

Timi Laakkonen

**LUOVUUDEN AVULLA**  
Käsikirja Innostamon arjesta ja käytetyistä  
luovista menetelmistä

Opinnäytetyö

Sosionomitutkinto

Sosiaalialan koulutus

2025



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sosionomi (AMK)
Tekijä/Tekijät	Timi Laakkonen
Työn nimi	Luovuuden avulla: Käsikirja Innostamon arjesta ja luovista menetelmistä
Toimeksiantaja	Lahden kaupungin Nuorisopalvelut, Nuorten työ- ja valmennuspalvelut, Innostamo
Vuosi	2025
Sivut	76 sivua, liitteitä 25 sivua
Työn ohjaaja(t)	Kati Vapalahti

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa käsikirja Lahden kaupungin Nuorisopalveluiden Nuorten työ- ja valmennuspalveluiden toimipisteelle Innostamolle. Innostamon toteuttamassa 17–29-vuotiaille suunnatussa työpajatoiminnassa painotetaan henkilökohtaisen kasvun tukemista, työ- ja opiskeluvalmiuksien kartoittamista sekä osallisuuden, itsenäistymisen, yhteisöllisyyden ja elämähallintataitojen vahvistamista. Toimintaan osallistuvilla nuorilla on usein vaihtelevia valmiuksia hakeutua haluamaansa koulutukseen tai työhön. Nuorten oman polun löytämistä tuetaan Innostamalla hyödyntämällä luovia menetelmiä ja monipuolista arjen toimintaa. Opinnäytetyöskentelyn idea syntyi Innostamalla suoritetun harjoittelujakson aikana, jolloin työvalmentajien kanssa pohdittiin keinoja hyödyntää Innostamon valmennusta entistä paremmin.

Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö. Opinnäytetyön tuloksena tuotettiin konkreettinen tuotos, jonka tarkoituksena oli jäsentää ja tehdä näkyväksi Innostamon arjen toiminnallista sisältöä ja luovaa työskentelyä sekä niiden merkitystä, edesauttaen toiminnan aineettomien hyötyjen tunnistamista. Opinnäytetyössä kehitettiin alusta alkaen uusi tuotos, sillä työelämäkumppanilla ei ollut ennestään vastaavaa materiaalia käytössään. Käsikirjan keskeinen sisältö koottiin Innostamon työvalmentajia haastatteleamalla, sekä aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen, kuten sosiaalipedagogiikkaan ja luovuutta koskeviin tutkimuksiin tutustumalla. Käsikirja luotiin tiiviisti Innostamon työvalmentajien kanssa, keräämällä heiltä palautetta ja ideoita useaan otteeseen opinnäytetyöskentelyn aikana. Käsikirjan ensimmäinen konkreettinen versio luotiin Innostamon toimintaan osallistuvien valmentautujien kanssa yhdessä. Lopullinen palaute käsikirjasta kerättiin kaksi viikkoa yhteisen luomispäivän jälkeen Innostamon työvalmentajilta ja toimintaan osallistuvilta valmentautujilta sähköisen Mentimeter-alustan avulla.

Palautteen perusteella käsikirja koettiin visuaalisesti houkuttelevana ja toimivana materiaalina, joka tuki onnistuneesti Innostamon toimintaan tutustumista sekä toimintaan liittyvien hyötyjen ymmärtämistä. Palautteen mukaan käsikirja ei vielä kahden viikon koeajan aikana kerennyt integroitua arjen työkaluksi, jonka vuoksi sen kaikkia käyttötapoja ei opinnäytetyöskentelyn aikana keretty toteamaan. Käsikirja kuitenkin jäi opinnäytetyöskentelyn jälkeen Innostamon käyttöön, jolloin työvalmentajat saavat vapaat kädet sen päivittämiseen ja käyttöön, jotta käsikirja juurtuisi hyödylliseksi arjen työkaluksi.

**Asiasanat:** luovuus, luovat menetelmät, toiminnallisuus, sosiaalipedagogiikka, nuorten työpajatoiminta

Degree title	Bachelor of Social Services
Author(s)	Timi Laakkonen
Thesis title	Through Creativity: a guidebook to everyday activities and creative methods used at Innostamo
Commissioned by	City of Lahti, Youth Services, Employment services for young people, Innostamo
Time	2025
Pages	76 pages, 25 pages of appendices
Supervisor	Kati Vapalahti

## ABSTRACT

The aim of this thesis was to create a guidebook for *Innostamo*, a unit of the City of Lahti's Youth Services, Employment Services for young people. Innostamo offers workshop activities for people between the ages of 17-29, focusing on supporting personal growth, evaluating work and study skills, and strengthening participation, independence, sense of community, and life management abilities. The young people involved often have limited readiness to enter education or employment. At Innostamo, creative methods and a variety of everyday activities are used to help young people find their own path. The idea for the thesis came during an internship at Innostamo, when discussions with employees focused on how to make better use of the coaching provided.

This thesis is practice-based. The result was a concrete product designed to clarify and highlight Innostamo's daily activities and creative work, as well as their importance, helping to identify the immaterial benefits of the activities. The thesis focused on creating a new product from the beginning, as Innostamo had no similar material before. The main content of the guidebook was gathered through interview with Innostamo's employees and by reviewing literature and studies related to the topic, such as social pedagogy and creativity. The guidebook was created in close cooperation with Innostamo's employees, who provided feedback and ideas several times during the process. The first concrete version was put together with the participants of Innostamo. Final feedback on the guidebook was collected two weeks after the compilation day from both employees and participants using the online tool Mentimeter.

Based on the feedback, the guidebook was seen as visually appealing and practical material that successfully helped readers get familiar with Innostamo's activities and understanding the related immaterial benefits. According to the feedback, the guidebook did not yet have enough time to integrate as an everyday tool during the two-week trial period, and therefore all its possible uses could not be fully evaluated during the thesis process. However, after the process, the guidebook was left for Innostamo to use, giving the employees full freedom to update it and try out different ways of using it so that it would become a useful tool for everyday use.

**Keywords:** creativity, creative methods, functional activities, social pedagogy, youth workshop activities

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	INNOSTAMO TOIMEKSIANTAJANA .....	7
3	TIETOPERUSTA JA KESKEISET KÄSITTEET.....	9
3.1	Sosiaalipedagogiikka.....	9
3.2	Luovien menetelmien merkitys .....	10
3.2.1	Luovuus ja hyvinvointi.....	12
3.2.2	Reflektointi tiedostamisen välineenä.....	13
3.3	Toiminnallisuus luovien menetelmien keskiössä.....	13
3.4	Yhteisöllisyys muutoksen perustana.....	14
3.5	Toimijuus ja osallisuus.....	15
3.6	Minäpystyvyys ja omaan osaamiseen luottaminen .....	17
3.7	Itsenäistyminen ja elämännhallintataidot .....	17
3.8	Ryhmä ja ilmapiiri .....	18
3.9	Työntekijöiden rooli ja ratkaisukeskeisyys .....	20
4	INNOSTAMON LUOVAT MENETELMÄT.....	21
4.1	Kuvallinen ilmaisu .....	22
4.2	Sanallinen ilmaisu.....	23
4.3	Käsin tekeminen .....	25
5	INNOSTAMON ARKI .....	26
5.1	Yhdessä tekeminen on arjen ydin.....	28
5.2	Pelaaminen vahvistaa monipuolisesti .....	29
5.3	Ammatillisen kasvun ja arjen taitojen tukeminen .....	31
5.4	Toiminta ja kulttuuri.....	32
6	OPINNÄYTETYÖN TEHTÄVÄ JA TARKOITUS.....	33
7	KÄSIKIRJAN KEHITTÄMISPROSESSIN KUVAUS.....	33
7.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	34
7.2	Suoraviivainen kehittämisprosessi.....	35

7.3	Suunnitteluvaihe .....	36
7.4	Innostamon työvalmentajien puolistrukturoitu haastattelu .....	38
7.5	Haastattelun analysointi.....	39
7.6	Haastattelun tulokset .....	44
7.6.1	Innostamon valmennuksen perusta ja työote.....	45
7.6.2	Innostamon valmennuksessa käytetyt luovat menetelmät .....	47
7.6.3	Innostamon toiminnallinen arki .....	49
7.6.4	Innostamalla käytettyjen menetelmien vaikutukset yksilön ja ryhmän tasolla ..	51
7.7	Tuotoksen toteutusvaihe.....	53
7.8	Tuotoksen arviointi.....	56
7.9	Palautteen analysoiminen.....	62
8	POHDINTA .....	67
8.1	Tuotoksen pohdinta .....	67
8.2	Tuotoksen jatkokehittäminen .....	68
8.3	Luotettavuuden ja eettisyyden pohdinta .....	69
9	LÄHTEET .....	72

## LIITTEET

Liite 1. Haastattelurunko | Innostamon työvalmentajat

Liite 2. Tutkimustiedote

Liite 3. Kirjallinen suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta

Liite 4. Haastattelun analyysitaulukko

Liite 5. Opinnäytetyön tuotos

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyö toteutettiin Lahden kaupungin Nuorisopalveluiden Nuorten työ- ja valmennuspalveluille, Innostamolle. Innostamon arjessa hyödynnetään erilaisia luovia ja taidelähtöisiä valmennusmenetelmiä osana toimintaan osallistuvien tavoitteellista valmentautumista. Valmennusmenetelmien avulla tuetaan itsetuntemuksen vahvistumista, jota pidetään keskeisenä tekijänä yksilöllisen potentiaalin tunnistamisessa ja hyödyntämisessä. Luovien valmennusmenetelmien lisäksi Innostamon arkeen kuuluu myös yhteisöllistä, sekä ryhmävalmennuksellista ja kulttuurillista toimintaa. Yhteisöllisellä toiminnalla tarkoitetaan arjessa tapahtuvia peli- tai aamupalahetkien kaltaisia sosiaalisia käytäntöjä, kuten luovia päiviä. Ryhmävalmennusten sisältö määräytyy pitkälti tunnistettujen tarpeiden mukaan, mutta sen pääasiallisena tarkoituksena on hyödyntää ryhmän vertaisuutta yksilöllistä valmennusta tukevien teemojen ympärillä (Riipinen ym. 2023, 82, 66).

Innostamalla hyödynnettävät luovat ja taidelähtöiset valmennusmenetelmät ovat toiminnan tavoitteisiin nähden soveltuvia, sillä kaikki taidetta ja kulttuuria hyödyntävä toiminta voi edistää yksilön hyvinvointia monipuolisesti (ks. Kaattari & Suksi 2019, 11). Luovuudella ja taiteella on muun muassa yhteys stressin hallintaan ja ahdistuksen vähenemiseen, sekä toimijuuden ja merkityksellisyyden kokemusten kautta koetun tyytyväisyyden kohoamiseen. Luovaan toimintaan sitoutumisen on todettu tukevan minäpystyvyyttä ja itsearvoa, jotka puolestaan edistävät mielenterveyttä, ja ennaltaehkäisevät syrjäytymistä. (Fancourt & Finn 2019, 21, 23; Houni ym. 2020, 19.) Luova toiminta tarjoaa erilaisia mahdollisuuksia itsensä kehittämiseen ja omien asioiden tarkasteluun, mutta samalla se edellyttää osallistujalta halukkuutta tekemiseen ja syvälliseen itseilmaisuun. Monipuolisten hyvinvointivaikutusten kannalta toimintaan sitoutuminen on hyvin tärkeää, sillä osallistumisen jäädessä puutteelliseksi, myös hyvinvointia edistävät prosessit jäävät toteutumatta. (Huhtinen-Hildén & Isola 2018, 9–10.) Hyvinvointia ja kehitystä edistävien vaikutusten tunnistaminen on olennaista myös valmennuksen kannalta, jotta ne voidaan ottaa huomioon tavoitteita suunnitellessa ja henkilökohtaista kehittymistä saavottaessa.

Innostamon arki on vahvasti toiminnallista, jolloin konkreettisen tekemisen lisäksi toiminnassa tulisi tunnistaa myös tekemisen mahdollistama aineeton hyöty, kuten edellä mainitut hyvinvointivaikutukset ja henkilökohtainen kehitys. Aineettoman hyödyn tunnistaminen voi toisinaan olla haastavaa, mikä voi heikentää toiminnan todellista vaikuttavuutta. Innostamalla tämä on näyttäytynyt työvalmentajien havaintojen mukaan etenkin silloin, jos luova työskentely on jäänyt toivottua pintapuolisemmaksi tekemiseksi. Työvalmentajat arvioivat, että mikäli suunniteltu toiminta pyritään suorittamaan mahdollisimman nopeasti, tekeminen jää helposti ilman tavoitteellisuutta ja syvempää pohtimista.

Luovuudessa ei ole oikeita tai väriä tapoja tai vastauksia, mutta tekemiselle varatun ajan käyttämättä jättäminen, itsensä haastamattomuus tai ohi aiheen tekeminen eivät ole kattavia hyvinvointivaikutuksia tarjoavien luovien menetelmien koko potentiaalin hyödyntämistä. Havainto pätee myös Innostamon arjen muun toiminnan tarkoituksenmukaisuuden tunnistamiseen. Esimerkiksi yhdessä pelaamisen saatetaan helposti ajatella olevan vain työntekoa mieluisampaa ajanviettoa, eikä niinkään koko ryhmään kohdistuvaa suunnitelmallista toiminnallisuutta, joka tarjoaa tilan sosiaalisten suhteiden vahvistamiselle, erilaisten tunteiden käsittelylle ja keskittymiskyvyn kehittämiseksi (Piekkari & Sipilä 2021, 8).

Vastaavien havaintojen pohjalta syntyi ajatus opinnäytetyönä toteutettavasta käsikirjasta, jonka tehtävänä oli selkeyttää Innostamon valmennuksen sisältöä ja valmennuksessa käytettyjä menetelmiä. Konkreettinen tuotos luotiin tiiviissä yhteistyössä Innostamon kanssa, jotta se vastaisi toiveita ja havaittuja tarpeita. Opinnäytetyöskentelyn lopuksi sen katsottiin onnistuneen ensisijaisessa tehtävässään, sillä käsikirjan käyttäjät kokivat lisänneen ymmärrystään Innostamon toimintaan liittyen. Lopulta käsikirja luovutettiin Innostamon käyttöön, jotta se juurtuisi arjessa hyödynnettäväksi työkaluksi.

## **2 INNOSTAMO TOIMEKSIANTAJANA**

Opinnäytetyön toimeksiantajana on Lahden kaupungin Nuorisopalveluiden Nuorten työ- ja valmennuspalveluiden toimipiste Innostamo. Innostamon toiminta on nuorisolain mukaista nuorten kokonaisvaltaista aktivoitumista tukevaa työpajatoimintaa (Nuorisolaki 21.12.2016, 13. §). Nuorten työpajatoiminta

voidaan erottaa muusta työpajatoiminnasta rajatun asiakasryhmän vuoksi. Nuorille (alle 29-vuotiaille) tarkoitettussa työpajatoiminnassa korostetaan henkilökohtaisen kasvun tukemista, työ- ja opiskeluvaikeuksien kartoittamista, sekä osallisuuden, itsenäistymisen, yhteisöllisyyden ja elämähallintataitojen vahvistamista. Yleisesti toimintaan osallistuvilla on heikentyneet mahdollisuudet ja edellytykset päästä haluamaansa koulutukseen tai työhön. Työpajatoimintaan osallistuvat saattavat olla ammatillisen koulutuksen keskeyttäneitä, tai työelämästä syrjään jääneitä. Heikentyneen työmarkkina-aseman lisäksi valmentautujilla saattaa olla haavoittuvuutta lisääviä tekijöitä, jotka osaltaan hankaloittavat yhteiskunnallisiin toimintoihin osallistumisesta. Näitä tekijöitä ovat esimerkiksi heikko psyykinen terveydentila, traumatausta, tai vaikeaan lapsuuteen, kasvamiseen tai läheisiin liittyvät kokemukset. Jokaisella toimintaan osallistuvalla on omat syynsä työpajatoimintaan osallistumiselle, jonka vuoksi tavoitteet ja valmennuksen sisällöt määritellään aina yksilöllisesti. (Riipinen ym. 2023, 9, 19, 30.) Innostamon toimintaan osallistuvaa henkilöä kutsutaan *valmentautujaksi*, ja työntekijöitä *työvalmentajiksi*.

Innostamon kaltaiset työpajat ovat toiminnallisia ja yhteisöllisiä oppimisympäristöjä. Toimintamuoto perustuu tavoitteelliseen valmennukseen, jossa henkilökohtainen suunnitelma laaditaan yhdessä toimintaan osallistujan kanssa. (Riipinen ym. 2023, 19.) Innostamon toiminnan keskeisimpänä tarkoituksena on tukea valmentautujia löytämään oma polkunsu kohti opiskelu- ja työelämää. Toiminnan tavoitteena on sosiaalinen vahvistuminen, joka pitää sisällään arjenhallinnan, konkreettisen osaamisen, sosiaalisen toimintakyvyn, sekä opiskelu- ja työelämävalmiuksien kehittämisen. (Nuorten työ- ja ... 2022.) Innostamon kaltaisessa työpajatoimintaympäristössä korostetaan osallisuutta ja tekemällä oppimista. (Riipinen ym. 2023, 9).

Innostamon toiminnassa hyödynnetään vahvasti luovia- ja käden taidon menetelmiä erilaisilla tekniikoilla ja materiaaleilla. Työskentely tapahtuu vaihtelevasti itsenäisissä töissä ja yhteisissä ryhmäprojekteissa, sekä saman pöydän äärellä ”yhteisesti omaa työtä tehden”. Tämän lisäksi Innostamolla toteutetaan muihin organisaation toimialoihin verrattuna säännöllisempää yksilövalmennusta, jonka sisältö määräytyy yksilöllisten tarpeiden mukaan. (Nuorten työ- ja ... 2022.) Toimintaan osallistutaan työpajasopimuksella korkeintaan neljän

kuukauden ajaksi, mutta jakson kesto voi vaihdella yksilöllisesti. Uusia valmentautujia liittyy mukaan useimmiten heti vanhojen siirtyessä eteenpäin, jolloin Innostamon ryhmä on toistuvasti muutoksessa. Ryhmän koko on rajattu yhdeksään valmentautujaan. Opinnäytetyöskentelyn aikaan Innostamolla on kaksi työntekijää työvalmentajina, sekä yksi yksilövalmentaja. Innostamolla on myös usein sosiaalialan opiskelijoita harjoittelijoina.

### **3 TIETOPERUSTA JA KESKEISET KÄSITTEET**

Tässä opinnäytetyössä Innostamon toiminnan ja opinnäytetyön sisällön kannalta keskeisiä käsitteitä tarkastellaan luovuutta käsittelevän kirjallisuuden ja tieteellisten artikkeleiden lisäksi sosiaalipedagogiikan näkökulmia hyödyntäen. Monissa käytetyissä lähteissä puhutaan taiteesta osallisuuden ja osallistumisen mahdollistajana (esim. Laitinen 2017, 32), jonka vuoksi sosiaalipedagogiikan käsitteet ja ilmiöt ovat opinnäytetyössä vahvasti läsnä. Työpajat itsessään ovat vahvasti sosiaalipedagogisia työympäristöjä, sillä niiden tarkoituksena on tukea haavoittuvassa asemassa olevien nuorten kasvua, osallisuuden kokemuksia, kokonaisvaltaista hyvinvointia ja oman polun löytämistä. (ks. Nivala & Ryyänen 2024, Varhainen tunnistaminen ja erityinen tuki: Työpajatoiminta). Lisäksi sosiaalipedagogisessa ajattelussa ihminen nähdään luovana ja kokevana yksilönä, jolla on valmius tuottaa ja vastaanottaa tietoa aistiensa avulla (Nivala & Ryyänen 2024, Luovuus ja kehollisuus).

#### **3.1 Sosiaalipedagogiikka**

Sosiaalipedagogiikka on monitulkintainen viitekehys, joka käsittelee ihmistä osana ympäröivää maailmaa. Käsittelyn kohteeksi asettuvat etenkin ihmisen ja tätä ympäröivien tekijöiden väliset suhteet. Viitekehyksen mukaan ihminen nähdään toiminnallisena olentona, joka on kytköksissä muihin ihmisiin, erilaisiin yhteisöihin ja yhteiskuntaan. Näiden suhteiden luonne, niiden puuttuminen tai niiden luominen vaikuttaa merkityksellisesti ihmisen henkilökohtaiseen kasvuun ja kykyihin toimia itselleen mieluisalla tavalla. Sosiaalipedagogiikan avulla voidaan ratkaista sosiaaliseen eristäytymiseen, eriarvoisuuteen ja syrjäytymiseen liittyviä ongelmia yksilön ja yhteisön lisäksi myös yhteiskunnallisella tasolla. (Hatton 2020; Nivala & Ryyänen 2024, Teoreettiset kulmakivet ja rakennuspuut.)

Sosiaalipedagoginen työote edellyttää ymmärrystä ihmiseen vaikuttavista monitasoisista asioista, mutta se voi parhaimmillaan auttaa hahmottamaan ihmiseen sekä toimintaan vaikuttavia tekijöitä, ja tarjota tärkeitä näkökulmia työn toteuttamiselle ja jopa kehittämiselle. Luovuus ja yhdessä kehitettyjen ratkaisujen tuottaminen on lähestymistavan keskiössä, sillä ihmisten haasteiden moniulotteisuus edellyttää ainutlaatuista ja tasavertaista kumppanuutta työntekijöiden ja asiakkaiden välillä. (Hatton 2020; Nivala & Ryyänen 2024, Teoreettiset kulmakivet ja rakennuspuut.)

Kaikki yhteisöjen kanssa tehtävä työ ei ole automaattisesti sosiaalipedagogista, vaan toiminnan pitää perustua sosiaalipedagogiseen ajatteluun ja tavoitteisiin. Sosiaalipedagogisen työn tarkoituksena on tavoitella osallisuuden, yhteisöllisyyden ja toimijuuden vahvistamista. (Nivala & Ryyänen 2024, Sosiaalipedagoginen työote.) Sosiaalipedagogisen sosiaalityön taustalla olevien suuntauksien mukaan työ pohjautuu tasavertaisen, kunnioittavan ja välittävän asiakkuussuhteen luomiseen. Työn lähtökohtana ovat vuorovaikutuksen ja vastavuoroisuuden mahdollistaminen, ihmisen omien kokemusten arvostaminen, sekä ihmisen vahvuuksien ja mahdollisuuksien tunnistaminen ja niiden hyödyntäminen. Sosiaalipedagogisen sosiaalityön lopullisena päämääränä on tukea ihmisen kasvua ja voimaantumista, sekä omien elämää koskevien vaikutusmahdollisuuksien konkretisoiminen. Työssä kuljetaan ihmisen rinnalla, ja asiakas kohdataan kokonaisvaltaisesti ihmisenä, samalla pyrkien hahmottamaan hänen suhdettaan lähiympäristöönsä, yhteisöihin ja ympäröivään yhteiskuntaan. (Nivala & Ryyänen 2024, Korjaava työ: Sosiaalityö.)

### **3.2 Luovien menetelmien merkitys**

Luovuus on laaja käsite, sillä se näkyy eritavoin eri osa-alueilla. Usein luovuus yhdistetään taiteelliseen toimintaan, jossa jotain uutta tehdään näkyväksi tai kuuluvaksi. Toisaalta luovuutta vaaditaan myös erilaisten haasteiden selvittämisessä, tai kun asioita pohditaan uudesta näkökulmasta. Luovuutta voidaan hyödyntää myös arkisissa asioissa, kuten pukeutumisessa tai ruoanlaitossa. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2021, Luovuus osana elämää; Vuorinen 2017.) Edellä mainittuja erilaisia toimintoja yhdistää luovuuden määritelmän mukainen pyrkimys lopputuloksen saavuttamisesta omien taitojen, mielen sisäisten prosessien sekä ympäristötekijöiden välisen vuorovaikutuksen kautta.

Luovuus on joustavuutta, kekseliäisyyttä, perustarve sekä kehitettävissä oleva kyky. (Ducel 2024, 1; Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2021, Luovuus osana elämää.)

Luovan toiminnan on katsottu mahdollistavan osallistumista, oppimista ja kokemista. Luova ja toiminnallinen tekeminen on myös oiva keino saada oma osaaminen näkyväksi. Sen tavoitteena on vahvistaa valmentautujan käsitystä itsestään, ajatuksistaan, tunteistaan, voimavaroistaan, vahvuuksistaan ja unelmistaan. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2021, Taiteen soveltava käyttö arjen työvälineenä; Riipinen ym. 2023, 81.) Luovat toimintatavat eivät ole pelkästään keino tehdä työn tekemisestä viihdyttävämpää ja houkuttelevampaa, vaikka niillä on kiistämättä arvoa myös tässä merkityksessä (Nivala & Rynnänen 2024, Luovuus ja kehollisuus). Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä käytetään käsitettä ”*luovat menetelmät*” kuvaamaan Innostamalla käytettyjä luovan toiminnan toteutustapoja yleisellä tasolla. Opinnäytetyön aikana luovia menetelmiä tarkastellaan hieman tarkemmin, jolloin käsite erotellaan Innostamon arjesta tuttuun kuvalliseen ilmaisuun, sanalliseen ilmaisuun sekä käsillä tekemiseen.

Luovuuden ja taiteellisen toiminnan hyödyntäminen voi toimia eräänlaisena keinona työstää henkilökohtaisia asioita turvallisen etäisyyden päästä. Se voi auttaa sanoittamaan, käsittelemään tai jakamaan ajatuksia, tunteita ja kokemuksia. Se voi virkistää ja palkita, tai tuoda ilmi uusia puolia, taitoja tai kykyjä. Luovalla toiminnalla on potentiaalia tukea vuorovaikutusta sisäisen itsensä sekä muiden ihmisten kanssa. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2021, Luovuus osana elämää; Luova toiminta osallisuuden ja hyvinvoinnin tukena.)

Luovat menetelmät ovat arvokkaita koko ryhmälle, sillä ne tarjoavat tilaisuuksia vuorovaikutukselle sekä omien tai muiden tuotoksien ja kokemusten tutkimiselle. Kokemusten jakaminen kehittää sanoittamisen ja kuuntelemisen taitoa, joka voi toimia koko ryhmää vahvistavana vertaistuellisena toimintana. Lisäksi muiden tarinoiden kuunteleminen auttaa moninaisuuden arvostamisessa. Yhteisöllinen luova toiminta tarjoaa tilaisuuksia, joissa osallistuja voi tulla nähdyksi, kuulluksi ja arvostetuksi omana itsenään. Tutkimusten mukaan merkityksellisimpiä ovat etenkin tunteet onnistumisen kokemuksista sekä johonkin kuulumisesta. (Riipinen ym. 2023, 82; Laitinen 2017, 32.) Yhteiseen

luovaan tekemiseen osallistuminen voi myös auttaa oman luovuuden löytymisessä, tai tarjota luovuuteen perustuvia korjaavia kokemuksia (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2021, Luovuus osana elämää).

Innostamalla hyödynnetyt luovat menetelmät tukevat valmennettavaa itseensä tutustumisessa ja omien mahdolluuksiensa täyden potentiaalin saavuttamisessa. Itsetuntemuksen katsotaan olevan keskeisessä asemassa omien arvojen, tavoitteiden ja motivaation kartoittamisessa. Luovuutta hyödyntävillä valmennusmenetelmillä vahvistetaan tunnetta kyvykkyydestä, sekä haastetaan aiempia ajattelu- ja toimintatapoja, joka voi tarjota mahdollisuuden uusiin kokemuksiin ja oivalluksiin, muuttaen aikaisempia käsityksiä itsestä ja omasta toiminnasta. (Riipinen ym. 2023, 82–83.)

### **3.2.1 Luovuus ja hyvinvointi**

Luova toiminta tarjoaa erilaisia mahdollisuuksia reflektioon, itseilmaisuuksiin ja yhdessä toimimiseen. Toimintana se voi vapauttaa, virkistää tai ihan vaan tuntua hyvältä. Tutkimusten mukaan luovuuden toiminnallisella hyödyntämisellä on yhteys rohkeuden ja minäpystyvyyden vahvistumiseen, stressin vähentymiseen ja tunteiden hallinnan kehittymiseen. Tekeminen tai oma konkreettinen aikaansaannos voi myös tuntua merkitykselliseltä pelkästään joko itselle tai yhteiselle kokonaisuudelle. Tällöin luova toiminta voi tarjota henkilökohtaisen kokemuksen osallisuudesta eli tunteen johonkin kuulumisesta ja siihen liittyvistä vaikutusmahdollisuuksista. (Ducel 2024, 3; Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2021, Luova toiminta osallisuuden ja hyvinvoinnin tukena.)

Osallisuuden kokemuksella tarkoitetaan tuntemusta siitä, että on kykeneväinen vaikuttamaan omaan elämään ja toimintaympäristöön. Toimintaympäristössä vaikuttaminen pitää sisällään kyvyn tehdä mieluisia asioita, osallistua tapahtumiin sekä tuntea kuuluvansa joukkoon ja ymmärtää oman toiminnan vaikutuksen myös muissa ihmisissä. (Isola & Leemann, 2021.) Tästä syystä osallisuutta voidaankin pitää hyvinvoinnin kannalta varsin tärkeänä tekijänä, sillä hyvinvointi on kokonaisvaltainen kokemus, johon liittyy tunne itsestä mahdollisuuksien ympäröivänä toimijana (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2021, Luova toiminta osallisuuden ja hyvinvoinnin tukena).

### **3.2.2 Reflektointi tiedostamisen välineenä**

Reflektoinnilla tarkoitetaan tarkoituksellista omien kokemusten, tunteiden ja ajatusten havainnointia (Riipinen ym. 2023, 82). Reflektio on tietoista omiin ajatuksiin ja kokemuksiin palaamista ja arvioimista. Se voi lisätä ymmärrystä omista ja muiden toimintatavoista, tai se voi johtaa muutoksiin ja uusiin tapoihin. Ryhmän sisällä kuuluu aina monenlaisia ääniä ja mielipiteitä, mikä johdat-  
taa pohtimaan myös muiden esiin tuomia tunteita ja ajatuksia omien lisäksi. Omien kokemusten asettuessa toisenlaiseen näkökulmaan avautuu samalla uusia mahdollisuuksia tulevaisuuteen ja uusia keinoja oman aktiivisen roolin vahvistamiseen. Reflektointi on keskeinen väline omien kokemusten jäsentämisen ja niiden käsittelyn kannalta. Se on lähes välttämätöntä itseymmärryksen vahvistamiseksi ja henkilökohtaisen kasvun mahdollistamiseksi. Erilaisia luovia menetelmiä, kuten kirjoittamista voi myös hyödyntää reflektion välineenä. (Huhtinen-Hildén & Isola 2018, 11; Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2021, Kirjoittamisen erityispiirteitä, Kirjoittaminen reflektiona.)

Innostamon kaltaisessa työpajatoiminnassa yksilöllinen oppiminen tapahtuu käsillä olevia asioita tekemällä, sanoittamalla, visualisoimalla ja refleктоimalla. Luovien menetelmien avulla omat kokemukset tulevat näkyvämmäksi ja konkreettiseksi, joka voi auttaa tunteiden tunnistamisessa ja oman itsensä ymmärtämisessä. Luovien menetelmien, reflektion sekä toimivan vuorovaikutuksen avulla edistetään myös valmentautujan osallisuutta ja vaikuttamismahdollisuuksia. (Huhtinen-Hildén & Isola 2018, 11; Riipinen ym. 2023, 51, 82.)

### **3.3 Toiminnallisuus luovien menetelmien keskiössä**

Työpajatoiminnassa ihminen nähdään sosiaalipedagogisen lähestymistavan mukaisena toiminnallisena olentona, jolla on kyky toteuttaa itseään tavoitteellisesti ja vaikuttaa elämäänsä toiminnallisuuden avulla. Innostamon tapaisessa työpajaympäristössä käsillä tekemisen kautta oppiminen on toiminnan ydintä. Konkreettinen tekeminen vahvistaa valmentautujan itseohjautuvuutta, motivaatiota, toimintaan sitoutumista sekä aktiivisuutta. Tekeminen voi myös tarjota oivalluksia ja aidon tunteen kehittymisestä, vahvistaen itsetuntoa. Sen vuoksi työpajatoiminnassa konkreettista tekemistä pidetäänkin valmennuksen tärkeimpänä välineenä. (Riipinen ym. 2023, 66, 89, 127.)

Toiminnallisuudella tarkoitetaan ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia tehdä jotain kokemuksellista. Esimerkiksi konkreettisten työtehtävien tekeminen voi johtaa oppimisen kokemuksiin ja omien taitojen kehittymiseen. Usein taitojen kehittyessä kokeillaan itsenäisempiä ja osittain haastavampia työtehtäviä tai tilaustöitä, joiden myötä valmentautuja saa entistä enemmän vastuuta. Vastuun ottaminen ja työtehtävistä suoriutuminen vahvistavat itseluottamusta sekä tunteita omasta kyvykkyydestä. (Riipinen ym. 2023, 51.) Sosiaalipedagogisesta näkökulmasta toiminnallisuus liittyy vahvasti yhteisöllisyyteen, sillä toiminta mahdollistaa yhdessä tekemisen, rakentavan vuorovaikutuksen ja yhteisen reflektoinnin (Nivala & Rynänen 2024, Toiminnallisuus ja elämyksellisyys). On myös tärkeä muistaa, että haastaviltakin tuntuvat tilanteet tai koetut epäonnistumiset ovat myös tärkeä osa oppimisprosessia, etenkin epätäydellisyyden sietämisen kannalta. Tekeminen ja tekemällä oppiminen ovat kokonaisvaltaisen toimijuuden tukemista. (Nivala & Rynänen 2024, Varhainen tunnistaminen ja erityinen tuki: Työpajatoiminta; Riipinen ym. 2023, 51.)

### **3.4 Yhteisöllisyys muutoksen perustana**

Sosiaalipedagogiikassa toiminnallisuuden käsite on vahvasti kytköksissä yhteisöllisyyteen, sillä sosiaalipedagogisen työotteen mukaan asioita voidaan käsitellä pelkän keskustelemisen sijaan toiminnallisen tekemisen avulla. Etenkin yhdessä tekeminen ja sen myötä jaettujen kokemusten yhteinen tarkasteleminen on kasvun ja oppimisen kannalta arvokasta. Sosiaalipedagogiikassa toiminnallisuus käsitetään eräänlaisena välineenä, jonka avulla toimintaan osallistuvista tulee tasavertaisia toimijoita. Tällöin toimintaan osallistujat tai heidän elämänsä ja kokemansa haasteet eivät ole huomion keskipisteenä rikkoen sosiaalityölle tyypillistä asetelmaa. Yhteisen toiminnan avulla voidaan luoda yhdessä tavoitteita ja keinoja tavoitteiden toteuttamiselle hyödyntämällä omaa osaamista, joka luo vahvan perustan luottamuksen ja yhteenkuuluvuuden kokemuksille. Yhteiseen toimintaan osallistuminen luo kokemuksia, helpottaa niiden jakamista sekä oman elämäntilanteen käsittelemistä. Kokemusten yhteinen tarkasteleminen edesauttaa oppimista ja henkilökohtaista kasvua sekä lisää vuorovaikutuksen ja yhteistoimintaan osallistumisen valmiuksia. (Nivala & Rynänen 2024, Toiminnallisuus ja elämyksellisyys.)

Yhteisöllisyyttä pidetään sosiaalipedagogisen toiminnan yhtenä tavoitteena, jossa tarkoituksena on edistää henkilökohtaista kasvua tukevien yhteisöjen rakentamista. Yhteisöön kuulumisesta ja toimintaan osallistumisesta saatavat kokemukset ovat yksilöllisellä tasolla merkityksellisiä. Yhteistoimintaan osallistuminen edesauttaa yhteisöllisyyttä, mikäli se mahdollistaa osallistujien välistä vuorovaikutusta, merkityksellisiä suhteita ja kuulumisen kokemuksia. Yhteenkuuluvuuden tunteen kannalta on oleellista sitoutua toimintaan, toimia yhdessä kohti sovittuja tavoitteita, hyödyntää jokaisen osaamista sekä jakaa onnistumisen ja epäonnistumisen kokemuksia. (Nivala & Ryyänen 2024, Yhteisöllisyyden edistäminen.)

Työpajatoimintaan osallistuminen ja yhteisten käytäntöjen noudattaminen tukee arkirytmisiä ja ryhmän sisäisen luottamuksen vahvistumista. Arvostava kohtaaminen ja merkityksellisyyden tunteet vahvistavat ryhmäläisten hyvinvointia ja käsitystä omista kyvyistä yhteenkuuluvuuden tunteen kasvaessa. Kaikki edellä mainitut tekijät kasvattavat yksilöllistä sosiaalista pääomaa, jonka vahvistumisella on havaittu olevan myönteisiä vaikutuksia yleisestä ilmapiiristä yhteiskunnallisiin kehityskuluihin ja syrjäytymisen ehkäisyyn. (Riipinen ym. 2023, 36.)

### **3.5 Toimijuus ja osallisuus**

Työpajaympäristöjen luonne toiminnallisuuden mahdollistajana perustuu näemykseen ihmisestä toimijana. Sosiaalipedagogiikan mukaan toimijuus on mahdollisuuksia ja kykyjä, joiden avulla yksilö voi vaikuttaa omaan elämäänsä. Lisäksi yksilön tahdon, eli kyvyn toimia omien halujen ja valintojen mukaan, katsotaan olevan edellytyksenä toimijuuden toteutumiselle. Toimijuus on itsensä ilmaisemista ja ympärillä olevien vaihtoehtojen hyödyntämistä. Se on tapa vaikuttaa itsen oman valmennusjakson aikana, tai esimerkiksi yhteisiin asioihin omassa yhteisössään. (Nivala & Ryyänen 2024, Toimijuuden tukeminen; Riipinen ym. 2023, 66.)

Toimijuutta voi vahvistaa toimimalla itsenäisesti ja yhdessä esimerkiksi työpajaympäristössä tai sen ulkopuolella. Etenkin työpajaympäristössä käsillä tekeminen tarjoaa luontaisia mahdollisuuksia tekemisen kautta oppimiselle ja oivaltamiselle. Käsillä tekeminen myös usein vahvistaa yksilön itseohjautuvuutta

ja aktiivisuutta, kun taas valmistettu tuotos voi konkretisoida omia vaikutusmahdollisuuksia (ks. Pöllänen 2017, 79), tai siihen voi liittyä tunteita kuten ylpeyttä (ks. Vilkuna & Laaksonen 2017, 38). Ryhmätöissä ja ryhmävalmennuksissa valmentautujat työskentelevät yhdessä määrätyn teeman tai aiheen ympärillä. Tällöin on tyypillistä jakaa omia ajatuksiaan ja kokemuksiaan juuri siinä määrin kuin itse haluaa. Tämä myös vahvistaa yhteisöllistä toimijuutta. (Huhtinen-Hildén & Isola 2018, 11; Riipinen ym. 2023, 66.)

Aiemmassa kappaleessa kuvattiin luovuuden ja osallisuuden kokemuksen välistä yhteyttä. Osallisuus liittyy käsitteenä vahvasti sosiaalipedagogiikkaan, jossa sillä kuvataan osapuolten välistä monitasoista suhdetta. Osapuolilla voidaan tarkoittaa esimerkiksi ryhmäläistä ja työntekijää, tai useasta ryhmäläisestä ja työntekijästä koostuvaa yhteisöä. Osallisuutta voi toteutua myös yhteiskunnallisella tasolla. Joka tapauksessa osallisuudessa tavoite on yksilön liittymisessä yhteisöön niin, että hän antaa yhteisöön jotain itsestään, ja saa yhteisöstä itselleen jotain. Se on vastavuoroista ja aktiivista toimintaa yksilön ja yhteisön kesken. Se myös edellyttää ajattelun tasolla olevaa tietoisuutta ja tahtotilaa, ei pelkästään käytännön toimintaa. (Nivala & Ryyänen 2024, Osallisuus osallistumisena ja yhteisöön kuulumisena.) Sosiaalipedagogiikan mukaan osallistuminen on itsessään toimijuutta tukevaa toimintaa, ja yksi työn tärkeistä tavoitteista toimijuuden vahvistamiseksi (Nivala & Ryyänen 2024, Toimijuuden tukeminen).

Osallisuus ei koske pelkästään yksittäistä henkilöä, vaan osallisuus vaikuttaa yksilön kautta myös yhteisöön. Se mahdollistaa ryhmäläisten välistä vuorovaikutusta, ja helpottaa yhteisiin asioihin vaikuttamista. Etenkin vaikuttamismahdollisuuksia pidetään merkityksellisenä sekä sitoutumisen, osallisuuden, että luottamuksen kehittymisen kannalta. Lisäksi kokemus yhteenkuulumisesta ja yhteisön hyväksynnästä ovat edellytyksiä osallisuuden kokemiselle. Yhteisössä on oltava mahdollisuus tulla kuulluksi, nähdyksi ja tunnustetuksi niin ainutlaatuisena yksilönä, kuin myös yhteisön jäsenenä. (Nivala & Ryyänen 2024, Osallisuus osallistumisena ja yhteisöön kuulumisena.)

### **3.6 Minäpystyvyys ja omaan osaamiseen luottaminen**

Minäpystyvyydellä tarkoitetaan tunnepohjaista ymmärrystä omasta kyvykkyydestä suhteessa tehtävistä suoriutumiseen ja asetettujen tavoitteiden saavuttamiseen. Se on henkilökohtaisista uskomuksista ja tunteista muodostunut käsitys, jota voisi kutsua myös itseluottamukseksi. Minäpystyvyyden tunteeseen vaikuttavat suoriutumiskeskeiset kokemukset sekä eri ympäristöistä saatu palaute, jonka vuoksi se kehittyy läpi elämän. Onnistumiset ja myönteinen palaute vahvistavat yksilön minäpystyvyyttä, kun taas kielteinen palaute ja riittämättömyyden tunteet yleensä heikentävät sitä. Innostamon kaltaiseen työpaja-toimintaan osallistuvilla valmentautujilla on tyypillisesti vinoutunut käsitys omasta pystyvyydestään. Tällöin valmentautuja saattaa kokea asiat ja tehtävät todellista tilannetta haastavammiksi, ja arkisessa toiminnassa onnistumisen kokemukset jäävät helpommin huomaamatta. (Peräaho ym. 2024, 42.)

Heikko kokemus minäpystyvyydestä altistaa valmentautujan alisuoriutumiseen tai jopa epäonnistumisen kierteeseen. Esimerkiksi valmentautujan kielteinen ennako-oletus tulevaan työpaikkahaastatteluun liittyen voi heikentää hänen kokemaansa tarvetta valmistautua kunnolla. Mikäli työpaikka jää saamatta, uskomus itsestä ja omista taidosta heikkenee entisestään. Vastaavasti valmentautujan myönteinen käsitys itsestään ja omista taidoistaan lisää sinnikkyyttä ja sitoutumista, vahvistaen onnistumisten mahdollisuuksia. (Peräaho ym. 2024, 42.)

### **3.7 Itsenäistyminen ja elämäntaitotaidot**

Itsenäistyminen merkitsee elämänvaiheen muutosta. Se on yksilöllinen prosessi, johon kuuluu erilaisia muutoksia, joista tyypillisimpiä ovat vanhemmista irtaantuminen, omilleen muuttaminen, asioiden omatoimisen hallinnan aloittaminen, sekä työelämään tai opintoihin siirtyminen. Itsenäistymiseen voi liittyä ilon ja positiivisen jännityksen tunteita, sillä vapaus ja vastuu itsestä voi tuntua hyvältä. Itsenäistymiseen liittyvät muutokset kuitenkin tapahtuvat monesti saman aikaisesti, joka voi tehdä prosessista hankalan. Koettuja vaikeuksia korostaa entisestään etenkin tunne yksin jäämisestä, tai talouteen ja omaan tulevaisuuteen liittyvästä epävarmuudesta. Itsenäistymiseen ei aina liity suuria haasteita, mutta kohdattujen vaikeuksien tunnistaminen on tuen saamiseksi tärkeää. (Nuortenlinkki 2016.)

Elämönhallintataidoilla tarkoitetaan tietoisuutta omista vaikutusmahdollisuuksista suhteessa omaan elämään ja ympäristöön. Elämönhallintataidot mahdollistavat omien vahvuuksien ja onnistumisten huomaamisen, sekä erilaisista tilanteista selviämisen. Ne ehkäisevät lomaantumista, ja helpottavat haastavien tilanteiden kohtaamista ja avun pyytämistä. Elämönhallintataitojen avulla ihminen kykenee asettamaan itselleen tavoitteita ja suunnitelmia, sekä näkemään vaivaa saavuttaakseen unelmiaan. Usein omaan tekemiseen liittyvät onnistumisen kokemukset vahvistavat tunnetta oman elämän hallinnasta. Käsitettä ei tule sekoittaa arjenhallintataitoihin, joilla tarkoitetaan toimintakykyä itsestä ja omasta terveydestä, asumisesta ja arjen askareista selviytymistä. Arjenhallintataitojen kehittymisen kannalta etenkin työpajatoimintaan osallistumisesta syntyvät rutiinit ovat tärkeitä. (Riipinen ym. 2023, 54, 57.)

### **3.8 Ryhmä ja ilmapiiri**

Sosiaalisessa yhteydessä ryhmä eroaa satunnaisesta ihmisjoukosta silloin, kun asianomaiset tunnistavat toisensa ja ovat vuorovaikutuksessa keskenään yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Ryhmässä on havaittavissa myös roolijakoja sekä sovittuja sääntöjä tai säännönmukaisuuksia. (Jääskeläinen 2022, Opetusryhmien erityispiirteitä; Niemistö 2016, 16.) Ryhmäläiset usein tuntevat kuuluvansa ryhmään silloinkin, kun ryhmä ei ole virallisesti koolla. Työpajatoiminnassa ryhmä ja ryhmäläiset ovat eräänlainen rohkeutta antava voimavara, sekä sosiaalisten ja ryhmätyöskentelytaitojen kehittämisen mahdollistaja. (Jääskeläinen 2022, Opetusryhmien erityispiirteitä; Riipinen ym. 2023, 59.)

Ryhmällä on tyypillisesti jonkinlainen tarkoitus tai annettu tehtävä. Sen lisäksi ryhmässä tapahtuu jatkuvasti toimintaa ryhmäläisten välillä, sillä ryhmäläiset kohdistavat toisiinsa omia tunteitaan, ajatuksiaan ja tekojaan, jotka voivat olla harkittuja ja tietoisia, tai tarkoitusperältään tahattomia. Ryhmäläisten välisessä vuorovaikutuksessa vastataan toisen käyttäytymiseen omien tulkintojen mukaan, jotka usein perustuvat omaksuttuihin malleihin. Sen vuoksi tehdyt tulkinnot ovat alttiita väärinkäsityksille ja ristiriidoille. (Niemistö 2016, 17, 18–19.) Lisäksi Innostamon kaltaisessa nonstop -periaatteella toimivassa ryhmässä on annettava riittävästi aikaa uusien ryhmäläisten tutustuttamiseen ja ryhmän yh-

teisten toimintatapojen esittelemiseen. Huolellinen ryhmään saattaminen ylläpitää ryhmän osallistavaa ilmapiiriä, sekä ryhmän tarkoitusta ryhmätyötaitoja vahvistavana. (Riipinen ym. 2023, 60.)

Jokainen ryhmäläinen on ainutlaatuinen, ja jokainen tuo ryhmään jotain ainutlaatuista. Ryhmäläisten välinen toiminta ja etenkin ryhmässä viihtyminen edellyttää toistensa hyväksymistä ja kokemuksia ymmärretyksi tulemisesta. (Niemi 2016, 64, 114, 171.) Turvallinen ilmapiiri helpottaa avun pyytämistä, palautteen antamista, vastuun ottamista ja itsenäistä tekemistä. Toimiva ryhmä voi keskustella ja tehdä yhdessä, vastaanottaa uusia ryhmäläisiä ja mukauttaa toimintaansa tarpeen osoittamilla tavoilla. Turvallisuuden tunne ja ryhmän luottamuksellinen ilmapiiri rakentuu tutustumalla ja yhteisiin sääntöihin sitoutumalla. Turvallisessa ryhmässä koetaan rohkeutta jakaa omia ajatuksia, kokemuksia ja näkemyksiä. (Riipinen ym. 2023, 57, 59, 62.) Omien asioiden jakaminen ja muiden tarinoiden kuunteleminen edistää tunnetta vertaisuudesta, etenkin omien asioiden tullessa kuulluksi ja hyväksytyksi. Vertaisuuden voimistuessa valmentautujat saattavat kohdata muita samassa elämäntilanteessa olevia, jolloin huomataan, ettei haasteiden kanssa olla yksin. (Osallisuuden edistäjän opas 2023, 141; Riipinen ym. 2023, 57.)

Sosiaalipedagogisen viitekehyksen mukaan toimiva yhteistyö rakentuu yhteisesti tunnistetuista asioista. Yhteisesti tunnistetut tarpeet sekä sovitut tavoitteet ja päämäärät edesauttavat yhteistä työskentelyä yksilö- ja ryhmätasolla. Jokaisen yksilön osaamisen ja osallistumisen hyödyntäminen itse toiminnassa sekä päätöksenteossa on kokonaisuuden kannalta tärkeää. Sen toteutuminen kuitenkin vaatii jokaisen osalta sitoutumista ja vastuun ottamista. Yhdessä toimiminen luo itsestään tilanteita, joissa koetaan vuorovaikutusta, onnistumisia ja epäonnistumisia. Vastaavat yhteiset kokemukset ovat arvokkaita toimintaan osallistuvien välisten suhteiden kehittymisessä ja vahvistumisessa. Yhteiset tavoitteet edesauttavat kokemuksia yhteenkuuluvuudesta, sekä omasta merkityksestä osana ryhmää. (Nivala & Ryyänen 2024, Toiminnallisuus ja elämyksellisyys.)

### 3.9 Työntekijöiden rooli ja ratkaisukeskeisyys

Työpajan työntekijät voi luonnehtia työvalmentajan lisäksi kuuntelijaksi, rohkaisijaksi, tsemppaajaksi, sparraajaksi, tunteiden tulkiksi tai tiedon välittäjäksi. Roolien määrä kuvastaa hyvin työn monipuolista luonnetta, sillä jokainen päivä tuo mukanaan erilaisia tilanteita, jotka edellyttävät erilaisia lähestymistapoja tai ratkaisuja. Ehkäpä lukuisat roolit ovat keino toteuttaa sosiaalisesti vahvistavaa työtettä, jonka ytimessä on arvostava kohtaaminen. Arvostava kohtaaminen perustuu kiireettömyyteen, aitoon kiinnostukseen sekä ihmisen kohtaamiseen omana itsenään. Arvostavan kohtaamisen tulisi olla läsnä jokaisessa arjen tilanteessa, sillä se on luontaisesti turvallinen keino rakentaa työntekijän ja valmentautujan välistä luottamusta. Molemminpuolinen luottamus vahvistaa yhteistyötä, edistäen valmentautumista. (Riipinen ym. 2023, 58, 94.)

Työpajatoiminnan valmennuksen taustalla vaikuttaa ratkaisu- ja voimavarakeskeinen ajattelutapa. Työtä tehdään asiakaskeskeisesti, jolloin valmentautujien tarpeet ja toiveet vaikuttavat valmennuksen sisältöön ja tavoitteisiin. Tavoitteiden tulee olla konkreettisia, realistisia ja seurattavissa olevia. Tarvittaessa tavoitteita voi pilkkoa osiin, mutta niitä tulisi seurata ja arvioida valmentautujan kanssa säännöllisesti. Realistinen valmennussuunnitelma on valmennuksen kannalta varsin tärkeä, sillä tavoitteiden saavuttaminen edistää valmentautujan mahdollisuuksia edetä itsenäiseen elämään. Kyseiseen työtöteeseen kuuluu myös valmentautujan kunnioittaminen yksilönä sekä hänen voimavaroihinsa ja kykyihinsä luottaminen. Valmentautujan yksilölliset tavoitteet tulevat ilmi paremmin, kun valmentautujaa kuunnellaan arvostavasti ja vuorovaikutuksessa toimitaan sosiaalisuutta vahvistavasti. Työssä uskotaan valmentautujan omaan potentiaaliin ja kykyyn vaikuttaa omaan elämään. (Riipinen ym. 2023, 48, 52, 65.)

Yksi Innostamon työvalmentajien keskeisimmistä tehtävistä juontaa juurensa ratkaisu- ja voimavarakeskeisestä työtöteesta, jonka mukaan valmentautujaa tulee tukea ottamaan vastuu omasta elämästään, päätöksistään sekä toimijuudestaan. Työntekijän on myös tuettava valmentautujaa huomaamaan yksilöllinen edistymisensä esimerkiksi sanoittamalla valmennusjakson aikana tapahtuneita onnistumisia. (Riipinen ym. 2023, 48, 65.)

Kuten opinnäytetyössä aiemmin mainittiin, valmentautujilla saattaa olla heikentynyt käsitys omasta pystyvyydestään, jolloin positiivista palautetta tai omaa kehitystä ei välttämättä huomioida. Sen vuoksi työntekijöiden tulisi pyrkiä vahvistamaan myös valmentautujien minäpystyvyyttä. Toisen uskomuksiin vaikuttaminen on toisinaan vaikeaa, mutta mahdollista. Työntekijä voi esimerkiksi haastaa ja peilata valmentautujan esille tuomia uskomuksia tai asenteita toiminnan aikana havaittuihin saavutuksiin ja onnistumisiin. (Peräaho ym. 2024, 42.) Usein valmentautujien kielteinen käsitys omista taidoistaan ei ole todenmukainen, jolloin työntekijöiden tulisi olla kykeneväisiä huomaamaan ja sanoittamaan arjessa tapahtuvia onnistumisia. Kehittyminen on vahvempaa, kun kokemus lähtee valmentautujasta itsestään, eikä työntekijän sanoittamana.

Innostamon kaltainen toiminnallinen ympäristö ja työtehtävät mahdollistavat myös työvalmentajien osallistumisen yhdessä tekemiseen varsin luontevasti. Itseasiassa yhteistä toimintaa tai konkreettista tekemistä voi jopa ajatella väliinään, joka rikkoo perinteistä asiakas-työntekijä-asetelmaa, edesauttaen tasavertaisempaa kohtaamista. Toiminnan kannalta on myös tärkeää, että työvalmentaja itse tuntee, tai on kokeillut ohjaamiaan menetelmiä. Aiempi kokemus käytettävästä menetelmästä antaa työvalmentajalle kokemuksen siitä, miltä tekeminen tuntuu, ja minkälaisia ajatuksia työskentely herättää. (Iivanainen 2019, Menetelmien käytettävyys; Nivala & Ryyänen 2024, Toiminnallisuus ja elämyksellisyys.) Lopulta työvalmentajan vastuulla on ryhmästä ja ryhmäläisistä huolehtiminen. Konkreettisen toiminnan suunnittelun lisäksi työvalmentajan on havainnoitava yksittäisten valmentautujien vointia ja tuen tarpeita. Innostamalla puhutaan esimerkiksi ohjaamisesta, jonka aikaansaannoksena on ilmapiiri, jossa ryhmäläisten on vaivatonta tulla toimeen keskenään, kuunnella toisiaan ja tukea toisiaan. (Riipinen ym. 2023, 59.)

#### **4 INNOSTAMON LUOVAT MENETELMÄT**

Taiteessa ihmisen tietoinen ja piilotajunta kietoutuvat toisiinsa mahdollistaen kätkeytyneiden asioiden näkyväksi tulemisen turvallisessa muodossa (Maanmieli 2020, Johdanto). Luovat menetelmät ja niiden monipuoliset toteutustavat ovat keino luoda väyliä itseilmaisuuksiin ja tunteiden, ajatusten ja kokemusten käsitteilyyn. Menetelmien avulla voidaan syventää ymmärrystä niin itsestä, kuin myös

omasta ympäristöstä. Ne voivat myös tukea oppimista, hyvinvointia ja vuorovaikutusta. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2021, Luovuus osana elämää; Luova toiminta osallisuuden ja hyvinvoinnin tukena.) Seuraavaksi opinnäytetyössä käsiteltävät aiheet ovat vain pintaraapaisua Innostamalla käytetyistä luovista menetelmistä.

#### 4.1 Kuvallinen ilmaisu

Kuvataiteellinen ilmaisu voi olla tuottavaa tekemistä, kuten piirtämistä, maalaamista, muovailua tai rakentelua. Se voi myös olla ohjattua toimintaa, jossa keskitytään kuvien katseluun ja tarkastelemiseen. Tuotosten tai kuvien äärellä työskentelyn avulla voi peilata omia muistoja, kokemuksia tai toiveita, jolloin toiminta voi olla jopa terapeutista. Erilaisia kuvia voi myös hyödyntää ryhmän kanssa keskustelun herättäjinä tai ryhmäytymistä tukevana toimintana. Edellä mainittuja toimintamuotoja yhdistää visuaalisten valintojen tekeminen, jotka liittyvät kuvan aiheen valintaan, rajaamiseen ja sommitteluun. Visuaalisia valintoja ei välttämättä erityisesti mietitä, mutta niiden ratkaisu näyttäytyy konkreettisenä lopputuloksena. Vastaavia visuaalisia valintoja tehdään päivittäin osana arkea, kun arvioidaan esimerkiksi vaatekappaleiden soveltuvuutta tai huonekalujen paikkaa sisustuksessa. Tällöin visuaalisten valintojen tarkoituksena on pyrkiä luomaan omasta ympäristöstä itselle mieleinen. (Iivanainen 2019, Johdanto.) Tässä opinnäytetyössä ja tuotettavassa käsikirjassa puhutaan selkeyden vuoksi *kuvallisesta ilmaisusta*, joka pitää sisällään Innostamalla käytettäviä kuvataiteellisen ja visuaalisen ilmaisun erilaisia toimintamuotoja.

Kuvallinen ilmaisu yhdistetään luovuuden tavoin helposti taiteeseen ja taiteen tekemiseen. Oletus on todenperäinen, mutta toisinaan taiteeseen ja taiteelliseen tekemiseen saattaa liittyä omaan osaamiseen peilattavaa epävarmuutta tai kokemusperäistä vieraantuneisuutta. Tällöin yhteyden löytäminen taiteellisen toiminnan ja oman elämän välillä saattaa olla haastavaa. Kuvallisen ilmaisun lisäksi kaikkea luovuutta hyödyntävää toimintaa ohjatessa on tärkeää pyrkiä luomaan tunnelmaltaan myönteinen ja turvallinen ilmapiiri. Ryhmän ilmapiirillä on vaikutusta siihen, kuinka rohkeasti yksilö lähtee osallistumaan ja kokeilemaan erilaisia tekniikoita ja välineitä. Toisinaan kannustaminen rohkeuteen

ja heittäytymiseen edesauttaa luotujen ennakkoluulojen ylittämistä. Toimintaan osallistumisesta ei tulisi ottaa paineita, sillä luovassa toiminnassa työskentelyä pidetään varsinaista lopputulosta arvokkaampana. Luova kuvallinen ilmaisu voi olla toisinaan turvallinen keino käsitellä tilanteita, kokemuksia tai mietteitä, saada oivalluksia ja ratkaista ongelmia, tai vaihtoehtoisesti keino rentoutua ja antautua tekemisen vietäväksi. (Iivanainen 2019, Johdanto, Menetelmien käytettävyys; Iivanainen 2019, Luovuuden herättelyä; Hautala 2012, 14–15.)

Kuvallisuus mahdollistaa väylän tunteisiin ja ajatuksiin. Erilaiset värit ja muodot voivat herätellä iloa, haikeutta tai uteliaisuutta. Ne voivat herätellä muistoja, odotuksia ja toiveita. Muistot voivat olla positiivisia ja nostalgiansävyttämiä, tai ikäviä ja epävarmuutta luovia. Kuvallisuuden avulla voidaan ilmaista omia tunteita, ajatuksia ja kokemuksia, joka tarjoaa tilaisuuden tunteiden paremmalle ymmärrykselle niiden käsittelyn ja itsereflektion kautta. (Iivanainen 2019, Iloa, innostusta ja keskittymistä.) Kuvallisen ilmaisun avulla voidaan myös tulla tietoisemmaksi omista tunteista, tai mahdollisista koetuista henkilökohtaisista haasteista. Kuvallisuuden avulla itsensä ilmaisu voi olla helpompaa, vaikka asian sanoittaminen tuntuisi haasteelliselta, tai jopa ikävältä. Kuvallinen ilmaisu on siis turvallisen kommunikaation keino, jonka avulla voidaan edistää ymmärrystä itsestä, sekä muista ympärillämme. Toisaalta yksinkertainen piirteleminen tai värittäminen voi myös rauhoittaa tai tukea keskittymistä.

Kuvallisessa ilmaisussa käytettyjen menetelmien ja tavoitteiden suunnittelemisella voidaan tukea yksilön hyvinvointia eri tavoin erilaisissa tilanteissa ja ryhmissä. (Iivanainen 2019, Iloa, innostusta ja keskittymistä; Tuisku & Holli 2023.) Käytetystä tekniikasta tai menetelmästä riippuen kuvallinen toiminta voi myös parantaa toiminnallisia kykyjä ja kädentaitoja. Tuotos voi myös tuoda omia kykyjä tai vahvuuksia näkyväksi, tarjoten tunteen saavuttamisesta tai jopa voimaannuttavan kokemuksen. (Hautala 2012, 14; Laitinen 2017, 31.)

## **4.2 Sanallinen ilmaisu**

Kirjoittamisen avulla tuotetaan erilaisia tekstejä. Sitä hyödynnetään eri tavoin runoissa, asiatyylisessä raportoinnissa ja kaunokirjallisessa tarinassa. Kirjoit-

tamisen tyypillisten käyttötarkoitusten vuoksi sitä saatetaan helposti pitää työllään ja ponnisteluja vaativana tekemisenä. (Karjalainen 2019, Johdanto.) Kirjoittamista voi kuitenkin hyödyntää myös ajattelun välineenä ja reflektoinnin työkaluna, jolloin tekemisen kohteeksi muodostuu sisäisten ajatusten tarkastelu ja niiden siirtäminen käsiteltävään ja hallittavaan muotoon. Kirjoittamisen on havaittu vähentävän stressiä, mutta toiminnan tarjoamat oivallukset ja terapeuttiset vaikutukset vahvistuvat, kun tuotetun tekstin äärelle pysähdytään tekemään havaintoja ja pohdintoja. (Maanmieli 2020, Lukeminen ja kirjoittaminen trauman itsehoitona.) Itsestä kirjoittaminen voi olla keino jäsentää omaa elämää, käsitellä tunteita, ajatuksia tai kriisejä, sekä suunnata katsetta kohti tulevaa. Se voi myös olla keino etsiä uusia ideoita tai näkökulmia, tarkastella itseä tai ihan vaan tyhjentää päätä ja selkeyttää ajatuksia. Itseensä liittyvien asioiden pohtiminen voi tukea identiteetin säilyttämistä tai sen luomista. Taidellinen toiminta yli päättään tarjoaa tilaisuuden itseen liittyvien käsitysten muuttamiseen, uudenlaisten roolien omaksumiseen tai pohdinnan myötä korjaaviin kokemuksiin. Henkilökohtaisessa kirjoittamisessa tärkeintä ei ole kirjoittamistaito tai edes varsinainen sisältö, vaan itse kirjoittamisen prosessi ja siitä syntyvät kokemukset. (Karjalainen 2019, Kirjoittaminen identiteettityönä ja ajatusten selkiyttäjänä; Laitinen 2017, 31.)

Lähtökohtaisesti itsestä ja omista kokemuksista kirjoittaminen ei ole terapiaa, mutta kirjoittamisen tuottama kokemus voi olla parhaimmillaan terapeuttinen (Karjalainen 2019, Kirjoittaminen identiteettityönä ja ajatusten selkiyttäjänä). Kirjoittamisen prosessi voi olla sekä pohtimista, etsimistä, löytämistä, arviointia ja ongelmanratkaisua (Karjalainen 2019, Kirjoittaminen reflektiona). Ihmisillä on luontaisesti tarve ja halu kertoa itsestään ja omasta elämästään, ja sitä tapahtuu arjen sosiaalisissa tilanteissa usein huomaamatta. Toisaalta itsestä ja omista kokemuksistaan kertominen on myös tärkeä taito, josta on hyötyä työ- ja koulutuspaikan haussa, lukuisissa sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa sekä avun tai tuen saamisessa. Sosiaalisessa yhteiskunnassamme ihmisen on haastavaa tuoda itseään, asioitaan ja näkökulmiaan esiin ilman sanoittamisen ja kertomisen taitoa. (Karjalainen 2019, Kirjoittaminen identiteettityönä ja ajatusten selkiyttäjänä.) Lisäksi tässä opinnäytetyössä myöhemmin käsiteltävät vertaisuuden ja yhteisöllisyyden kokemukset ja esimerkiksi erilaisuuden ymmärtäminen liittyvät vahvasti sanalliseen ilmaisuun.

Kirjoittamiseen liittyy käden tai sormien liikkeen tuomaa hitautta, joka antaa mahdollisuuden suunnitella ja harkita sanoitettavaa asiaa ja käytettäviä sanoja tai ilmaisun tapoja. Toiminnan hitauden vuoksi kirjoittaminen tuntuu usein puhumista turvallisemmalta. Omista ajatuksistaan kirjoittaminen on omalla tavallaan puheenvuoron ottamista ja puhumisen harjoittelua, jonka vuoksi kirjoittamista voidaankin pitää vuorovaikutuskeinona. Kirjoittaja myös hallitsee kertomisen tilannetta, toisin kuin keskustelutilanteessa, jossa puheenvuorojen ottaminen ja ajatusten sanoittaminen ei ole jokaiselle välttämättä niin helppoa. Lisäksi keskustellessa on riski vaieta tai jättää jotain asioita sanomatta, kun taas kirjoittaessa vaikeidenkin asioiden sanoittaminen voi tuntua helpommalta. Toisaalta haastavista asioista kirjoittaminen tarjoaa tilaisuuden kohdata kyseisiä asioita ja arvioida, miksi niitä ei haluta käsitellä. Vaihtoehtoisesti kirjoittaminen toimii myös keinona hillitä puheliaisuutta, etenkin jos kuuntelijaa ei ole saatavilla. Kirjoittaessa voidaan myös vaikuttaa siihen, miten mielessä olevaa asiaa käsitellään; tuodaanko asiat ilmi suorasanaisesti vai kiertoilmauksin, minämuodossa vai kolmannesta persoonasta. Olettaessa kertojan roolia itsestään kirjoittaessa, toiminnan avulla vahvistetaan aktiivisen toimijuuden kokemusta suhteessa omaan elämään. (Karjalainen 2019, Kirjoittamisen erityispiirteitä; Maanmieli 2020, Lukeminen ja kirjoittaminen trauman itsehoitona.)

### **4.3 Käsien tekeminen**

Muovailun, rakentelun tai käsitöiden myötä luotava konkreettinen objekti tai tuotos voi edesauttaa mielessä olevan asian käsittelemistä (Iivanainen 2019, Iloa, innostusta ja keskittymistä). Vastaavasti surut ja ilot on mahdollista sommitella osaksi kirjontatyötä, tai vasaran paukuttelemisen voi tarjota keinon purkaa vahvoja tunteita. Käsityöt tarjoavat kirjoittamisen tapaan väylän siirtää tunteita ja ajatuksia johonkin konkreettiseen (Pöllänen 2017, 76; Maanmieli 2020, Lukeminen ja kirjoittaminen trauman itsehoitona). Toiminnan terapeuttiset vaikutukset perustuvat siihen, että tunteet, liikkeet ja muistitoiminnot siirtyvät hermoston välityksellä, jolloin fyysinen toiminta tukee sekä jaksamista että mielialaa. Käsityössä käytetyt värit ja materiaalit välittävät myös aistikokemuksia, jotka parhaimmillaan tasapainottavat oloa. Toisin sanoen, käsien tekeminen yhdistää kehon ja mielen jo suunnitteluvaiheessa. Käsitöihin uppoutumisesta

syntyvän flow-kokemuksen katsotaan tarjoavan eniten rentouttavia ja voimaannuttavia kokemuksia. (Pöllänen 2017, 76.)

Käsityöt liittyvät vahvasti mielen ja kehon tiiviiseen yhteistyöhön, sekä siihen, miten tekijä peilaa itseään ja omaa elämäänsä tekemiseen tai tekemisen kohteeseen. Käsityön myötä valmistuneisiin tuotoksiin voi liittyä myös merkityksellisiä, hyvinvointia lisääviä kokemuksia, etenkin jos käsityön tiedetään menevän käyttöön tai esimerkiksi läheiselle ihmiselle lahjaksi. Käsillä tekeminen voi parhaillaan myös kehittää yksilöllisiä ominaisuuksia, kuten prosessin ja kolmiulotteisuuden hahmottamiskykyä, keskittymiskykyä, luovuutta ja asioiden välisten yhteyksien ymmärtämistä. Tekemisen suunnittelu ja erilaiset tekniikat tarjoavat tilaisuuksia ongelmien ratkaisemiseen, onnistumisenkokemusten saamiseen, sekä epäonnistumisesta oppimiseen. Käsityöprosessin aikana opitaan luomaan ja pilkkomaan tavoitteita, tekemään päätöksiä ja seuraamaan suunnitelmaa niin, että se voi parhaimmillaan tukea oman paikan löytämistä ja hallinnan tunteen saamista. Käsitöiden avulla vahvistetaan tunnetta siitä, että asioihin voidaan vaikuttaa, sillä tekemisellä voidaan luoda jotain näkyvää ja merkityksellistä. Valmennusjakson edetessä ja valmentautujan taitojen kehittyessä tilaustyöt tarjoavat erinomaisia tilaisuuksia haastaa itseään ja lisätä koettua vastuuta. (Riipinen ym. 2023; Pöllänen 2017, 76–79.)

## **5 INNOSTAMON ARKI**

Innostamon kaltaisten työpajojen tarkoituksena on tukea toimintaan osallistuvien elämänhallintataitoja sekä itsenäistymistä. Itsenäistyminen kuitenkin edellyttää valmentautujalta aktiivista osallistumista ja oman toiminnan reflektointia. Tällöin voidaankin sanoa, että työpajatoiminnan tarkoituksena on luoda ympäristö, joka tarjoaa erilaisia tilanteita ja mahdollisuuksia elämänhallintataitojen kehittämiseen, jotta itsenäistyminen toteutuisi. Valmentautujaa tuetaan valmennusjaksolla kokonaisvaltaisesti ja toimijuutta vahvistavasti. Tällöin valmentautuja voi saada tukea esimerkiksi asumiseen, toimeentuloon, harrastamiseen, koulutukseen, ihmissuhteisiin tai terveelliseen elämään liittyen. Valmennuksen aikana keskitytään henkilökohtaisten tavoitteiden ja vahvuuksien kartoittamisen kautta tulevaisuutta koskevien suunnitelmien tekemiseen. (Riipinen ym. 2023, 19, 50, 72.)

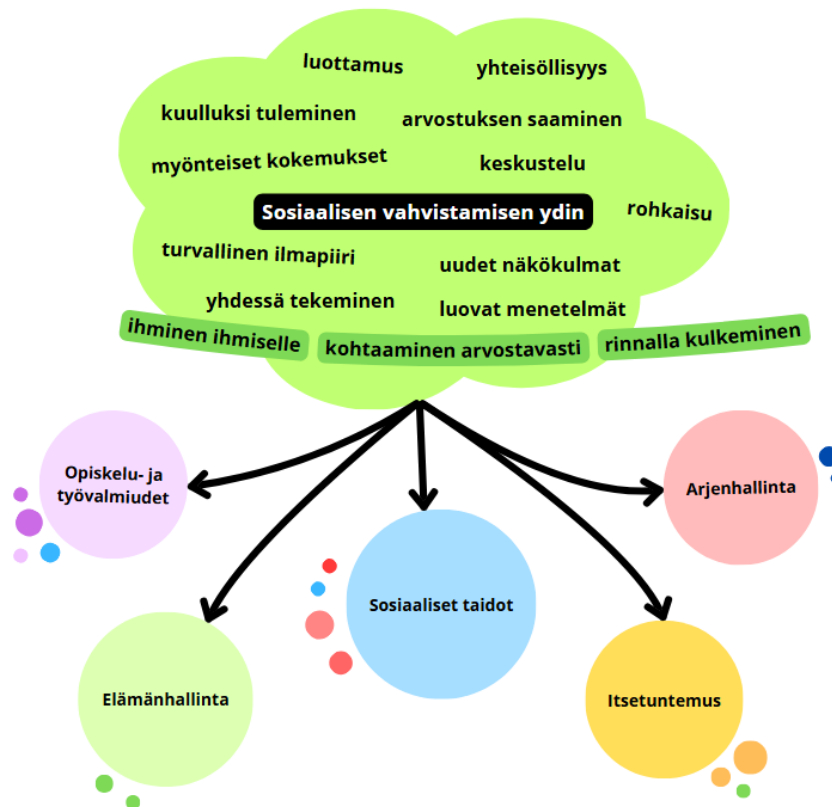
Lisäksi Innostamon arkeen kuuluva yhteinen tekeminen, kuten ruoanlaitto, liikunta, retkeily ja luova toiminta voivat tukea itsenäistymistä ja edistää osallisuuden kokemusta ja sosiaalista vuorovaikutusta. Toiminnan luoma yhteisöllisyys mahdollistaa yksilön kiinnittymisen eri alojen tai ammattien ohella vertaisiin, ja merkitykselliseen yhteisöön kuulumisen kasvattaa mahdollisuuksia toimia itsenäisesti myös yhteisön ulkopuolella. (Riipinen ym. 2023, 25, 29.)

Yksi työpajatoiminnan keskeisistä tavoitteista on toimintaan osallistuvien sosiaalinen vahvistaminen. Sosiaalisella vahvistamisella tarkoitetaan keskeisten elämäntaitojen edistämistä (kuva 1). Se vaikuttaa esimerkiksi kykyyn solmia suhteita muihin, kykyyn toimia erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa sekä itsetuntemukseen. Sosiaalisen vahvistamisen myötä kehitetään myös arjessa selviytymisen taitoja, sekä osallisuuden kokemusta omaan elämään, yhteisöihin ja vaikutusmahdollisuuksiin liittyen. Edellä mainittujen tavoitteiden saavuttamisen katsotaan toteutuvan työpajaympäristön mahdollistaman turvallisen yhteisöllisyyden ja yhdessä tekemisen avulla (kuva 2). Tunne kuulluksi tulemisesta, arvostavasta kohtaamisesta, kannustamisesta ja rohkaisusta edesauttavat luottamuksen syntyä. Yhteisöllisyyden avulla myös yhteiseen toimintaan osallistumisesta tulee mielekkäämpää, joka edesauttaa myönteisten kokemusten syntymistä muiden ihmisten kanssa toimiessa. (Riipinen ym. 2023, 53–54.)



Kuva 1. Sosiaalisen vahvistumisen osa-alueet (mukaillen Riipinen ym. 2023, 55.)

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä Innostamon arjen toimintaa tarkastellaan työpajapedagogiikan mukaisesti sosiaalisen vahvistamisen näkökulmasta. Lisäksi monipuolinen toiminta ja siitä syntyvät kokemukset ovat keino toteuttaa ja vahvistaa valmentautujien osallisuuden ja toimijuuden kokemuksia. Yhteisöllisellä ja merkitykselliseltä tuntuvalla toiminnalla on myös yhteiskunnallisia vaikutuksia, sillä onnistuneimmillaan se voi vähentää sosiaalista syrjäytymistä ja paikallisten sosiaali- ja terveystalveluiden kuormitusta. (Riipinen ym. 2023, 31, 66, 68.)



Kuva 2. Sosiaalinen vahvistaminen (mukaillen Riipinen ym. 2023, 53, 55.)

Seuraavaksi tarkastellaan Innostamolle tyypillisen yhdessä tekemisen merkitystä, ja sen yleisimpiä toimintamuotoja osana kokonaisvaltaista valmentamista.

## 5.1 Yhdessä tekeminen on arjen ydin

Yhteiseen toimintaan osallistuminen tarjoaa mahdollisuuksia kehittää vuorovaikutus- ja ryhmätyöskentelyn taitoja työvalmentajien sekä muiden valmentautujien kanssa. Muiden kanssa toimiminen voi luoda myönteisiä kokemuksia tai jopa tunteen siitä, ettei ole yksin vaan pikemminkin osa työpajan yhteisöä.

Muut valmentautajat voivat jopa toimia tärkeänä voimavarana, joista saa rohkeutta osallistumiseen ja toimimiseen. Yhdessä tekeminen ja ryhmätoimintaan osallistuminen ovat siis keskeisiä yhteenkuuluvuuden ja vertaisuuden rakentamisen kannalta. Innostamon kaltaisessa ympäristössä toimiminen mahdollistaa uusien asioiden oppimisen ja onnistumisten jakamisen muiden valmentautajien kanssa. Yhdessä tekeminen tarjoaa tilaisuuden näyttää esimerkkiä siitä, miten asioita voi tehdä ja miten erilaisista tilanteista voi suoriutua. (Riipinen ym. 2023, 55, 57, 59.)

Yhteinen toiminta sekä retket ja tapahtumat ovat yhteisöllisyyden vahvistamisen kannalta tärkeitä, sillä jaetut hetket vahvistavat ja muovaavat toimintaympäristöä sekä osallisia henkilöitä. Jaetuista hetkistä muodostuu tarinoita henkilöistä, kokemuksista ja tärkeiksi koetuista asioista. Innostamon kaltaisen työpajayhteisöön kuuluvien henkilöiden oppimista ja hyvinvointia tukevat vuorovaikutteinen ja turvallinen ilmapiiri, toimiva yhteistyö sekä monipuoliset työskentelytavat. Viikoittaiset käytännöt edistävät yhteishenkeä ja vahvistavat osallisuuden kokemusta. (Riipinen ym. 2023, 69.)

## **5.2 Pelaaminen vahvistaa monipuolisesti**

Pelaaminen on usein tavallisesta vastaanottotilanteesta poikkeavaa toimintaa. Siitä huolimatta asiakkaiden kanssa pelaaminen voi luovien menetelmien tavoin muuttaa perinteistä työntekijän ja asiakkaan välistä roolijakoa myönteisellä tavalla. Normaalista poikkeava toiminta ja toiminnan sisältävät pienet yksittäiset hetket voivat myös parhaimmillaan herättää ihmisessä halukkuutta muutokseen, vaikka hän kokisikin itsensä keskeneräiseksi tai riittämättömäksi. (THL 2024.) Ryhmässä pelaaminen edistää toimintakykyä, vuorovaikutustaitoja, sosiaalisia suhteita ja tunteiden käsittelyä. Se on myös hyvä keino tutustua ryhmäläisiin ja heidän vahvuuksiinsa. Lisäksi pelit tarjoavat mahdollisuuden osallistua pelkästään seuraamalla ja läsnä olemalla, mikäli asiakas ei halua olla toiminnassa aktiivisemmin mukana. Tutkimusten mukaan miellyttäväksi koetut pelit voivat tavoittaa myös niitä, jotka eivät ole kiinnostuneita terveyskasvatuksesta. Etenkin pelaamisen avulla syntyvä keskustelu koetaan sosiaalityön kannalta oleelliseksi, sillä mielekäs yhteinen toiminta helpottaa haastavistakin asioista puhumista. (Kukkonen ym. 2021, 10, 15, 21; Piekkari & Sipilä 2021, 8, 9.)

Pelaamisesta on tunnistettu tutkimusten myötä ominaisuuksia, jotka mahdollistavat hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Pelaaminen tarjoaa toimijuuden kannalta tärkeitä hallinnan kokemuksia, sekä ”hengähdystaukoja”, jotka auttavat katkaisemaan kielteisten ajatusten kierrettä. Pelaamisen avulla saadaan mieltä keventäviä positiivisia kokemuksia, joiden katsotaan lisäävän valmiuksia kohdata arjen haasteita. Vaihtoehtoisesti kilpailulliset ja tavoitteelliset pelit tuovat iloa heille, jotka nauttivat haasteista, nopeista palkinnoista ja kilpailemisesta. (Piekkari & Sipilä 2021, 9, 10, 13.) Pelaamisen avulla syntyneiden myönteisten kokemusten avulla voidaan edesauttaa oman motivaation löytymistä ja asenteiden muuttumista. Etenkin onnistumisen kokemukset ja oman kehittymisen huomaaminen lisäävät itseluottamusta. Liikunnalliset pelit voivat kasvattaa itseluottamusta aikaisemman mahdollisen kömpelyyden vähentyessä. Parhaimmillaan pelaamisen kautta saadut positiiviset kokemukset voivat luoda kehittymishalua myös omaa elämäntilannetta kohtaan. (Kukkonen ym. 2021, 18; Piekkari & Sipilä 2021, 9.)

Yhteinen pelaaminen tarjoaa yhteisiä kokemuksia ja vahvistaa yhteisöllisyyttä. Jaetut kokemukset edesauttavat luottamuksen ja ihmissuhteiden rakentumisesta. Lisäksi pelaaminen purkaa työntekijän ja asiakkaan välisiä valtasuhteita silloin, kun työntekijä on tasavertaisesti mukana pelissä. (Kukkonen ym. 2021, 14; Piekkari & Sipilä 2021, 9.) Pelatessa harjoitellaan onnistumisia, epäonnistumisia, puhumista, kuuntelemista, neuvottelutaitoja, sääntöjen seuraamista sekä oman vuoron odottamista. Pelitutkimusten mukaan sosiaalisella kanssakäymisellä on merkittävä rooli peleihin liittyvän mielekkyyden ja hauskuuden kannalta. Pelaaminen voi myös olla hyvä käytäntö stressin tai muiden tunteiden kanavointiin pelin tarjoamien sääntöjen ja käytäntöjen avulla. (Piekkari & Sipilä 2021, 9, 10, 26.) Esimerkiksi korttipeli UNO:ssa kymmenien korttien pinoaminen yhdelle pelaajalle oman vuoron aikana ei välttämättä ole jokaisen osallistujan mielestä yhtä hauskaa, mutta sen yllätyksellisyys voi silti naurattaa, yhtenäistää tai olla pelaajan keino vapauttaa patoutuneita tunteita turvallisessa tilanteessa.

### 5.3 Ammatillisen kasvun ja arjen taitojen tukeminen

Yksi työpajojen tehtävistä on vahvistaa ammatti- ja arjentaitoja. Työpajat pyrkivät toiminnallaan tukemaan oman alan löytämistä ja itseään kiinnostavaan koulutukseen sijoittumista. Tehtävän mahdollistamiseksi työpajat tekevät yhteistyötä eri koulutuksen järjestäjien kanssa. Konkreettisia esimerkkejä yhteistyöstä ovat esimerkiksi vierailut oppilaitoksissa ja uratarinat. (Riipinen ym. 2023, 9, 12.) Lisäksi Innostamalla järjestetään ryhmävalmennusta, joka käsiteltävästä aiheesta riippuen tarjoaa aineksia itsensä kehittämiseksi.

Ryhmävalmennuksen avulla pyritään vahvistamaan valmentautujien sosiaalisia taitoja, sekä kykyä toimia osana ryhmää. Toisinaan ryhmässä voidaan myös käsitellä valmentautujien elämää koskevia aiheita, jolloin ryhmäläisten vertaistuki on merkityksellistä. Usein ryhmävalmennuksen menetelminä käytetään keskustelutuokioita, toiminnallisia ryhmäharjoituksia sekä luovia menetelmiä. Erilaisten menetelmien käytön tarkoituksena on tukea jokaisen osallistumismahdollisuuksia. (Riipinen ym. 2023, 76.)

Innostamo on toimintaperiaatteeltaan ”non-stop ryhmä”, jolloin uusia ryhmäläisiä liittyy mukaan aiempien päättäessä valmennusjaksoaan. Ryhmän ollessa lähes jatkuvassa muutoksessa, uusien valmentautujien tutustuttamista tuetaan erilaisilla ryhmäytymisen keinoilla. Ryhmässä toimimista tuetaan omaan tahtiin ja vähitellen, jotta jokainen voi osallistua toimintaan omien sosiaalisten valmiuksien mukaan. Ryhmään liittymisen ja osallistumisen kannalta on tärkeää, että yhteiseen toimintaan voi osallistua erilaisilla, itselle mieluisilla tavoilla (Nivala & Ryynänen 2024, Osallisuus osallistumisena ja yhteisöön kuulumisena; Riipinen ym. 2023, 76.) Ajan kuluessa ja ryhmätoiminnan jatkuessa jokaista kannustetaan osallistumaan aktiivisemmin ja jakamaan omia ajatuksiaan. Kokemusten karttuessa itseluottamus ja usko omiin kykyihin vahvistuvat. Innostamalla tuttuja ryhmäytymistuokioita ovat muun muassa toiminnalliset tutustumiskierrokset, ruoanlaittotuokiot, liikunta ja lajikokeilut sekä luovat päivät. Kaikki edellä mainitut tilanteet tukevat valmentautujien kykyä toimia erilaisissa tilanteissa ja työryhmissä, jota pidetään varsin tärkeänä työelämävalmiutena. (Riipinen ym. 2023, 76.)

Yksi Innostamalla hyödynnetty ryhmävalmennuksen keino ovat uratarinat. Ne ovat tärkeitä valmentautujien tulevaisuuden kartoittamiseksi. Uratarinoilla tarkoitetaan työelämän edustajien vierailua, jonka aikana hän sanoittaa omaa polkuaan ja kokemuksiaan. Uratarinoilla on potentiaalia vahvistaa kuuntelijoiden itseluottamusta ja uskoa omiin kykyihin. Parhaimmillaan minäpystyvyyden kokemukset voivat tukea kuuntelijaa tavoittelemaan sellaisia urapolkuja, joissa hän olettaa pärjäävänsä. (Koskela ym. 2020.)

#### **5.4 Toiminta ja kulttuuri**

Muiden nuorten työpajojen tapaan Innostamalla järjestetään vierailuja oppilaitosten ja työpaikkojen lisäksi myös alueellisiin palveluihin ja kulttuurikohteisiin. Vierailuihin osallistuminen on sosiaalisen vahvistumisen mukaista toimintaa. Vierailukohteiden valinnassa huomioidaan valmentautujien esittämiä toiveita ja ilmi tulleita kiinnostuksen kohteita. Vierailujen avulla paikkakunta tulee paremmin tutuksi, joka edistää valmentautujien kykyä liikkua ja osallistua alueellisiin palveluihin ja järjestettyyn kulttuuritoimintaan (Riipinen ym. 2023, 85, 100.)

Innostamon kaltaisilla työpajoilla on yleistä tutustua erilaisiin liikuntaharrastuksiin, sillä ne ovat erinomaisia keinoja parantaa niin sosiaalista, fyysistä kuin psyykkistä hyvinvointia ryhmävalmennuksen keinoin (Riipinen ym. 2023, 76, 85, 100). Innostamalla liikuntatuokiot on pyritty pitämään säännöllisenä matalan kynnyksen toimintana. Innostamon valmentautajat voivat toivoa itseään kiinnostavia liikuntamuotoja, joita pyritään toteuttamaan lajikokeilujen muodossa.

Leirit kuuluvat myös Innostamon toimintaan. Leirit on koettu varsin antoisiksi, koska ne sijoittuvat valmentautujien näkökulmasta uudenlaiseen ympäristöön. Innostamon leirit ovat usein seikkailupainotteisia, ja sisältävät suunnitellusta toiminnasta riippuen esimerkiksi lajikokeiluja, kulttuuritekemistä, pelaamista sekä nuotiolla oleskelua ja ruoanlaittoa. Kaikista tärkeimpinä pidetään kuitenkin seikkailukasvatuksen myötä syntyneitä kokemuksia, jotka tukevat ryhmäytymistä ja vahvistavat osallistujien itsetuntemusta uusien elämysten ja taitojen äärellä (Riipinen ym. 2023, 84).

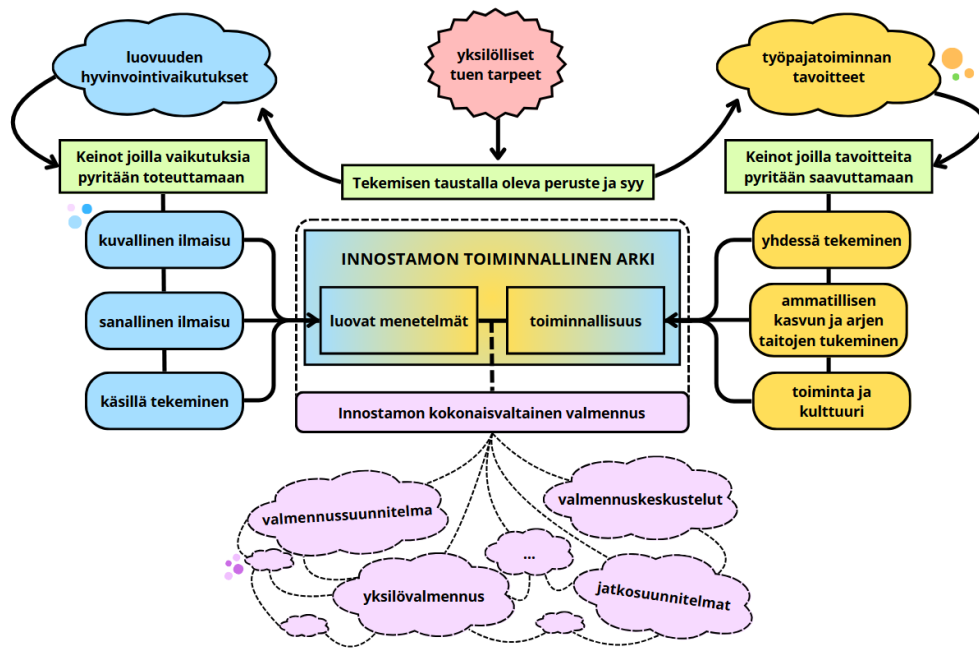
## 6 OPINNÄYTETYÖN TEHTÄVÄ JA TARKOITUS

**Toiminnallisen opinnäytetyön tehtävänä** on kehittää Innostamon valmennuksen sisällön ja valmennuksessa käytettyjen menetelmien näkyväksi tekemistä.

**Opinnäytetyöskentelyn tarkoituksena** on luoda käsikirja selkeyttämään Innostamon arjen toiminnallista sisältöä, luovaa työskentelyä sekä niiden tarkoitusta, jotta toiminnan aineeton hyöty olisi paremmin tunnistettavissa. Käsikirja tulee toimimaan valmentautujien ja työvalmentajien työkaluna, jonka avulla toiminnan tavoitteita ja valmentautujien osaamista voi sanoittaa tai ohjata tarpeen mukaiseen suuntaan. Käsikirjan avulla luotu parempi ymmärrys toiminnan tarkoituksellisuudesta auttaa sitoutumaan toimintaan, joka puolestaan tukee osallistujien kokonaisvaltaista valmentautumista.

## 7 KÄSIKIRJAN KEHITTÄMISPROSESSIN KUVAUS

Toimeksiantajan osoittamien tarpeiden ja toiveiden myötä kehittämistyö tehtiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Kehittämiseen keskittyvässä opinnäytetyössä kehittämisprosessi, käytetyt menetelmät, konkreettinen tuotos ja tulokset on kuvattava avoimesti ja tarkasti. Opinnäytetyössä tulosten jakaminen ja hyödyntäminen tuli toteuttaa suunnitelmallisesti. (Salonen ym. 2025, 31.) Tässä opinnäytetyössä ja tuotettavassa käsikirjassa Innostamon arki nähtiin kokonaisuutena, johon sisältyvät luovat menetelmät ja toiminnallisuus (kuva 3). Jaottelu kuvaa sitä, kuinka kaikki arjessa tapahtuva toiminta on yhtä arvokasta, ellei jopa välttämätöntä luovien menetelmien potentiaalin tukemisessa ja kokonaisvaltaisen valmentautumisen mahdollistamisessa. Kuvasta on havaittavissa kuinka laajalta kokonaisuudelta vaikuttava toiminnallinen arki on vain yksi osa Innostamolla toteutettavaa valmennusta. Jaottelu luovien menetelmien ja arjen muun toiminnallisuuden välillä tehtiin käsikirjan sisällön selkeyttämiseksi, sillä molemmat aiheet ovat varsin laajoja.



Kuva 3. Innostamon toiminnallinen arki osana valmennusta

## 7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on yksi tutkimuksellisen kehittämisen tavoista. Sen keskeisenä tarkoituksena on todistaa asiantuntijaosaaminen kehittämällä ammatillinen tuotos vastaamaan tunnistettuja tarpeita. (Vilkkä 2021, Toiminnallinen opinnäytetyö.) Kehittämisen pohjalle tunnistetut tarpeet voivat liittyä toimeksiantajan sidosryhmiin kuten työntekijöihin ja asiakkaisiin, tai toimintaympäristön arjen käytänteisiin (Kostamo ym. 2022, 1.1). Kehitetty ammatillinen tuotos voi olla esimerkiksi tämän opinnäytetyön tuloksen kaltainen aihetta käsittelevä käsikirja, kehitellyn toimintamallin kuvaus, tai tapahtuman suunnitteleminen ja järjestäminen. (Vilkkä 2021, Toiminnallinen opinnäytetyö.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä kehitetty tuotos on pystyttävä perustelemaan ammattikirjallisuutta sekä aiempia tutkimuksia hyödyntäen. Tuotoksen perusteluissa käytetään myös itse kerättyä tutkimusaineistoa, mikäli sitä on koottu kehittämiseen soveltuvalla tavalla. Järjestelmällinen ja tarkka dokumentointi ja tiedon perusteleminen ovat ammatillisen kehittämisen ydintä, sillä huolellisesti kootuilla aineistoilla on enemmän painoarvoa argumentoinnin kannalta, kuin henkilökohtaisilla kokemuksilla tai mielipiteillä. (Kostamo ym. 2022, 1.1.)

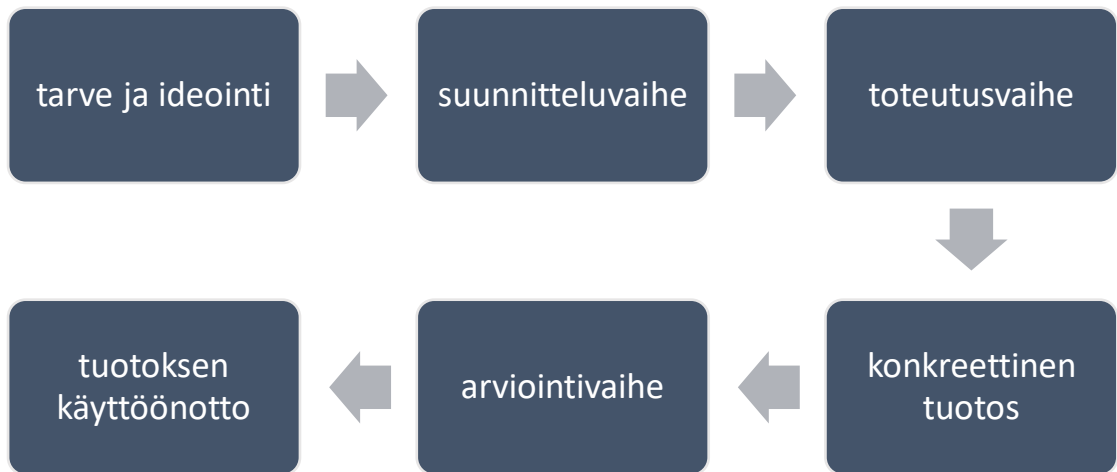
## 7.2 Suoraviivainen kehittämisprosessi

Sopivan kehittämismenetelmän valintaan vaikuttivat käytettävissä olevat resurssit, aikataulu, sekä kehittämisen tarkoitus ja tavoite. Kehittämismenetelmän valinnassa tulisi myös arvioida menetelmän soveltuvuutta toimeksiantajan kanssa tehtävään yhteistyöhön jokaisessa kehittämisen vaiheessa. Kehittämisprosessi on yksinkertaisimmillaan suoraviivainen eli lineaarinen, jolloin kehittäminen etenee tuotoksen suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin kautta lopulliseen toteutukseen ja tulosten esittelyyn (kuva 2). Suoraviivaiselle kehittämisprosessille tyypillisiä ominaisuuksia ovat looginen eteneminen selkeästä aloituksesta selkeään lopetukseen. (Turunen ym. 2025, 31.)



Kuva 2. Suoraviivainen kehittämisprosessi (Turunen ym. 2025, 32)

Suoraviivainen kehittäminen koostuu tyypillisesti lukuisista vaiheista, jotka ovat kehittämistarpeen tunnistaminen, ideointivaihe, suunnitteluvaihe, toteutusvaihe, konkreettisen tuotoksen luonti, arviointivaihe ja päätösvaihe, joka sisältää tuotoksen käyttöönottamisen (kuva 3). Nimestään huolimatta kehittäminen etenee harvoin esitellyn suoraviivaisesti, sillä kehittämisen vaiheet saattavat limittyä keskenään, tai olla jopa päällekkäisiä. Kehittämisen suoraviivaisuudella tarkoitetaan kehittämistoiminnan vaiheiden loogista etenemistä, sillä etenemisen ymmärtäminen edesauttaa kehittämisen ennakoimista ja suunnittelua. (Salonen ym. 2017, 52.)



Kuva 3. Kehittämistoiminnan lineaarinen eteneminen. (Salonen ym. 2017, 52)

Kehittäminen käynnistyy usein tunnistetusta tarpeesta. Kehittämisen alkumetreillä tulisi myös tehdä kehittämisen kohde ja aiheen rajaus mahdollisimman selkeäksi ja ymmärrettäväksi. (Salonen ym. 2017, 56.) Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarve tunnistettiin Innostamon työvalmentajien kanssa keskustelemalla, ennen työskentelyn aloittamista. Tunnistetun lähtökohdan ja tavoitellun lopputuloksen myötä tämän toiminnallisen opinnäytetyön kehittämismenetelmäksi valikoitui suoraviivainen eli lineaarinen kehittämisprosessi. Lisäksi suoraviivainen kehittämisprosessi mahdollistaa molempien sidosryhmien, eli Innostamon työvalmentajien sekä valmentautujien osallistumisen kehittämistyön eri vaiheisiin.

### 7.3 Suunnitteluvaihe

Suunnitteluvaihe alkoi, kun kehittämisen tarve oli perusteltu ja alustava rajaus tehty. Suunnittelemisen alku kannustaa luovuuteen, joten eri henkilöiden osallistaminen erilaisten näkökulmien ja ideoiden keräämiseksi ja huomioimiseksi on suositeltavaa. Lisäksi asianosaisten ottaminen mukaan kehittämiseen lisää heidän motivaatiansa ja kiinnostusta kehittämistoimintaa kohtaan. Kehittämiseen osallistumisesta voi myös saada tunteen siitä, että omilla ajatuksilla on merkitystä toiminnan kannalta. Tyypillisesti kehittämistoiminnan alustava suunnitelma tavoitteineen sovitaan tässä vaiheessa. (Salonen ym. 2017, 58.) Alussa pohdittiin tunnistetun tarpeen vaikutuksia, eli sitä, mitä muutettavaa nykyisissä käytännöissä oli. Samalla pohdittiin miten toivottu muutos toteutettaisiin. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön ensimmäisessä vaiheessa keskuste-

lin Innostamon työvalmentajien kanssa kehittämisen tavoitteista ja tuotoksesta. Keskustelujen myötä ajatus Innostamon arjen monipuolisia sisältöjä käsittelevästä käsikirjasta vahvistui entisestään.

Suunnitteluvaiheen aikana tuotin kirjallisen kehittämissuunnitelman. Kehittämissuunnitelmaan kirjattiin kehittämisen tavoitteet, etenemisvaiheet, toimijat, käytetyt kehittämismenetelmät ja arviointi sekä tuotoksen käyttöönottoon liittyvät asiat. Suunnitelma ohjasi kehittämisen toteutumista, joten kattava ja huolellisesti tehty suunnitelma edesauttoi varsinaista kehittämistyöskentelyä (Salonen ym. 2017, 60; Kostamo ym. 2022, 1.4). Tässä vaiheessa kehittämis-työlle myös päätettiin vastuuhenkilö (ks. Salonen ym. 2017, 59), joka asettui opinnäytetyöntekijän harteille. Nimetyn vastuuhenkilön tehtävänä oli tarkentaa kehittämisen tehtävää, tavoitteita sekä toteuttamisen edellytyksiä alustavan suunnitelman ja ideointivaiheen pohjalta. Kehittämistyön tuli perustua tarkoituksenmukaisiin ja riittävän tarkasti rajattuihin realistisiin tavoitteisiin. Suunnitteluvaiheen aikana kehittämistarvetta arvioitiin myös toimeksiantajan kannalta. (Salonen ym. 2017, 59–60.) Esimerkiksi tämän toiminnallisen opinnäytetyön avulla mahdollistettu kehittämis-työ oli perusteltua, sillä tuotoksen arvioitiin tukevan sekä Innostamon valmentautujien valmentautumista, että työntekijöiden valmentavaa työtettä.

Suunnitteluvaiheen aikana koottiin kattava teoreettinen tietoperusta, joka todensi ja perusteli tavoiteltavan tuotoksen tarkoitusta. Tietoperusta sisälsi ammatillisesta kirjallisuudesta peräisin olevaa tietoa, sekä tutkimusmenetelmillä kerättyä empiiristä eli kokemuseräistä tietoa. Vaihtoehtoisesti kehittämisen suunnitteluun olisi voinut ottaa mukaan kohderyhmää tai muita asiantuntijoita erilaisia yhteistoimintamenetelmiä hyödyntäen. Jokainen kehittämisen prosessi on ainutlaatuinen, joten erilaisia tiedonkeruunmenetelmiä voi yhdistellä ja hyödyntää omaan prosessiin soveltuvilla tavoilla. (Turunen ym. 2025, 32–33.) Suunnitteluvaihe ja sitä seuraava toteutusvaihe olivat hyvä esimerkki aikaisemmin mainitusta kehittämis-työn eri vaiheiden limittäisyydestä, sillä tuotokseen liittyvä aineistonkeruun katsotaan usein sisältyvän suunnitteluvaiheeseen, mutta tässä opinnäytetyössä kokemuseräinen aineisto kerättiin vasta kun suunnitelma oli hyväksytty koulun ja toimeksiantajan puolesta. Aineiston

kerääminen oli yksittäinen osa ammatillisen tuotoksen kehittämistä, joten menetelmien valitsemisessa oli arvioitava tarkasti niiden soveltuvuutta ja ajankäyttöä (Kostamo ym. 2022, 2.2).

#### **7.4 Innostamon työvalmentajien puolistrukturoitu haastattelu**

Heti kehittämissuunnitelman hyväksytyä Innostamon työvalmentajia haasteltiin kehittämistyön sisältöön liittyvän aineiston keräämiseksi. Työvalmentajina heillä on ajantasainen kuva toiminnan perimmäisestä tarkoituksellisuudesta, jonka tekeminen selkeämmäksi ja tunnistettavammaksi oli tämän kehittämistyön tarkoituksena. Suunnittelemani haastattelurunko (liite 1) rakentui tämän tarkoituksen ympärille. Ennen opinnäytetyöhön osallistumista Innostamon työvalmentajille annettiin tutkimustiedote (liite 2), sekä kirjallinen suostumuslomake (liite 3) täytettäväksi.

Innostamon työvalmentajien haastattelu toteutettiin puolistrukturoituna haastatteluna. Kyseisessä menetelmässä aihetta käsittelevät kysymykset on mietitty etukäteen. Puolistrukturoidussa haastattelussa ei tarvitse noudattaa kysymysten suunniteltua järjestystä tai tarkkoja sanamuotoja, vaan suunnitellut kysymykset tukevat haastattelun etenemistä. Haastattelutilanteessa voi myös spontaanisti keksiä uusia kysymyksiä, tehden haastattelutilanteesta joustavamman. Puolistrukturoitu haastattelu kannustaa haastateltavia vastaamaan kysymyksiin vapaamuotoisesti, jonka ansiosta se soveltuu käyttöön silloin, kun tarkoituksena on saada tietoa jonkin ilmiön merkityksellisyydestä. (Ojasalo ym. 2017, 108.)

Pohdin haastattelumenetelmän valintaa puolistrukturoidun ja teemahaastattelun välillä. Molemmat haastattelumenetelmät ovat samankaltaisia, mutta teemahaastattelu muistuttaa enemmän keskustelua. Teemahaastattelussa varsinaiset haastattelukysymykset ovat käsiteltävien teemojen suhteen toissijaisia, jolloin haastattelutilanne on luonteeltaan vuorovaikutuksellisempi (Hirsjärvi & Hurme 2022, 4.2.3). Teemahaastattelu olisi varmasti soveltunut mainiosti tämän opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmäksi, mutta arvioin puolistrukturoidun haastattelun johdonmukaisemman etenemisen ja suunnitelmallisemmän lähestymistavan edesauttavan aineistonkeruuta ja aiheissa pysymistä. Innostamon työvalmentajat toimivat työparina, jonka vuoksi koin tärkeäksi,

että he osallistuivat haastatteluun samanaikaisesti. Silloin he pystyivät haastattelun aikana täydentämään toisiaan, joka edesauttoi keskeisen aineiston keräämistä.

Innostamon kahdelle työvalmentajalle toteutettu haastattelu äänitettiin ja litteroitiin. Litteroinnilla tarkoitetaan äänitallenteen puhtaaksi kirjoittamista. Sen tarkoituksena on helpottaa kerätyn aineiston käsittelyä. Haastatteluaineisto kirjoitettiin kirjakieliseksi, sillä kehittämistyön kannalta vastauksen sisältö katsottiin käytettyjä sanavalintoja merkityksellisemmäksi (ks. Ojasalo ym. 2017, 110). Haastattelun tallenteesta tuli seitsemänkymmentä minuuttia pitkä ja litteroitua tekstiä kahdeksantoista sivua.

## **7.5 Haastattelun analysointi**

Kun puhtaaksikirjoitettu aineisto oli tullut tutuksi, alkoi sisällön käsittely- ja analysointivaihe. Sisällön analyysi tehtiin aineistolähtöisesti, jonka tavoitteena on löytää aineistosta toiminnan logiikkaa. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin ensimmäisen vaiheen aikana aineistoa pelkistetään, eli tutkimusongelman kannalta epäolennainen tieto karsitaan pois. Pelkistäminen vaatii aineiston tiivistämistä, osiin pilkkomista ja lopulta teemoittelemista uuden johdonmukaisen kokonaisuuden luomiseksi. Aineiston teemoittelemista määrittelee se, mitä tutkimusaineistosta pyritään löytämään. Teemoittelua tehdään sen perusteella, millaisia ominaisuuksia, piirteitä tai käsityksiä analysoitavasta yksiköstä löytyy. Analyysiyksikkönä voi toimia esimerkiksi sana, lause, lauseen osa tai kokonainen ajatus. Analyysiyksiköitä pidetään tutkittavan aiheen kannalta tärkeinä ja sisällössä toistuvina. Kun teemoittelua on tehty, tulokset nimetään niitä parhaiten kuvaaviksi alateemoiksi, joita lopulta yhdistellään pääteemoiksi. Näin syntyy käsitteitä ja luokituksia, jotka rakentavat lopullisen tuloksen. Lopullisen tuloksen avulla pyritään hahmottamaan ja ymmärtämään sitä merkityskokonaisuutta, jota tutkittava ilmiö kuvaa. (Juhila 2021; Vilkkä 2025, Sisällönanalyysi.)

Arvioin teemoittelun soveltuvan kerätyn aineiston analysointimenetelmäksi, sillä analyysin tarkoituksena oli poimia aineistosta olennaisimmat asiat, jotka muodostuivat opinnäytetyön ja käsikirjan konkreettiseksi sisällöksi. Teemoittelu soveltui kartoittamaan Innostamon valmennuksen perustaa ja käytettyjä työotteita, jotka ohjaavat toimintaa konkreettisten menetelmien taustalla.

Toteutin teemoittelun käymällä litteroitua Microsoft Word -tiedostoa läpi useaan kertaan. Litteroidusta haastattelusta poimittiin kehittämistarpeen sisällöllisten teemojen mukaisia tekstiotoksia toiseen Microsoft Word -tiedostoon. Tekstiotoksista muodostettiin yhdistävien tekijöiden mukaisia alateemoja, jotka yhdisteltiin pääteemoiksi. Haastatteluaineiston analysointi oli aikaa vievä prosessi, sillä haastattelu sisälsi kohtalaisen pitkiä puheenvuoroja sekä kahden haastateltavan vuoropuhelua, jotka puolestaan sisälsivät eri teemoihin liittyvää sisältöä (liite 4). Analyysin aikana huomasin joidenkin alateemojen sisällön menevän hieman päällekkäin, mutta totesin sen merkitsevän alateemojen välistä yhteyttä, kuten esimerkiksi alateemojen **yhteishenki ja turvallinen ilmapiiiri** sekä **ryhmytyminen** kohdalla. Teemoittelun avulla sain luotua yli tunnin pituisesta haastattelusta selkeitä taulukoita, jotka auttoivat opinnäytetyön sisällön kokoamisessa. Seuraavassa taulukossa on esimerkki toteutetusta teemoittelusta (Taulukko 1).

Ote haastattelusta	Alateema	Pääteema
<i>"Ratkaisu löytyy ihmisestä itsestään. Ei ole yhtä oikeaa vastausta."</i>	ratkaisukeskeisyys	Innostamon valmennuksen perusta ja työote
<i>"Yritetään auttaa nuorta löytämään vastaus itseltään ja sanoittamaan tekemistään."</i>		
<i>"... valmentamista ja kaikkea mitä se pitää sisällään; kannustamista, palautetta..."</i>	valmentaminen	
<i>"... tuodaan niitä [kehitykseen liittyviä] huomioita nuorelle."</i>		
<i>"... on tärkeää tarjota faktaa, jotta erilaiset näkökulmat avautuvat."</i>		
<i>"Toivomme, että pystyisimme vaikuttamaan toiminnallamme positiivisesti itsetuntoon, [...] ryhmässä olemiseen ja mielipiteen ilmaisuun."</i>	sosiaalinen vahvistaminen	

<i>"Kun saa olla oma itsensä, myös itsetunto kohenee, ja ryhmässä oleminen helpotuu."</i>		
<i>"On normaalia, että asioita pitää harjoitella, oli kyse sitten sosiaalisista tilanteista tai tietyistä tekniikasta."</i>	normalisointi	
<i>"... on normaalia, että Innostamolla aloittaminen väsyttää."</i>		
<i>"... voi tulla juuri sellaisena kuin on. Eikä Innostamolle tullessa tarvitse osata mitään. Kiinnostus ja oleminen ovat tärkeitä."</i>	yksilöllisyys ja arvostaminen	
<i>"Toisilla se [sosiaalinen vahvistuminen] voi tapahtua nopeastikin, kun taas toiset etenevät pienin askelin."</i>		
<i>"... koska aina tehdään mukana ja rinnalla..."</i>	yhdessä ja rinnalla tekeminen	
<i>"... kaikki ovat saman pöydän ääressä tekemässä omaa prosessia ja työtä".</i>		
<i>"Usein kysytään nuorilta, että mitä he haluaisivat tehdä..."</i>	asiakaslähtöisyys ja osallistaminen	
<i>"... jolloin luovista päivistä koostetaan asiakaskeskeinen sarja."</i>		
<i>"[Uratarinoihin] liittyy vahvasti tulevaisuuden uskon luominen ja toiveikkuus..."</i>	toiveikkuus ja tulevaisuuden usko	
<i>"Aika Innostamolla ei ole ikuista, jonka vuoksi arkeen on hyvä rakentaa pysyviä tukilinjoja."</i>		
<i>"Kun mietin Innostamaa, niin tulee mieleen positiivinen ja hyväksyvä ilmapiiri, ja sen luominen."</i>	yhteishenki ja turvallinen ilmapiiri	

<p>”... nuoret tietävät, että  tällä voi ottaa vaikeitakin  asioita puheeksi.”</p>		
--------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Taulukko 1. Esimerkki analyysin teemoittelusta

Ensimmäiseksi pääteemaksi erottui **Innostamon valmennuksen perusta ja työote**. Teema muodostui Innostamon työvalmentajien vastauksista liittyen siihen, minkälaiset periaatteet ja työotteet ohjaavat toimintaa ja menetelmiä taustalla. Tämän pääteeman alateemoja ovat: **valmentaminen, ratkaisukeskeisyys, sosiaalinen vahvistaminen, normalisointi, yksilöllisyys ja arvostamisen, yhdessä ja rinnalla tekeminen, asiakaslähtöisyys ja osallistaminen, toiveikkuus ja tulevaisuuden usko sekä yhteishenki ja turvallinen ilmapiiri**. Ratkaisukeskeisyyden, sosiaalisen vahvistamisen sekä yhdessä tekemisen koettiin olevan toiminnan kannalta vahvasti arjessa läsnä päivittäin. Valmentautujia myös kuullaan ja osallistetaan toiminnan sisällön suunnitteluun. Haastattelussa korostettiin toiminnallisuuden merkitystä osana valmentautumista, sillä *”nuoren onnistumisen ja kiinnostuksen tukemiseen on monia tapoja”*, ja *”asioita tehdessä tulee näkyviin niitä asioita, joita voi [yksilöllisesti] kehittää”*. Normalisointi, yksilöllisyys ja arvostaminen näkyi erityisesti työvalmentajien ajatuksessa, jonka mukaan *”Innostamolle voi tulla juuri sellaisena kuin on”*, etenkin koska *”kaikki osaavat jotakin”*.

*”Innostamolle voi tulla juuri sellaisena kuin on. Eikä Innostamolle tullessa tarvitse osata mitään. Kiinnostus ja oleminen ovat tärkeitä.”*

Toiseksi pääteemaksi asetui **Innostamon valmennuksessa käytetyt luovat menetelmät**. Haastattelun myötä kartoitettiin alateemaksi muodostuneita **konkreettisia menetelmiä**, kuten *”kirjoittamista, piirtämistä, kaikenlaista taidetyöskentelyä monenlaisilla materiaaleilla ja tekniikoilla”*. Toiseksi alateemaksi muodostui **luova päivä**, jota kuvattiin *”sarja- tai yksiluoontoisena ratkaisukeskeisenä kuvataideterapiamenetelmänä”*. Haastattelussa puhuttiin useasti myös *”luovasta prosessista”*, joka kytkeytyy niin konkreettisiin menetelmiin kuin luovaan päivään. Haastattelun aikana työvalmentajat kuvasivat myös Innostamoa itsessään yhtenä suurena luovana menetelmänä.

*”Kyse ei ole piirtämistäidosta tai taiteellisesta osaamisesta. Tärkeämpää on ymmärtää, että kuvan tekeminen prosessoi ajatusta, tai se herättää ja täydentää ajatuksia, jolloin ajatuksia voi olla helpompi sanoittaa työskentelyn jälkeen”.*

Analyysin pohjalta kolmanneksi pääteemaksi muodostui **Innostamon toiminnallinen arki**, joka pitää sisällään kaiken muun, paitsi luovat menetelmät. Täten alateemoiksi muodostuivat **lajikokeilut ja liikkuminen, kulttuuri, vierailut ja leirit, ryhmätoiminta, pelit ja juhlat sekä arjen taidot**. Haastattelun aikana työvalmentajat kertoivat, kuinka Innostamon arki on pitkälti ryhmätoimintaa, mutta selkeyden vuoksi se on jaettu omaksi toiminnalliseksi osakseen. Sitä ryhmätoimintaan katsottiin sisältyvän muun muassa ryhmävalmennus, kuten CV-pajat ja esimerkiksi liikuntaneuvojan pitämät hyvinvointiteemaiset valmennukset, sekä yhteiset pelihetket ja säännölliset aamupiirit. *”Lajikokeilut liittyvät liikkumiseen ja hyvinvointiin”,* ja ne koettiin tärkeiksi sillä *”niiden myötä pääsee kokeilemaan jotain uutta, ja kartoittamaan vapaa-ajan harrastusmahdollisuuksia”*. Innostamalla toteutetaan nuorten työpajatoiminnalle tyypillisiä yritys- ja kouluvierailuja sekä leirejä, jotka toimivat *”monipuolisena ja elämyksellisenä ympäristönä”*. Jälleen kerran toiminnallisuus nähtiin haastattelun aikana toiminnan suolana, sillä *”tehdessä näkyy niitä asioita, joita pääsee kehittämään”*, joka pätee esimerkiksi konkreettisiin arjen taitoihin.

Viimeiseksi pääteemaksi hahmottui **Innostamalla käytettyjen menetelmien vaikutukset yksilön ja ryhmän tasolla**. Se jaettiin **yksilölliseen kehitykseen, ryhmäytymiseen sekä työ- ja työelämätaitojen kehitykseen**. Yksilöllisen kehityksen alateemaan liittyviä huomioita tuli haastattelun aikana runsaasti. Ne korostuivat etenkin luovista menetelmistä puhuttaessa, sillä *”Osa nuorista on kertonut, että luova työskentely on ollut merkityksellisin juttu jakson aikana”,* ja *”Luova työskentely tuntuu antavan kaikista eniten suhteessa oman tulevaisuuden pohdintaan”*. Työvalmentajien mukaan luova työskentely on tarjonnut etenkin tilaisuuksia reflektiolle, sillä niiden avulla on saanut *”käyttää aikaa ja miettiä omaa itseään luvan kanssa”*. Luovan työskentelyn on myös todettu kehittävän avarakatseisuutta ja tarjoavan merkityksellisiä flow- ja onnistumisen kokemuksia, sekä tekemisestä riippuen mahdollisuuden harjoitella jotain uutta, kuten hahmottamiskykyä, tai sorminäppäryyttä. Tekemisessä

pääsee siis *”heittäytymään turvallisesti epämukavuusalueelle”* ja *”hyödyntämään omia vahvuuksia”*. Innostamon työvalmentajien mukaan suunniteltuun toimintaan aktiivinen osallistuminen tukee minäpystyvyyttä, rohkaistumista ja itsenäisyyttä.

Innostamon toiminnan koettiin myös tukevan ryhmäytymistä. Analyysini perusteella koen ryhmäytymisen olevan alateemojen **yhdessä ja rinnalla tekemisen** sekä **yhteishenki ja turvallisen ilmapiirin** tuotos. Innostamo tarjoaa tilaisuuden tehdä yhdessä, saman pöydän äärellä omaan työhön ja prosessiin keskittyen. Myös työvalmentajat tekevät omia töitään muiden valmentautujien vierellä. Turvallista ja hyvää ilmapiiriä arvostetaan, sillä sen myötä voidaan oppia hyväksymään erilaisuutta ja parhaimmillaan tuottamaan vertaisuuden kokemuksia. Viimeinen alateema liittyi työ- ja työelämätaitojen kehitykseen, jonka katsottiin liittyvän luovaan työskentelyyn ja ryhmävalmennukselliseen toimintaan. Työvalmentajien kuvauksen mukaan luova työskentely vaatii oman tekemisen johtamista, suunnittelemista, aikatauluttamista ja päätösten tekoa. Vastaavasti tilaustyöt ovat erinomaisia oppimisen hetkiä, sillä niiden avulla opetellaan vastaanottamaan ohjeita ja noudattamaan työskentelyvaiheita, sekä työskentelemään aikataulun alla vaikei tehtävä olisikaan mieleinen.

*”Kun mietin Innostamoa, niin tulee mieleen positiivinen ja hyväksyvä ilmapiiri, ja sen luominen”.*

## **7.6 Haastattelun tulokset**

Haastattelun perusteella työvalmentajat kuvasivat Innostamon arkea ennen kaikkea toiminnallisena ja osallistavana. Arki rakentuu valmentautujien tarpeiden ja vahvuuksien huomioimiselle, mikä näkyy toiminnan monipuolisuudessa. Lisäksi haastattelussa korostettiin yhteisöllisyyden merkitystä, sillä vuorovaikutus ja yhdessä tekeminen ovat arjen kannalta tärkeitä. Tuloksissa tunnistettiin myös konkreettisia menetelmiä joita arjessa hyödynnetään säännöllisesti yksilöllisten tavoitteiden saavuttamiseksi ja ryhmätoiminnan tukemiseksi.

Seuraavaksi käsitellään haastattelun tuloksia tarkemmin. Haastatteluaineiston tulokset olivat keskeisessä asemassa opinnäytetyön tuotoksen kannalta, sillä ne ohjasivat käsikirjan sisällön rakentumista.

### 7.6.1 Innostamon valmennuksen perusta ja työote

Toteutetussa haastattelussa työvalmentajat kuvasivat **ratkaisukeskeisyyttä** ennen kaikkea toimintaan sisäänkirjoitettuna lähestymistapana suhteessa asioihin ja ihmisiin. Sen avulla ei esimerkiksi kyseenalaisteta valmentautujan myöhästymistä, vaan enneminkin pohditaan miten valmentautujaa voisi tukea, jotta hän pääsisi toimintaan ajoissa. Lähestymistavan mukaan ratkaisu haasteeseen tai tilanteeseen löytyy ihmisestä itsestään. Lisäksi ratkaisuja voi olla useampia, eikä vain yhtä oikeaa.

Haastattelun perusteella Innostamolla tapahtuva **valmentaminen** on käsiteltävää perustaa ja työotteita yhdistävää toimintaa. Se on ratkaisukeskeisyyttä, sosiaalista vahvistamista, normalisointia, rinnalla tekemistä, keskustelua, kannustamista ja palautteen antamista sekä ohjeistamista. Valmentamisen avulla tuodaan ilmi niitä asioita, jotka vaikuttavat valmentautujan kehitykseen, motivaation ylläpitämiseen sekä oman osaamisen tunnistamiseen.

Innostamon työvalmentajien haastattelun mukaan **sosiaalinen vahvistaminen** liittyy edellä mainittujen lisäksi kaikkeen arjen toimintaan ja luovaan tekemiseen, sekä siihen, mitä tekemisen kautta yritetään tuottaa. Innostamon arjen yhteinen toiminta on suunniteltu tukemaan valmentautujia monipuolisesti, ja sosiaalinen vahvistaminen korostui haastattelussa yhtenä toimintaan vahvasti vaikuttavana työotteena.

Innostamon työvalmentajat sanoittivat **normalisoinnin** tarkoittavan ihmisten erilaisuuden ja uusien tilanteiden tuomien haasteiden hyväksymistä ja ymmärtämistä osana normaalia elämää. Esimerkiksi Innostamolla aloittaminen voi olla aluksi uutta ja kuormittavaa, jolloin on täysin luonnollista, että aloittamisen jälkeisenä aikana koetaan väsymystä. Uuteen ympäristöön, ärsykkeisiin ja rutiineihin tottuminen vie oman aikansa. Työvalmentajien mukaan väsymys johtuu elimistön sopeutumisesta kaikkeen uuteen, ja tottuminen voi kestää jopa kaksi viikkoa. Uusien asioiden edessä on myös normaalia kokea epävar-

muutta tai tuntea, ettei osaa mitään. Vastaavissa tilanteissa on tärkeä ymmärtää, että itselle uusia asioita on harjoiteltava – olivat ne sitten sosiaalisia tilanteita, kädentaidon tekniikoita tai luova prosessi.

Työvalmentajien mukaan normalisointiin liittyy myös kyky sietää ja siedättää epämuikavuutta. Tällä tarkoitetaan sitä, että ihminen voi lopulta oppia kestämään epävarmuuden tunnetta, ja uuden ympäristön tuomia haasteita. Kyse on sopeutumisesta, jota tehdään aina uudessa ympäristössä. Normalisoinnin katsottiin myös osaltaan tukevan haasteiden puheeksi ottamista valmentautujien kanssa; mikäli valmentautujan väsymys ei tunnu helpottavan viikkojen kuluessa, hänen kanssaan voidaan pohtia tukitoimien tarvetta tai mahdollisia taustatekijöitä. Normalisointi on yksinkertaisuudessaan ihmisyyden ymmärtämistä, ja sen sanoittamista.

**Yksilöllisyys ja arvostaminen** tarkoittaa sitä, että jokainen saa olla Innostamolla oma itsensä omalla tavallaan. Työvalmentajat korostivat sitä, että Innostamolle tullessa ei tarvitse osata mitään, sillä pelkkä kiinnostus ja mukana olominen riittää. Valmentautajat huomioidaan yksilöinä, ja heidän lähtökohtansa, kiinnostuksensa sekä henkilökohtainen etenemisensä hyväksytään. Ryhmässä totutellaan erilaisuuteen ja erilaisiin mielipiteisiin ja kokemuksiin, mikä auttaa ymmärtämään itseä sekä muita paremmin. Muiden hyväksyminen vahvistaa tunnetta siitä, että on osa ryhmää.

Työvalmentajat puhuivat haastattelussa **yhdessä ja rinnalla tekemisestä**. Sillä tarkoitetaan Innostamolla tuttua tapaa tehdä omia töitä yhteisen pöydän ääressä, mutta se myös kattaa työvalmentajien läsnäolon saman pöydän äärellä ja esimerkin näyttämässä. Yhdessä tekemisen katsotaan edesauttavan tutustumista, kuulluksi tulemistä sekä vahvistavan yhteenkuuluvuutta. Myös mahdollisten tilaustöiden ja muiden vastaavien ryhmätehtävien tekeminen nähtiin arvokkaana, sillä ne opettavat yhdessä toimimista, vastuun jakamista ja ohjeiden noudattamista.

Haastattelun perusteella **asiakaslähtöisyys ja osallistaminen** näkyy siinä, että Innostamon toiminta perustuu valmentautujien tarpeista ja muovautuu kiinnostuksen kohteista. Esimerkiksi luovassa päivässä käsiteltävät teemat

voivat perustua havaittuihin valmentautujien tarpeisiin. Osallistaminen konkreettisoituu arjen toiminnassa, johon valmentautajat pääsevät vaikuttamaan antamalla ehdotuksia tai esittämällä toiveita niin ruoan tekemisestä, vierailukohteista kuin myös kiinnostavista lajikokeiluista.

Haastattelussa **toiveikkuus ja tulevaisuuden usko** kytkeytyivät ajatukseen siitä, että aika Innostamalla ei ole ikuista. Sen vuoksi valmentautujille pyritään luomaan tunne jatkuvuudesta ja mahdollisuuksista ja etenkin siitä, että toisinaan oman polun löytäminen vie aikaa ja jaksamista. Innostamon aikana valmentautujille pyritään rakentamaan verkostoja, ja normalisoimaan ajatusta siitä, että urapolut ovat harvoin suoraviivaisia, ja niiden varrella koetut haasteet ovat osa elämää.

Työvalmentajat nostivat **yhteishengen ja turvallisen ilmapiirin** yhdeksi Innostamon arvoista ja valmennuksen lähtökohdiksi. Yhteishengen koettiin syntyvän hyväksyvistä ja osallistavasta tekemisestä. Se näkyy konkreettisesti ryhmäytymisenä, jota vahvistetaan päivittäisen ryhmätoiminnan ja yhdessä tekemisen myötä. Turvallinen ilmapiiri puolestaan rakentuu hyvän yhteishengen puitteissa, ja sen ansiosta valmentautujien on helpompi tulla paikalle omana itsenään, ilmaista itseään ja ottaa puheeksi vaikeita asioita. Työvalmentajat kokivat turvallisen ilmapiirin erityisen tärkeäksi etenkin valmennusjakson alussa, sillä se edesauttaa uusien valmentautujien mukaan ottamista ja rohkaistua.

### **7.6.2 Innostamon valmennuksessa käytetyt luovat menetelmät**

Innostamalla käytetyt luovat menetelmät ovat keskeisessä asemassa toiminnallisuuden kannalta. Luovat menetelmät mahdollistavat kokeilemista ja erilaisten asioiden harjoittelua. Ne saattavat vaativat hieman menetelmästä riippuen hieman heittäytymistä, mutta ne koetaan arvokkaiksi, sillä niiden avulla valmentautuja voi hyödyntää vahvuuksiaan, tai rohkaistua astumaan pois epä-mukavuusalueelle. Tekeminen mahdollistaa asioiden näkyväksi tulemisen, jolloin voidaan olla ylpeitä saavutetuista asioista, tai vaihtoehtoisesti pohtia keinoja kehittymisen tukemiseksi. Innostamon työvalmentajille toteutetussa haastattelussa mainittiin myös siitä, kuinka luovat menetelmät ovat yksilön ja ryh-

män kannalta keskeisessä asemassa itsetuntemuksen lisäämisessä ja yhteisöllisyyden kokemusten saamisessa. Luovien menetelmien katsottiin edesauttavan oman osaamisen tunnistamista, itseen tutustumista sekä niiden myötä minäpystyvyyden kohentamista.

Haastattelussa keskusteltiin luovuutta hyödyntävistä **konkreettisista menetelmistä**. Työvalmentajat luettelivat niiden olevan muun muassa sanataidetta, kirjoittamista, runoutta, piirtämistä, maalaamista ja valokuvausta. Menetelmissä hyödynnetään luovaa prosessia osana kaikenlaista taidetyöskentelyä monenlaisilla materiaaleilla ja tekniikoilla. Työvalmentajat korostivat, että luovien menetelmien käytössä kyse ei ole piirtämistaidosta tai taiteellisesta osaamisesta, vaan tärkeämpää on ymmärtää kuinka esimerkiksi kuvan tekeminen prosessoi ajatusta, tai kuinka se herättää ja täydentää ajatuksia, jolloin niitä voi olla helpompi sanoittaa työskentelyn jälkeen.

Yksi Innostamon antoisimmista menetelmistä on **luova päivä**. Luova päivä on työvalmentajien suunnittelema aikataulutettu kokonaisuus, jonka pohjana käytetään ratkaisukeskeistä kuvataideterapiamenetelmää. Luovan päivän tarkoituksena on tarjota valmentautujille tilaisuus käsitellä jotain tiettyä aihetta tai teemaa luovien menetelmien keinoin. Tekemiseen valittu aihe on jokaiselle sama, ja toteuttamistapa sovitaan yhteisesti. Työskentelyn kohteena oleva aihe tai teema voi olla suunniteltu asiakaslähtöiseksi, esimerkiksi työvalmentajien havaintojen pohjalta. Teema voi myös olla etenevä ja laaja (kuten ”menneisyydestä tulevaisuuteen”), jolloin useasta luovasta päivästä muodostetaan sarjamuotoinen kokonaisuus. Yhteistä aihetta tai teemaa käsitellään päivän aluksi yhteisesti. Aiheesta tai teemasta riippuen työvalmentajat saattavat jakaa valmentautujille faktapohjaista tietoa, tai herätellä keskustelua, ikään kuin tukeakseen tekemiseen virittäytymistä. Luova päivä kannustaa reflektioon, pohtimiseen sekä itsensä haastamiseen. Luovan päivän aikana on mahdollista kokeilla uusia menetelmiä, ja rajallinen aika edellyttää toteuttamisen aikataulutusta ja suunnittelemista.

Luova päivä tarjoaa mahdollisuuden itsensä haastamiseen, sillä se edellyttää konkreettisen tekemisen lisäksi ideointia, suunnitelmallisuutta, aikataulutusta, reflektointia sekä päätösten tekemistä välineistä, työskentelytavoista ja taukojen pitämisestä. Luovan päivän loppuksi jokaista pyydetään esittelemään

omaa tuotosta ja siihen liittyviä ajatuksia juuri sen verran kuin haluaa. Luovat päivät ja muiden tarinoiden kuunteleminen voivat tarjota vertaisuutta ja moninaisuuden arvostamista vahvistavia kokemuksia. Lisäksi tuotosten ja niiden sisältämien tarinoiden arvostaminen sellaisenaan, riippumatta lopputuloksesta tai estetiikasta tukee luovan itseilmaisun kehittymistä (Bethell 2025, 25). Parhaimmillaan omien ajatusten ja kokemusten jakamisesta seuraa merkityksellinen kokemus ymmärretyksi ja hyväksytyksi tulemisesta, joka voi edistää koko ryhmän yhteenkuuluvuutta (Riipinen ym. 2023, 82). Luova päivä on intensiivistä työskentelyä, mutta työvalmentajien mukaan sitä myös monesti pidetään valmennusjakson merkityksellisimpänä tekemisenä.

### 7.6.3 Innostamon toiminnallinen arki

Innostamon arki on toiminnallisesti varsin monipuolista monesta syystä. Arjen toiminnallista monipuolisuutta arvostetaan sillä kaikki käytetyt menetelmät ja toiminnot eivät sovellu kaikille. Sen vuoksi on tärkeää kokeilla erilaisia menetelmiä, rohkaista osallistumiseen ja itsensä haastamiseen sekä mukavuusalueelta poistumiseen. Tieto siitä mistä ei pidä, on yhtä tärkeää kuin tieto siitä mistä pidetään, sillä tekemisestä saadun kokemuksen avulla voidaan pohtia mikä kyseisessä menetelmässä tai tekemisessä ei miellyttänyt. Tämä tarjoaa niin työvalmentajille kuin valmentautujillekin valmennuksen suunnittelemisen kannalta tärkeää tietoa. Haastattelusta saamani tiedon perusteella ymmärsin Innostamon arjen niin, että se on rakennettu helposti osallistuttavaksi, jotta mukaan lähteminen ja toimintaan vaikuttaminen olisi helppoa ja mielekästä. Yhteiseen suunnittelemiseen osallistuminen ja omien toiveiden sanoittaminen niin aamupalan, lajikokeilujen kuin myös luovien menetelmien suhteen on konkreettista vaikuttamista, joka vahvistaa arvokasta osallisuuden kokemusta entisestään.

Muiden nuorten työpajojen tapaan, myös Innostamolla järjestetään **vierailuja** alueellisiin palveluihin, kulttuurikohteisiin, oppilaitoksiin ja työpaikkoihin. Vierailuihin osallistuminen on sosiaalisen vahvistumisen mukaista toimintaa. Vierailukohteiden valinnassa huomioidaan valmentautujien esittämiä toiveita ja ilmiantulleita kiinnostuksen kohteita. Vierailujen avulla paikkakunta tulee paremmin tutuksi, joka edistää valmentautujien kykyä liikkua ja osallistua alueellisiin pal-

veluihin ja järjestettyyn kulttuuritoimintaan. Innostamon valmentautujille järjestettyjen **tutustumiskäyntien** on katsottu tukevan mielenkiinnonkohteiden ja alueellisten sekä henkilökohtaisten mahdollisuuksien kartoittamista ja omien asioiden hoitamista. Lisäksi Innostamo on osallistunut teatteriesityksiin, joihin valmentautajat ovat tuottaneet rekvisiittaa tilaustyönä. Vastaavien tilanteiden on arvioitu olevan merkityksellisiä oman kädenjäljen tuloksen näkemisen kannalta.

**Leireille** lähteminen vaatii rohkeutta, jonka vuoksi sen katsotaan liittyvän vahvasti itsenäistymiseen, uskaltautumiseen sekä tiedostetusti epämukavuusalueelle astumiseen. Leirien monipuolisuuden myötä valmentautujien kyvyt ja pystyvyys tulevat uudessa ympäristössä eri tavoin näkyviin. Lakanoita vaihtaessa tai siivousta tehdessä valmentautujien kohdalla voi ilmentyä kokemattomuutta, jolloin leiri voi tarjota luontaisia tilanteita arjenhallinnallisten taitojen kehittämiseksi. Innostamon leirejä järjestetään joko itse, tai yhteistyössä muiden palveluiden tai tahojen kanssa, esimerkiksi Nuotta-leirien muodossa. Työvalmentajat kuvaavat leirejä luontoläheisiksi ja monipuolisiksi ympäristöiksi, jotka tarjoavat elämyksiä ja valmennuksen kannalta tärkeitä kokemuksia.

Tyypillisesti **ryhmävalmennukset** käsittelevät työhön, opiskeluun, tai elämäntapaan liittyviä asioita. Innostamalla järjestetään myös käyntejä oppilaitoksiin ja kulttuurikohteisiin, sekä pyydetään ulkopuolisia asiantuntijoita esittelemään omia kokemuksiaan uratarinoiden muodossa. Innostamon arjessa esiintyvien monipuolisten valmennusmenetelmien ja ryhmätoimintojen avulla mahdollistetaan työpajatoiminnan arvojen mukainen kokonaisvaltainen valmennus. Innostamalla toimitaan päivittäin ryhmässä, mutta ryhmävalmennusta voidaan myös toteuttaa niin, että valmennuksen sisältö koskee jotain tiettyä ennakoon suunniteltua aihetta. Tyypillisimmät ryhmävalmennuksen aiheet koskevat arjenhallinnallisia asioita kuten hyvinvointia, liikuntaa, ravintoa, tunnetaitoja, itse-tuntoa, taloutta tai työelämä-tietoutta. Ryhmävalmennuksia voidaan järjestää myös ulkopuolisen yhteistyökumppanin, kuten ulosottoviraston tai liikuntaneuvojan kautta.

Järjestetyt **lajikokeilut** ovat Innostamon työvalmentajien mielestä onnistuneita, sillä ne tarjoavat tilaisuuksia uusien harrastusmahdollisuuksien kokeilemiseen. Monesti kokeilussa olevat lajit ovat sellaisia, joista valmentautujilla ei

välttämättä ole aikaisempaa kokemusta, tai edes mahdollisuutta taloudellisen tilanteen takia. Lajien valinnassa kuunnellaan valmentautujien toiveita.

**Arjen taidot** kehittyvät toimintaan osallistumisen ohella. Innostamalla tehdään esimerkiksi valmentautujien kanssa viikoittain aamupalaa, johon liittyy ryhmässä toimimisen harjoittelua, sekä ruokasuhteen kartoittamista. Yhteinen ruoanlaitto, kuten aamupalan suunnittelu ja sen tekemiseen osallistuminen edistää myös työpajapedagogiikan mukaista pyrkimystä tukea oppimista tekemisen kautta. Innostamo tekee myös yhteistyötä Marttojen kanssa, joka mahdollistaa valmentautujille monipuolista ruoka- ja kotitalousosaamisen kehittämistä. Työvalmentajien mukaan myös leireillä on osuutensa arjen taitojen kehittämisessä, sillä ne ovat ympäristöjä joissa jokainen pääsee huolehtimaan arkisista asioista, kuten lakanoiden laittamisesta.

**Läksiäisjuhlien** tarkoituksena on järjestää valmennusjakson päättyessä valmentautujille oma tuokio. Läksiäisjuhlat kulkevat usein saman kaavan mukaan, jossa päivän sankari on saanut päättää haluamansa tarjoilut, sekä yhteisen tekemisen, kuten pelin. **Pelit** ovat Innostamalla muutenkin suhteellisen yleistä ajanvietettä esimerkiksi päivän päätteeksi tai leirien aikana. Läksiäisjuhlissa käydään yhteisesti hieman läpi kulunutta valmennusjaksoa sekä mieleen jääneitä hetkiä. Myös muut valmentautajat usein kertovat omia ajatuksiinsa viimeistä Innostamo-päivää viettävälle valmentautujalle. Tilaisuuksien on arvioitu olevan merkityksellisiä niin vaikuttamismahdollisuuksien, yhteisöllisyyden kuin myös eteenpäin siirtymisen kannalta.

#### **7.6.4 Innostamalla käytettyjen menetelmien vaikutukset yksilön ja ryhmän tasolla**

Haastattelussa **yksilöllinen kehitys** nähtiin prosessina, jossa jokainen valmentautuja etenee omalla vauhdillaan. Innostamo on ympäristö, jossa toimintaan osallistuminen mahdollistaa itsestään oppimisen ja oman osaamisen sekä vahvuuksien löytämisen. Samalla opitaan ryhmässä toimimista. Työvalmentajien mielestä jo pienetkin edistysaskeleet ovat merkityksellisiä, ja niitä sanoitetaan valmentautujille etenkin säännöllisissä valmennuskeskusteluissa (sparreissa). Yksilöllinen kehitys voi olla konkreettisesti esimerkiksi onnistumisen kokemus tai uuden taidon oppiminen. Monesti Innostamalla tehdyistä

töistä keskustellaan valmentautujien kanssa yhteisesti, etenkin luovien päivien yhteydessä. Vastaavat ”purkutuokiot” luovat mahdollisuuden tekemisen taustalla vaikuttavien ajatusten sanoittamiselle, eli refleктоimiselle.

Työvalmentajien haastattelun mukaan **ryhmytyminen** on yksi toiminnan tavoitteista sekä seurauksista. Ryhmytymistä tuetaan hyväksyvällä ja turvallisella ilmapiirillä, sekä yhteisen tekemisen avulla, kuten peleillä, luovilla menetelmillä sekä lajikokeiluilla ja retkillä. Näiden tekemisten avulla harjoitellaan yhdessä toimimista, tunteiden ilmaisua ja sääntöjen noudattamista. Valmentautujan itsetunto vahvistuu kun hän saa olla ryhmässä oma itsensä, joka puolestaan helpottaa uusien ryhmien kohtaamista tulevaisuudessa. Haastattelussa työvalmentajat korostivat ryhmän turvallisen ilmapiirin kannalta myös osallistavaa ja tasa-arvoista asennetta, jonka mukaan Innostamolle voi tulla juuri sellaisena kuin on, eikä toiminnan aloittaessa tarvitse olla aikaisempaa kokemusta luovasta tekemisestä.

Innostamon kaltaisilla työpajoilla toteutettava työvalmennus pyrkii tarjoamaan monipuolista tekemistä ja konkreettisia työtehtäviä henkilökohtaisen kasvun tukemiseksi. Oli kyse sitten tekemisestä, oppimisesta, harjoittelusta tai kokemuksesta, ne jättävät aina jälkensä. Ne voivat myös avata uusia mahdollisuuksia tulevaisuudessa, vaikkei niitä tilanteessa osaisikaan välittömästi tunnistaa. Innostamalla pyritään tuomaan valmentautujille aktiivisesti ilmi sitä, että toimintaan osallistuminen ja oman urapolun rakentaminen ei tarjoa pelkästään taloudellista hyötyä, vaan siihen liittyy myös nykypäivänä hyvin tärkeäksi koettua verkostoitumista, ja ammatillisen sekä henkilökohtaisen kasvun ja kehityksen mahdollistamista. Työvalmentajien mielestä Innostamalla tehtävät tilaustyöt linkittyvät myös työelämätaitoihin. Ne ovat parhaimmillaan erinomaisia oppimisen hetkiä, sillä niiden avulla opetellaan vastaanottamaan ohjeita ja noudattamaan työskentelyvaiheita, sekä työskentelemään aikataulun alla vaikkei tehtävä olisikaan mieleinen.

**Uratarinoiden** kuuntelu ja **opiskelupaikkoihin tutustuminen** on keino karvoittaa mielenkiinnon kohteita ja vahvistaa työ- ja opiskeluvalmiuksia, kun taas valmentautujan valmennusjakson päättyessä perinteisesti järjestettävät läksiäisjuhlat tarjoavat merkitykselliseltä tuntuvaan yhteisöllisyyttä ja mahdollisuuksia mielekkääseen tekemiseen

Uratarinoiden tavoitteena on antaa valmentautujille mahdollisuus oppia toivostusta ammattista. Uratarinan avulla valmentautujille kerrotaan esimerkiksi ammattiin liittyviä työtehtäviä, hakemisprosessia sekä vaadittua koulutusta. Toteuttamassani haastattelussa Innostamon valmentautajat korostivat uratarinoiden tärkeyttä tulevaisuuden uskon luomisessa ja toiveikkuuden vahvistamisessa. Uratarinoiden avulla valmentautajat kuulevat, kuinka harvoin kenenkään urapolku on täysin suoraviivainen ja helppo. Uratarinat ovat keino toteuttaa normalisointia, sillä niiden avulla voidaan lisätä ymmärrystä siitä, kuinka alan vaihtaminen ja epävarmuus ovat sallittuja, ja kuinka vastoinkäymiset ovat vain osa elämää, omaa tarinaa.

## **7.7 Tuotoksen toteutusvaihe**

Kehittämistyön toteutusvaihe alkoi heti, kun kehittämissuunnitelma oli valmis ja hyväksytty. Toteutusvaihe oli kehittämisen vaiheista laajin ja vaativin, mutta myös opettavaisin, sillä se tarjosi tilaisuuksia itsensä haastamiseen ja ammatillisten ominaisuuksien kehittämiseen. Kehittämisen äärellä työskenteleminen vaati kykyä suunnitelmallisuuteen, vastuullisuuteen, itsenäisyyteen, vuorovaikutukseen, sitkeyteen ja epävarmuuden sietämiseen. (Salonen ym. 2017, 60, 62.) Toteutuksen aikana tuotettu aineisto ja luodut materiaalit dokumentoitiin huolellisesti, jotta niihin pystyttiin palaamaan myöhemmin arviointivaiheessa. Lisäksi tuotoksen käytännön toteutus pyrittiin kuvaamaan opinnäytetyössä selkeästi, sillä kehittämissuunnitelman tulisi olla toistettavissa (ks. Turunen ym. 2025, 34).

Toteutus- ja suunnitelmavaiheiden aikana koottujen aineistojen ja tietoperustan pohjalta luotiin konkreettinen tuotos. Tuotos kuvasi niitä hyötyjä ja toiminnan muutoksia, joita kehittämistyön avulla on saavutettu. Tuotoksen ja etenkin myöhemmin arvioinnin kannalta oli tärkeää huomioida eri sidosryhmien, kuten toimeksiantajan sekä potentiaalisen hyödyn kohteena olevien henkilöiden näkemykset saavutetuista muutoksista. Kehittämistyön tuotoksen tulisi aina tuottaa toimeksiantajalleen lisäarvoa. Tyypillisesti kehittämistyön tuloksena tavoitellaan konkreettista ratkaisua alkuperäiseen kehittämistarpeeseen. (Salonen ym. 2017, 63; Turunen ym. 2025, 34.) Tämän opinnäytetyön tuotos luotiin Canva -verkkosovelluksen ilmaisversiolla.

Käsikirjan suunnitteleminen ja luominen osoittautui odotettua haasteellisemmaksi. Halusin tehdä käsikirjasta visuaalisesti miellyttävän sekä käytettävissä olevan. Suunnittelutyössä pyrin luomaan käsikirjasta ”Innostamon näköisen ja imagoon sopivan”, jonka vuoksi päädyin tekemään siitä ”leikekirjamaisen” (kuva 4). Arvioin leikekirjamaisen ulkonäön korostavan luovuutta ja käsillä tekemisen ulottuvuutta, jotka ovat Innostamolle olennaisia elementtejä. Omassa tekemisessä näkyy aina oma kädenjälki ja persoonallisuus, jonka vuoksi käsikirjassa tekstit ovat paikka paikoin hieman vinossa ja joillakin sivuilla on esimerkiksi leikitelty maaliroiskeilla. Lisäksi käsikirjaa tehdessäni arvioin leikekirjamaisuuden herättävän enemmän kiinnostusta kuin perinteinen vihkonen.



Kuva 4. Luovuuden avulla -käsikirjan sivu 6

*Luovuuden avulla* -käsikirjasta tuli kansineen kaksikymmentäyksi sivua pitkä kokonaisuus. Sen sisältö koostui luovuuden käsitteellistämisestä, sekä kuvallisen ja sanallisen ilmaisun avaamisesta. Käsillä tekemisestä ja luovan päivän tarkoituksesta kerrottiin samalla tavoin omilla sivuillaan. Käsikirjassa Innostamon arkea käsiteltiin sosiaalisen vahvistamisen näkökulmasta. Sisältöön kuului sosiaalipedagogiikasta tuttuja käsitteiden kuten toimijuuden ja osallisuuden käsitteleminen, sekä Innostamon toiminnan kannalta oleellisista normalisoinnista ja reflektoinnista kertomista. Käsikirjassa mainittiin myös työpajatoi-

minnalle tyypillisten aihealueiden kuten elämönhallintataitojen, minäpystyvyyden ja yhteisen toiminnan merkityksestä. Lisäksi haastattelun pohjalta nousseet aiheet kuten pelaaminen, uratarinat, vierailut, ruokailut, leirit, liikunta ja lajikokeilut sekä ryhmävalmennukset ja läksiäisjuhlat käsiteltiin omina lyhyinä kappaleinaan. Kerätyssä palautteessa toivottiin sisällysluetteloa, joka lisättiin käsikirjaan jälkikäteen.

Käsikirjan sisältö pohjautui opinnäytetyöhön, mutta muotoilin ja tiivistin olennaisia tekstiosuuksia, jotta ne olisivat helpommin luettavissa ja ymmärrettävissä. En kuitenkaan sisällyttänyt kaikkia opinnäytetyössä käsiteltyjä aiheita tuotokseen, vaan valitsin sisällytettävät asiat arvioimalla valmentautujien saamaa hyötyä. Esimerkiksi sosiaalipedagogiikka ja ratkaisukeskeisyys ovat tämän opinnäytetyön tietoperustassa sekä Innostamon toiminnan taustalla vahvasti läsnä, mutta en kokenut aiheen kattavaa käsittelemistä käsikirjassa tarpeelliseksi. Samoin ryhmää, ryhmäytymistä ja turvallista ilmapiiriä käsitellään lievästi käsikirjan eri aiheiden kautta ikään kuin tavoitteina ja yhteisen tekemisen tuloksina, eikä itsenäisinä kappaleinaan. Käsikirjan tarkoituksena ei ollut käsitellä yhteisiä pelisääntöjä, vaan selkeyttää Innostamon arjen toiminnallista sisältöä, luovaa työskentelyä sekä niiden tarkoitusta, jotta toiminnan aineeton hyöty olisi paremmin tunnistettavissa. Yhtenä käsikirjan suunnittelemisen periaatteena oli pyrkiä luomaan käsikirjasta tiivis ja kevyt mutta informatiivinen, jonka vuoksi laajoja aiheita käsitellään lyhyesti. Valmentautajat ja muut aiheesta kiinnostuneet voivat halutessaan tutustua käsiteltäviin aiheisiin kattavammin julkisen opinnäytetyön kautta.

Kun käsikirjan ensimmäinen versio valmistui digitaaliseen muotoonsa, se jaettiin Innostamon työvalmentajille nähtäväksi. Työvalmentajien palaute oli myönteistä, ja he olivat tyytyväisiä ulkonäköön sekä sisältöön. Seuraavien päivien aikana viimeistelin käsikirjan ulkonäköä, ja kävin ottamassa valokuvia Innostamosta, käytetyistä välineistä sekä siellä tehdyistä luovista töistä, jotka sisällytin käsikirjaan. Viimeistelyjen jälkeen sovin Innostamon kanssa iltapäivän, jolloin saavuini esittelemään käsikirjaa valmentautujille. Samalla oli tarkoitus tulostaa käsikirjasta useampi kappale ja askarrella niitä konkreettisiksi käsikirjoiksi. Tässä vaiheessa valmentautujille jaettiin tutkimustiedotteet (liite 2) sekä suostumuslomakkeet opinnäytetyöhön osallistumisesta (liite 3) allekirjoitettavaksi. Askartelu sisälsi käsikirjan sivujen tulostamisen, kansien liimaamisen

kartongille, sekä sivujen kiinnittämisen yhteen kirjarenkailla (kuva 5). Käsikirjoja askarrettiin viisi kappaletta, yksi kutakin sen hetkistä valmentautujaa kohden. Yhteisen tekemisen aikana käsikirjaan pystyttiin myös alustavasti tutustumaan. Lisäksi valmentautajat pääsivät osallistumaan käsikirjan kokoamiseen, jonka koin tärkeäksi, sillä se oli Innostamolla merkitykselliseksi koettujen arvojen kuten asiakaslähtöisyyden, toiminnallisuuden ja osallistamisen mahdollistamista.

Kasauspäivän jälkeen käsikirja luovutettiin Innostamon käyttöön kahden viikon ajaksi niin sanotulle ”koeajalle”. Koeajan tarkoituksena oli edesauttaa palautteen keräämistä antamalla Innostamolle aikaa käyttää käsikirjaa erilaisissa tilanteissa erilaisten valmentautujien kanssa. Arvioin koeajan myös tukevan käsikirjan käyttöönottoa kehittämistyön päätyttyä.



Kuva 5. Valmis käsikirja

## 7.8 Tuotoksen arviointi

Kehittämisen arviointivaiheessa tarkasteltiin koko prosessin kulkua ja sen tuottamia vaikutuksia. Arvioinnissa hyödynnettiin jatkuvaa itsearviointia, sekä palautteen keräämistä ulkoisen arvioinnin muotona. Suoraviivaisessa kehittämissä arviointi on mainittu itsenäisenä vaiheena, vaikka arviointia tulisi tapahtua läpi kehittämissä (Salonen ym. 2017, 64). Kerätty palaute sekä kehittämissä käytetyt menetelmät käsiteltiin opinnäytetyössä, jotta tuotoksen tuloksellisuudesta ja laadusta saatiin selkeä käsitys. Palaute oli

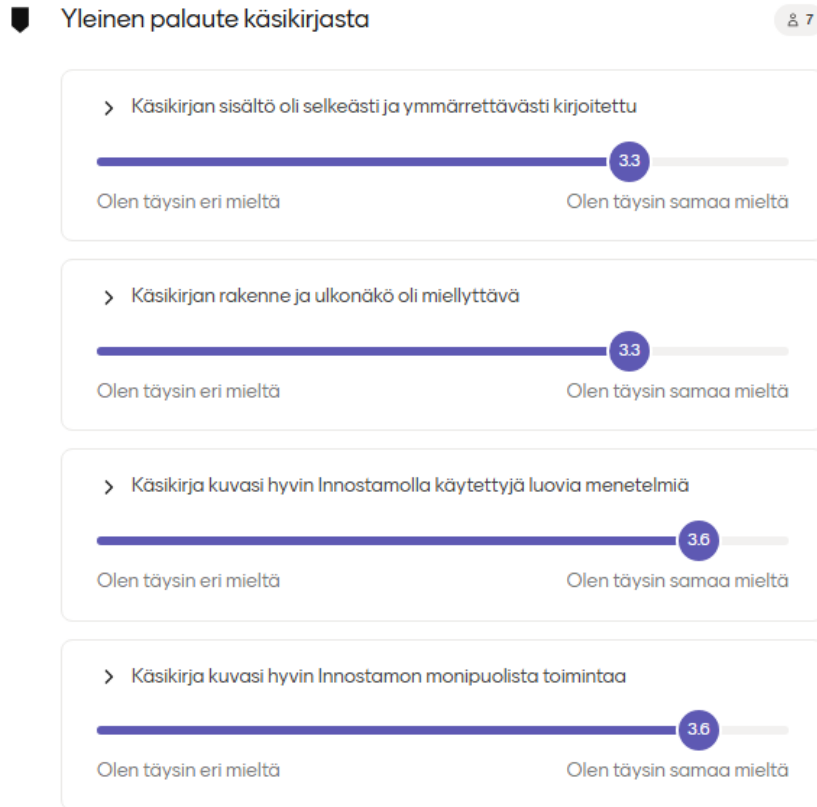
tärkeää myös jatkokehittämisen kannalta. Työskentelyn pohjalta saadut tulokset esitettiin rehellisesti, ja niiden tarkastelussa pyrittiin todenmukaiseen ja kriittiseen arviointiin. (Turunen ym. 2025, 34.) Tässä kehittämistyössä palaute kerättiin Innostamon valmentautujilta sekä työvalmentajilta.

Kattavan arvioinnin kannalta oli positiivista, että käsikirja annettiin Innostamon käyttöön kahden viikon ajaksi ennen palautteen keräämistä. Tällöin käsikirja tuli työvalmentautujille ja valmentautujille paremmin tutuksi, ja hyödynnetyksi erilaisissa tilanteissa erilaisten ihmisten kanssa. Kahden viikon koeajan aikana Innostamolle oli saapunut kaksi uutta valmentautujaa, joita informoitiin opinäytetyöstä. Lisäksi heille annettiin tutkimustiedote sekä suostumuslomakkeet täytettäväksi.

Palautteen keräämisessä käytettiin sähköistä Mentimeter -ohjelmistoa. Mentimeter on interaktiivinen ohjelmisto, jonka avulla voi kerätä viiveetöntä tietoa osallistujilta monipuolisten kysymysasetteluiden avulla. Sitä voi myös käyttää Microsoft Powerpointin tapaan esitysten luomiseen. Osallistujat liittyivät Mentimeter -kyselyyn älypuhelimensa avulla, jolloin pystyivät vastaamaan yhteisiin kysymyksiin reaaliajassa. Mentimeter tallensi annetut vastaukset, jotta niiden käsittely tilaisuuden jälkeen olisi mahdollista. (Innokylä s.a.) Mentimeterissä voi kerätä tietoa muun muassa suljettujen ja avoimien kysymysten, mielipidekysymysten ja vapaamuotoisten sanapilvien avulla. Lisäksi palautteen voi antaa Mentimeterin avulla nimettömästi, jonka koin osallistujien kannalta tärkeäksi. Nimettömästi vastaaminen saattaa tuottaa sellaista palautetta, jota ei välttämättä sanotettaisi palautetta suullisesti kerätessä ääneen. Annettu palaute ilmestyi reaaliajassa näkyviin yhteiseen ruutuun, jonka uskoin lisäävän tilaisuuden vuorovaikutuksellisuutta opinnäytetyöntekijän ja palautteenantajien kesken, tehden tilaisuudesta mieluisamman verrattuna esimerkiksi perinteiseen ”kynä ja paperi tekniikkaan”.

Palautetta kerättiin seitsemältä ihmiseltä, joista kaksi oli Innostamon työvalmentajia ja loput viisi valmentautujia. Halusin kerätä palautteen molemmilta osapuolilta, sillä käsikirjan on tarkoitus olla hyödyksi niin työvalmentajille kuin valmentautujillekin. Yleinen palaute käsikirjasta kerättiin asteikkokysymyksillä (1–4). Palautteen perusteella käsikirjan sisältö koettiin selkeäksi ja ulkonäkö

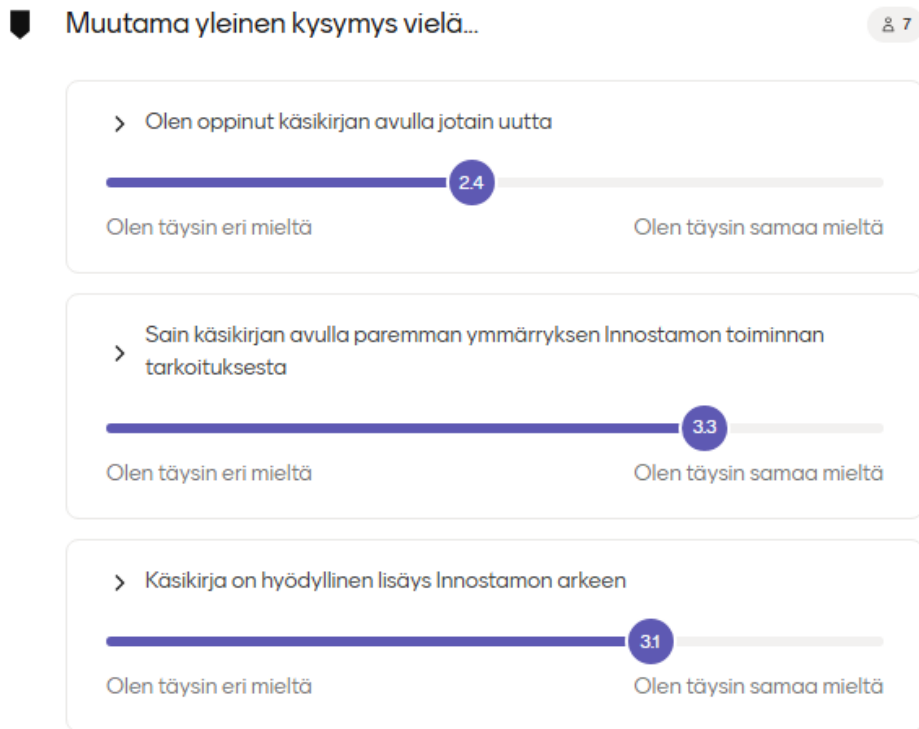
miellyttäväksi. Käsikirjan myös katsottiin kuvaavan hyvin Innostamalla käytettyjä luovia menetelmiä sekä arjen monipuolista toimintaa. Yleinen palaute käsikirjan ulkonäöstä ja sisällöstä oli siis positiivista. (Kuva 6.)



Kuva 6. Yleinen palaute käsikirjasta

Käsikirjaan liittyvässä yleisessä palautteessa selvisi myös, että käsikirjan avulla ymmärrys Innostamon toiminnan tarkoituksesta on parantunut, vaikkei siitä välttämättä ole opittu uutta (kuva 7). Tämä tarkoittaa sitä, että käsikirja on onnistunut tehtävässään, sillä sen tarkoituksena oli selkeyttää Innostamon toiminnallista sisältöä, luovaa työskentelyä ja niiden tarkoitusta. Käsikirja on siis vahvistanut jo olemassa olevaa tietoa. Viimeisessä asteikkokysymyksessä käsiteltiin sitä, että onko käsikirjalla paikkaa Innostamon arjessa (kuva 7). Vastauksen mukaan käsikirja koetaan osittain hyödylliseksi lisäykseksi. Kokemuksen käsikirjan hyödyllisyydestä voi vaikuttaa ne tavat, joilla käsikirjaa on kahden viikon kokeilujaksolla käytetty. Mielestäni käsikirjan todellinen hyödyllisyys ilmenee vasta pidemmän ajan kanssa, kun sen hyödyntämiseen löydetään kullekin sopivia tapoja. Ihmisten erilaisuudesta johtuen toiset voivat hyötyä käsikirjan tarjoamasta sisällöstä ensimmäisten päivien aikana ikään kuin perehdyttämisen tukemiseksi, kun taas toiset saattavat hyötyä tiedon lisäämisestä

vasta kun uusi ympäristö ja toiminta on tullut viikkojen jälkeen paremmin tuetuksi.

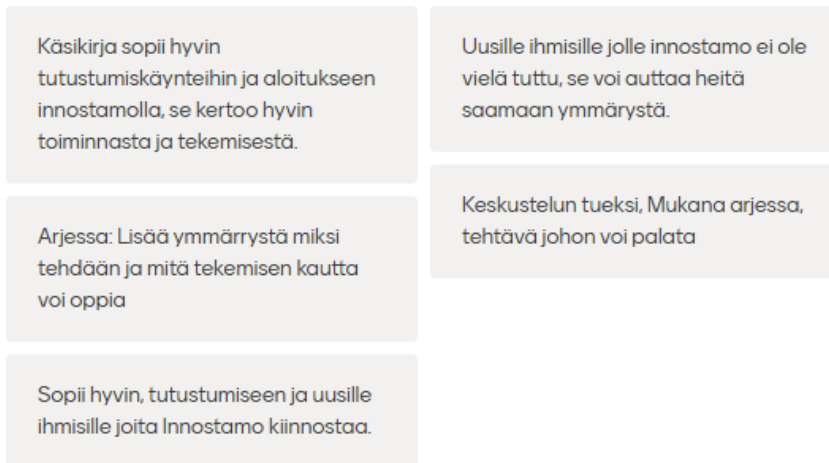


Kuva 7. Yleinen palaute käsikirjasta 2

Seuraavaksi palautekyselyssä kartoitettiin tilanteita, joissa käsikirjasta voisi olla eniten apua tai hyötyä. Arvioin vastausten parhaimmillaan tukevan käsikirjan käyttöä opinnäytetyöskentelyn jälkeen. Tähän kysymykseen kaksi osallistujaa jätti vastaamatta, mutta vastaukset koskivat pitkälti Innostamolla aloittavien uusien valmentautujien tukemista. Vastauksissa mainittiin myös, että käsikirjasta voisi olla hyötyä heille, jotka tulevat toisten palveluiden kautta tutustumaan Innostamon toimintaan. Yhdessä vastauksessa mainittiin käsikirjan käyttöä keskustelun tukemiseksi ja eräänlaiseksi tehtäväksi, johon kukin voi tarvittaessa tai ajan salliessa palata. (Kuva 8.)

● Minkälaisissa tilanteissa käsikirjasta voisi olla eniten apua tai hyötyä?

5 5



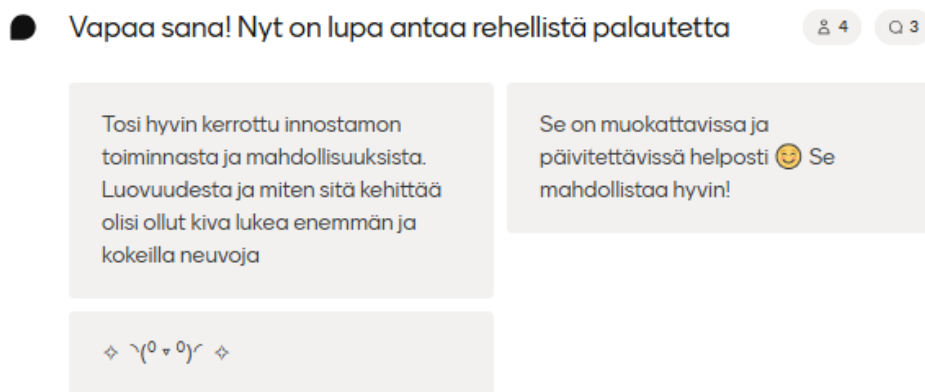
Kuva 8. Minkälaisissa tilanteissa käsikirjasta voisi olla eniten apua tai hyötyä?

Seuraavassa kysymyksessä pyydettiin kirjoittamaan käsikirjasta mieleen jääneitä asioita ja ajatuksia yksittäisillä sanoilla. Vastaukset muodostivat "sanapilven", jossa toistuvat vastaukset näyttäytyvät suurempana tekstinä (kuva 9). Sanat *värikäs* ja *lisää kokeilua arkeen* toistuivat kahdesti, jonka vuoksi ne ilmaantuivat suurempana tekstinä. Mukana oli myös kaksi hymiötä, joista hymyilevä oli yhdistettynä sanaan *leikkisä*. Toinen hymiö oli pohtiva, ja valitettavasti palautteenkeruun mahdollistaman nimettömyyden kunnioittamiseksi en pystynyt kysymään tarkentavia kysymyksiä siihen liittyen. Pohtivan hymiön tarkoitus jää hieman epäselväksi, sillä se voi kuvastaa esimerkiksi palautteen antajan epävarmuutta liittyen vastaukseen, tai kenties sitä, että käsikirja on saanut lukijan miettimään. Joka tapauksessa opinnäytetyöntekijänä oli miellyttävää huomata, että mieleen jääneet asiat eivät liittyneet pelkästään käsikirjan ulkonäköön (*värikäs, leikkisä ulkonäkö, vihkonen*), vaan myös sisältöön (*luovuus, monipuolisuus, selkeä, tietopaketti*) tai sisällön herättämiin tunteisiin ja kokemuksiin (*kannustava, auttaa ymmärtämään, erilaiset hymiöt*).



Kuva 10. Onko sinulla ideoita tai toiveita käsikirjan parantamiseksi?

Palautteenkeruun viimeinen kysymys oli jälleen avoin, ja siinä kannustettiin vapaaseen sanaan ja rehellisen palautteen antamiseen. Avoimia palautteita tuli yhteensä kolme, joista ensimmäisessä keuhuttiin miten Innostamon toiminnasta ja mahdollisuuksista kerrottiin. Palautteessa kuitenkin toivottiin käsikirjaan lisää sisältöä luovuudesta sekä keinoista sen kehittämiseen. Toinen kirjallinen palaute tuli kuin vastauksena sisällölliseen päivittämiseen, sillä käsikirjan tuleva muokkaaminen on helppoa ja täynnä mahdollisuuksia. Viimeinen avoin palaute oli jälleen tekstihymiö, joka näytti siltä kuin joku nostaisi kätensä ilmaan ja onnittelisi, tai suorastaan sädehtisi onnesta. (Kuva 11.) Päätelin myös tämän positiiviseksi palautteeksi kuvaamaan joko käsikirjaa tai siihen liittyntä prosessia. Joka tapauksessa etenkin sisältöä koskeva palaute on erittäin tärkeää käsikirjan jatkokehittämisen kannalta.

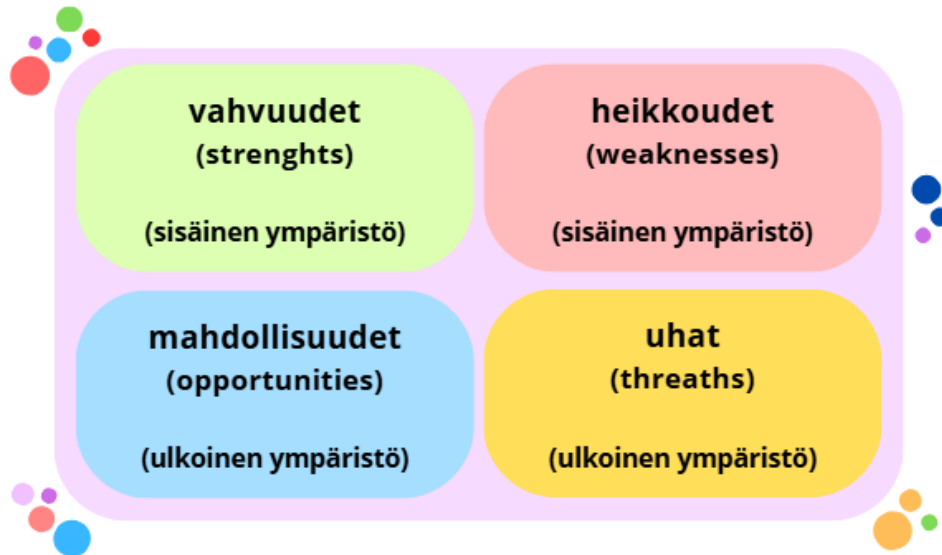


Kuva 11. Vapaa sana! Nyt on lupa antaa rehellistä palautetta

## 7.9 Palautteen analysoiminen

Kerätystä palautteesta kirjoitetun totuudenmukaisen koosteen avulla voidaan arvioida käsikirjan laatua (Hirsjärvi & Hurme 2022, 3.2). Tässä opinnäytetyössä palaute myös käsitellään SWOT-analyysityökalua hyödyntäen. SWOT-analyysissä käsiteltävän aiheen sisäiset vahvuudet ja heikkoudet, sekä ulkoiset, eli toimintaympäristöön liittyvät mahdollisuudet ja uhat kartoitetaan ja kirjataan nelikenttään (kuva 12). SWOT-analyysin osa-alueista vahvuudet ja heikkoudet ovat vahvasti läsnä olevia asioita, kun taas mahdollisuudet ja uhat ovat ennakoitavissa olevia tulevaisuuden haasteita. Analyysin avulla voidaan tehdä päätelmiä siitä, kuinka tunnistetut vahvuudet otetaan käyttöön, miten

heikkouksia muutetaan vahvuuksiksi, millä tavoin tulevaisuuden mahdollisuuksia voidaan hyödyntää ja miten uhat vältetään. Nelikenttä on helppokäyttöinen työkalu toiminnan ja toimintaan vaikuttavien tekijöiden arviointiin. (Salonen ym. 2017, 57; Vuorinen & Huikkola 2023, SWOT-analyysi.)



Kuva 12. SWOT-analyysin nelikenttä (mukaillen Salonen ym. 2017, 90)

Vuorinen & Huikkola (2023) muistuttaa, että SWOT-analyysin ollessa yleisesti käytetty työkalu, sitä saatetaan helposti käyttää turhan pinnallisesti. Heidän mukaan pelkästään asioiden listaaminen ei auta haluttujen tuloksien saavuttamista, vaan SWOT-analyysin tuloksia tulisi tukea konkreettisesti valintoja ja toimintasuunnitelmia tekemällä. Käydään seuraavaksi läpi opinnäytetyön tuotoksesta saatu palaute, joka on koottu SWOT-nelikenttään (kuva 13).



Kuva 13. Käsikirjan palaute SWOT-nelikentässä

Kerätyn palautteen mukaan käsikirjan **vahvuuksina** korostui ulkonäkö, sekä selkeä ja ymmärrettävästi kirjoitettu sisältö. Ulkonäköön liittyvässä palautteessa painotettiin käsikirjan ”leikkisyyttä” ja ”värikkyyttä”. Koen, että mielekkääksi koettu ulkonäkö lisää kiinnostavuutta käsikirjaa kohtaan. Kiinnostavuus taas lisää todennäköisyyttä tutustua käsikirjaan ja sen sisältöön. Sen vuoksi pohdin myös, että palautteissa mainittu ”kannustavuus” saattaisi myös viitata käsikirjan ulkonäön aikaansaamaan vaikutukseen. Selkeäksi ja ymmärrettäväksi koettu sisältö on käsikirjan kannalta ehdottoman tärkeää, sillä kyseiset ominaisuudet edesauttavat tuotoksen käytettävyyttä ja hyötyä. Vahvuudeksi nousi myös se, miten hyvin käsikirjassa on kuvattu Innostamon luovia menetelmiä ja arjen toimintaa. Hyväksi koettu kuvaus monipuolisesta toiminnasta lisää lukijan ymmärrystä toiminnan tarjoamista aineettomista hyödyistä, jonka selkeyttäminen oli opinnäytetyön tarkoitus. Viimeiseksi vahvuudeksi valikoitui käsikirjan hyödyllisyys uusille valmentautujille sekä tutustujille. Palautteen perusteella käsikirjaa pidettiin hyvänä apuna etenkin toiminnan esittelyn kannalta ja perehdyttämisen tukena.

Käsikirjan **heikkoudeksi** ilmentyi oppimisen jääminen heikoksi. Palautteen mukaan käsikirjasta ei suoranaisesti opittu uutta, vaan vahvistettiin käsitystä aikaisemmasta tiedosta. Arvioin kyseisen heikkouden olevan käsikirjan sisällön ja lukijan välinen subjektiivinen kokemus, jonka vuoksi on todennäköistä, että uuden oppiminen vaihtelee yksilökohtaisesti. Toisin sanoen joku saattaa

oppia käsikirjasta jotain uutta, kun taas toiset eivät. Käsikirjasta peräisin olevaan oppimisen kokemukseen voi vaikuttaa vahvasti myös se, milloin käsikirjaan tutustutaan. Valmentautuja joka on juuri aloittanut Innostamalla saattaa oppia käsikirjasta enemmän uusia asioita, kuin valmentautuja joka on ollut osana Innostamon toimintaa yli kuukauden ajan.

Toinen käsikirjan heikkous liittyi sen rakenteeseen. Palautteen perusteella käsikirjan rakenne koettiin lähtökohtaisesti hyvänä, mutta yhtenä konkreettisena kehitysideana mainittiin sisällysluettelo. Sisällysluettelo oli olennainen kehitysidea, jonka vuoksi se lisättiin käsikirjaan jälkikäteen ennen tuotoksen luovuttamista Innostamolle. Viimeinen heikkous liittyi käsikirjan hyödyllisyyteen arjessa, sillä palautteesta päätellen käsikirja ei kahden viikon koeajan aikana löytänyt paikkaansa arjen työkaluna. Uuden työkalun juurruttaminen osaksi arkea ei ole yksinkertainen saati nopea prosessi, jonka vuoksi en säikähtäisi tätä palautetta liikaa. Kaksi viikkoa on lyhyt aika, ja palautteesta saadut kommentit liittyen käsikirjan rooliin uusien valmentautujien tukemisessa voivat olla hyödyntämisen kannalta keskeisessä asemassa.

**Mahdollisuuksien** perusteella käsikirjaa voisi tulevaisuudessa kehittää opettavaisemmaksi työkaluksi. Tällöin käsikirja voisi tarjota tiiviin tiedon lisäksi tarjota myös neuvoja, vinkkejä ja jopa erilaisia tehtäviä. Käsikirjan opettavaisuus voisi myös lisätä sitoutumista käsikirjan käyttöön, sillä erilaiset tehtävät tai vinkit voisivat toimia syynä tutustua sisältöön ensimmäisen lukukerran jälkeen uudestaan ja entistä tarkemmin.

Palautteen mukaan käsikirjaa voisi myös hyödyntää tulevaisuudessa keskustelun tukena. Käsikirjalla olisi siis potentiaalia entistä vuorovaikutuksellisemmalle käytölle, esimerkiksi osana Innostamalla toteutettavaa yksilövalmennusta. Tätä ei kuitenkaan keritty kokeilemaan kahden viikon koeajan aikana, jonka vuoksi käsikirjan potentiaali on vahvasti yhteydessä siihen, miten työvalmentajat löytävät tulevaisuudessa keinoja käsikirjan hyödyntämiseen. Viimeisenä mahdollisuutena käsikirjan koettiin olevan helposti muokattavissa ja päivitettävissä, joka osaltaan mahdollistaa tässäkin analyysissä mainittujen kehitysideoiden huomioimisen ja sisällöllisen päivittämisen. Käsikirjan päivittäminen tukee tuotoksen pitkäikäisyyttä ja ajantasaisuutta.

Käsikirjaa **uhkaavia** asioita tulisi ennakoida, jotta ne pystyttäisiin ennaltaehkäisemään. Yksi näistä on jo aikaisemmin mainittu hyödynnettävyyden epäonnistuminen, joka on mahdollinen tuotos käsikirjan vähäisestä käytöstä. Käsikirjan pinnallisen luonteen vuoksi sillä on mahdollisuuksia lukuisiin erilaisiin käyttötarkoituksiin. Siihen voidaan tutustua valmentautujien kanssa yhdessä, tai sen rooli voi olla korostunut Innostamon tutustumiskäynneillä. Käsikirjaan itsenäiseen tutustumiseen voi kannustaa ajan salliessa esimerkiksi taukojen aikana tai luovien päivien yhteydessä tai rauhallisena hetkenä erilaisten töiden välissä. Joka tapauksessa uhan ennaltaehkäiseminen vaatii sinnikkyyttä ja erilaisia kokeiluja Innostamon työvalmentajilta.

Toinen käsikirjaa koskeva uhka liittyy sen sisällölliseen päivittämiseen, jotta se ei sisältäisi vanhentunutta tietoa. Käsikirja on pyritty rakentamaan niin, ettei se sisältäisi aikaan sidottua tietoa, mutta Innostamon toiminta on alati muuttuvaa, jonka vuoksi käsikirja voi tulevaisuudessa hyötyä uusien asioiden lisäämisestä. Vaikka sisällön muokkaaminen ja päivittäminen on helppoa ja nopeaa, se on silti uusi työtehtävä jo todennäköisesti kiireisessä arjessa. Sisällön päivittäminen edesauttaa käsikirjan pitkäikäisyyttä ja hyödynnettävyyttä arjessa.

Viimeinen uhka liittyy kokemukseen liian pintapuolisesta sisällöstä. Pintapuolinen sisältö on tekijän näkökulmasta hieman haastava aihe, sillä käsikirja luotiin tarkoituksella vain pintaraapaisuksi, jotta toimintaan olisi helpompi tutustua. Tiiviimpi sisältö myös mahdollisti käsikirjan pienemmän koon, jonka arvioin helpottavan käsikirjan lähestyttävyyttä. Liian pintapuoliseksi koettu sisältö ei kuitenkaan tarjoa oppimisen kokemuksia kokeneemmille valmentautujille.

Palautteen yhteenvedona sanoisin, että käsikirjalla on potentiaalia toimia materiaalina, joka tukee onnistuneesti Innostamon toimintaan tutustumista ja toimintaan liittyvän ymmärryksen kasvattamista. Käsikirja on visuaalisesti houkutteleva tuotos, mutta sen tarjoamia oppimiskokemuksia voisi vahvistaa lisäämällä sisältöön konkreettisia vinkkejä ja neuvoja. Edellä mainitut kehitys-ideat mahdollistaisivat käsikirjalle yhä useampia käyttötapoja.

## 8 POHDINTA

### 8.1 Tuotoksen pohdinta

Kehittämisen prosessin viimeinen vaihe koitti, kun kehittämiselle asetetut tavoitteet ja tulokset on katsottu saavutetuiksi. Päätämisen vaiheeseen kuitenkin kuuluu tuotoksen jatkon, sekä käyttöönottamisen suunnittelu. Suunnittelu on tärkeää, sillä tuotoksen juurruttaminen osaksi arkea saattaa yllättää ennakoimattomilla haasteillaan. (Salonen ym. 2017, 66.) Tämän kehittämistyön tuotoksena valmistettu käsikirja jaettiin Innostamolle sähköisesti, jolloin se voidaan ottaa käyttöön sellaisenaan, tai tulostettuna. Suunnittelutyötä tehdessä arvioin, että arviointivaiheen aikana toteutettava muutaman viikon pituinen koikeilujakso tukisi totuudenmukaisen palautteen antamista, ja siten epäsuorasti käsikirjan käyttöönottoa. Lisäksi kerätyn palautteen pohjalta luotu SWOT-analyysi helpotti käsikirjaan liittyvien näkökulmien tarkastelemista. Etenkin tuotokseen liittyvien mahdollisuuksien ja uhkien konkretisoiminen voi edesauttaa Innostamon työvalmentajia käsikirjan käyttöönotossa.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön olisi voinut myös toteuttaa tuotekehityksen prosessia hyödyntäen. Arvioin suoraviivaisen kehittämisen prosessin soveltuvan paremmin tämän opinnäytetyön kehittämismenetelmäksi tarkan aiheellisen rajaamisen, selkeän lopputuloksen ja kehittämistyön etenemisen kannalta. Uskoin myös suoraviivaisen kehittämisen prosessin edesauttavan aikataulussa pysymistä, sillä tuotekehityksen prosessi sisälsi useita kehittämisen lisävaiheita ja palautekierroksia.

Luovuuden ja luovien menetelmien tarjoamien vaikutusten tuottaminen kirjalliseen muotoon osoittautui odotettua haasteellisemmaksi. Eri menetelmien tutkittuja vaikutuksia on yksinkertaisesti niin kattavasti, että niiden kokoaminen suhteellisen tiiviiseen mutta järjestelmällisesti eteneväksi kokonaisuudeksi ei ollut helppoa. Lisäksi monien menetelmien vaikutukset ovat samankaltaisia ja päällekkäisiä, mutta en halunnut opinnäytetyön koostuvan vain toistuvista lisäyksistä. Tämän opinnäytetyön myötä aiheisiin tutustuminen tuntui silti jäävän vain pintaraapaisuksi, vaikka aiheita käsiteltiin mielestäni suhteellisen monipuolisesti ja kattavasti.

Opinnäytetyön aiheellinen sisältö oli myös itsessään varsin laaja. Suunnittelu- vaiheessa pohdin aiheen rajaamista vain Innostamalla käytettyihin luoviin menetelmiin tai toiminnalliseen arkeen. Keskusteltuani aiheesta työn tilaajan kanssa päätin, että koska tarkoituksenani oli tehdä käsikirja Innostamon arjesta, opinnäytetyön tulisi kattaa sekä luovat menetelmät, että toiminnallinen arki. Molemmat ovat tärkeässä osassa Innostamon arjen valmennuksellista kokonaisuutta. Opinnäytetyöntekijänä koin, että tarkemmin rajattu aihe ei olisi tuottanut työn tilaajalle sitä muutosta, jota kehittämistyöllä pyrittiin saamaan aikaiseksi. Tuotoksesta saadun positiivisen palautteen perusteella onnistuimme ensisijaisessa tehtävässämme, joka oli pyrkimys tehdä Innostamon valmennuksen aineettomat hyödyt selkeämmin tunnistettaviksi.

## **8.2 Tuotoksen jatkokehittäminen**

Suunnitteluvaiheessa Innostamon kanssa pohdittiin ideaa käsikirjasta, joka tarjoaisi sekä tietoa että jonkinlaisia teemoihin sopivia tehtäviä. Vastaavan täytettävän käsikirjan myötä opinnäytetyön tuotoksesta olisi tullut käyttäjälleen henkilökohtaisempi, ja tehtävät olisivat voineet tukea käsikirjaan sitoutumista ja sen aktiivista käyttämistä. Lopulta Innostamon kanssa sovittiin tuotettavaksi vain tietoa tarjoava käsikirja, jotta käsikirjan sisällöllistä pituutta olisi helpompi rajata. Lopulliseen päätökseen vaikutti aikataulu sekä ajatus siitä, että kattavampi käsikirja tekisi laajasta opinnäytetyöstä entistä laajemman.

Valmistuneen tuotoksen palautteen perusteella tehtäväkirjamainen lähestymistapa olisi kuitenkin katsottu toimivaksi vaihtoehdoksi. Toivottujen tehtävien lisääminen käsikirjaan jälkikäteen olisi käsikirjan digitaalisen muokkaamisympäristön ansiosta edelleen mahdollista. Toinen vaihtoehtoinen jatkokehitys-idea voisi olla käsikirjasta erillinen tehtäväkirja. Se olisi työläämpi projekti, mutta osaltaan helpompi sillä silloin tehtäviä ei tarvitsisi yrittää sisällyttää käsikirjan huolellisesti suunniteltuun ulkonäköön ja rakenteeseen.

Tehdystä rajauksesta huolimatta käsikirjaa voi silti hyödyntää sellaisenaan niin yleisenä aiheeseen tutustuttajana, kuin myös keskustelua ja henkilökohtaista valmennusta tukevana työkaluna. Käsikirjan hyödynnettävyyttä voi tulevaisuudessa pyrkiä vahvistamaan entisestään lisäämällä tarpeenmukaisia sisällöllisiä aihealueita. Lisäksi osa käsikirjan sivuista on pyritty luomaan niin, että ne

toimivat yksittäisinä kokonaisuuksina, jonka vuoksi joistakin sivuista voisi tehdä huoneentauluja tai julisteita Innostamon seinille (kuva 14).



Kuva 14. *Luovuuden avulla* -käsikirjan sivu 3

Opinnäytetyön valmistuttua luovutan valmistuneen käsikirjan (liite 5) ja sen tekijänoikeudet Innostamolle. Innostamolle jaetaan myös alkuperäinen käsikirjan Canva-tiedosto. Tämä mahdollistaa käsikirjan mutkattoman jatkohyödyntämisen tulevaisuudessa, mikäli Innostamon työvalmentajat haluavat muokata, lisätä tai päivittää käsikirjan sisältöä. Samalla luovun omista oikeuksistani muokata käsikirjaa tai sen sisältöä. Arvioin tekijänoikeuksien luovuttamisen edesauttavan käsikirjan juurruttamista osaksi Innostamon arkea.

### 8.3 Luotettavuuden ja eettisyyden pohdinta

Tutkimuksen luotettavuudella tarkoitetaan sitä, että mittaustulokset ovat johdonmukaisia, sattumasta riippumattomia ja toistettavissa. Tutkimuksen aikana erilaiset asiat ja tekijät voivat heikentää luotettavuutta. Esimerkiksi satunnaisia virheitä voi tapahtua silloin, jos haastateltava muistaa tai ymmärtää asian väärin tai eri tavoin kuin tutkija. Lopulta laadullisen tutkimuksen kohdalla luotettavuus nojaa ennen kaikkea tutkijaan ja hänen rehellisyyteensä, ja sattuneet virheet on käsiteltävä. Tutkijan velvollisuutena on myös tehdä tutkimustekstissä

näkyväksi millaisia vaihtoehtoja hänellä on ollut käytettävissään, mitä ratkaisuja hän on tehnyt ja millä perusteilla hän on niihin päätenyt, sekä arvioida ratkaisujen sopivuutta tutkimuksen tavoitteiden kannalta. (Vilkkä 2025, Luotettavuus (reliabiliteetti), Tutkimuksen luotettavuus.)

Innostamon työvalmentajat valikoituivat haastateltaviksi, koska he ovat luovan työskentelyn sekä kehittämisen kohteena olevan arjen suunnittelijoita, toteuttajia ja asiantuntijoita. Suunnitteluvaiheessa pohdin myös Innostamon valmentautujien haastattelemista, mutta lopulta arvioin, ettei aineisto heidän näkökulmastaan olisi tuottanut kehittämistyön tarkoitusta edesauttavaa tietoa. Lisäksi suurempi haastattelijamäärä olisi kasvattanut käsiteltävän aineiston kokoa, joka olisi vaikuttanut työmäärään sekä aikatauluun. Sen sijaan Innostamon valmentautajat osallistuivat kehittämistyöhön myöhemmässä tuotoksen koamis- ja arviointivaiheessa. Kohderyhmän osallistuminen arviointiin oli tärkeää, jotta tuotoksen kaikkien käyttäjien ääni tuli kuulluksi (Turunen ym. 2025, 35).

Haastattelukysymyksiä suunnitellessa ja luonteeltaan vapaammassa haastattelutilanteessa oli tiedostettu riski kysyä johdattelevia kysymyksiä. Riskiä kasvatti opinnäytetyöntekijän oma henkilökohtainen työharjoittelujakso Innostamolta, sekä halu kartoittaa aihetta mahdollisimman kattavasti ja opinnäytetyön tuotoksen tarkoitusta tukevaksi. Toisaalta Innostamon toimiessa opinnäytetyön toimeksiantajana johdattelevat haastattelukysymykset olisivat osaltaan edesauttaneet tarpeenmukaisen tuotoksen luomista, mutta tätä kysymystyyppiä pyrittiin kuitenkin välttämään tutkimuksen luotettavuuden ja tulosten yleistämisen kannalta. Yleistettävyyden saavuttamiseksi tutkijan on pystyttävä tarkastelemaan ilmiötä yksittäistä tapausta laajemmalla tasolla eri havaintoja yhdistellen (Vilkkä 2025, Tulkinnan yleistäminen).

Opinnäytetyöskentelyn aikana toteutetun haastattelun äänitallennetta säilytettiin koko työskentelyn ajan opinnäytetyöntekijän tietokoneella. Kaikki haastatteluaineistot kuten muistiinpanot ja äänitallenne hävitetään opinnäytetyön julkaisun jälkeen. Keneltäkään aineistonkeruuseen osallistuvalla ei kerätty henkilötietoja, tai muuta arkaluonteista tietoa. Toteutetuissa haastattelu- ja palaut-

teenkeruutilanteissakaan ei tullut suunnittelematta ilmi henkilötiedoiksi luokiteltavia tietoja. Haastattelu- ja palauteaineistoja hyödynnettiin kehittämistyössä niin, ettei opinnäytetyöhön tuotettu tieto ole henkilöitävissä.

Opinnäytetyön tuotoksen palaute kerättiin samalla kyselyllä samaan aikaan Innostamon työvalmentajilta ja valmentautujilta. Suunnitteluvaiheessa pohdin, että tulisiko palaute kerätä työvalmentajilta ja valmentautujilta eri kyselyillä, sillä työvalmentajat olivat kehittämistyön tilaajia ja siten mahdollisesti puolueellisia. Tunnistin riskin, jossa puolueellisuus saattaisi vääristää tuotoksen arviointia ja tulosten luotettavuutta. Käsikirjan oli kuitenkin tarkoitus olla molempien sidosryhmien hyödynnettävissä, joka teki työvalmentajista sekä valmentautujista käsikirjan käyttäjiä. Lopulta päätin, että suunnittelemani palautekysely kohdistettaisiin käsikirjan käyttäjille, joka teki molemmista osapuolista palautteen antamisen kannalta tasavertaisia.

Kehittämiseen keskittyvässä opinnäytetyössä aiheen valinta on myös eettinen valinta (Turunen ym. 2025, 35). Sen vuoksi opinnäytetyöntekijänä haluan korostaa, että tässä opinnäytetyössä käsitellyn kehittämistarpeen ei tule antaa Innostamon toiminnasta, työntekijöistä tai toimintaan osallistuvista henkilöistä epäedullista vaikutelmaa, vaan kehittämistyöllä pyrittiin kehittämään Innostamon laadukasta valmennusta entistä laadukkaammaksi ja saavutettavammaksi. Opinnäytetyöskentelyn avulla luodun käsikirjan avulla onnistuttiin parantamaan valmentautujien ymmärrystä toiminnan tarkoituksellisuudesta. Vain aika näyttää onnistuuko käsikirja tukemaan myös tavoiteltua toimintaan sitoutumista, ja siten toimintaan osallistuvien kokonaisvaltaisen valmentautumisen toteutumista.

## 9 LÄHTEET

Aho, J. & Rosavaara, K. 2020. Opas taiteilijalle. Aula-työkotien kannatusyhdistys ry. Vertaistaiteilijat -hanke. Hämeenlinna: Kettuki. Saatavissa: [https://kettuki.fi/wp-content/uploads/2021/07/OPAS\\_TAI TEILIJALLE\\_web.pdf](https://kettuki.fi/wp-content/uploads/2021/07/OPAS_TAI TEILIJALLE_web.pdf) [viitattu 12.6.2025].

Bethell, S. 2025. Kuvallisen ilmaisun terapeuttiset mahdollisuudet. Teoksessa: Honkonen, A. & Bethell, S. (toim.) Luovuus kannattaa! Luovuus osana Laurean opetusta ja hankkeita. Laurea julkaisut 234, 24–32. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/881356/Laurea%20julkaisut%20234.pdf> [viitattu 3.7.2025].

Ducel, J-B. 2024. Creative expression and mental health. *Journal of Creativity 2* WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2713374524000098> [viitattu 6.6.2025].

Fancourt, D. & Finn, S. 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Health evidence network synthesis report 67. World Health Organization. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://iris.who.int/handle/10665/329834> [viitattu 19.5.2025].

Hatton, K. 2020. A new framework for creativity in social pedagogy. *International Journal of Social Pedagogy* 1. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/10114250/1/IJSP-9-16.pdf> [viitattu 25.8.2025].

Hautala, P-M. 2012. Kuvataideterapian sovelluksia oppimisen sytyttäjinä. Teoksessa Hautala, P-M. & Honkanen, E. (toim.) Kuva kantaa. Kuvataideterapia kasvatuksen, opetuksen, hoidon ja kuntoutuksen tukena. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Sarja D, Muut julkaisut 1/2012. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/496980/2012\\_D\\_1\\_Kuva\\_kantaa\\_painos2.pdf](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/496980/2012_D_1_Kuva_kantaa_painos2.pdf) [viitattu 4.7.2025].

Hiltunen, M. & Rantala, P. 2013. Angstisen mummon potkukelkasta keskinäisen kehumisen klubiin – Taidetyöskentelyä asiantuntijaorganisaatioissa. Teoksessa Rantala, P. & Jansson, S-M. (toim.) Taiteesta toiseen. Taidelähtöisten menetelmien vaikutuksia. Lapin yliopiston taiteiden tiedekunnan julkaisuja B. Tutkimusraportteja ja selvityksiä 10. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.researchgate.net/publication/312045903\\_Taiteesta\\_toiseen\\_Taidelähtöisten\\_menetelmien\\_vaikutuksia](https://www.researchgate.net/publication/312045903_Taiteesta_toiseen_Taidelähtöisten_menetelmien_vaikutuksia) [viitattu 12.6.2025].

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2022. Tutkimushaastattelu. Helsinki: Gaudeamus. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/fi/book/9789523458123> [viitattu 22.5.2025].

Houni, P., Turpeinen, I. & Vuolasto, J. 2020. Taidetta! Kulttuurihyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Taiteen edistämiskeskus (TAIKE). PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.taike.fi/fi/julkaisut/taidetta-kulttuurihyvinvoinnin-kasikirja> [viitattu 2.6.2025].

Huhtinen-Hildén, L. & Isola, A-M. 2018. Luovuus osallisuuden tukena – luovan ryhmätoiminnan malli. Teoksessa Huhtinen-Hildén, L. & Lamppu, M. (toim.) Odottamattomia aarteita. Ilmaisua, leikkillisyyttä ja luovaa toimintaa ryhmässä. Metropolia Ammattikorkeakoulu. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/152798/2018%20odottamattomia\\_aarteita\\_ERILLISJULKAISU.pdf](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/152798/2018%20odottamattomia_aarteita_ERILLISJULKAISU.pdf) [viitattu 28.8.2025].

Huhtinen-Hildén, L. & Karjalainen, A-L. 2019. Luova toiminta siltana itseen, toisiin ja osallisuuteen. Teoksessa Karjalainen, A-L. (toim.) Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/fi/book/9789524519182> [viitattu 24.4.2025].

Innokylä. s.a. Maksuttomia sovelluksia virtuaalifasilitoinnin tueksi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/maksuttomia-sovelluksia-virtuaalifasilitoinnin-tueksi> [viitattu 18.7.2025].

Iivanainen, S. 2019. Väriä elämään – kuvallinen ilmaisu hyvinvointia edistämässä. Teoksessa Karjalainen, A-L. (toim.) Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/fi/book/9789524519182> [viitattu 12.6.2025].

Isola, A-M. & Leemann, L. 2021. Osallisuuden kokemus on hyvinvoinnin ja terveyden tekijä. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 4, 381–383. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://journal.fi/sla/article/view/112402/66261> [viitattu 28.4.2025].

Jakka, K. 2021. ”Jee! Lisää luovuutta tähän maailmaan!” Luovat menetelmät sosionomien asiakastyössä aikuisille. Laurea-ammattikorkeakoulu. Sosiaaliala. Sosionomi (AMK). Opinnäytetyö. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/505197/Jakka\\_Katariina.pdf](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/505197/Jakka_Katariina.pdf) [viitattu 24.4.2025].

Juhila, K. 2021. Teemoittelu. Tietoarkisto. Tampereen yliopisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/> [viitattu 30.6.2025].

Kaattari, S. & Suksi, I. 2019. Kulttuuri ja taide hyvinvoinnin edistäjinä sosiaali- ja terveydenhuollossa, työelämässä ja koulutuksessa. Terveyttä ja hyvinvointia edistävän taide- ja kulttuuritoiminnan yhteistyöryhmän raportti ja jatkotoimenpide-ehdotukset. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2019:34. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161547/Rap\\_34\\_2019\\_Kulttuuri%20ja%20taide%20hyvinvoinnin%20edistajina.pdf](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161547/Rap_34_2019_Kulttuuri%20ja%20taide%20hyvinvoinnin%20edistajina.pdf) [viitattu 19.5.2025].

Karjalainen, A-L. 2019. Elämää ja ajatuksia tekstiksi – kirjoittaminen itsetuntemuksen ja hyvinvoinnin tukena. Teoksessa Karjalainen, A-L. (toim.) Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/fi/book/9789524519182> [viitattu 2.7.2025].

Koskela, S., Hänninen, P., Mäkinen, S. & Sesay, A. 2020. Uratarinat ohjauksen tukena. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Hämeen ammattikorkeakoulu: URAA! – Uraohjausosaamisen kehittäminen Ohjaamoissa -projekti. WWW-dokumentti. Päivitetty 17.8.2020. Saatavissa: <https://verkkolehdet.jamk.fi/elo/2020/08/17/uratarinat-ohjauksen-tukena/> [viitattu 19.6.2025].

Kostamo, P., Airaksinen, T. & Viikka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Helsinki: Art House Oy. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/fi/book/9789518849110> [viitattu 5.5.2025].

Kukkonen, M, Hytti, T., Nousiainen, M., Miettinen, I. & Isola, A-M. 2021. Pelillisuus. HYTE-toimintamalli-julkaisusarja. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145089/HYTE-toimintamalli%202021%20Pelillisuus.pdf> [viitattu 26.8.2025].

Laitinen, L. 2017. Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 46. Turun ammattikorkeakoulu. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/817879/isbn9789522166166.pdf> [viitattu 21.7.2025].

Maanmieli, K. 2020. Kirjoittaminen, lukeminen ja kirjallisuusterapia traumatyöskentelyssä. Teoksessa Sarvela, K. & Auvinen, E. (toim.) Yhteinen kieli. Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Helsinki: Basam Books Oy. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/fi/book/9789523790414> [viitattu 2.7.2025].

Malmi, T. 2020. Autonomiata ja vuorovaikutusta. Nuorten osallisuuden kokemukset Helsingin Jengassa. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan tutkinto-ohjelma. Sosionomi (AMK). Opinnäytetyö. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/334293/Malmi\\_Tony.pdf](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/334293/Malmi_Tony.pdf) [viitattu 24.4.2025].

Niemistö, R. 2016. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Helsinki: Gaudeamus. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/fi/book/9789524959810> [viitattu 29.4.2025].

Nivala, E. & Rynnänen, S. 2024. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillistä yhteiskuntaa ja kestävästä elämästä. Helsinki: Gaudeamus. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/fi/book/9789523454248> [viitattu 6.8.2025].

Nuorisola ry, 2020. Nuorisotyön ammattieettiset ohjeet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://nuorisola.fi/nuorisotyon-ammattieettiset-ohjeet/> [viitattu 16.6.2025].

Nuorisolaki 21.12.2016/1285.

Nuortenlinkki. 2016. Itsenäistyminen. WWW-dokumentti. Päivitetty 2.6.2016. Saatavissa: <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/itsenaistyminen/#> [viitattu 3.6.2025].

Nuorten työ- ja valmennuspalvelut, Innostamo. 2022. Paikko: oppimisympäristön tunnistamisraportti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://paikko.fi/oppimisymparisto/nuorten-tyo-ja-valmennuspalvelut-innostamo/> [viitattu 24.4.2025].

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät. Uudella osaamisella liiketoimintaan. 3.–4. painos. Helsinki: Sanoma Pro. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/fi/book/978-952-63-2695-5> [viitattu 8.5.2025].

Osallisuuden edistäjän opas. 2023. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. *Ohjaus* 10. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146717/URN\\_ISBN\\_978-952-408-088-0.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146717/URN_ISBN_978-952-408-088-0.pdf) [viitattu 23.5.2025].

Peräaho, K. 2024. Mielenterveyden vahvistajan käsikirja. Näkökulmia nuorten mielen-terveyden vahvistamiseen etsivässä nuorisotyössä ja työpajatoiminnassa. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.intory.fi/app/uploads/2024/05/mielenterveyden-vahvistajan-kasikirja-2024-05-10.pdf> [viitattu 24.5.2025].

Piekkari, J. 2021. Määritä pelillisyyden tavoitteet. Teoksessa Niemi, J. & Salmenkangas, M. (toim.) Hurahda pelilliseen työotteeseen! Ideoita toiminnallisiin tehtäviin. CONNEXT for inclusion -hanke. Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisuja, OIVASarja 43. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu, 26–27. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/509065/2021%20OIVA%2043%20Hurahda%20pelilliseen%20tyotteeseen.pdf> [viitattu 19.6.2025].

Piekkari, J. & Sipilä, M. 2021. Miksi ammattilainen kannustaa pelaamaan? Teoksessa Niemi, J. & Salmenkangas, M. (toim.) Hurahda pelilliseen työotteeseen! Ideoita toiminnallisiin tehtäviin. CONNEXT for inclusion -hanke. Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisuja, OIVA-sarja 43. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu, 8–14. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/509065/2021%20OIVA%2043%20Hurahda%20pelilliseen%20työotteeseen.pdf> [viitattu 25.5.2025].

Pietikäinen, R. 2023. ”Minulla ei ollut mitään suunnitelmia taikka toivoa. Nyt on selkeät suunnitelmat ja luotan siihen, että pärjään.” Työpajatoiminnan Sovari 2023: keskeiset valtakunnalliset tulokset. Into: Etsivä nuorisotyö ja pajatoiminta ry. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.intory.fi/materiaalipankki/minulla-ei-ollut-mitaan-suunnitelmia-taikka-toivoa-nyt-on-selkeat-suunnitelmat-ja-luotan-siihen-etta-parjaan-tyopajatoiminnan-valtakunnalliset-sovari-2023-kyselyn-keskeiset-tulok/> [viitattu 29.4.2025].

Pöllänen, S. 2017. Käsin tehtyä hyvinvointia: Käsiyö psyykkisen hyvinvoinnin tuottajana. Teoksessa Kivilaakso, A., Luutonen, M. & Marsio, L. (toim.) Itsetekemisen perinne. Käsiyöt elävänä kulttuuriperintönä. Helsinki: Museovirasto, 73–85. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://tiedejatutkimus.fi/fi/results/publication/0281523417> [viitattu 22.5.2025].

Riipinen, T-L., Palo, S., Kinnunen, R., Pietikäinen, R., Piironen, M., Kivivuori, A. & Pahlman, P. 2023. Työpajatoiminnan käsikirja. Valmennusta, toiminnallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Into: Etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry. Helsinki: Grano. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.intory.fi/materiaalipankki/tyopajatoiminnan-kasikirja/> [viitattu 23.4.2025].

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulussa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/817817/isbn9789522166494.pdf> [viitattu 18.7.2025].

THL. 2024. Uudista asiakastyötä luovasti ja leikkisästi. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 5.6.2024. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti> [viitattu 28.8.2025].

Tuisku, K. & Holli, M. 2023. Kuvat terapiana. *Lääketieteellinen Aikakausikirja Duodecim*, 24. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo18026> [viitattu 2.7.2025].

Turunen, E., Pekonen, E., Korhonen, U. & Tohmola, A. 2025. Kehittämistyö opinnäytetyönä. Teoksessa Turunen, E., Pekonen, E. & Elo, S. (toim.) Opinnäytetyön menestystarina. Opinnäytetyöopas sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoille ja ohjaajille. Savonia-ammattikorkeakoulun julkaisusarja 1. Kuopio: Savonia-ammattikorkeakoulu, 29–36. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/878870/Savonia\\_2025\\_1.pdf](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/878870/Savonia_2025_1.pdf) [viitattu 9.5.2025]

Vilkka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/fi/book/9789523701236> [viitattu 5.5.2025].

Vilkka, H. 2025. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: Santalahti. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/fi/book/9789523705951> [viitattu 1.9.2025].

Vilkuna, J. & Laaksonen, T. 2017. Miesten käsityöt. Teoksessa Kivilaakso, A., Luutonen, M. & Marsio, L. (toim.) Itsetekemisen perinne. Käsityöt elävänä kulttuuriperintönä. Helsinki: Museovirasto, 32–40. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://tiedejatutkimus.fi/fi/results/publication/0281523417> [viitattu 22.5.2025].

Vuorinen, K. 2017. Luovuus. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Päivitetty 6.7.2017. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/Inv00016> [viitattu 29.4.2025].

Vuorinen, T & Huikkola, T. 2023. Strategiakirja. 25 työkalua. Helsinki: Alma Talent. E-kirja. Saatavissa: <https://bisneskirjasto-almainsights-fi.ezproxy.xamk.fi/teos/GAJ-BIXETEB> [viitattu 27.10.2025].

## Haastattelurunko | Innostamon työvalmentajat

Haastattelu on jaettu kolmeen osaan. Ensimmäiseksi kartoitetaan kaikkeen Innostamon toimintaan vaikuttavia teorioita, työotteita ja arvoja. Sen jälkeen kysymykset koskevat Innostamolla käytettyjä luovia menetelmiä, ja arjen muuta sisältöä. Kysymykset on jaettu suuntaa antavien teemojen alle.

### ***Kysymyksiä toiminnan luonteesta***

- Ymmärrykseni mukaan työpajatoiminnassa toteutettava valmennus on työotteena varsin kattava, sillä se on erilaisia työotteita ja tunnistettuja teorioita yhdistelevä kokonaisuus. Kuvailkaa vapaasti Innostamon valmennusta ja käyttämiänne työotteita.
  - o Minkälaista on Innostamon ryhmävalmennus?
- Työpajatoiminnan käsikirjan mukaan työpajalla toteutettava valmennus perustuu vahvasti tiettyihin arvoihin. Mitkä ovat Innostamon arvoja?
  - o Miten kyseiset arvot näkyvät toiminnassa?

### ***Kysymyksiä Innostamolla käytetyistä luovista menetelmistä***

#### **Yleinen kartoitus**

- Mitä Innostamolla käytetyillä luovilla menetelmillä tarkoitetaan?
- Minkälaisia luovia menetelmiä Innostamolla käytetään?

#### **Tarkoituksenmukaisuus ja tavoitteellisuus**

- Miksi Innostamolla käytetään luovia menetelmiä?
  - o Mikä on Innostamolla käytettyjen luovien menetelmien tarkoitus?
  - o Mikä on Innostamolla käytettyjen luovien menetelmien tavoite?
- Miten luovat menetelmät tukevat valmentautujien...
  - o valmentautumista, tai valmentautumisen kannalta tärkeitä osa-alueita? (kuten osallisuutta, motivaatiota, hyvinvointia, työelämävalmiuksia, elämäntaitoja...)
  - o valmentautujien yksilöllisiä tarpeita ja tavoitteita?

#### **Toiminnan vaikutukset**

- Minkälaisia vaikutuksia olette itse havainneet luovien menetelmien käytöllä olevan? Vaikutukset voivat koskea yksittäistä valmentautujaa tai koko ryhmää.
  - o Miten arvioitte tilaustöiden merkitystä valmentautujien kannalta?
- Mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että luovat menetelmät voivat toteutua parhaalla mahdollisella tavalla sekä yksilön että ryhmän näkökulmasta?
- Ovatko luovat menetelmät mielestänne arvokkaita tekemässänne valmennustyössä?
  - o Miksi?

## **Kysymyksiä Innostamon arjen muusta sisällöstä**

### **Yleinen kartoitus**

- Minkälaista muuta toimintaa luovien menetelmien lisäksi kuuluu Innostamon arkeen?

### **Tarkoituksenmukaisuus ja tavoitteellisuus**

- Miksi Innostamon arkeen kuuluu vastaavaa toimintaa?
- Mitkä ovat keskeisiä tavoitteita Innostamon arjen muussa toiminnassa?
- Miten Innostamon arjen toiminta tukee valmentautujien...
  - o valmentautumista, tai valmentautumisen kannalta tärkeitä osa-alueita? (osallisuutta, hyvinvointia, työelämävalmiuksia, elämäntähtäyksiä...)
  - o valmentautujien yksilöllisiä tarpeita ja tavoitteita?

### **Toiminnan vaikutukset**

- Minkälaisia vaikutuksia olette havainneet Innostamon arjen toiminnoilla olevan?
- Onko teidän mielestänne kuvaamaan arjen toiminta arvokasta teemässänne valmennustyössä? Miksi?

## **Tutkimustiedote**

*Luovuuden avulla: Käsikirja Innostamon arjesta ja käytetyistä luovista menetelmistä*

### **Opinnäytetyöntekijä**

Timi Laakkonen, sosionomiopiskelija  
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu (XAMK)

### **Opinnäytetyön tarkoitus**

Tämän opinnäytetyön tehtävänä on kehittää Innostamon valmennuksen sisällön ja valmennuksessa käytettyjen menetelmien näkyväksi tekemistä. Opinnäytetyöskentelyn tarkoituksena on luoda käsikirja selkeyttämään Innostamon arjen toiminnallista sisältöä, luovaa työskentelyä sekä niiden tarkoitusta, jotta toiminnan aineeton hyöty olisi paremmin tunnistettavissa. Käsikirjan avulla luotu parempi ymmärrys toiminnan tarkoituksellisuudesta auttaa sitoutumaan toimintaan, joka puolestaan tukee osallistujien kokonaisvaltaista valmentautumista.

Opinnäytetyön ja sen pohjalta luotavan käsikirjan sisältö kerätään Innostamon työntekijöitä haastattelemalla, sekä aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja tieteellisiä artikkeleita hyödyntäen. Opinnäytetyöskentelyn myöhemmässä arviointivaiheessa Innostamon työntekijöiltä ja valmentautujilta kerätään palautetta käsikirjasta ja sen käytöstä.

### **Pyyntö osallistua tutkimukseen**

Toivon sinun osallistumistasi tähän opinnäytetyöhön. Mikäli sinulla on kysyttävää opinnäytetyöhön, haastatteluun tai palautteen keräämiseen liittyen, voit pyytää selvennystä opinnäytetyöntekijältä. Kun olet perehtynyt tähän tiedotteeseen, pyydän sinua allekirjoittamaan ohessa olevan kirjallisen suostumuksen opinnäytetyöhön osallistumisesta.

### **Vapaaehtoisuus**

Opinnäytetyöhön osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Voit kieltäytyä osallistumasta opinnäytetyöhön, tai keskeyttää osallistumisesi milloin tahansa.

### **Tietojen kerääminen ja käsittely**

Haastattelussa ja palautteen keräämisessä ei kerätä henkilötietoja, tai muuta arkaluontoista tietoa. Aineistoa kerätessä opinnäytetyöntekijä tekee muistiinpanoja sanotuista tai ilmi tulleista asioista. Kerätty aineisto hyödynnetään opinnäytetyössä ja sen tuotoksessa niin, ettei yksittäinen osallistuja ole tunnistettavissa. Innostamon työntekijöiden haastattelu nauhoitetaan ja kirjoitetaan puhtaaksi. Kerätyt aineistot haastattelusta ja palautteesta hävitetään opinnäytetyöskentelyn päätyttyä. Tuotettavassa käsikirjassa hyödynnetään Innostamolla tehtyjä tuotoksia.

Opinnäytetyöskentelyn tuotoksena luotu käsikirja tulee olemaan Innostamon työntekijöiden ja valmentautujien hyödynnettävissä.

Kiitos!

## **Kirjallinen suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta**

*Luovuuden avulla: Käsikirja Innostamon arjesta ja käytetyistä luovista menetelmistä*

Olen lukenut ja ymmärtänyt tutkimustiedotteen. Ymmärrän, että henkilötietojani tai muita arkaluontoisia tietoja, joista minut voisi tunnistaa, ei kerätä eikä käsitellä opinnäytetyöskentelyn aikana. Minua on tiedotettu siitä, että sanomiani asioita voidaan hyödyntää opinnäytetyön sisällössä. Annan luvan käyttää Innostamalla tekemiäni tuotoksia osana opinnäytetyötä. Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin keskeyttää osallistumiseni milloin tahansa. Allekirjoituksellani vahvistan, että olen saanut riittävästi tietoa opinnäytetyöstä ja tietojeni käsittelystä.

Annan suostumukseni opinnäytetyöskentelyyn osallistumisesta

---

Päivämäärä

Allekirjoitus

*Alkuperäinen suostumus sekä kopio tutkimustiedotteesta jäävät opinnäytetyöntekijän arkistoon. Tutkimustiedote ja kopio allekirjoitetusta suostumuksesta annetaan opinnäytetyöhön osallistuvalla henkilölle.*

## Haastattelun analyysitaulukko

Ote haastattelusta	Alateema	Pääteema
"Ratkaisukeskeisyys on niin sisäänkirjoitettu, että sitä on välillä vaikea sanoittaa."	ratkaisukeskeisyys	Innostamon valmennuksen perusta ja työote
"Ratkaisu löytyy ihmisestä itsestään. Ei ole yhtä oikeaa vastausta"		
"Jos nuori tulee [toimintaan] myöhässä, lähtökohta ei ole kyseenalaisea, vaan pikemminkin pohtia yhdessä, että mitä voitaisiin tehdä, jotta [toimintaan] pääsisi ajoissa."		
"Yritetään auttaa nuorta löytämään vastaus itseltään ja sanoittamaan tekemistään"		
"... valmentamista ja kaikkea mitä se pitää sisälleen; kannustamista, palautetta..."	valmentaminen	
"... autetaan sanoittamaan omaa tekemistä."		
"... tuodaan niitä [kehitykseen liittyviä] huomioita nuorelle."		
"... on myös tärkeää korostaa ohjeistuksessa sitä, että kaikki tekeminen on oikein."		

<p>”... nuoren onnistumisen ja kiinnostuksen tukemiseen on monia tapoja.”</p>			
<p>”Nuoren kanssa on käytävä keskustelua siitä, mikä on soveltuva tapa...”</p>			
<p>”...motivointia...”</p>			
<p>”... on tärkeää tarjota faktaa, jotta erilaiset näkökulmat avautuvat.”</p>			
<p>”...oman osaamisen tunnistaminen.”</p>			
<p>”Toivomme, että pystyisimme vaikuttamaan toiminnallamme positiivisesti itsetuntoon, [...] ryhmässä olemiseen ja mielipiteen ilmaisuun.”</p>	<p>sosiaalinen vahvistaminen</p>		
<p>”Mitä enemmän pystyy olemaan oma vapaa itsensä, sosiaalisesti tässä ryhmässä. sitä paremmin tutustuu itseensä.”</p>			
<p>”Kun saa olla oma itsensä, myös itsetunto kohenee, ja ryhmässä oleminen helpottuu.”</p>			
<p>”Kun huomataan että oma mielipide on tärkeä ja että sillä on merkitystä, [...] huomataan että on myös itse tärkeä osa ryhmää”.</p>			
<p>”... on normaalia, että Innostamalla aloittaminen väsyttää.”</p>	<p>normalisointi</p>		
<p>”On normaalia, että asioita pitää harjoitella, oli kyse</p>			

<p>sitten sosiaalisista tilanteista tai tietystä teknikasta.”</p>			
<p>”Jos ei ole aikaisemmin ollut töissä tai vastaavassa toiminnassa, [...] on normaalia, että tarvitaan taukoja.”</p>			
<p>”... voi tulla juuri sellaisena kuin on. Eikä Innostamolle tullessa tarvitse osata mitään. Kiinnostus ja oleminen ovat tärkeitä.”</p>	<p>yksilöllisyys ja arvostaminen</p>		
<p>”... ajattelempa, että kaikilla on ajatuksia. Ehkä niitä ei vaan vielä ole löydetty, havaittu tai uskallettu sanoa ääneen.”</p>			
<p>”... kaikki osaavat jotakin.”</p>			
<p>”Toisilla se [sosiaalinen vahvistuminen] voi tapahtua nopeastikin, kun taas toiset etenevät pienin askelin.”</p>			
<p>”Nuoren kanssa käydään keskustelua siitä, mikä on hänelle se soveltuva tapa.”</p>		<p>yhdessä ja rinnalla tekeminen</p>	
<p>”... koska aina tehdään mukana ja rinnalla...”</p>			
<p>”... se vaatii meiltä hereillä oloa, esimerkkitoimintaa ja rinnalla tekemistä, jotta kaikki onnistuisivat.”</p>			
<p>”... kaikki ovat saman pöydän ääressä tekemässä omaa prosessia ja työtä”.</p>			

<p>"Osallistamme nuoria paljon toiminnan suunnitteluun."</p>	<p>asiakaslähtöisyys ja osallistaminen</p>	
<p>"Nuoret ovat vahvasti mukana myös valmennuksessa."</p>		
<p>"Usein kysytään nuorilta, että mitä he haluaisivat tehdä..."</p>		
<p>"... jolloin luovista päivistä koostetaan asiakaskeskeinen sarja."</p>		
<p>"Pyrimme vahvistamaan toiveikkuutta myös tulevaisuuden kannalta..."</p>	<p>toiveikkuus ja tulevaisuuden usko</p>	
<p>"[Uratarinoin] liittyy vahvasti tulevaisuuden uskon luominen ja toiveikkuus..."</p>		
<p>"Kaikesta tekemisestä [...] jää aina joku jälki, tai ne jotenkin hyödyttävät tulevaisuudessa..."</p>		
<p>"Aika Innostamalla ei ole ikuista, jonka vuoksi arkeen on hyvä rakentaa pysyviä tukilinjoja."</p>		
<p>"Yhteishenki on myös tärkeä."</p>	<p>yhteishenki ja turvallinen ilmapiiri</p>	
<p>"Kun mietin Innostamaa, niin tulee mieleen positiivinen ja hyväksyvä ilmapiiri, ja sen luominen."</p>		
<p>"... turvallisuus liittyy myös ilmapiiriin..."</p>		
<p>"... nuoret tietävät, että täällä voi ottaa vaikeitakin asioita puheeksi."</p>		

<p>"... sanataidetta, kirjoittamista, piirtämistä, kaikenlaisista taidetyöskentelyä monenlaisilla materiaaleilla ja tekniikoilla."</p>	<p>konkreettiset menetelmät</p>	<p>Innostamon valmennuksessa käytetyt luovat menetelmät</p>
<p>"... käytämme sekatekniikkaa... valokuvausta, kollaaseja, runoja, vesivärejä..."</p>		
<p>"... taiteilua..."</p>		
<p>"Joskus tekniikka voi olla vapaampaa, joskus määrätellympää."</p>		
<p>"...luova prosessi..."</p>		
<p>"Kyse ei ole piirtämistaidosta tai taiteellisesta osaamisesta. Tärkeämpää on ymmärtää että kuvan tekeminen prosessoi ajatusta, tai se herättää ja täydentää ajatuksia jolloin ajatuksia voi olla helpompi sanoittaa työskentelyn jälkeen."</p>	<p>luova päivä</p>	
<p>"Käytämme luovien päivien pohjana ratkaisukeistä kuvataideterapiamenetelmää."</p>		
<p>"Luovat päivät ovat joskus teemoitettuja ja sarjaluontoisia [...], tai ne voivat olla yksittäisiä kertoja."</p>		
<p>"... kartoitetaan että miltä työskentely on tuntunut, minkälaisia asioita nousi pintaan, tuliko huomattua jotain uusia asioita."</p>		

<p>"Usein kysytään tuottiko tekeminen tai tuotos jotain oivallusta suhteessa itseeseen."</p>		
<p>"... jokainen saa avata te- oksestaan juuri sen verran kuin itse kokee tarpeel- liseksi."</p>		
<p>"Lajikokeilut liittyvät liikku- miseen ja hyvinvointiin..."</p>	<p>lajikokeilut ja liikkuminen</p>	
<p>"... pääsee kokeilemaan jotain uutta. Se voi olla höntsiä, huumorimielistä pelailua, leikkimielistä ki- sailua."</p>		
<p>"... vapaa-ajan sisällön kartoittamista uusien har- rastusten kautta."</p>		
<p>"... toimintaa toteutetaan eri ympäristöissä."</p>		
<p>"Kulttuuriin liittyy myös ovien avaaminen; jotta museot tulisivat tutum- maksi ja jotta niihin mene- minen olisi helpompaa."</p>	<p>kulttuuri, vierailut ja leirit</p>	<p>Innostamon toiminnalli- nen arki</p>
<p>"Leirit ovat tosi monipuoli- nen ympäristö, sillä se on elämys ja luonto on läsnä..."</p>		
<p>"Yritys- ja kouluvierailuihin liittyy uratarinat."</p>		
<p>"... ympäristössä liikkumi- nen edesauttaa omien asi- oiden hoitamista ja paikko- jen kartoittamista."</p>		
<p>"Meidän päivät ovat ryh- mävalmennusta."</p>		

<p>”... CV-paja, työelämätie- toutta, talous- ja velkaneu- vontaa...”</p>		
<p>”... liikuntaneuvojan pitä- miä hyvinvointiteemaisia valmennuksia.”</p>		
<p>”... pelihetket ovat luovia hetkiä.”</p>		
<p>”... on paljon vakkaripe- lejä...”</p>		
<p>”...aamuisin on aamupii- rit...”</p>		
<p>”Läksiäispäivänä lähtijä saa valita kakkunsa ja pe- lin. Ne liittyvät viimeisen päivän juhlistamiseen ja rentoon yhteiseen tekemi- seen.”</p>		
<p>”Viikon sisällä voi olla [...] ruoanlaittoa...”</p>	<p>arjen taidot</p>	
<p>”Meillä on kerran viikossa aamupala...”</p>		
<p>”... joskus nuori ei ole kos- kaan aikaisemmin leikan- nut kurkkua [...] nyt opi- taan konkreettisia asioita ja leikataan kurkkua.”</p>		
<p>”... tehdessä näkyy niitä asioita, joita pääsee kehit- tämään.”</p>		
<p>”Marttojen yhteistyön  kautta tulee ruoka- ja koti- talousosaamista esille.”</p>		
<p>”Osa nuorista on kertonut, että luova työskentely on ollut merkityksellisin juttu jakson aikana.”</p>	<p>yksilöllinen kehitys</p>	<p>Innostamalla käytettyjen menetelmien vaikutukset yksilön ja ryhmän tasolla</p>

<p>"Luova työskentely tuntuu antavan kaikista eniten suhteessa oman tulevaisuuden pohdintaan."</p>		
<p>"Joku kerran sanoi, että 'on ihanaa, kun [luovaan työskentelyyn] saa käyttää aikaa, että on lupa miettiä omaa itseään."</p>		
<p>"Jokainen saa [luovasta päivästä] jonkin tasoisen onnistumisen kokemuksen."</p>		
<p>"... pääsee flow-kokemuksiin."</p>		
<p>"... ajatuksia voi olla helpompi sanoittaa työskentelyn jälkeen."</p>		
<p>"Luovien menetelmien avulla pääsee harjoittelemaan asioita ja käyttämään vahvuuksia."</p>		
<p>"... omista ajatuksista, tunteista ja kokemuksistaan kertomisen taito kehittyy."</p>		
<p>"...huomaa kehittymisen asioiden syventämisessä ja annetun teeman pohtimisessa."</p>		
<p>"Eri tekemisellä on erilaisempi tarkoitus, esimerkiksi makrameen tekemisen kanssa voi harjoitella hahmottamiskykyä."</p>		
<p>"... itsenäistyminen, uskaltaminen ja rohkaistuminen..."</p>		

<p>"... mennään turvallisesti epä mukavuusalueelle..."</p>		
<p>"... kehittää avarakatseisuutta..."</p>		
<p>"... huomaa tekemisen mielekkääksi..."</p>		
<p>"... innostuvat."</p>		
<p>"... toiminta tuottaa sosiaalista itsevarmuutta."</p>		
<p>"... vahvistetaan minäpystyvyyttä."</p>		
<p>"... pelatessa pääsee harjoittelemaan tunteiden ilmaisutaitoa, tunteiden rajoittamista ja ryhmässä toimimista."</p>		
<p>"... oppii muiden kuuntelemista, sääntöjen ymmärtämistä..."</p>		
<p>"Luova työskentely liittyy ryhmäytymiseen. Sen avulla voi saada vertaisuutta ja hyväksynnän tunteita."</p>	ryhmäytyminen	
<p>"... luovat menetelmät yhdistävät."</p>		
<p>"Luovan työskentelyn aikana pitää kyetä johtamaan omaa työskentelyä..."</p>		
<p>"... jokaisella on oma työmitä suunnitella ja tehdä..."</p>	Työ- ja työelämätaitojen kehitys	
<p>"... pääsee harjoittelemaan aikatauluttamista..."</p>		
<p>"... pitää tehdä päätöksiä..."</p>		

<p>"Tilaustöissä opetellaan vastaanottamaan ohjeita, noudattamaan työskentelyvaihteita ja aikataulua."</p>		
<p>"... joutuu tekemään puntarointia itsensä kanssa, sillä vaikka työtehtävä ei ole mieleinen, se on tehtävä, mikäli deadline lähestyy."</p>		
<p>"Tilaustöissä oppii vastuuta."</p>		



**Sisällysluettelo**

Luovuus .....	1
Kuvallinen ilmaisu .....	2
Kuvallisen ilmaisun vaikutukset ..	3
Sanallinen ilmaisu .....	4
Sanallisen ilmaisun vaikutukset ...	5
Käsin tekeminen .....	6
Käsillä tekemisen vaikutukset .....	7
Innostamon arki & sosiaalinen vahvistaminen ..	8
Toimijuus & osallisuus .....	9
Normalisointi & reflektointi .....	10
Elämänhallintataidot & minäpystyvyys .....	11
Luova päivä .....	12
Pelaaminen .....	13
Yhteinen toiminta .....	14
Uratarinat, ruokailut, vierailut & leirit .....	15
Ryhmävalmennukset, läksiäisjuhlat & liikunta ja lajikokeilut ..	16



**Luovuutta on kaikkialla**

Luovuus yhdistetään usein taiteeseen, mutta se näkyy myös ongelmanratkaisussa ja uusien näkökulmien löytämisessä. Sitä voi olla arjessa, esimerkiksi pukeutumisessa tai ruoanlaitossa. Luovuus syntyy, kun taidot, ajattelu ja ympäristö toimivat yhdessä. Se on joustavuutta, kekseliäisyyttä, ihmisen perustarve ja taito, jota voi kehittää. Luovuus näkyy kaikessa mitä teemme.

**Asioiden käsittelyä**

Luova ja taiteellinen toiminta tarjoaa keinon käsitellä henkilökohtaisia asioita turvallisesti ja etäältä. Se auttaa sanoittamaan ja jakamaan ajatuksia, tunteita ja kokemuksia. Luova tekeminen voi tuoda esiin uusia puolia itsestä, vahvistaa vuorovaikutusta ja tarjota virkistäviä tai palkitsevia kokemuksia.

**Vahvistaa yhteisöllisyyttä**

Luovat menetelmät tukevat ryhmän yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutusta. Yhdessä tekeminen ja kokemusten jakaminen kehittävät kuuntelemisen, sanoittamisen ja erilaisuuden arvostamisen taitoja. Luova osallistuminen voi vahvistaa omaa luovuutta ja tarjota korjaavia kokemuksia.

**Itseensä tutustumista**

Innostamalla luovat menetelmät tukevat itsetuntemusta ja henkilökohtaista kasvua. Ne auttavat hahmottamaan omia arvoja, tavoitteita ja mahdollisuuksia. Luovuus toimii keinona haastaa vanhoja ajattelumalleja ja se avaa tietä uusille oivalluksille, vahvistaen uskoa omiin kykyihin.



### Kuvallinen ilmaisu

tarjoaa monipuolisia tapoja itseilmaisun ja tunteiden käsittelyyn. Se voi olla esimerkiksi piirtämistä, maalaamista tai valokuvaamista. Kuvien äärellä voi peilata omia muistoja ja toiveita, ja tekeminen voi tarjota terapeuttisia kokemuksia. Kuvia voidaan käyttää myös keskustelun herättäjinä.

### Helppottaa ilmaisua

Kuvien ja värien avulla voi ilmaista sellaista, mitä ei ole helppo sanoittaa. Kuvallinen työskentely auttaa jäsentämään tunteita, lisäämään itsetuntemusta ja se voi toimia väylänä henkilökohtaisten kokemusten käsittelyyn. Toisaalta se voi myös rentouttaa ja tukea keskittymistä.

Kuvallisuus liitetään usein taiteeseen, mikä voi herättää epävarmuutta. Siksi on tärkeää luoda myönteinen ja turvallinen ilmapiiri, jossa osallistuminen on vapaaehtoista ja tekemistä arvostetaan enemmän kuin lopputulosta. Omien ennakkoluulojen ylittäminen auttaa oman luovuuden löytämisessä.

### Kehittää monipuolisesti

Kuvallinen ilmaisu tukee hyvinvointia ja itsetuntemusta, kehittää kädentaitoja ja tarjoaa onnistumisen kokemuksia. Tällaiset kokemukset voivat vahvistaa minäpystyvyyttä ja lisätä uskoa omaan osaamiseen.

Luovien menetelmien käytössä ei ole kyse piirtämistäidosta tai taiteellisesta osaamisesta, vaan olennaisempaa on oivaltaa, miten esimerkiksi kuvan tekeminen voi jäsentää ajatuksia, herättää uusia oivalluksia ja täydentää jo olemassa olevia, jolloin ajatusten sanoittaminen työskentelyn jälkeen helpottuu.





## Käsin tekeminen




**Käsityöt tukevat itsetuntemusta ja oppimista**

Valmis työ voi olla merkityksellinen, etenkin jos se on tarkoitettu käyttöön tai lahjaksi. Käsillä tekeminen kehittää keskittymistä, luovuutta ja ongelmanratkaisutaitoja. Työprosessiin kuuluu tavoitteiden asettamista, päätöksentekoa ja suunnitelmassa pysymistä, mikä vahvistaa hallinnan tunnetta ja kokemusta omasta vaikuttavuudesta.

**Esimerkkejä käsillä tekemisestä ...**

- muovailu
- rakentelu
- käsityöt
- kirjonta
- makrameet
- neulonta
- virkkaus
- pienoismallit
- askartelu
- rautalankatyöt

**Tärkeitä työelämätaitoja**

Innostamalla käsityöt voivat liittyä myös tilaustöihin. Tilaustyöt ovat erinomaisia kehittämään työelämätaitoja, kuten ohjeiden seuraamista, aikatauluissa pysymistä ja laatuksien huomioimista. Ne tarjoavat mahdollisuuden harjoitella vastuuta ja itsensä haastamista oman kehityksen mukaan.





6



### Innostamon arki

Yksi työpajatoiminnan keskeisistä tavoitteista on osallistujien sosiaalinen vahvistaminen, eli keskeisten elämäntaitojen kehittäminen. Se tukee ihmissuhteiden luomista, sosiaalista osaamista ja itsetuntemusta. Samalla vahvistuvat arjessa selviytymisen taidot sekä kokemus osallisuudesta omaan elämään ja yhteisiin. Tavoitteita edistetään turvallisen yhteisöllisyyden ja yhdessä tekemisen kautta.




**Itsetuntemus**  
Itselle tärkeiden asioiden, sekä omien vahvuuksien ja voimavarojen tunnistaminen

**Arjenhallinta**  
Arjen asioiden sujuminen, asuminen, lepo, raha, palveluiden käyttö, päihteiden käytön hallinta

**Sosiaaliset taidot**  
Luottamusta, rohkeutta ja taitoa toimia toisten ihmisten kanssa

**Opiskelu- ja työvalmiudet**  
Itselle sopivan polun kartoittaminen, ja tuntemus työelämän peittämissä ja käytännöistä

**Elämänhallinta**  
Omien tavoitteiden asettaminen, omaan elämään vaikuttamisen mahdollistaminen, luottamus arjesta selviytymiseen

Sosiaalinen vahvistaminen

Sosiaalinen vahvistaminen linkittyy vahvasti arjen toimintaan, luovaan tekemiseen ja siihen, mitä tekemisen kautta pyritään saavuttamaan.

Kuulluksi tuleminen, arvostava kohtaaminen ja kannustaminen vahvistavat luottamusta ja tekevät toiminnasta mielekkäämpää.

8

### Toimijuus

Työpajatoiminta perustuu ajatukseen ihmisestä aktiivisena toimijana. Toimijuus tarkoittaa yksilön kykyä ja mahdollisuuksia vaikuttaa omaan elämäänsä. Se sisältää myös tahdon toimia omien valintojen ja halujen mukaisesti. Toimijuus ilmenee esimerkiksi siinä, että yksilö ilmaisee itseään ja käyttää ympäristön tarjoamia vaihtoehtoja hyväkseen, vaikuttaen joko omaan elämäänsä tai yhteisiin asioihin yhteisössä.



**Toimijuutta voi kehittää sekä yksin että yhdessä toimimalla**

Työpajoissa erityisesti käsillä tekeminen tukee oppimista ja oivaltamista konkreettisen toiminnan kautta. Se voi vahvistaa itseohjautuvuutta ja aktiivisuutta, ja valmiit tuotteet voivat lisätä tunnetta omasta vaikuttavuudesta ja herättää ylpeyden tunteita. Ryhmätoiminnassa taas jaetaan ajatuksia ja kokemuksia, mikä rakentaa yhteistä toimijuutta ja vahvistaa yhteisöllisyyttä.

### Osallisuus

vaikuttaa yksilön kautta koko yhteisöön. Se mahdollistaa vuorovaikutuksen ja tukee sitoutumista, luottamusta ja yhteisön kehittämistä. Yhteenkuuluvuuden tunne ja kokemus hyväksytyksi tulemisesta ovat keskeisiä osallisuuden kannalta. Jokaisella tulisi olla mahdollisuus tulla kuulluksi ja nähdyksi sekä ainutlaatuisena yksilönä että osana yhteisöä.

Termi liittyy sosiaalipedagogiikkaan ja viittaa yksilön ja yhteisön väliseen suhteeseen. Se tarkoittaa molemminpuolista osallistumista: yksilö antaa jotain itsestään yhteisölle ja saa siltä vastineeksi jotakin. Osallisuus ei ole vain käytännön toimintaa, vaan myös tietoista tahtotilaa kuulua joukkoon ja osallistua yhteisiin asioihin.

9

### Normalisointi

tarkoittaa ihmisten erilaisuuden ja uusien tilanteiden tuomien haasteiden hyväksymistä osaksi tavallista elämää. Esimerkiksi aloitus Innostamolla voi tuntua aluksi kuormittavalta, mikä saattaa aiheuttaa väsymystä. On kuitenkin täysin normaalia, että uuden ympäristön, ärsykkeiden ja rutiinien omaksuminen vie aikaa - toisinaan jopa pari viikkoa.

Epävarmuuden tunne tai kokemus siitä, ettei osaa, on myös tavallista uusien asioiden edessä. On tärkeää ymmärtää, että oppiminen vaatii harjoittelua, olipa kyse sitten sosiaalisista tilanteista, kädentaidoista tai luovasta työskentelystä.

### Normalisointiin kuuluu myös epämuikavuuden sietäminen

Uuteen ympäristöön sopeutuminen voi aluksi tuntua vaikealta, mutta ajan myötä ihminen oppii kestämään epävarmuutta ja haasteita. Normalisointi auttaa myös ottamaan asioita puheeksi, esimerkiksi silloin, kun väsymys ei hellitä. Tällöin voidaan yhdessä miettiä, tarvitaanko lisätukea tai onko taustalla muita syitä. Pohjimmiltaan normalisointi on ihmisyden ja tunteiden sanoittamista ja hyväksymistä.

### Reflektointi

tarkoittaa omien kokemusten, tunteiden ja ajatusten tietoista tarkastelua. Sen avulla voi oivaltaa uutta, ymmärtää paremmin omaa ja muiden toimintaa sekä löytää uusia näkökulmia tai toimintatapoja. Reflektointi tukee itseymmärrystä ja henkilökohtaista kasvua, ja sitä voi tehdä esimerkiksi luovien menetelmien avulla.

Työpajatoiminnassa kuten Innostamolla, oppiminen tapahtuu tekemisen, sanoittamisen, kuvittamisen ja reflektoinnin kautta. Luovat menetelmät, vuorovaikutus ja pohdinta ylläpitävät tunnetta osallisuudesta ja vaikuttamisesta. Yhteiset keskustelut, esimerkiksi luovien päivien jälkeen, tarjoavat tilaisuuden pysähtyä miettimään tehdyn työn merkitystä, jolloin kokemuksia voidaan reflektoida yhdessä.

10

### Elämänhallintataidot

tarkoittavat kykyä ymmärtää omia vaikutusmahdollisuuksia elämään ja ympäristöön. Ne auttavat tunnistamaan omia vahvuuksia, selviytymään erilaisista tilanteista sekä kohtaamaan haasteita ja hakemaan tarvittaessa tukea.

Elämänhallintataidot tukevat tavoitteiden asettamista ja unelmien tavoittelua. Onnistumisen kokemukset vahvistavat tunnetta oman elämän hallinnasta.

On tärkeä erottaa elämänhallintataidot **arjenhallintaidoista**, joilla viitataan kykyyn huolehtia itsestä, terveydestä, asumisesta ja päivittäisistä askareista. Arjen rutiinit, kuten Innostamon toimintaan osallistuminen, edesauttavat näiden taitojen kehittymistä. Esimerkiksi viikottainen aamupala sekä yhteistyö Marttojen kanssa tarjoaa mahdollisuuksia harjoitella käytännön kotitaloustaitoja.

Innostamon yhtenä tavoitteena on vahvistaa osallistujien elämänhallintaa ja avustaa itsenäistymisessä. Tämä edellyttää aktiivista osallistumista ja oman toiminnan tarkastelua. Innostamo tarjoaa monipuolisia tilanteita, jotka tukevat näiden taitojen kehittymistä.

### Minäpystyvyys

tarkoittaa tunnetta ja käsitystä omasta kyvystä suoriutua tehtävistä ja saavuttaa tavoitteita. Se muistuttaa itseluottamusta ja muodostuu henkilökohtaisista kokemuksista, uskomuksista ja saadusta palautteesta. Ihmisen käsitys omista kyvystään voi olla joskus hieman väärinystynyt, joka voi saada tehtävät tuntumaan todellista vaikeammilta. Tällöin arjen onnistumiset jäävät myös usein huomaamatta.

Valmennuksessa osallistujaa tuetaan kokonaisvaltaisesti esimerkiksi asumisen, toimeentulon, koulutuksen, ihmissuhteiden ja hyvinvoinnin osa-alueilla. Henkilökohtaiset tavoitteet ja vahvuudet ohjaavat tulevaisuuden suunnittelua valmennusjakson aikana.

11

**Päivän aikana** **luova prosessi** **etenee** **työpaasi** **ja jokaisen omalla tyyllillä**

**Luova päivä**

Innostamon luova päivä on työvalmentajien suunnittelema kokonaisuus, jossa käsitellään sovittua teemaa luovien menetelmien avulla. Teema on kaikille sama, ja sen toteutustapa sovitaan yhdessä.

**Pysähdy pohtimaan**

Päivän lopuksi osallistujat voivat halutessaan esitellä työnsä ja jakaa siihen liittyviä ajatuksia. Tällaiset hetket tukevat luovan itseilmaisun kehittymistä ja vahvistavat kokemusta siitä, että tulee ymmärretyksi ja hyväksytyksi. Toisten tarinoiden kuunteleminen voi lisätä vertaisuuden kokemuksia ja erilaisuuden arvostamista. Tuotosten hyväksyminen sellaisenaan vahvistaa luovaa itseilmaisua ja ryhmän yhteenkuuluvuutta. Usein asioita jakaessa huomataan, ettei olla yksin.

**Haasta itseäsi!**

Päivä alkaa yhteisellä aiheen käsittelyn pohtimisella. Lyhyt aikaikkuna edellyttää tekemisen suunnittelua, aikatauluttamista, reflektointia sekä päätösten tekemistä työtavoista ja käytettävistä työkaluista. Toisin sanoen luova päivä tarjoaa tilaisuuden jonkin uuden kokeilemiseen ja itsensä haastamiseen.

**Vaikka luova päivä voi tuntua raskaalta, sitä pidetään usein yhtenä valmennuksen merkityksellisimpänä tekemisenä.**

**Luovien menetelmien käytössä ei ole kyse piirtämistäidosta tai taiteellisesta osaamisesta, vaan olennaisempaa on oivaltaa, miten esimerkiksi kuvan tekeminen voi jäsentää ajatuksia, herättää uusia oivalluksia ja täydentää jo olemassa olevia, jolloin ajatusten sanoittaminen työskentelyn jälkeen helpottuu.**



12

**Pelaaminen**

**Helppo tapa tulla mukaan**

Ryhmäpelaaminen edistää sosiaalisia taitoja ja tunteiden säätelykykyä. Pelit tarjoavat turvallisen tavan käsitellä vaikeita asioita ja kehittävät kärsivällisyyttä. Pelaaminen toimii myös erinomaisena keskustelun herättäjänä.

**Pelaaminen on muutakin kuin ajanviettoa**

Yhteiset pelitilanteet rakentavat yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutustaitoja. Niissä harjoitellaan esimerkiksi puhumista, kuuntelemista ja sääntöjen noudattamista. Sosiaalinen vuorovaikutus on keskeistä pelien mielekkyyden ja hauskuuden kannalta. Pelit voivat myös auttaa purkamaan stressiä tai muita tunteita turvallisessa ympäristössä. Toisinaan pelit voivat toimia turvallisena keinona vapauttaa patoutuneita tunteita ja luoda yhteisiä hauskoja hetkiä ja muistoja.




13

## Yhteinen toiminta

- kehittää vuorovaikutus- ja ryhmätaitoja
- vahvistaa tunnetta vertaisuudesta ja yhteisöön kuulumisesta
- muiden tuki rohkaisee osallistumaan ja jakamaan kokemuksia

- yhdessä tekeminen mahdollistaa:
  - onnistumisten jakamisen
  - esimerkin näyttämisen
  - uusien taitojen oppimisen

jokainen voi myös esittää toiveita arjen sisältöön liittyen

## Ammatillinen kasvu ja arjen taidot

Innostamon tavoitteena on vahvistaa myös ammatillisia ja arjentaitoja. Innostamon kaltaisissa työpajoissa työvalmennus tarjoaa monipuolista tekemistä ja konkreettisia työtehtäviä henkilökohtaisen kasvun tueksi. Tekeminen, oppiminen ja kokemukset voivat avata uusia mahdollisuuksia, vaikka niitä ei heti huomaisi. Toiminta edesauttaa myös alueellista tutustumista, verkostoitumista sekä ammatillista ja henkilökohtaista kehittymistä.

VOIKORVUOKA | OIKO | STELLO

14

## Uratarinat

Toisinaan Innostamolla kuulee uratarinoita, joiden tarkoituksena on tukea tulevaisuuden suunnittelua. Uratarinat ovat työelämän edustajien kertomuksia omasta urapolustaan, koulutuksestaan ja työkokemuksistaan. Ne tarjoavat tietoa eri ammateista ja auttavat ymmärtämään, että työurat voivat olla monivaiheisia ja että tietynlainen epävarmuus on osa elämää. Uratarinat voivat lisätä toiveikkautta, itseluottamusta ja uskoa omiin kykyihin sekä kannustaa kohti omannäköisiä urapolkuja.

## Ruokailut

Innostamolla valmistetaan viikoittain aamupalaa yhdessä valmentautujien kanssa. Tämä vahvistaa ryhmässä toimimisen taitoja sekä auttaa tarkastelemaan suhdetta ruokaan. Yhteinen ruoanlaitto on tekemällä oppimista, ja yhteistyö Marttojen kanssa laajentaa ruoka- ja kotitalousosaamista.

## Vierailut

Innostamalla järjestetään vierailuja esimerkiksi palveluihin, kulttuurikohteisiin, oppilaitoksiin ja työpaikkoihin. Vierailukohteet valitaan ilmi tulleiden kiinnostuksen mukaan, ja niiden avulla tutustutaan paikkakuntaan sekä vahvistetaan osallistumista arjen toimintoihin. Vierailut auttavat omien kiinnostuksen kohteiden ja mahdollisuuksien kartoittamisessa. Esimerkiksi teatteriyhteistyö on mahdollistanut oman työn konkreettisen lopputuloksen näkemisen osana teatteriesitystä, mikä voi olla kokemuksena merkityksellisenä.

## Leirit

ovat tärkeä osa Innostamon toimintaa. Ne tarjoavat uudenlaisen ympäristön, sekä elämyksiä ja kokemuksia, jotka tukevat ryhmäytymistä, itsetuntemusta ja itsenäistymistä. Leireillä harjoitellaan myös arjenhallintaa esimerkiksi ruoanlaiton, itsestä huolehtimisen ja siivouksen kautta. Leirit järjestetään joko itse tai yhteistyössä muiden tahojen kanssa, kuten Nuotta-leirien muodossa.

15

### Ryhmävalmennukset

Ryhmävalmennuksen tavoitteena on vahvistaa sosiaalisia taitoja ja kykyä toimia osana ryhmää. Innostamalla ryhmävalmennus on tiivis osa arkea, mutta se voi keskittyä myös tiettyyn ennalta suunniteltuun aiheeseen, kuten hyvinvointiin, tunnetaitoihin, itsetuntoon, talouteen tai työelämään. Valmennusta voidaan toteuttaa myös yhteistyössä esimerkiksi ulosottoviraston tai liikuntaneuvojan kanssa. Ajoittain käsitellään valmentautujien elämään liittyviä teemoja, jolloin vertaistuki korostuu. Menetelminä käytetään keskusteluja, toiminnallisia harjoituksia ja luovia menetelmiä, jotta jokainen voi osallistua omalla tavallaan.

### Liikunta ja lajikokeilut

Innostamalla tutustutaan erilaisiin liikuntaharrastuksiin, jotka kehittävät sosiaalista, fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Liikuntatuokiot pidetään säännöllisinä ja matalan kynnyksen toimintana, ja lajikokeiluissa huomioidaan esitettyjä toiveita. Monesti lajikokeiluissa herää kiinnostus uusiin harrastuksiin.

### Läksiaisjuhlat

Valmennusjakson päättyessä järjestettävät läksiaisjuhlat tarjoavat mahdollisuuden vaikuttaa päivän sisältöön, kuten tarjailuihin ja yhteiseen tekemiseen. Läksäreissä pohditaan yhteistä aikaa, annetaan palautetta ja jaetaan todistus osallistumisesta. Tilaisuudet vahvistavat yhteisöllisyyttä ja antavat tilaa jakaa kokemuksia sekä valmistautua seuraavaan elämänvaiheeseen.

MINIGOLF  
TULOSKORTTI  
-SCORECARD  
AIKUISET 4-PELÄJÄÄ

NIMI	DA	MA	M	AVU	ENINTÄÄN 7 LYÖNTIÄ RAJAA KOHDEN
1)	5	65	7	2	
2)	4	2	2	5	
3)	7	6	7	3	

16

### Kiinnostaako tutustua aiheeseen lisää?

Tämä käsikirja on luotu "Luovuuden avulla - käsikirja Innostamon arjesta ja käytetyistä menetelmistä" -opinnäytetyön sisällön pohjalta. Opinnäytetyön sisältö koottiin kattavalla tiedonhaualla, sekä Innostamon työvalmentajien haastatteluisella. Opinnäytetyö on luettavissa verkkosivustolla [theseus.fi](https://theseus.fi).

Kokonainen lähdeluettelo löytyy opinnäytetyöstä. Käsikirjan kannalta keskeisiä lähteitä olivat:

Karjalainen, A-L. (toim.) 2019. **Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle.** Jyväskylä: PS-kustannus

Riipinen, T-L., Palo, S., Kinnunen, R., Pietikäinen, R., Piirainen, M., Kivivuori, A. & Pahlman, P. 2023. **Työpajatoiminnan käsikirja. Valmennusta, toiminnallisuutta ja yhteisöllisyyttä.** Into: Etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry. Helsinki: Grano.

Hautala, P-M. & Honkanen, E. (toim.) **Kuva kantaa. Kuvataideterapia kasvatuksen, opetuksen, hoidon ja kuntoutuksen tukena.** Satakunnan ammattikorkeakoulu. Sarja D, Muut julkaisut 1/2012.

Ducel, J-B. 2024. **Creative expression and mental health.** Journal of Creativity 34.

Houni, P., Turpeinen, I. & Vuolasto, J. 2020. **Taidetta! Kulttuurihyvinvoinnin käsikirja.** Helsinki: Taiteen edistämiskeskus (TAIKE).

Laitinen, L. 2017. **Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua.** Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 46. Turun ammattikorkeakoulu.

Kivilaakso, A., Luutonen, M. & Marsio, L. (toim.) 2017. **Itsetekemisen perinne. Käsityöt elävänä kulttuuriperintönä.** Helsinki: Museovirasto

# luovuus

{'luouu:s}

...

kyky luoda uutta  
taito tuottaa ideoita, ratkaisuja tai näkökulmia  
omaperäisyyttä, kekseliäisyyttä, joustavuutta  
mielikuvituksen käyttöä

soveltamista