä. Oman toimintani varmuus pohjautuu vuosien kokemukseen neuropsykiatrisen erityisyksikön asiakastyöstä, sekä asiakkaisiin valmiiksi luotuun luotettavaan suhteeseen, jolloin kykenin arvioimaan kunkin osallistujan tarpeet ja voimavarat yksilöllisesti ja turvallisesti.

Luovat menetelmät vastasivat arvioni mukaan erittäin hyvin ja asiakaslähtöisesti toivottuun tarpeeseen. Taidetoiminnalla on välitön vaikutus kokonaisvaltaiseen hyvinvointiimme, joten luovat menetelmät ovat siitä kiehtovia, että niiden vaikutukset ovat hyvinkin nopeasti havaittavissa. Yleisesti kuntoutusprosessissa asiakkaan kehitys ja kasvu on hidastempoista, hiljalleen välitappien kautta etenevää, jolloin lopputulos ei ole välittömästi nähtävissä. Luovat menetelmät tarjoavat kuitenkin välittömän palkinnon, sillä jo ensimmäisellä kerralla voidaan havaita jonkintasoista muutosta asiakkaan hyvinvoinnissa, niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Maailman terveysjärjestö WHO:n (Fancourt & Finn 2019) laatimassa raportissa korostetaan, kuinka taideosallistumisella on monikanavaisia vaikutuksia terveyteen.

Taiteen kokemiseen ja luomiseen liittyvät komponentit voivat saada aikaan erilaisia psykologisia, fysiologisia, sosiaalisia ja käyttäytymiseen liittyviä vasteita. Psykologisia vasteita ovat esimerkiksi parantunut tunteiden säätely, minäpystyvyyden vahvistuminen ja selviytymiskeinojen kehittyminen. Fysiologisia vasteita ovat esimerkiksi tehostettu immuunitoiminta, korkeampi sydän- ja verisuonireaktiivisuus ja matalampi stressihormonivaste. Sosiaalisia vasteita puolestaan ovat muun muassa yksinäisyyden ja eristyneisyyden väheneminen sekä sosiaalisen tuen lisääntyminen. Käyttäytymiseen liittyviä vasteita ovat muun muassa liikunnan lisääntyminen, terveellisemmät elämäntavat ja erilaisten taitojen kehittyminen. (Houni, Turpeinen & Vuolasto 2020, 40-41.)

## 8 EMY ry - Vapaaehtoistyö vaikuttamisen keinona

Vapaaehtoistoiminta voi toimia tärkeänä väylänä kehittää, kokeilla ja tarjota uudenlaisia menetelmiä asiakkaille. Sosionomiopintojeni kautta päädyin vapaaehtoistyöntekijäksi EMY ry - yhdistykseen, joka tarjoaa matalan kynnyksen palveluita yhdistämällä ja aktivoimalla Espoon sekä muiden lähikuntien ihmisiä, joilla on eriasteisia mielenterveydellisiä haasteita. Vapaaehtoistyö on EMY:n toiminnan tärkein voimavara ja vapaaehtoistyön kautta on mahdollista päästä vaikuttamaan ja kehittämään toimintaa monella tapaa; ryhmänohjausten, tapahtumien tai retkien järjestämisen, ohjelmanumeroiden esittämisen, lehden kirjoittamisen, kohtaamistyön tai täysin uudenlaisten menetelmien kautta. (EMY ry 2023.)

Yleisesti EMY ry:n toiminnan tarkoituksena on lisätä ymmärrystä psyykkisistä ongelmista kärsiviä kohtaan ja tarjota ennaltaehkäisevää toimintaa mielenterveyden tukemiseksi. Espoon mielenterveysyhdistys EMY:n henkilökunta koostuu moniammatillisesta työryhmästä - sosiaali- ja hoitoalan ammattilaista, kuten sosionomeista, toimintaterapeuteista ja lähihoitajista, mutta myös muiden ammattilaisten osaamista arvostetaan. EMY:n mukaan kaikkien panos on arvokasta ja suurena osana EMY:n toimintaa ovat myös erilaisista lähtökohdista tulleet vapaaehtoiset työntekijät. (EMY ry 2023.)

EMY:n alkuperäisenä päämääränä on ollut vaikuttaa siihen, millä tavalla potilaat saavat sosiaalista tukea hoitojaksojensa jälkeen. Vuonna 1985, jolloin EMY perustettiin, olivat sairaalajakso pidempiä, eikä nykyajan kaltaisia avohoitopalveluita vielä ollut tarjolla. Sama tavoite ohjaa toimintaa edelleen - EMY tarjoaa maksutonta matalan kynnyksen tukea kaikille sitä kaipaaville, iästä, taustasta tai diagnoosista riippumatta. Toiminta perustuu yhteisen hyvän tavoitteluun ja siinä tärkeänä voimavarana ovat kaikkien jäsenten yhteinen panos. EMY:n toimintaa ohjaavia arvoja ovatkin yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, avoimuus, yhteisöllisyys, jäsenlähtöisyys, itsemääräämisoikeus ja toiminnallisuus. (EMY ry 2023.) Kävijäkunta koostuu kirjavasti kaikenikäisistä, yleisesti luokiteltuna noin 18-50 vuotiaista mielenterveyskuntoutujista, syrjäytyneistä ja yksinäisyydestä kärsivistä ihmisistä.

Vuonna 2021 oli koronapandemian seurauksena kaikki fyysiset kohtaamispalvelut EMY:ssä juuri keskeytetty. Päälinnainen pohdiskelunaiheeni työntekijöiden kanssa oli, kuinka poikkeustila vie omalla tavallaan oleellisen pohjan koko toiminnalta - tärkeimpänä tavoitteena oli ollut todellinen kohtaaminen, yhdessä tekeminen ja ihmisten aktivoiminen ulos liikkeelle, eivätkä nämä tavoitteet enää voineet samalla tavalla toteutua. Selvitin, millaisia haasteita työntekijät ovat kohdanneet vallitsevan poikkeustilan aikana, ja esille nousi vahvasti huoli siitä, tavoittaako uusi toimintamuoto käyttäjät toivotusti. Osalla kohderyhmästä saattaa olla puutteita kognitiivisissa kyvyissä, osalla ei ole taloudellisesti varaa etäyhteyksiin, tai muutoin pohjaosasta etätukipalveluiden hyödyntämiseen, eikä ketään, joka neuvoisi. Osa voi omata myös monia edellä mainitusta haasteista, jolloin ongelma on yhä haastavampi ratkaista.

EMY:n työntekijät reagoivat poikkeustilan muutoksiin mielestäni hyvin ja nopeasti perustamalla Virtuaaliemyn, joka vaihtoehtoisesti tarjoaa etäyhteydellä toteutuvaa ryhmätoimintaa Emy:n asiakkaille. Vapaaehtoistyöni aikana Virtuaaliemy oli vasta aloitteilla, eikä kokonaiskuvasta ja toteutumistavasta ollut vielä tarkkaa selvyyttä. Tilanne eli ja kehittyi vallitsevan maailmantilanteen mukaan, ja vaati palvelun käyttäjiltä, työntekijöiltä, sekä vapaaehtois-työntekijöiltä joustavuutta ja uudelleen integroitumista. Myös itse vapaaehtoistyöntekijänä osallistuin Virtuaaliemyn kehittämiseen ja palvelusisällön tarjontaan. Vuorovaikutin EMY!-chatialustan kautta asiakkaiden kanssa ja myöhemmin EMY:n toiminnan kartoittamisen, tekemieni havaintojen ja haastatteluiden pohjalta suunnittelin ja toteutin yhdistykselle uuden, matalan kynnyksen toimintamallin, jonka tavoitteena on lieventää stressi- ja ahdistusoireita sekä luoda yhteisöllistä yhteenkuuluvuuden tunnetta, poistaen yksinäisyyden kokemusta.

Tärkein havainto, joka syvensi omaa sisäistä motivaatiotani toimia osana vapaaehtoistoimintaa, oli EMY:n työntekijöiden aidon arvostava asiakaskohtaaminen yksilötasolla. Ryhmät ovat vapaaehtoisia ja niihin osallistuu joka kerta satunnainen, ennustamaton määrä käyttäjiä. Toisinaan ryhmään saattoi osallistua 1-2 käyttäjää ja työntekijöitä saattoi olla paikalla jopa enemmän kuin käyttäjiä. Ydinajatuksena oli, että tästä huolimatta ryhmätuokio aina toteutettiin, vaikka käyttäjiä olisi ollut ”vain yksi”. Pohdin, että tämä lausevalinta lienee

lähtökohtaisesti virheellinen, koska kukaan ihminen ei ole koskaan ”vain yksi” - jokainen on uniikki, arvokas ja ainutlaatuinen yksilö, ja yhdenkin yksilön kokemukset ovat aivan yhtä arvokkaita kuin ryhmän, joka koostuisi useammasta yksilöstä ja sitä filosofiaa EMY:n edustajat todella todensivat käytännössä.

Havaitsin kuitenkin itsessäni myös myötätunnon tunteita - Virtuaaliemy ei tavoittanut vielä tuolloin kovin monia ihmisiä, toisin kuin aiemmin toteutuneet konkreettiset ryhmätoimintapaamiset. Tämä johti siihen, että toisinaan virtuaaliryhmissä saattoi todella olla osallisena ainoastaan yksi asiakas, jolloin ryhmätoiminnan idea ei sinänsä teoriassa täyttynyt. Tästä huolimatta perimmäinen tavoite asiakaslähtöisyydestä ja yksilöä arvostavasta ammattietiikasta kuitenkin toteutui - asiakas sai tarpeidensa mukaista tukea. Pohdin, mistä tämä myötätunnon tunne kumpusi, mikäli kuitenkin lopputulos voi olla yhtä lailla onnistunut verrattessa isompaan ryhmään? Tällöinhän käyttäjä saa jopa yksilöllisempää ja henkilökohtaisempaa tukea, jolloin asiakas todella voi kokea tulleen nähdyksi ja kohdatuksi. Koin sääliä, ettei ryhmätoiminnan tavoitteet täyttyneet ja asiakkaita osallistui usein yksi kerrallaan kulloiseenkin etätoimintaan, vaikka lopulta yhdenkin yksilön päivän parantaminen yhteisen toiminnan kautta on aivan yhtä arvokasta ja sitä kautta perimmäinen päämäärä on täyttynyt.

Tämä ristiriita aiheutti minussa hämmennystä ja häpeääkin, jolloin pohdin, onko tässä kontekstissa ylipäätään oikein tuntea sääliä taikka myötätuntoa? Aliarvioinko silloin yksilön arvoa? Yhteiskuntatieteiden tohtori ja filosofi Olli-Pekka Moisio mukaan sääli on pyritty nyky-yhteiskunnassamme ja erityisesti auttamisammateissa verhoamaan empatian ja sympatian taakse, vaikka lopulta sääli ja myötätunto ovat yksi perustunteistamme ja keskeinen inhimillinen ulottuvuutemme, joka ei suinkaan viesti siitä, että pitäisimme toisia alempiarvoisena. (Helne, Hänninen & Karjalainen 2004, 88-90). Pohdin, että tiedostaessamme myötätunnon tai säälin tunteen, saatammekin olla lähempänä ihmisyyden autenttista luonnetta, ja tämän tunnistaessamme voimme yhä vahvemmin valjastaa tunteemme ammattimaiseksi empatiaksi, joka toimii ikään kuin myötätunnon työvälineenä. Tämän oivaltaminen mahdollisti kirkastamaan EMY:n eettisesti vahvan ja asiakaslähtöisen työtavan, joka on hyvin arvokasta ja antoisaa käyttäjien näkökulmasta, vaikka ryhmän vaatimukset eivät sinänsä aina täytyisi - ja joka myös kirkasti motivaatioani toimia osana tärkeää, yksilön arvoa korostavaa työtä.

EMY:n peruseriaatteisiin kuuluu, että jokainen yksilö kohdataan tärkeänä ja ainutlaatuisena ihmisenä, eikä ryhmiä peruta vähäisen osallistujamäärän vuoksi, vaan ne toteutetaan aina kaikesta huolimatta. Mikäli johonkin ryhmään ei tietyn jakson aikana koskaan osallistuttakaan, ei ryhmää enää jatketa seuraavalla jaksolla, mutta kesken kaiken ainuttakaan ryhmää ei lopeteta. Koin tämän hyvin kunnioitettavana toimintana ja tärkeänä periaatteena, joka vahvistaa luottamusta työntekijöiden ja asiakkaiden välillä, sekä korostaa yksilöllistä arvokkuutta. Mielestäni nämä opit kasvattivat myös omaa ammatti-identiteettiäni, sillä

yksilöllisyyden ja yksilön arvon korostaminen käytännöntoteutuksen tasolla vaikutti syvästi omaan tapaan tarkastella ja toimia sosiaalialan mielenterveystyön kentällä.

Oivallusten myötä oma sisäinen motivaationi kasvoi ja inspiroiduin ajatuksesta luoda intiimejä ja yksilöllisempiäkin menetelmiä, joiden kautta kukin asiakas saa arkeensa työkaluja, joita hyödyntää myös itsenäisesti omassa arjessa. Jatkoin edelleen vapaaehtoistyötä ja koronapandemian hieman lievennettyä minua pyydettiin suunnittelemaan ja toteuttamaan itsenäisesti EMY:n asiakkaille lähitapaamisena toteutettavia tapahtumia ja sain itse ideoida tapahtumien sisällön. Tästä syntyi *Mielipaikka*-menetelmä ([liite 16](#)), jota toteutin kokonaisen kesän vuonna 2020 EMY:ssä vapaaehtoistyöntekijänä. *Mielipaikka*-tuokiot pohjautuivat turvapaikka-mielikuvaharjoitukseen, jota yleisesti käytetään varsin laajalti eri asiakasryhmien palveluissa. *Mielipaikka*-menetelmän tarkoituksena on auttaa rentoutumaan, rauhoittumaan ja vähentää ahdistusta. Ohjatun mielikuvaharjoituksen avulla asiakas voi turvallisesti tutustua omaan mieleensä ja jokainen voi harjoittaa mielikuvamatkaa myös halutessaan jatkossa itsenäisesti. Harjoitteen tavoitteena oli myös vahvistaa itsetuntoa ja -tuntemusta uusien henkisten menetelmien kautta, sekä tarjota voimauttavia kokemuksia. Asiakkaita osallistui joka istunnolle noin 5-10, päivästä riippuen. Pienet ryhmäkokoontumiset mahdollistivat yksilöllisemmän kohtaamisen ja tuokion päätteisen yhteisen pohdinnan ja palautteen saannin. Istunnot toteutettiin koronapandemian vuoksi aina ulkona, joten toiminta oli riippuvaista myös sääolosuhteista. Näin ollen siirryin ohjaamaan istuntoja myös ajoittain virtuaalisesti.

Pyrin ottamaan huomioon erityisesti EMY:n monikirjavan ja vaihtuvan kävijäkunnan sekä ikäjakautuksen, kuten myös realistiset mahdollisuudet etäyhteydellä toteutettavaan ryhmätoimintaan, joka ei vaatisi osallistujilta aiempaa kokemusta, etukäteisvalmisteluita tai ulkoisia välineitä. Toimintatuokioni tavoitteena oli ohjata osallistujia löytämään oma mielikuvituksellinen turvapaikkansa, jonne voi aina halutessaan palata uudestaan - turvaan. Tavoitteena oli tukea kutakin yksilöä luomaan itselleen mieluinen ja turvallinen paikka, joka auttaa rauhoittumaan. Turvapaikan ympäristöä kannattaa kuvitella myös silloin, kun tunnetila on tasainen ja olo turvallinen, sillä mitä useammin ihminen rakentaa mielessään turvapaikkaansa, sitä yksityiskohtaisempi se tulee olemaan. Tällöin myös mielikuvan aktivoituminen aivoissa on tarpeen tullessa aina vain nopeampaa ja turvapaikkaan on helpompi palata. Mitä yksityiskohtaisemmin ihminen kykenee kuvittelemaan turvapaikkansa, sitä vahvemmin aivot oppivat yhdistämään turvapaikan turvallisuuteen ja rauhallisuuden tunteeseen. (MIELI Suomen Mielenterveys ry 2015.)

EMY:n kävijäkunta koostuu yksinäisistä, pitkäaikaistyöttömistä tai hoitojaksolla olevista käyttäjistä, joille ns. katkosura ja kotiin jumiutuminen on tuttua. Yleisesti ihmisten elämänkulun marginaalin mukaan harvat nykypäivänä etenevät lineaarisesti ja tasaisen turvallisesti työelämässä eteenpäin, vaan katkoksia tulee lähes väistämättä, jolloin myös lyhyiden työ- tai koulutusjaksojen väliin mahtuu jopa liikaakin vapaita jaksoja. Nämä vapaat jaksot koetaan usein



epämiellyttävinä, elämänhallintaa uhkaavina, ongelmallisina ja jopa epäonnistumisina, jotka vaikuttavat arkielämään epätoivotulla tavalla. Tällöin uhkana on, että ihmiset kyllästyvät elämän sisällöttömyyteen ja toimettomuuteen, jolloin tasapainoa voi olla vaikea löytää. (Juhila, Forsberg & Roivainen 2002, 111-133.) Mielikuvaharjoitteet tarjoavat sisältöä tyhjiin päiviin ja ennen kaikkea auttavat hallitsemaan negatiivisia tunteita ja ajatuksia, ja näin helpottavat tasapainon löytämistä.

Myöhemmin toteutuneiden istuntojen myötä jatkojalostin mielikuvaharjoitteita liittämällä luontoteemaisia elementtejä, mm. toteuttamalla istuntoja monissa eri luontokohteissa ([liite 17](#)). Mielikuvaharjoitus toimii matalan kynnyksen itsehoitokeinona, joka parhaimmillaan helpottaa ahdistuneisuutta, stressitiloja ja pelkoja. Pohdin, että harjoitus voi toimia myös voimaannuttavana kokemuksena, jolloin osallistuja havaitsee kykenevänsä itse luomaan itselleen turvallisuutta, sekä voi kokea omaksuvansa uusia työkaluja tunteidensa ja ajatuksensa hallitsemiseksi. Lisäksi yhteisöllinen ryhmätoiminta-aspekti ja lähitapaamisten kautta toteutettujen istuntojen kokemusrikkaampi osallistuttavuus muuttuvien luonnonläheisten toimintaympäristöjen myötä lisäsivät oman vaikuttavuutensa toimintaan. Vapaaehtoistoiminnan jälkeen luovutin luomani materiaalit EMY:n vapaaseen käyttöön jatkohyödyntämistä varten ([liite 18](#)).

Olen yhtä lailla jatkohyödyntänyt vapaaehtoistyöni aikana luomiani materiaaleja myös erityistason lastensuojelussa nykyisessä työssäni, jossa nuoret ovat ottaneet mielikuvaharjoitteet erittäin kiinnostuneina vastaan. Selkeää ikä- tai sukupuolijakaumaa ei ole ilmennyt, vaan istuntoihin on osallistunut rohkeasti lähes jokainen yksikön asiakas, aina oman halunsa mukaisesti. Mitä säännöllisemmin istuntoja on toteutettu, sitä helpommin ja nopeammin asiakkaat ovat kuvailleet pääsevänsä *mielipaikkaansa*, sen piirteiden vahvistuessa mielessä jokaisen istunnon myötä. Tämä toistettavuus mahdollistaa tavoitteeseen pääsyn - jossakin kohtaa asiakas voi huomata, että löytääkin tarpeen tullen itse tiensä *mielipaikkaansa*, aina silloin, kun eniten kokee kaipaavansa turvapaikkaa ja näin menetelmästä on muodostunut konkreettinen hyvinvointia tukeva työkalu asiakkaan arkeen.

## 8.1 Vastuullisuus vapaaehtoistyövaikuttamisessa

Vapaaehtoistyön mahdollisuudet avautuivat minulle sosionomiopintojen myötä, jolloin keksin yhdistää kehittämis- ja vaikuttamistyön vapaaehtoistyöhön. Vapaaehtoistyöntekijänä sain mielestäni hyvin vapaat kädet toimintani toteuttamiseen, jolloin ammattieettiset periaatteet korostuivat - pyrin jatkuvasti kehittämään itsenäisesti istuntojeni ja luomieni menetelmien sisältöä, sillä pidin erityisen tärkeänä oman toimintani vastuullisuuden näkökulman tarkastelun. Ammattietiikan näkökulmasta on tärkeää huomioida vapaaehtoistyötoiminnan itsenäinen sekä näin ollen vastuullinen työote, sillä kukaan ei välttämättä seuraa tai arvioi toimintaasi aktiivisesti.

Istuntojen suunnitteluvaiheessa toteutin pohjatyönä erillisen etukäteisharjoituksen yksityishenkilölle, joka ei lukeudu EMY:n asiakaskuntaan, kartoittaakseni mahdollisia kehityskohtia ja harjoitellakseni toimintatuokioiden toteuttamista. Osallistuja oli täysi-ikäinen ja omasta tahdostaan vapaaehtoinen osallistumaan harjoitteeseen. Tutkimuseettisyyttä kunnioittaen osallistuja on antanut luvan istuntonsa kuvailemiseen opinnäyteydessäni ja on hyväksynyt opinnäytetyön sisällön. Etukäteisharjoitteen tulokset vahvistivat, että ennakoiva pohjatyö oli tarpeellista; harjoitteeseen osallistuvan yksityishenkilön antama palaute vaikutti oleellisesti lopulliseen toimintatuokion toteutustapaan ja synnytti tärkeitä huomioita.

*Mielipaikka*-menetelmän harjoite alkoi toivotusti ja hyvin, rauhallisesti edeten, mutta harjoitteen puolivälissä osallistuja herkistyi itkuun niin, että koin tarpeelliseksi keskeyttää harjoitteen hetkeksi. Vaikka mielikuvaharjoitteet ovat sinänsä yleisesti ottaen turvallisia ja hyvään tähtääviä, aiheutti harjoite osallistujalle ennemminkin ahdistusta ja pelkoa, vaikka tavoite oli tietenkin päinvastainen. Pohdimme osallistujan kanssa syitä tälle ja päädyimme siihen, että mielikuvaharjoitus vaatii vielä tiiviimpää ohjausta ja yksityiskohtaisempaa sanoittamista, ja voikin olla aiheellista, ettei osallistujalla ole niin ”vapaata kulkua” omaan mieleensä harjoitteen aikana. Osallistuja koki, että ohjauksesta huolimatta, häntä pyydettyä kuvittelevaan mielensisäiseen turvapaikkaansa mitä tahansa itselleen mielekästä ja turvallista, tunkeutui hänelle kuitenkin alitajunnasta epätoivottuja, ahdistavia hahmoja ja asioita mieleen.

Suunnitteluvaiheessa olin tutkinut erilaisia vaihtoehtoja harjoituksen toteutukselle ja tutustuin mm. Suomen erityiskasvatuksen liitto ry:n laatiman Turvapaikka-mielikuvaharjoituksen sisältöön. Ohjeistuksessa mainittiin, että mielikuvaharjoitukseen voi sisällyttää mm. kuvitteellisia turvamiehiä ja jopa aseita, mikäli ne lisäävät hyvää oloa ja turvallisuutta (SEL 2014). Pohdin tällöin, etten koe itse korrektiksi sisällyttää näin yksityiskohtaisia ja radikaaleja tapoja vahvistaa turvantunnetta mielikuvaharjoituksessa. Pohdin myös, että voisiko turvapaikan perimmäisenä tarkoituksena olla vain ihmistä itseään varten, oma paikka, jonne kellään muulla ei nimenomaan ole pääsyä?

Ensisijaisesti pidin tätä vaihtoehtoa tärkeänä koko harjoituksen voimauttavankin kulman kannalta. Omasta mielestäni vaikuttavin vaihtoehto oli, että turvapaikassa olisi antoisinta olla vain oman itsensä kanssa, ilman ns. turvaverkkoa, koska turva ja voima tulisi oppia löytämään omasta itsestään ja tämä oli mielestäni mielikuvaharjoituksen syvin ydin. Pohdin kuitenkin aiheetta myös eettiseltä kannalta ja itsekriittisen pohdinnan jälkeen päädyin toteamaan, että jokaisella yksilöllä on oikeus kokea ja hakea turvaa muiden ihmisten ja esimerkiksi eläinten kautta, ja jokaisella on vapaus lisätä mitä tahansa itse haluaa omaan mielikuvamaailmansa, enkä minä ohjaajana ole oikeutettu rajaamaan toisen yksilön mahdollisuuksia luoda omaa turvapaikkaansa. Tähän pohdintaan perustuen toteutin harjoitusohjauksen niin, että kehotin

osallistujaa halutessaan lisäämään turvapaikkaansa rakkaita ja tärkeitä ihmisiä tai eläimiä, mikäli kokee heidän lisäävän lämpöä ja turvaa.

Tämä oli kuitenkin se käännteentekevä hetki, jolloin osallistuja siirtyi herkistyneestä, mutta kuitenkin vielä turvallisesta tilasta pelon piiriin. Osallistuja kertoi yrittäneensä lisätä rakkaita läheisiään mielikuviansa, mutta ymmärtäessään, että tilaan voi ylipäättänsä lisätä ihmisiä, menetti hän mielenhallintansa ja mielikuviin alkoi piirtymään epätoivottuja, pelkoa aiheuttavia ihmisiä - juuri niitä, joiden luota osallistuja toivoi pääsevänsä turvaan mielessään.

Pohdin, että voi olla hyvinkin haitallista saattaa toinen ihminen tilaan, jossa hän joutuu tooteamaan, ettei pääse pelottavia ja ahdistavia asioita pakoon edes omassa mielessään, jonne sinänsä kenelläkään ei ole fyysistä pääsyä. Ensijaisesta harjoitteen tarkoituksena on vahvistaa tunnetta, että omasta mielestä voi löytyä paikka, jossa millekään ei-toivotulle ei ole tilaa ja tältä osin harjoite epäonnistui. Etukäteisharjoituksen aikana havaitsemani ongelmakohdat vaikuttivat olennaisesti lopulliseen toteutustapaan. Etukäteisharjoitukseen osallistunut yksityishenkilö myös huomautti, että kehottaessani häntä kuvittelemaan millainen äänimaailma hänen turvapaikassaan on, johdatti tämä ohjeistus hänet kuulemaan huutoja ja ikäviä, soimaavia lausahduksia, joka omalta osaltaan lisäsi pelkoa ja ahdistusta, vaikka tarkoitus oli päinvastainen. Tämän huomioon ottaen poistin varmuuden vuoksi myös tämän osion lopullisesta harjoitteesta, vaikka jokainen yksilö reagoi ja kokee kaiken omalla tavallaan ja suurimmalle osalle ihmisistä saattaisikin syntyä vain rauhoittavia äänimaailmoja, jotka vahvistaisivat turvapaikan positiivista vaikutusta. Halusin kuitenkin huomioida palautteen ja välttää mahdollisuuden siihen, ettei tällä ohjeistuksella välttämättä tavoiteta toivottua lopputulosta.

Osallistujan omasta toiveesta toteutimme harjoitteen loppuun asti ja kokonaiskuva harjoitteesta oli lopulta positiivinen. Tähän hän koki auttaneen sen, että ohjaajana tarjosin pitkiä taukoja, joiden aikana osallistujalla oli hyvin aikaa rakentaa mielikuvaansa, ilman jatkuvaa ohjausta ja kiirettä. Pidän suuressa arvossa sitä, että yksityishenkilö toimi harjoitteeni esivaiheessa tärkeänä apuna, vaikka kokikin harjoitteen aikana epämiellyttäviä ja epätoivottuja tunnetiloja.

Palaute oli, että osallistuja koki saaneensa kipinän oman mielensä valjastamiselle ja omaan sisäiseen maailmaan vaikuttamiselle, sillä kokemus oli hänelle hyvin intensiivinen ja todisti mielikuvaharjoitusten arvon. Viimeistellyssä ja lopullisessa laatimassani mielikuvaharjoituksen rungossa hyödynsin psykologin ja kognitiivisen psykoterapeutin, Sari Kaunismielen (Kaunis Mieli 2019), sekä Mielenterveystalon laatimia materiaaleja (MIELI Suomen Mielenterveys ry 2015), joista toinen oli pituudeltaan n. 10 minuuttia ja toinen 2,5 minuuttia, joiden avulla työstin oman, n. 10 minuutin mielikuvaharjoitus-ohjeistuksen, etukäteisharjoitukseen peilausten ja muovasin kaikesta oppimastani uudenlaisten mielenharjoitemenetelmän, jossa ohjaaja

voi luoda ennalta sovittuja teemoja istunnoissa - maalataan yhdessä mielenmaisemaan luonnonkohteita, kuten vuoristoja, kukkaniittyjä, merenranta, karhunpesä jne.

Itselleni etukäteisharjoitteen esille nostattamat tunteet olivat hyvin vahvoja. Koin epävarmuutta ja häpeää toiselle ihmiselle aiheuttamastani pahasta olostani, ja tunsin olevani hyvin pahoillani osallistujan puolesta. Toisaalta etukäteisharjoite nostatti tärkeitä huomioita ja uutta ymmärrystä menetelmien vastuullisessa luonnissa. Havaitsin pohtivani, että vaikka mielikuvaharjoitukset ovat kaikkien saatavilla ja ns. turvallisia itsehoidollisia menetelmiä, liittyy niihin vahvasti vastuu ja omalla toiminnallani ohjaajana voi todella olla merkittävä vaikutus, niin hyvässä kuin pahassa. Pidin tätä huomiota tärkeänä - enkä suinkaan lannistavana, vaan vahvistavana - mielikuvaharjoitukset ovat vahva väline oman itsensä kehittämisessä. En myöskään kokenut pettyneeni, vaikka epäonnistunut harjoitus olisi sinänsä voinut olla pettymys. Koin harjoituksessa havaitsemieni ongelmakohtien tiedostamisen hyvin tärkeäksi ja edesauttavaksi, kehittäväksi seikaksi, josta oli hyvä edetä kohti onnistunutta toimintatuokiota. Näin etukäteisharjoitus myös nosti esille siispä myös positiivisia kulmia, sillä koin työstäväni merkityksellistä palvelua ja perusteellisen pohjatyön ansiosta sain lisää varmuutta lopullisen toimintatuokion toteutukseen.

Erityisen kehittävä oivallus oli mielestäni se, että luullessani huomioineeni eettisen näkökannan ohjaamiseen liittyen, olinkin epähuomiossa tehnyt nimenomaisesti eettisesti kyseenalaisen valinnan, vaatimalla osallistujalta liikaa omaa vastuuta - vastuu ja valta ovat lopulta ammattilaisella ja osallistujan tulee voida luottaa siihen, että häntä ohjataan vastuullisesti ja turvallisesti - ja turvallisuuden takaamiseksi vaaditaan välillä vallankäyttöä. Tämän opin suunnitteluvaiheessa kantapään kautta, ja tästä oppineena olen osannut huomioida tämän yhä tarkemmin - mieluummin varovaisesti, kuin vähääkään vaarallisesti.

## 9 Yhteenveto ja pohdinta

Tässä opinnäytetyössä haettiin vastauksia tutkimuskysymyksiin, millaisia vaikuttamis- ja kehittämismahdollisuuksia sosiaalialan opiskelijoilla ja ammattilaisilla voi olla sekä kuinka toteuttaa sosionomiopinnot suurempaa tarkoitusta palvelevalla tavalla sisäisen motivaation ja ammattietiikan näkökulmasta. Opinnäytetyö tarjosi vastauksia tutkimuskysymyksiin kolmen esimerkkiprojektin kautta, toteutettujen töiden luodessa omakohtaista pohjaa sisäisen motivaation ja ammattietiikan näkökulmiin vaikuttamis- ja kehittämistyössä, joihin yhdistetyt teorialähteet toivat vahvistusta ja uusia näkökulmia käsiteltyihin kysymyksiin, avaten laajempaa näkökulmaa kyseisiin teemoihin. Tavoitteena oli tarkastella omakohtaisten kokemusten ja teoria-aineiston kautta millaisia kehittämis- ja vaikuttamismahdollisuuksia sosiaalialan ammattilaisilla voi olla ja kuinka jo opiskeluvaiheessa opintotehtävien sitominen itselle mielekkäisiin konteksteihin voi ajaa oman sisäisen motivaation mahdollistamaan laadukkaaseen ja

vaikuttavaan tehtävien toteuttamiseen. Tavoitteekseni asetin tuottaa tietoa omien havaintojeni, kokemusteni ja toimintani tarkastelun kautta, joiden esittämisen tukena hyödynsin portfoliomuotoisen opinnäytetyömenetelmää, tarjoten jokaiseen esittelemääni esimerkkiprojektiin mahdollisimman laajalti erilaista materiaalia portfolion kautta.

Opinnäytetyön tavoitteen mukaisesti todentui, että sosiaalialan ammattilaisilla on monia tapoja millä vaikuttaa myös jo opiskeluvaiheessa, mikäli projekteihin asennoituu oman intohimon ja sisäisen motivaation kautta, samalla tarkastellen eettisestä näkökulmasta kehittämistarpeita sosiaalialalla. Sisäisen motivaation kautta työskenneltäessä on mahdollista saada opinnoista ja hankkeista enemmän irti suuremmalla pieteetillä ja projektien vahvistaessa myös merkityksellisyyden kokemusta, voidaan luoda vaikuttavallakin tavalla hyvää niin itselleen kuin myös kollektiivisesti muille. Opinnäytetyössä kiteytyi, kuinka sosiaalialan ammattilaisten vaikutusmahdollisuudet ovat nykypäivänä varsin laajat ja vaikutustapoja on monia; työpaikkakohtainen vaikuttaminen, sosiaalisen median kautta vaikuttaminen, järjestötyön kautta vaikuttaminen, poliittinen vaikuttaminen, sekä uusien hankkeiden tai menetelmien kautta vaikuttaminen, mutta samalla sosiaalialan ammattilaisten ammattietiikkaan kuuluu huomioida ne syrjään jäävät marginaaliryhmät, joita ei aina yleisin menetelmin tavoiteta ja voida osallistaa vaikutustyössä.

Oppinäytetyöni prosessin aikana tärkeäksi tarkastelun ja pohdinnan aiheeksi vahvistui vastuun ja valta-asemien näkökulmat, jotka kulkevat mukana koko opinnäytetyön läpi kriittisen itse-reflektion, teorian tiedon sekä työtä ohjaavien sosiaalialan lakien kautta. Ammattietiikan näkökulmasta sosiaalialan ammattilaisen velvollisuutena on nostaa esiin havaitsemansa epäkohdat ja epäoikeudenmukaiset käytännöt (Talentia 2017, 46-48). Tärkeää kehittämistyössä on muistaa, että edustamme aina asiakkaitamme, koulua, organisaatioita ja alamme ammattilaisia, jolloin oman vaikuttamis- ja kehittämistyön asiallisuus ja laadukkuus on tärkeää huomioida monesta näkökulmasta; sosiaalialan ammattilaisen on aina huomioitava kehittämis- ja vaikuttamistyössään ammattieettisesti turvallisuus, asiakaslähtöisyys, asiallisuus, sekä perusteltava toiminnan tavoite ja tarve.

Opinnäytetyössäni nostin laadukkaan ja vaikuttavan vaikuttamis- ja kehittämistyön olennaiseksi kantavaksi voimaksi sisäisen motivaation, joka tutkitusti on tavoiteltavaa ja keskeistä tuottavuuden kannalta, vähentäen haasteita projekteihin tarttumisessa ja niiden toteuttamisessa, tukien syventymistä projektiin, vahvistaen ammattitaitoa sekä palkiten ja antaen laajempaa merkityksellisyyttä työskentelylle, jonka lisäksi sisäisen motivaation on todettu edistävän yksilöllisesti yleistä hyvinvointia ja olevan suoraan yhteydessä henkilökohtaiseen kasvuun ja itsensä toteuttamiseen. (Martela, Mälikallio & Virkkunen 2017, 107-112; Ruohotie 1998, 38-39.)

Ensimmäisessä portfolion tuotoksessa esittelen *Psykoterapian puolesta* -kansalaisaloitehankkeen (2020), jonka myötä käsittelen yhtenä vaikuttamisen väylänä kansalaisaloitteita, joiden tarkoituksena on mahdollistaa ihmisten vaikuttaminen lakialoitteen kautta eduskunnan päätöksiin ja yhteiskunnan kehittämiseen (Kansalaisaloite 2023). Kansalaisaloitteiden vuosittaista läpimenoa tutkiessa voidaan päätyä johtopäätökseen siitä, että tilastollisesti kansalaisaloitteen kautta vaikuttaminen voi olla haastavaa sekä hidasta ja etenemismahdollisuudet ovat prosentuaalisesti verrattain epätodennäköisiä (Kansalaisaloite 2023). Toisaalta omakohtainen kokemukseni *Psykoterapian puolesta* -aloitteen osalta tarjoaa kannustavan ja positiivisen poikkeuksen, joka tervetulleen vastaanottonsa, tukijamääräänsä ja nopeatempoisen edistymisensä myötä voitiin tulkita ajankohtaiseksi ja laajasti suomen kansaa sekä alan ammattilaisia puhuttelevaksi muutostarpeeksi, jolloin voidaan tulkita, että menestyäkseen kansalaisaloite vaatii oma-aloitteisuutta sekä aktiivisuutta, perustellun tavoitteen ja tarpeen, laajalti pohjatyötä, oikea-aikaisuuden ja riittävästi yhteistyötukea.

Kehittämisen ja vaikuttamistyön näkyvyyden osalta tarkastelin teemaa kansalaisaloitteen näkökulmasta, tutkien ja esitellen erityisesti sosiaalisen median mahdollisuuksia kansalaisaloitteen jaossa; sosiaalisen median kautta voidaan jakaa sisältöä reaaliajassa, jolloin vaikuttavuus on verrattain nopeaa ja kustannustehokasta. Sosiaalisen median kautta voidaan tavoittaa laajoja ihmismääriä suhteellisen suhteellisen vähällä vaivalla, mikäli jaetut kanavat on kohdistettu oikein. Toisaalta sosiaalialan ammattilaisten näkökulmasta tulee huomioida, että sosiaalisen median kautta tavoitetaan lopulta vain tietty osa kansalaisista, joka itsessään on eriarvoistavaa ja estää erityisesti haavoittuvimmassa asemassa olleiden ihmisten osallisuuden, jotka usein sosiaalialan kehittämis- ja vaikuttamistyössä ovat kuitenkin keskeisenä vaikutustyön kohderyhmänä. Moninaisten muutosten keskellä sosiaalityötä yhdistävänä ydinelementtinä korostuu eettisyys, joka toimii olennaisena osana sosiaalityön laaja-alaista asiantuntijuutta, joten myös tähän etenevään epäkohtaan on kiinnitettävä huomiota.

Kehittämisen ja vaikuttamistyön laadukkuuden ja vaikuttavuuden osalta erityisesti sosiaalialalla moniammatillisuuden hyödyntäminen ja yhteistyökumppaneiden kanssa tehtyjen yhteistöiden merkitys on suuri (Ilvonen 2011, 16-19). Opinnäytetyössäni esimerkeiksi nostan erilaiset mielenterveysyhdistykset ja -järjestöt, joiden avulla näkyvyys ja julkinen keskustelu laajeni, sekä myös mahdollisti aloitteen jatkojalostamisen konkreettisen toteuttamissuunnitelman kautta. Lisäksi vaikuttamistyö voi poikia jatkumahdollisuuksia esimerkiksi poliittisen vaikuttamisen tasolla, jossa esimerkkinä nostan vaikuttamisen edistymisen myös kuntatason poliittiseen työhön. Lieveilmiönä nostin henkilöitymisen ilmiön, kuinka julkinen vaikuttamistyö voi vahvistaa omaa roolia vaikuttajana niin, että ihmiset asettavat omalle työlle tiettyjä odotuksia ja vaatimuksia, jolloin omaa työskentelyä tulee tarkasti rajata omien tavoitteiden ja resurssien mukaisesti.

Poliittisen vaikuttamisen mahdollisuuksia käsitellessäni todentui, kuinka vaikuttamistyö voi oman kokemukseni mukaan helposti imaista mukaansa ja vaikuttamismahdollisuuksia voi avautua yllättävänkin laajalti ja aina yhä syvemmin jopa kunta- tai valtiotasolla. Tämä mielestäni kertoo demokratian onnistuneesta toteutuvuudesta yhteiskunnassamme, jossa kaikenlaisilla ihmisillä on mahdollisuus vaikuttaa maassamme, mikäli omaa sisäistä motivaatiota vaikuttamistyöhön.

Tutkimuseettisyyttä kunnioittaen olin pyytänyt ja saanut opiskelijakollegoiltani luvan esitellä opinnäytetyössäni yhteistä *Psykoterapian puolesta* -hanketta, joka toteutettiin ryhmätehtävänä sosionomiopintoihin linkittyen, siitä suuri kiitos jokaiselle heistä. Hankkeen esittely mahdollisti ammatillisen yhteistyön sekä ammattieettisen kehittämis- ja vaikuttamistyön tarkastelun syväluotaavasti opinnäytetyössäni.

Toisen portfolion esimerkkityön kautta nostin uuden menetelmän luomisen laajemmalle yleisölle, joka toteutui kirjan muodossa. Kirjatyöstö vahvisti ajatusta siitä, kuinka oleellisessa osassa sosiaalialan työtä myös taiteelliset menetelmät voisivat olla ja kuinka meistä jokaisesta löytyy paljon luovaa piilopotentiaalia. Kehittämishankkeen kautta opin ja oivalsin paljon uutta itsestäni ja omista taidoistani sekä kyvyistäni luoda uutta. Kirjan työstön kautta todentui, kuinka oman osaamisen ja vahvuuksien hyödyntäminen opintotehtäviä ja kehitystyötä ajatellen on lähtökohtaisesti varsin hedelmällinen tapa, jolloin kehittämistyön pohjana toimii henkilökohtaiset tiedot ja taidot, jolloin jatkokehittäminen voi olla melko luontevaakin ja toteutua sisäisen motivaation voimalla. Samalla kuitenkin korostui, kuinka kehittämistyö vaatii omien vahvuksiensa tunnistamista, jotta taidot voidaan valjastaa uuden luonnille. Lisäksi uusien menetelmien ja toimintatapojen luonnissa tulee perustella kehittämistyön tavoite ja tarpeellisuus asiakaslähtöisesti, jonka lisäksi myös vastuullisuus korostuu. Uusien menetelmien luonnissa tulee arvioida niiden vaikutus asiakkaisiin ja ennen menetelmien käyttöönottoa tulee arvioida asiakkaan valmius sekä voimavarat menetelmän käyttöön.

Sama näkökulma vastuullisuudesta ja asiakaslähtöisyydestä korostui myös vapaaehtoistyön esimerkissä, kuinka ammatillaisen vastuu on suuressa roolissa; asiakkaan voimavaroja ja tunteiden käsittelykykyä on tapauskohtaisesti arvioitava vastuullisesti, kun ryhdytään tarjoamaan uusia hoitomuotoja tai -menetelmiä, sillä asiakkaiden turvallisuus ja vastaanottokyky on oltava aina keskipisteenä. Haluan kiittää vapaaehtoistyöni aikana harjoitusasiakkaakseni osallistunutta yksityishenkilöä, joka myös tutkimuseettisistä syistä on erikseen antanut luvan kuvailla ja käsitellä yhteistä istuntoamme opinnäytetyössäni - tämä mahdollisti vastuullisuuden näkökulman tarkastelun henkilökohtaisella ja yleisellä tasolla uusien menetelmien ja toimintojen luontiin liittyen. Kokemus kiteytti, kuinka valta ja vastuu kulkevat käsi kädessä ja molemmista on suuri hyöty yhteisen hyvän puolesta.

Autoetnografisesti tuotettua portfoliomuotoista opinnäytetyötä laatiessani korostui, kuinka vaikuttamishankkeiden, kehittämismenetelmien ja vapaaehtoistöiden kautta avautuu tietty vapaus luoda jotakin uutta, jonka myötä myös vastuullisuus korostuu. Uutta luodessa ihminen on aina jollain tapaa uuden edessä ja vastuussa siitä, millaisia vaikutuksia omalla työllä on, jolloin vastuullisella työskentelyllä on suuri merkitys. Ennen varsinaista toimintaa on huomioitava laadukas pohjatyö, jatkojalostamisen eri vaihtoehdot, teorian yhdistäminen käytäntöön ja riittävät harjoitustestitulokset.

Lisäksi vaikuttamiseen linkittyvän vallan ilmiöitä tarkastellessani haluan nostaa pohdiskeluun erityisesti näkökulman siitä, kuinka vallan eri muotoja on aina ammattieettisistä syistä tietoisesti arvioitava, mutta samalla toisaalta vallalla terminä on mielestäni hieman turhankin negatiivinen kaiku. Valta nimenomaisesti mahdollistaa myös positiivisten ja tarpeellisten muutosten toteutuvuuden ja on oikeaoppisesti toteutettuna vahvasti perusteltua sekä tarkoituksenmukaista. Tärkeintä onkin, että sosiaalialan ammattilainen itse tiedostaa vallan ja etiikan suhteen, jolloin ammattilaisena voi vahvastikin vaikuttaa ammattieettisesti oikealla tavalla niin yhteisöllisesti kuin yhteiskunnallisestikin. Vallankäytön tulisi tästä syystä olla hyvin läpinäkyvää, jotta myös asiakkailla ja muilla muutostoimien vaikutuspiirin alla olevilla on ymmärrys ja mahdollisuus vaikuttaa käsiteltyihin asioihin (Talentia 2017, 32).

Opinnäytetyöni ja portfolioni hyödynnettävyyden näkökulmasta opiskelijoiden ja alan ammattilaisten on mahdollista inspiroitua sekä motivoitua esittelemieni sisältöjen kautta toteuttamaan koulutyönsä sekä kenttätöyöskentelyn kehittämistyöt uudella otteella niin, että työt palvelevat kollektiivisempaa hyvää. Opinnäytetyöni kautta pyrin kehittämään ja edistämään sisäisen motivaation ja ammattietiikan mukaista työskentelyä, kannustaen siihen yleisemmälläkin tasolla yhteiskunnassamme. Portfolion laatiminen teoreettisen osuuden rinnalle kirkasti ja rikasti myös omaa näkökantaani tuotettuihin töihini opintojeni aikana, heijastellen niiden vaikutusmahdollisuuksia yleisesti yhteiskunnassamme. Portfolio kannatteli ja kuljetti mielestäni hyvin opinnäytetyön prosessin läpi, tarjoten syvemmän katsauksen läpikäytäviin teemoihin.

Opinnäytetyössäni asetin tarkasteluun sisäisen motivaation vaikutuksen opintojen ja projektien toteutuksessa, sekä myös ammattieettisen vastuullisuuden näkökulman suunnittelu- ja toteutusvaiheissa. Havaintojeni mukaan kaiken nitoo yhteen oman sisäisen motivaation ja vaikutusmahdollisuuksien välinen yhteisvaikutus luoda jotakin yhteisesti merkittävää, jolloin sisäisen motivaatio kautta on mahdollista luoda vaikuttavia hankkeita, ja samanaikaisesti toisaalta myös projektit itsessään voivat ruokkia sisäistä motivaatiota entisestään, jolloin molemmat aspektit ovat hyödyksi toisilleen. Opinnäytetyöprosessin aikana kirkastui näkemys siitä, kuinka sisäinen motivaatio niin opiskelussa kuin työelämässäkin on lähtökohtaisesti keskeistä ja tavoiteltavaa, sillä sisäinen motivaatio korreloi suoraan työn laadukkuuteen sekä mahdollistaa tehokkaan aikaansaannin. Lisäksi sisäisen motivaation heijastuminen



kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin viittaa siihen, että itsensä toteuttaminen sisäisen motivaation kautta on myös yksilöllisesti hyödyllistä.

Kehittämistyössä ja vaikuttamisessa uuden luominen ja uuteen heittäytyminen vaatii mielestäni aina rohkeutta ja innovatiivisuutta. Uusien innovatiivisten palveluiden luonnissa yhdistyy alan ammattitaito, luovuus ja rohkeus, joista viimeinen on ennen kaikkea mielestäni se olennainen eteenpäin ajava ja ideoita konkretisoiva voima. Luovuuteen liitetäänkin tyypillisesti rohkeus (Uusikylä 2012, 99), jota myös sosiaalialan ammattilaisten kentällä kaivataan. Filosofi Pekka Himasen (2010) mukaan uusien innovaatioiden luonti vaatii korkeatasoista koulutusta sekä innovaatiotoimintaa tukevia käytänteitä, johon näkemykseni mukaan myös sosionomien ammattikorkeakoulututkinto valjastaa meidät uudet ammattilaiset.

Suomalaisessa kulttuurissa tunnetusti epäonnistumisia on vaikea hyväksyä esimerkiksi konkursin muodossa. Piipon ja Peltolan teoksen *Kantapään kautta - Kirja rohkeista epäonnistumisista* (2012) mukaan ”Amerikkalaisen unelman” -ilmiössä taas perusajatuksena on vastakohtaisesti se, että esimerkiksi yrittäjä on oikea yrittäjä vasta sitten, kun hän on kohdannut epäonnistumisia. Näin ollen suomalaisiin iskostunut, vanhentunut kaava epäonnistumisten välttelystä ja tämän myötä myös heittäytymisen välttelyn tapakulttuuria tulisi mielestäni meidän uusien innovatiivisten sosiaalialan vaikuttajien rikkoa. Näin ollen vaikuttaminen sosiaalialalla liittyy usein muutostarpeen esilletuontiin ja konkreettisiin muutostoiimiin. Sosiaalialan ammattilaisten periaatteisiin kuuluu ajaa sekä sosiaalipalvelujen käyttäjien oikeuksia, että yhteiskunnallisia oikeuksia. Tavoitteena vaikuttamisessa on luoda painetta muutokselle ja vaikuttaa julkiseen keskusteluun, jonka kohteena ovat yksilön ympäristöön ja hyvinvointiin vaikuttavat rakenteelliset tekijät. Tarkoituksena on välittää tietoja niin kansalaisille kuin päättäjillekin ja näin vaikuttaa rakenteisiin sekä ilmiöihin esimerkiksi mediavaikuttamisen kautta.

Uuden luonnissa tulee hyväksyä ja sietää riskienottoa, mutta lisäksi opinnäytetyössäni korostui, kuinka palveluiden luonnissa vaaditaan myös näyttöä palveluiden todelliselle tarpeelle asiakaslähtöisestä näkökulmasta. Tärkeää on huomioida palveluiden oikea-aikaisuus ja kohdentaminen niin, että asiakkaat hyötyvät palveluista tarpeidensa mukaisesti eri elämänvaiheet huomioiden. (Lehmuskoski & Suhonen 2023.) Lopputulemana korostui, kuinka sisäisen motivaation ja vastuullisen kehittämis- ja vaikuttamistyön kautta voidaan taata asiakkaiden turvallisuus ja yksilöllisesti kaivatut tuentarpeen vaatimukset täyttyvät, jolloin jokainen osapuoli voi hyötyä merkittävästi rohkeista, uusista ja luovistakin innovaatioista sosiaalialan kehittyvällä kentällä.

Opinnäytetyön hyödynnettävyys työelämässä todentui esittäessäni julkaisuvaiheen opinnäytetyöni oman työpaikkani työntekijöille erityistason lastensuojelussa, jossa moni kollega pohtii parhaillaan sosionomiopintoihin siirtymistä, sillä työpaikka kannustaa opintoihin tarjoamalla sosionomikoulutusta työnteon ohelle. Näin ollen esityksen kohderyhmänä olivat erityisesti

sosionomikoulutuksesta kiinnostuneet työntekijät. Eettisten periaatteiden mukaisesti sain esitykseen osallistuneilta kuulijoilta luvan jakaa palautteiden sisältöä myös opinnäytetyössäni.

Palautteen perusteella erityisesti opinnäytetyössä esitetyt esimerkkityöt herättivät kiinnostusta ja innostusta hyödyntää opintotehtäviä laajemmalla ja konkreettisella tavalla. Yleisesti autoetnografinen ja portfoliomuotoinen opinnäytetyö koettiin kiinnostavana ja moni kommentoi, ettei ollut aiemmin tiennytkään tämäntyyppisestä opinnäytetyömallista. Palautteen mukaan erillisen portfolion sisältö antoi esimerkkitoille paljon ”lihaa luiden ympärille,” tarjoten konkreettisia esimerkkejä ja oivalluksen hetkiä todellisista tilanteista ja teoksista. Kommenttien mukaan opinnäytetyöesitys tarjosi mielenkiintoisia näkökulmia ja antoivat kimmokkeen toimia samasta näkökulmasta lähtöisin myös työelämässä, ja esimerkit toivat myös piristävää näkökulmaa tulevia mahdollisia opintoja ajatellen. Moni nosti ammattietiikan näkökulman tärkeäksi ja kuinka sitä tulisi enemmänkin nostaa yhteiseen keskusteluun työelämässä.

Lisäksi keskustelussa nousi erityisesti ulkoisen motivaation ja sisäisen motivaation erot ja kuinka ulkoinen motivaatio voi jalostua sisäiseksi motivaatioksi prosessien myötä. Keskustelussa nousi näkökulmia siitä, kuinka ammattieettiset periaatteet ovat sinänsä ulkoa tuleva ja ulkoa käsin ohjaava toimintamalli, jotka samalla voivat sisäisesti motivoida sosiaalialan ammattilaisia kehittämis- ja vaikuttamistyössä. Opinnäytetyöesityksen myötä nousi myös hyvää keskustelua siitä, kuinka ammattieettiset periaatteet ovat useiden sosiaalialalle suuntautuneiden työntekijöiden henkilökohtaisiakin periaatteita, joten niiden noudattaminen toteutuu luonnostaan. Toisaalta, koska ammattietiikka on niin vahvana osana minuutta, se tukee laadukasta työntekoa, mutta samalla alan ammattilaiset myös saattavat venyä ja joustaa paljon sen vuoksi. Tätä rajanvetoa joustamisen ja työtaakan välillä tulisi jokaisen henkilökohtaisesti kyetä arvioimaan ja toteuttamaan omaa kokonaisvaltaista hyvinvointiaan kunnioittaen.

Kriittisenä näkökulmana keskusteluun nousi myös ajatuksia siitä, lisääntyykö alan ammattilaisten stressi ja kuormitus entisestään, jos mahdollisimman monesta koulutyöstä ja oman alansa töistä tulisi luoda merkittäviä ja yhteiskunnallisesti vaikuttavia projekteja? Tähän liittyen keskustelimme, kuinka tärkeää on arvioida omat resurssinsa ja ennalta pohdittava kunkin projektin realistista toteutuvuutta niin, että projektit pikemminkin palvelisivat omaa ja yhteistä hyvinvointia, eivätkä kuluttaisi voimia ja jaksamista entisestään. Tässä painotin erityisesti sisäisen motivaation vaikutusta kuormittavuuden vähentämiseksi.

Monet kommentoivat kokeneensa tärkeäksi saada tietoa sisäisen motivaation vaikutuksesta laadukkaaseen työskentelyyn ja kuinka sisäisen motivaation kautta voidaan jopa helpottaa työtaakkaa, mikäli opiskelijat ja valmistuneet ammattilaiset keskittyisivät itselleen merkityksellisiin projekteihin ja pohtisivat esimerkiksi koulutehtävien kollektiivisempaa hyödyllisyyttä, jolloin myös sisäinen motivaatio onnistuneelle toteutukselle voi kasvaa. Palautteen mukaan juuri tämänkaltaisen ennalta saavutettu tieto sisäisen motivaation hyödynnettävyydestä voi

auttaa merkittävästi opinnoissa, sillä opintoihin voi asennoitua jo aloitusvaiheessa tietyllä mentaliteetilla sisäisen motivaation näkökulmasta. Lisäksi palautteen mukaan autoetnografisesti tuotettu portfoliomuotoinen opinnäytetyö inspiroi myös opintoihin suuntautuvia pitämään tämän mahdollisuuden mielessä ja palautteena tulikin, että näistä vaihtoehtoisista malleista olisi hyvä tiedottaa enemmänkin kouluissa.

Jatkokehitystä ajatellen pohdin, että vaikka sähköinen portfolio keräsi paljon hyvää palautetta, ei sen sisältö olisi välttämättä hahmottunut kohderyhmälle tarpeeksi selkeästi ilman erillistä esitystäni. Portfolion sisältö selventyy laajemmin myös tutustumalla raporttiini, joten portfolio vaikuttaa olevan esityksestä tai kirjallisesta opinnäytetyöstä riippuvainen. Pohdin, että portfolio olisi voinut sisältää vielä avaavammin tekstiosioita, jolloin portfolio itsessään voisi riittää kuvaamaan opinnäytetyön keskeisiä sisältöjä ja pelkästään portfolioon tutustuessa lukija saisi itsenäisesti oleellimmat tiedot. Toisaalta portfolio sisälsi paljon lisämateriaalia, kuten tutkimuksia, artikkeleita, uutisia, haastatteluja ja kannanottoja, joita kaikkia ei ole sisällytetty raporttiin, jolloin portfolio itsessään oli varsin kattava ja tarjoaa lukijalle laajasti käsiteltyihin aiheisiin liittyvää aineistoa. Yleisesti portfolio toimii mielestäni tehokkaana, nopeana ja helppona välineenä työelämässä, sen avaten kehittämis- ja vaikuttamismahdollisuuksia sosiaalialalla ja täten hyödyttäen alan ammattilaisia kollektiivisen hyvän edistämisessä yhteiskunnassamme.

## Lähteet

### Painetut

Deci, E. L., & Ryan, R. M. 1985. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Perspectives in Social Psychology. New York: Plenum Press.

Grönroos, C. 2010. *Palvelujen johtaminen ja markkinointi*. Juva: WS Bookwell Oy.

Harju, A. 2003. *Yhteisellä asialla - Kansalaistoiminta ja sen haasteet*. Helsinki: Kansanvalistusseura.

Harju, A. 2004. *Järjestön kehittäminen*. Kokemäki: Sivistysliitto Kansalaisfoorumi.

Helne, T., Hänninen, S. & Karjalainen, J. 2004. *Seis yhteiskunta - tahdon sisään!* Jyväskylä: Minerva.

Himanen, P. 2010. *Kukoistuksen käsikirjoitus*. Helsinki: WSOY.

Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C., & Seuri, T. 2017. *Mielenterveyshoitotyö*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Jäntti, E. & Savinainen, R. 2018. *Nepsyt - Erityistä elämää*. Tallinna: Raamatutrukikoda.

Launis, K. 1994. *Asiantuntijoiden yhteistyö perusterveydenhuollossa - Käsitteitä ja arkikäytäntöjä*. Jyväskylä: Gummerus. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.

Lawson, H. 2001. Active Citizenship in Schools and the Community. *The Curriculum Journal* 12 (2), 163-178.

Mannström-Mäkelä, L. & Saukkola, K. 2008. *Voimaannuttavan ohjaamisen käsikirja. Kaaoksesta arjen hallintaan*. Helsinki: Yliopistopaino.

Martela, F. & Jarenko, K. 2014. *Sisäinen motivaatio - Tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat*. Helsinki: Eduskunnan tulevaisuusvaliokunta.

Martela, F., Mäkikallio, I. & Virkkunen, V. 2017. *Itsemääräämisteoria ja psykologiset perustarpeet työssä*. Teoksessa Salmela-Aro, J. & Nurmi, J-E. *Mikä meitä liikuttaa - Motivaatiopsykologian perusteet*. Jyväskylä: PS-Kustannus.

- Niemi, M. K., Raunio, T. & Ruostetsaari, I. 2017. Poliittinen valta Suomessa. Tampere: Vastapaino.
- Paloheimo, H. & Wiberg, M. 2004. Poliitiikan perusteet. Helsinki: WSOY.
- Parikka J., Halonen-Malliarakis N. & Puustjärvi, A. 2017. Vaikeudesta voimaksi. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.
- Paunio, T., Lindfors, O., Kalska, H., Karlsson, H., Kurri, K., Lehtovuori, P., Melart, P., Melartin, T., Näätänen, P. 2012. Psykoterapiaprosessit nyt ja tulevaisuudessa. Suomen lääkärilehti. Department of Psychiatry - HUS Psychiatry.
- Pietikäinen, P. 2013. Hulluuden historia. 2. painos. Helsinki: Gaudeamus.
- Piippo, T. & Peltola, M. 2012. Kantapään kautta - Kirja rohkeista epäonnistumisista. Helsinki: Tammi.
- Pink, S. 2009. Doing Sensory Ethnography. 2. painos. Los Angeles: SAGE Publications Ltd.
- Pohjola, A., Kemppainen, T. & Väyrynen, S. (toim.) 2012. Sosiaalityön vaikuttavuus. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.
- Pohjola, A., Kemppainen, T., Niskala, A., Peronius, N. & Blomberg, H. 2019. Yhteiskunnallisen asemansa ottava sosiaalityö. Tampere: Vastapaino.
- Raunio, K. 2006. Syrjäytyminen - Sosiaalityötä kiinnostavia näkökulmia. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto.
- Reed-Danahay, D. 1997. Auto/Ethnography - Rewriting the Self and the Social. Oxford: Berg.
- Ruhotie, P. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Edita.
- Talentia. 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Helsinki: Talentia.
- Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. Helsinki: Talentum.
- Uotinen, J. 2008. Autoetnografia, digi-tv ja kone, joka sanoo PING! Helsinki: Suomen naistutkimuksen seura.
- Uotinen, J. 2010. Kokemuksia autoetnografiasta. Teoksessa Pöysä, J., Järviluoma, H. & Vakimo, S. Vaeltavat metodit. Joensuu, Helsinki: Suomen Kansantietouden Tutkijain Seura.

Uotinen, J. 2014. Autoethnography in Media Studies - Digitalization of Television in Finland, or Carrying Home Cardboard Boxes. Teoksessa: Fabienne, D. W. (toim.) International Encyclopedia of Media Studies, Vol VII: Research Methods in Media Studies. Malden: John Wiley & Sons.

Uusikylä, K. 2012. Luovuus kuuluu kaikille. 1. painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Valtonen, A. & Haanpää, M. 2018. The Body in Autoethnography. Teoksessa: Syrjälä, H. & Norrgrann, A. Multifaceted Autoethnography - Theoretical Advancements, Practical Considerations and Field Illustrations. New York: Nova Science Publishers.

## Sähköiset

Anttila, P. 2012. Jyväskylän yliopisto - Yliopistoille vastuu psykoterapeuttien koulutuksesta - opetuksen aloittaminen palveluntuottajien varassa. Suomen Kuvalehti. Viitattu 16.4.2023. <https://suomenkuvalehti.fi/kotimaa/yliopistoille-vastuu-psykoterapeuttien-koulutuksesta-opetuksen-aloittaminen-palveluntuottajien-varassa/>

Arene. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. Viitattu 30.4.2023. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>

Artsequal. 2021. Artsequal-hanke. Viitattu 9.4.2023. <https://www.artsequal.fi/fi/>

Atladdottir, H. O., Gyllenberg, D., Langridge, A., Sandin, S., Hansen, S. N., Leonard, H., Gissler, M., Reichenberg, A., Schendel, D. E., Bourke, J., Hultman, C. H., Grice, D. E., Buxbaum, J. D. & Parner, E. T. 2015. The Increasing Prevalence of Reported Diagnoses of Childhood Psychiatric Disorders: A Descriptive Multinational Comparison. European Child & Adolescent Psychiatry. PubMed. Viitattu 14.4.2023. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00787-014-0553-8>

Autismiliitto. 2023. Autismikirjon diagnosointi. Viitattu 15.4.2023. <https://autismiliitto.fi/autismi/diagnosointi/>

Autismiliitto. 2023. Kehitykselliset neuropsykiatriset häiriöt. Viitattu 15.4.2023. <https://autismiliitto.fi/autismi/erilaista-autismia/neuropsykiatriset-hairiot/>

Bulb. 2023. Bulb - Portfolio & Resume. Viitattu 21.4.2023.

<https://my.bulbapp.com/>

Duodecim & Suomen Akatemia. 2006. Konsensuslausuma - Psykoterapia. Suomalainen Lääkäri-seura Duodecim & Suomen Akatemia. PDF. Viitattu 9.4.2023.

<https://www.duodecim.fi/wp-content/uploads/sites/9/2016/02/lausuma06.pdf>

Eduskunta. 2022. Eduskunnan kirjelmä EK 19/2022 vp KAA 3/2021 vp - Psykoterapian puolesta - Kansalaisaloite psykoterapiakoulutuksen muuttamisesta maksuttomaksi. Viitattu 14.4.2023.

[https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/EduskunnanVastaus/Sivut/EK\\_19+2022.aspx](https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/EduskunnanVastaus/Sivut/EK_19+2022.aspx)

Ellis, C. & Bochner, A. P. 2000. Autoethnography, Personal Narrative, Reflexivity - Researcher as Subject. London: SAGE. PDF. Viitattu 15.4.2023.

[http://www.uky.edu/~addesa01/documents/Ellis\\_Auto.pdf](http://www.uky.edu/~addesa01/documents/Ellis_Auto.pdf)

EMY ry. 2023. Vapaaehtoistoiminta. Viitattu 23.4.2023.

<https://emy.fi/vapaaehtoistoiminta/>

Fancourt, D. & Finn, S. 2019. What Is the Evidence on the Role of the Arts In Improving Health and Well-Being? A Scoping Review. World Health Organization: Regional Office for Europe. PDF. Viitattu 13.4.2023.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Finlex. 2023. Sosiaalihuoltolaki (30.12.2014/1301) - 7 § Rakenteellinen sosiaalityö. Viitattu 16.4.2023.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>

Finlex. 2023. Sosiaalihuoltolaki: Mielenterveyden edistäminen ja ehkäisevä päihdetyö (29.12.2022/1280) - 7 b §.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>

Finlex. 2023. Suomen perustuslaki (11.6.1999/731) - 2 § Kansanvaltaisuus ja oikeusvaltioperiaate. Viitattu 16.4.2023.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>

Gissler, M. 2014. Autismin yleistymisen voi johtua monesta syystä. THL. Viitattu 14.4.2023.

<https://blogi.thl.fi/autismin-yleistyminen-voi-johtua-monesta-syysta/>

Granroth, V. & Marjamaa, A. 2021. Psykoterapeuttikoulutuksen maksuttomuus on järkevää tulevaisuuspolitiikkaa. Turun Sanomat. Viitattu 14.4.2023.

<https://www.ts.fi/lukijoilta/5290651>

- Hautamäki, T., Aalto, A., Alaverdyan, A. & Saarikoski, S. 2022. Osallisuus ihmistyössä. Seinäjoen ammattikorkeakoulun julkaisusarja B - Raportteja ja selvityksiä 177. Viitattu 25.4.2023.  
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/788558/B177.pdf?sequence=4>
- Havia, O. & Huopaniemi, J. J. 2022. Kannanotto julkiseen keskusteluun psykoterapeuttikoulutuksen maksuttomuudesta. Kognitiivisen psykoterapian yhdistys. Viitattu 14.4.2023.  
<https://kognitiivinenpsykoterapia.fi/kannanotto-julkiseen-keskusteluun-psykoterapeuttikoulutuksen-maksuttomuudesta/>
- Helsingin Yliopisto. Uudet koulutusohjelmat - Haussa vuonna 2023. 2023. Viitattu 10.4.2023.  
<https://www.helsinki.fi/fi/laaketieteellinen-tiedekunta/opiskelu-ja-opetus/ammattillinen-jatkokoulutus/psykoterapeuttikoulutus>
- Hirvonen, J., Niiranen-Linkama, P. & Saksio, M. 2015. Sosionomit asiakastyön kentillä. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Vapaamuotoisia julkaisuja. Viitattu 9.4.2023.  
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/97130/URNISBN9789515885111.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Houni, P., Turpeinen, I. & Vuolasto, J. 2020. TAIDETTA! Kulttuurihyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Taiteen edistämiskeskus TAIKE. Viitattu 9.4.2023.  
<https://www.taike.fi/documents/10921/1332027/Kulttuurihyvinvoinnin+k%C3%A4sikirja/00390626-4ee5-c833-3a72-28f388ce5781>  
[https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf)
- Huhtinen-Hildén, L. & Isola, A-M. 2019. Luova ryhmätoiminta lisää hyvinvointia - Tutkimuksesta tiiviisti. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, THL. Viitattu 9.4.2023.  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137914/URN\\_ISBN\\_978-952-343-329-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137914/URN_ISBN_978-952-343-329-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ilvonen, A. 2011. Miten vaikutan? Kansalaistoimijan vaikuttamisopas. OK-Opintokeskus. Viitattu 15.4.2023.  
<https://urly.fi/37e0>
- Juhila, K., Forsberg, H. & Roivainen, I. 2002. Marginaalit ja sosiaalityö. Jyväskylän yliopisto. PDF. Viitattu 25.4.2023.  
<https://www.jyu.fi/hytk/fi/laitokset/yfi/tutkimus/sophi/51-75/SoPhi65.pdf>
- Jukuri, T., Rajala, S. Närhi, H., Poutanen, H. & Syvänen, M. 2020. Psykoterapian puolesta - Kansalaisaloite psykoterapiakoulutuksen muuttamisesta maksuttomaksi. Viitattu 18.4.2023.  
<https://www.kansalaisaloite.fi/fi/aloite/7206>



Jyväskylän yliopisto. 2021. Valtakunnallinen yliopistojen psykoterapeuttikoulutuskonsortio - Valtakunnallisen yliopistojen psykoterapeuttikoulutuskonsortion suositus asetuksen 1120/2010 pykälästä 2a määräytyviksi psykoterapeuttikoulutuksen hakuperusteiksi. Viitattu 15.4.2023.

[https://www.jyu.fi/edpsy/fi/laitokset/psykologia/psykoterapiaklinikka/psykoterapeuttikoulutus/Valtakunnallinen%20yliopistojen%20psykoterapeuttikoulutuskonsortio/konsortion\\_suositus\\_hakuperusteiksi-210322.pdf](https://www.jyu.fi/edpsy/fi/laitokset/psykologia/psykoterapiaklinikka/psykoterapeuttikoulutus/Valtakunnallinen%20yliopistojen%20psykoterapeuttikoulutuskonsortio/konsortion_suositus_hakuperusteiksi-210322.pdf)

Kansalaisaloite. 2023. Kansalaisaloite lyhyesti. Viitattu 10.4.2023.

<https://www.kansalaisaloite.fi/fi/ohjeet/kansalaisaloite-lyhyesti>

Kansalaisaloite. 2023. Oikeusministeriön tarkastamat aloitteet. Viitattu 15.4.2023.

<https://www.kansalaisaloite.fi/fi/hae?searchView=pub&orderBy=createdNewest&show=all>

Kettunen, I. 2015. Rakenteellinen sosiaalityö sosiaalihuoltolain mukaan. Talentia-lehti. Viitattu 15.4.2023.

<https://www.talentia-lehti.fi/rakenteellinen-sosiaalityo-sosiaalihuoltolain-mukaan/>

KU - Kansan Uutiset. 2019. Kysely paljastaa: Psykoterapian saatavuus on kriisissä. Viitattu 8.4.2023.

<https://www.ku.fi/artikkeli/4104125-kysely-paljastaa-psykoterapian-saatavuus-on-kriisissa>

Lapadat, J. C. 2017. Ethics in Autoethnography and Collaborative Autoethnography. Qualitative Inquiry. SAGE Articles. Viitattu 15.4.2023.

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1077800417704462>

Laurea-ammattikorkeakoulu. 2021. Laurean sosionomiopiskelijat voittivat Vuoden opiskelijateko -palkinnon Psykoterapian puolesta -kansalaisaloitteella. Viitattu 11.4.2023.

<https://www.laurea.fi/ajankohtaista/uutiset/laurean-sosionomiopiskelijat-voittivat-vuoden-opiskelijateko--palkinnon-psykoterapian-puolesta--kansalaisaloitteella/>

Lehmuskoski, A. & Suhonen, M. 2023. Kanta-palvelujen käsikirja sosiaalihuollon toimijoille - Sosiaalihuollon palvelutehtävät. Viitattu 25.4.2023.

<https://yhteistyotilat.fi/wiki08/pages/viewpage.action?pageId=61058917>

Leino, J. 2022. Kansalaisaloitteita menee harvoin läpi, mutta myös hylätyillä on merkitystä. Yle. Viitattu 21.4.2023.

<https://yle.fi/a/3-12675060>

Leppäniemi, T. 2020. Ideavarkaissa: 12 pedagogista mallia portfolioista pakohuoneisiin. Laurea-ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.4.2023.

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/336272/Laurea%20julkaisut%20138.pdf?sequence=5&isAllowed=y>

Sulonen, A.-M. & Ollikainen, T. 2015. Psykoterapiaan hakeutuminen: Tutkimusraportti psykoterapeuttien vastauksista. Helsinki: AtCare Oy. PDF. Viitattu 20.4.2023.

[https://blogi.minduu.fi/blogi/wp-content/uploads/Psykoterapiaan\\_hakeutuminen\\_tutkimusraportti\\_final\\_palstat.pdf](https://blogi.minduu.fi/blogi/wp-content/uploads/Psykoterapiaan_hakeutuminen_tutkimusraportti_final_palstat.pdf)

Mielenterveyspooli. 2021. Maksuttoman psykoterapeuttikoulutuksen toteuttamissuunnitelma. Viitattu 14.4.2023.

<https://mielenterveyspooli.fi/maksuttoman-psykoterapeuttikoulutuksen-toteuttamissuunnitelma/>

MIELI Suomen Mielenterveys ry. 2015. Turvapaikka. MIELI ry. YouTube. Viitattu 21.4.2023.

<https://www.youtube.com/watch?v=G2ya0xfFFGs>

Piha, J. & Wahlström, J. 2013. Psykoterapia ja yliopistoyhteistyö. Duodecim. Viitattu 9.4.2023.

<https://www.duodecimlehti.fi/duo11238>

SAMOK. 2021. Vuoden opiskelijateko 2021: Kansalaisaloite psykoterapian puolesta. Viitattu 10.4.2023.

<https://samok.fi/samok-viestii/uutiset/vuoden-opiskelijateko-2021-kansalaisaloite-psykoterapian-puolesta/>

Satka, M., Pohjola, A., & Rajavaara, M. 2003. Sosiaalityö ja vaikuttaminen. University of Jyväskylä. Viitattu 11.4.2023.

<https://www.jyu.fi/hytk/fi/laitokset/yfi/tutkimus/sophi/76-100/sophi76>

Simola, J. 2018. Yhteiskunnallinen vaikuttamistyö kunnallisessa sosiaalityössä. Helsingin yliopiston valtiotieteellinen tiedekunta. Sosiaalityö - Pro gradu -tutkielma. Viitattu 19.4.2023.

[https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/235924/Simola\\_Sosiaalityo.pdf?sequence=2](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/235924/Simola_Sosiaalityo.pdf?sequence=2)

TENK. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. Viitattu 30.4.2023.

[https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf)

THL. 2022. Päihde- ja mielenterveystyö sosiaalipalveluina. Viitattu 24.4.2023.

<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/sosiaalipalvelut/paihde-ja-mielenterveystyo-sosiaalipalveluina>

Tiitinen, L. 2019. Kamppailu sananvapaudesta - Sosiaalialan ammattilaisen toiminta ja valtasuhteet mediavaikuttamisen kentällä. PDF. Viitattu 15.4.2023.

<https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63711/Tiitinen.Laura.Acta%20electronica%20Universitatis%20Laponiensis%20259.pdf?sequence=17&isAllowed=y>

Työ- ja elinkeinoministeriö. 2023. Työelämää kehitetään yhteistyössä. Viitattu 12.4.2023.

<https://tem.fi/tyoelaman-kehittaminen>

Valkama, V. 2019. Psykoterapeutiksi pääseminen vaatii kymmeniä tuhansia euroja, vaikka te-  
rapeuteista on pulaa - Mielenterveysjärjestöt ja Psykologiliitto vaativat maksutonta koulu-  
tusta. Viitattu 9.4.2023.

<https://www.aamulehti.fi/uutiset/art-2000007517305.html>

Valvanne, H. 2016. Tutkimus: Psykoterapiaan hakeutuminen on liian hankalaa. Minduu. Vii-  
tattu 26.8.2020.

<https://blogi.minduu.fi/blogi/tutkimukset/tutkimus-psykoterapiaan-hakeutuminen-on-liian-hankalaa/>

Viinamäki, L. 2010. Sosionomin ammatti ja työ 2010-2025 - Havaintoja ja päätelmiä sosiono-  
mien (AMK & ylempi AMK) profiilista Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Kemi:  
Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun julkaisuja Sarja A:  
Raportteja ja tutkimuksia 3/2010. Viitattu 19.4.2023.

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/54727/viinamaki%20A%203%202010.pdf?se>

Vilkka, V-M. 2018. Jopport. Neuropsykiatriset häiriöt rekrytinnin positiivisena haasteena. Vii-  
tattu 9.4.2023.

<https://www.jopport.fi/2018/10/neuropsykiatriset-hairiot-rekrytoinnin.html>

Vähäkallio, H. 2023. Monikanavaisella markkinoinnilla vauhtia kasvuun. Markkinoinnin palvelu-  
kanava MEKS. Viitattu 18.4.2023.

<https://meks.fi/monikanavaisella-markkinoinnilla-vauhtia-kasvuun/>

Wambold, B. E. & Imel, Z. E. 2016. The Great Psychotherapy Debate - The Evidence for What  
Makes Psychotherapy Work. New York University. Routledge. PDF. Viitattu 13.4.2023.

<https://dl.uswr.ac.ir/bitstream/Hannan/140915/1/9780805857085.pdf>

## Kuvat

Kuva 1: Kansalaisaloitteen matka (Yle 2022).....	19
Kuva 2: Ikäryhmäjakauma henkilökohtaisessa Instagram-algoritmissani (2020).....	21
Kuva 3: Sijaintijakauma henkilökohtaisessa Instagram-algoritmissani (2020).....	22
Kuva 4: Sukupuolijakauma henkilökohtaisessa Instagram-algoritmissani (2020).....	22
Kuva 5: Reaktiojakauma Instagram-algoritmissani (2020).....	23

## Liitteet

Liite 1: Portfolio .....	6
Liite 2: Portfolion kansio 1 .....	11
Liite 3: Portfolion kansio 2 .....	11
Liite 4: Portfolion kansio 3 .....	12
Liite 5: Portfolion kansio 4.....	12
Liite 6: Portfolion osio 1 .....	17
Liite 7: Portfolion osio 1a .....	20
Liite 8: Portfolion osio 1b .....	21
Liite 9: Portfolion osio 1c .....	23
Liite 10: Portfolion osio 1d .....	25
Liite 11: Portfolion osio 1e .....	25
Liite 12: Portfolion osio 1f .....	26
Liite 13: Portfolion osio 1g .....	30
Liite 14: Portfolion osio 2a-b .....	31
Liite 15: Portfolion osio 2a .....	35
Liite 16: Portfolion osio 3 .....	40
Liite 17: Portfolion osio 3a .....	41
Liite 18: Portfolion osio 3b-c .....	41