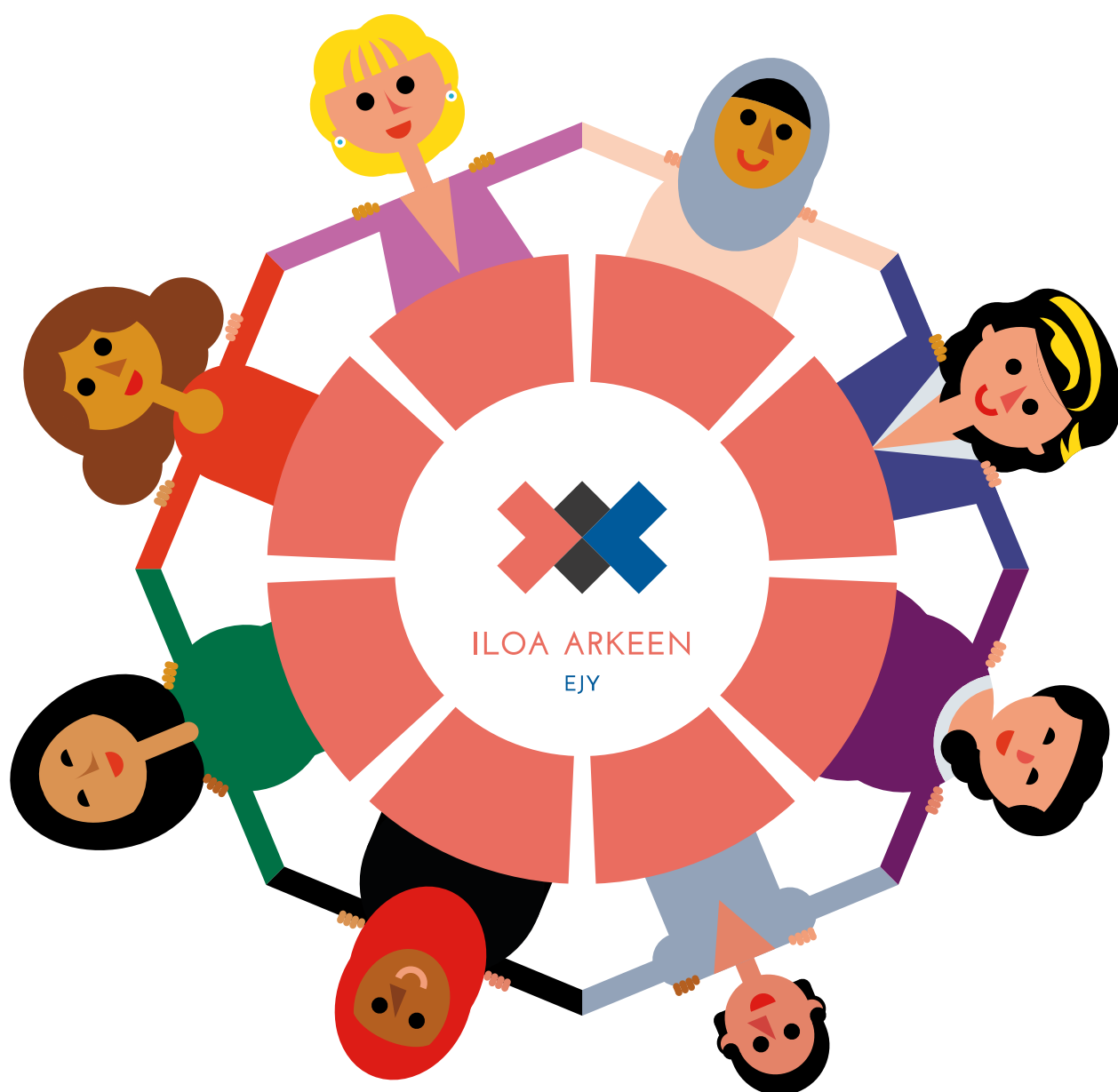


# Iloa arkeen

## Hyvinvointiryhmän opas



**Kirjoittajat**

Johanna Laine, Aura Tarjanne, Elina Tuimala / Iloa arkeen -hanke  
Elina Torvinen / Helinä Rautavaaran museo (6.5.2.)

**Kustannustoimitus** Katja Tiilikka / Viestintätoimisto Kielikuvitus Oy

**Ulkoasun suunnittelu, taitto ja kuvitus** Rik Poppius / Mainostoimisto Poppius & Co

**Julkaisija** EJY ry

**2021**

# Iloa arkeen

## Hyvinvointiryhmän opas

Työelämästä poissaoleville  
vähän suomea puhuville maahanmuuttajanaaisille



ILOA ARKEEN  
EJY

# Sisällys

## Iloa arkeen -hanke

### Maahanmuuttajanaisten ryhmän menetelmäopas

|        |                                                                               |    |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.     | <b>Lukijalle</b>                                                              | 6  |
| 2.     | <b>Iloa arkeen -hanke</b>                                                     | 7  |
| 2.1.   | <b>Hankkeen tehtävä ja taustaorganisaatiot</b>                                | 7  |
| 2.2.   | <b>Hankkeen tavoitteet</b>                                                    | 8  |
| 3.     | <b>Maahanmuuttajanaisten hyvinvoinnin ja osallisuuden vahvistamisen tarve</b> | 8  |
| 4.     | <b>Toimintaa ohjaavat käsitteet, teoriat ja ajatukset</b>                     | 13 |
| 4.1.   | <b>Toimintakyky</b>                                                           | 13 |
| 4.1.1. | Toimintakyvyn ulottuvuudet                                                    | 13 |
| 4.1.2. | Toimintakyvyn arviointi – Kykyviisari®                                        | 15 |
| 4.1.3. | Kykyviisarin käyttö maahanmuuttajanaisten ryhmässä                            | 16 |
| 4.2.   | <b>Voimavaraistaminen</b>                                                     | 17 |
| 4.2.1. | Voimavarat                                                                    | 17 |
| 4.2.2. | Positiivinen psykologia                                                       | 17 |
| 4.2.3. | Voimaantumisteoria                                                            | 18 |
| 4.2.3  | Teoriasta käytäntöön                                                          | 18 |
| 4.3.   | <b>Luovuus ja toiminnallisuus</b>                                             | 19 |
| 4.4.   | <b>Kulttuurisensitiivisyys ja oma kulttuuri voimavarana</b>                   | 21 |
| 5.     | <b>Ryhmätoimintamalli ja ryhmän suunnittelu</b>                               | 23 |
| 5.1.   | <b>Ryhmätoimintamalli ja asiakasprosessi</b>                                  | 23 |
| 5.2.   | <b>Yksilötyö ja palveluohjaus</b>                                             | 25 |
| 5.3.   | <b>Ohjaajien roolit ja työnjako</b>                                           | 28 |
| 5.4.   | <b>Ryhmätoiminnan suunnittelu</b>                                             | 31 |
| 6.     | <b>Hyvinvointiryhmän toteutus</b>                                             | 33 |
| 6.1.   | <b>Aloititus – ryhmäytyminen, toiveet ja säännöt</b>                          | 35 |
| 6.1.1. | Ensimmäinen ryhmäkerta – tutustuminen ja toiveet                              | 35 |
| 6.1.2. | Toinen ryhmäkerta – ryhmän säännöt, voimavarat ja Iloa arkeen -kollaasi       | 39 |

|        |                                                                  |            |
|--------|------------------------------------------------------------------|------------|
| 6.2.   | <b>Hyvinvoinnin itsetutkiskeluprosessi</b>                       | <b>44</b>  |
| 6.2.1. | Kykyviisarin toteutus osissa                                     | 44         |
| 6.2.2. | Kykyviisari: Arki                                                | 46         |
| 6.2.3. | Kykyviisari: Keho                                                | 50         |
| 6.2.4. | Kykyviisari: Mieli                                               | 53         |
| 6.2.5. | Kykyviisari: Osallisuus                                          | 56         |
| 6.2.6. | Kykyviisari: Taidot ja koulutus                                  | 61         |
| 6.2.7. | Kykyviisari: Työelämä                                            | 66         |
| 6.2.8. | Tunteet                                                          | 72         |
| 6.2.9. | Unelmat                                                          | 75         |
| 6.3.   | <b>Fyysinen jaksaminen</b>                                       | <b>77</b>  |
| 6.3.1. | Liikunta ja terveellinen ruokavalio                              | 77         |
| 6.3.2. | Ruokateeman käsittelyä                                           | 82         |
| 6.3.3. | Uni, rentoutuminen ja säännöllinen päivärytmi                    | 83         |
| 6.4.   | <b>Yhteiskuntatietous ja osallistuminen</b>                      | <b>89</b>  |
| 6.4.1. | Työelämätietous ja koulutus                                      | 89         |
| 6.4.2. | Muun yhteiskunnallisen osallistumisen tukeminen                  | 98         |
| 6.4.3. | Viranomaispalvelut                                               | 99         |
| 6.4.4. | Talous                                                           | 100        |
| 6.4.5. | Suomi-teema                                                      | 102        |
| 6.5.   | <b>Taide ja kulttuuri</b>                                        | <b>103</b> |
| 6.5.1. | Oma kulttuuri esiin                                              | 104        |
| 6.5.2. | Helinä Rautavaaran museon pajat                                  | 105        |
| 6.5.3. | Vierailut kulttuurikohteisiin                                    | 112        |
| 6.6.   | <b>Ryhmän päätös – viimeinen viikko</b>                          | <b>114</b> |
| 6.6.1. | Toiseksi viimeinen ryhmäkerta: Palaute ja ryhmäpuun läpikäyminen | 114        |
| 6.6.2. | Viimeinen ryhmäkerta: Loppujuhla                                 | 116        |
| 6.7.   | <b>Jälleennäkemiset ja kohtauttaminen</b>                        | <b>120</b> |
| 7.     | <b>Arviointi, toiminnan tulokset ja vaikutukset asiakkaisiin</b> | <b>122</b> |
| 7.1.   | <b>Arviointi</b>                                                 | <b>122</b> |
| 7.2.   | <b>Toiminnan tulokset ja vaikutukset</b>                         | <b>124</b> |
| 8.     | <b>Liitteet</b>                                                  | <b>128</b> |
| 8.1.   | <b>Henkilökohtainen tavoite</b>                                  | <b>128</b> |
| 8.2.   | <b>Viranomaiset – dialogit</b>                                   | <b>130</b> |
| 8.3.   | <b>Palautelomake</b>                                             | <b>133</b> |
| 9.     | <b>Lähteet ja lisämateriaalit</b>                                | <b>135</b> |

# 1. Lukijalle

Käsissäsi on Espoossa toteutetun EJY ry:n Iloa arkeen -hankkeen (2017–2020) menetelmäopas, joka on hankkeen lopputuotos. Iloa arkeen -hanke kuului STM:n Suomi 100 -avustusohjelman Toimintakyky kuntoon -hankeverkostoon. Hankkeen keskeisenä tavoitteena oli työelämästä poissaolevan kohderyhmänsä toimintakyvyn vahvistaminen voimavaraistavan ryhmätoiminnan avulla. Välineinä tähän toimivat taide ja kulttuuri, liikunta, positiivinen itsetutkiskelu ja vertaistuki.

Tämä opas keskittyy hankkeen toiseen kohderyhmään, työelämästä poissaoleviin espoolaisiin 25–65-vuotiaisiin maahanmuuttajanaisiin, joiden toimintakyky on heikentynyt ja suomen kielen taito ei vielä riitä työelämään. Menetelmäoppaassa kuvataan Iloa arkeen -hankkeen ko. kohderyhmälle räätälöimä ryhmätoimintamalli, hankkeen aikana esille nousseet kohderyhmän erityistarpeet, toimintakyvyn vahvistamista ja voimaantumista taustoittavat käsitteet ja teoriat, hyväksi koettuja asioita ryhmän suunnittelussa ja ohjauksessa, yksilötyö ja ryhmätoiminnan toteutus sekä arviointi, tulokset ja harjoitteet. Oppaan eri osioissa on ryhmäläisten antamaa palautetta sitaatteina, jotka valaisevat toiminnan merkitystä heille.

Opas on suunnattu saman kohderyhmän kanssa sekä julkisella että kolmannella sektorilla työskenteleville ja vapaaehtoisille järjestötoimijoille, jotta he voisivat ottaa hankkeen toimintamallin tai sen osia yleishyödylliseen käyttöönsä.

Maahanmuuttajanaisten hyvinvointiryhmää kuvaavassa oppaassa painottuvat luovat ja toiminnalliset menetelmät, jotka madaltavat kynnystä osallistua ryhmätoimintaan, tavata uusia ihmisiä ja puhua suomea. Luovat ja toiminnalliset menetelmät myös lisäävät mielen hyvinvointia ja vahvistavat yhteisöllisyyttä. Oma kulttuuri nähdään ryhmässä voimavarana.

**Toisessa luvussa** kuvaillaan Iloa arkeen -hankkeen tehtävä ja taustaorganisaatiot. Luvussa kuvataan myös hankkeen keskeiset tavoitteet ja tavoitellut tulokset ja vaikutukset, joihin ryhmätoiminta perustuu.

**Kolmannessa luvussa** kuvaillaan kotona olevien vähän suomea puhuvien maahanmuuttajanaisten erityistarpeita eli toimintakyvyn ja työllistymisen haasteita sekä koettuja puutteita hyvinvoinnissa ja osallisuudessa. Hankkeen tehtävänä oli myös kerätä ja välittää tietoa viranomaisille kohderyhmien tarpeista hyvinvoinnin, osallisuuden ja työllistymisen tukemiseksi.

**Neljännessä luvussa** kuvaillaan keskeisiä ryhmätoiminnan käsitteitä, teorioita ja ajatuksia, jotka ohjaavat ryhmätoimintaa ja perustelevat valitut menetelmät. Näitä ovat mm. toimintakyvyn käsite ja arviointi, voimavarat, positiivisen psykologia ja voimaantumisteoria sekä toiminnalliset ja taidelähtöiset menetelmät ja kulttuurisensitiivisyys. Lopuksi kuvataan lyhyesti, miten nämä toteutuvat ryhmätoiminnassa.

**Viidennessä luvussa** esitellään hankkeen ryhmätoimintamalli, asiakasprosessikaavio ja yksilötyön osuus. Lisäksi kuvataan toimintamallin työnjakoa muun muassa ryhmän omien ohjaajien, ulkopuolisten tuottajien sekä ryhmäläisten kesken ja annetaan hyväksi koettuja vinkkejä ryhmän suunnitteluun ja markkinointiin.

**Kuudes luku** keskittyy ryhmätoiminnan käytännön toteutukseen. Siinä kuvataan, miten ja miksi ryhmätoiminnan keskeisiä toimintakykyä vahvistavia välineitä — positiivista itsetutkiskelua, taidetta ja kulttuuria sekä liikuntaa — on käytännössä hyödynnetty ryhmätoiminnassa. Luvussa kuvataan konkreettisesti ryhmäkertojen sisältöjä, annetaan teemojen käsittelyvinkkejä (teoriat, pohdiskeltavat kysymykset, ym.) sekä kerrotaan, miksi aiheen käsittely on tärkeää ko. kohderyhmän kanssa. Vertaistuki sekä oman tiedon ja osaamisen jakaminen näkyy läpi ryhmätoiminnan kaikissa sen eri osioissa.

**Seitsemännessä luvussa** kuvataan ryhmätoiminnan arviointimenetelmää sekä toiminnan tuloksia ja vaikutuksia. Lisäksi kerrotaan, miksi tällainen ryhmätoiminta on tarpeellista.

**Lopussa** on lähdeluettelo ja lisämateriaalia eri ryhmäkerroille.

## 2. Iloa arkeen -hanke

### 2.1. Hankkeen tehtävä ja taustaorganisaatiot

EJY ry:n Iloa arkeen -hanke (2017–2020) on kehittänyt uudenlaista voimavaraistavaa ryhmätoimintaa pidempään työelämästä poissaolleiden työ- ja toimintakyvyn vahvistamiseksi ja työelämään suuntaamisen mahdollistamiseksi. Ryhmätoiminnan lähtökohtia ovat osallisuus, voimavaralähtöisyys ja dialogisuus.

Hankkeen kohderyhminä olivat työikäiset, pidempään työttömänä olleet henkilöt, joiden toimintakyky on heikentynyt. Ensimmäinen kohderyhmä oli espoolaiset työikäiset 25–65-vuotiaat vähän suomea puhuvat maahanmuuttajanaiset, jotka haluavat päästä työelämään tai löytää muita osallisuuden polkuja. Heidän suomen kielen puhetaitoja ja hyvinvointinsa kaipasi vahvistamista. Hankkeen toinen kohderyhmä oli korkeasti koulutetut tai asiantuntijatyötä tehneet, ilman työtä olevat 30–65-vuotiaat espoolaiset, joilla on tarve oman hyvinvoinnin vahvistamiseen. Tämä opas keskittyy maahanmuuttajanaisten ryhmätoimintaan. Ryhmäläisten toimintakyvyn vahvistumista arvioitiin ryhmätoiminnan aikana Työterveyslaitoksen kehittämällä Kykyviisari-itsearviointimenetelmällä. Hankkeessa kehitettiin myös hankkeen tavoitteisiin sidottua, yksinkertaisempaa kuvallista hyvinvointikartoitusta.

Hanke oli osa STM:n Suomi 100 avustusohjelman Toimintakyky kuntoon kokonaisuutta. Helinä Rautavaaran museo ja Espoon liikuntapalvelut toimivat hankkeen pääyhteistyökumppaneina.

**EJY ry** on merkittävä alueellinen hyvinvointi-, sosiaali- ja terveysalan järjestöjen yhteistoimintaelin ja toiminnan kehittäjä. EJY tunnistaa yhteiskunnan puutteet ja toimii niiden korjaamiseksi. Yhdistämme kansalaiset, yhteisöt ja kuntasektorin toimimaan paremman arjen puolesta — tekemään rohkeita tekoja, jotka muuttavat ihmisten elämää pysyvästi. ([www.ejy.fi](http://www.ejy.fi))

#### **Toimintakyky kuntoon avustusohjelma työikäisten toimintakyvyn parantamiseksi 2017–2020**

Toimintakyky kuntoon on sosiaali- ja terveysministeriön Suomen itsenäisyyden 100-vuotisjuhlan kunniaksi perustama avustusohjelma, jonka kohderyhminä ovat työikäiset suomalaiset, joiden toimintakyky on heikentynyt tai vaarassa heikentyä. Ohjelmasta rahoitetaan 20:tä erillistä kehittämishanketta. Silta-Valmennusyhdistys koordinoi ohjelmaa. ([www.toimintakykykuntoon.fi](http://www.toimintakykykuntoon.fi))

Ohjelman päätavoitteena on kohderyhmään kuuluvien aktiivinen toimijuus. Tavoitteena on vahvistaa kohderyhmäläisten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä, lisätä kohderyhmäläisten arjen liikuntaa ja tukea heidän elämäntapojen muuttamista terveellisemmiksi sekä parantaa kohderyhmäläisten kykyä toimia arjessa, työssä ja vapaa-ajalla.

### 2.2. Hankkeen tavoitteet

Iloa arkeen -hankkeen tavoitteena oli vahvistaa hankkeen 12 viikkoa kestävässä ryhmätoimintaan osallistuneiden työllistymisedellytyksiä sekä työ- ja toimintakykyä lisäämällä hyvinvoinnin kokemuksia, arjen elämänhallintaa ja osallistumismahdollisuuksia ryhmätoiminnan avulla. Hankkeessa edistettiin ryhmäläisten hyvinvointia lisäämällä liikuntaa, tukemalla terveellistä elämäntapaa sekä luomalla mahdollisuuksia taiteen ja kulttuurin tuottamiin elämyksiin ja itsetutkiskeluun mm. taidelähtöisten menetelmien avulla. Maahanmuuttajanaisten kohdalla tavoitteena oli lisäksi, että he kokevat rohkeutensa puhua suomea ja osallistua suomalaiseen yhteiskuntaan lisääntyneen sekä saaneensa tietoa ja keinoja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Hankkeessa vahvistettiin maahanmuuttajanaisten suomen kielen taitoa, omaa kulttuuri-identiteettiä sekä taitoja toimia suomalaisessa yhteiskunnassa ja työelämässä. Lisäksi lisättiin tietoutta paikallisista palveluista. Voimauttavaan ja vertaisuuteen perustuvaan ryhmätoimintaan osallistumisen seurauksena ryhmäläiset kokevat arjen mielekkyytensä vahvistuneen ja löytäneensä positiivisen ja vahvemman identiteetin. Ryhmäläisten toimijuutta vahvistettiin vertaistuen ja osaamisen jakamisen avulla sekä mahdollisuudella vaikuttaa ryhmätoiminnan sisältöön.

### **Iloa arkeen -hankkeen toiminnan tavoiteltuina tuloksina:**

- Toimintaan osallistuneet saavat mielekästä sisältöä arkeen sekä tietoa ja keinoja omaan hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden — liikunnan, terveellisen elämäntavan, taiteen ja kulttuurin, yhteisöllisen toiminnan ja positiivisen itsetutkiskelun sekä vertaistuen — vaikutuksista jaksamiseen ja osallisuuden tunteeseen.
- Maahanmuuttajanaiset saavat tietoa suomalaisessa yhteiskunnassa toimimisesta ja paikallisista palveluista sekä näihin liittyviä taitoja. Heidän rohkeutensa puhua suomea, tutustua uusiin ihmisiin ja osallistua suomalaiseen yhteiskuntaan vahvistuu.
- Osallistuneiden mahdollisuudet suunnata työmarkkinoille lisääntyvät voimistuneen itseluottamuksen sekä paremman sosiaalisen, fyysisen ja psyykkisen jaksamisen myötä. Asennoituminen tulevaisuuteen muuttuu itse asetettujen tavoitteiden sekä voimavarojen ja vahvuuksien tunnistamisen avulla, mikä luo toivoa työllistymisestä.
- Vertaistuen avulla työttömyyden tai esimerkiksi rasmin aiheuttamat negatiiviset kokemukset muuttuvat käsiteltäviksi ja työttömyyden aiheuttama häpeä lievittyy.
- Ryhmien jälleennäkemisten vaikutuksesta toimintakyky pysyy paremmin yllä.

### **Ryhmätoiminnan tavoiteltuina vaikutuksina:**

- Ryhmässä saatu tieto ja keinot hyvinvoinnin vahvistamiseksi saavat pääosassa osallistujista aikaan käyttäytymisen muutoksen. Valmiudet pitkäaikaiseen työ- ja toimintakyvyn ylläpitämiseen vahvistuvat ja edistävät jaksamista työssä, arjessa ja vapaa-ajalla.
- Kykyuskomusten vahvistumisen ja vahvuuksien tunnistamisen seurauksena hanke edesauttaa työmarkkinoille ja koulutukseen sijoittumista ja yhteiskunnallista osallistumista.
- Vertaistukea jakavien kohdalla tapahtuu positiivinen muutos avun tarvitsijasta auttajaksi, mikä lisää merkityksellisyuden kokemusta ja tuottaa myönteistä minäkuvaa.

Hankkeen vapaaehtoisuuteen pohjautuvalla, innostavalla ryhmätoiminnalla lisättiin ryhmäläisten itseluottamusta, hyvinvointia ja osallisuutta. Ryhmätoiminta lisäsi ryhmäläisten sosiaalisia kontakteja, toi päivärytmiä, vahvisti positiivista minäkuvaa ja edisti kokonaisvaltaista jaksamista. Hanke mahdollisti uuden näkökulman löytymisen omaan toimijuuteen ja loi toiveikkaita näkymiä tulevaisuuteen.



## **3. Maahanmuuttajanaisten hyvinvoinnin ja osallisuuden vahvistamisen tarve**

Hanke on kerännyt tietoa sekä ryhmiin osallistuneilta naisilta että maahanmuuttajien kanssa työskenteleviltä hankkeen kohderyhmään kuuluvien — eli vähän suomea puhuvien ja kotona olevien ensimmäisen polven maahanmuuttajanaisten — työllistymisen ja toimintakyvyn haasteista sekä toiveista ja tarpeista. Tämä tieto ei luonnollisesti ole yleistettävissä kaikkiin maahanmuuttajanaisiin tai edes kaikkiin hankkeen ryhmiin osallistuneisiin. Kerätty tieto lisää ymmärrystä kohderyhmiin kuuluvien erilaisista tarpeista ja perustelee hyvinvointiryhmän tarvetta.

Ryhmiin osallistui hyvin laaja kirjo eri elämäntilanteissa olevia, eri aikoina ja eri maista Suomeen muuttaneita 25–65-vuotiaita naisia, kouluttamattomista korkeasti koulutettuihin. Ryhmiin osallistuneiden lähtömaat painottuivat vahvasti Venäjään, Lähi-itään, Kaakkois- ja Keski-Aasian maihin. Muut osallistujat olivat lähinnä Afrikan sarvesta tai muualta Euroopasta. Osa heistä oli tullut Suomeen omasta tahdostaan esimerkiksi opiskelun, työn, puolison tai perheen vuoksi. Osa taas oli joutunut lähtemään kotimaastaan pakon edessä pakolaisena. Suurin osa ryhmiin osallistuneista oli asunut Suomessa pit-

”

Minä olen sosiaalinen henkilö. Sen takia minulle tärkeä tavata toisten ihmisten kanssa ja puhua heidän kanssa.

”

Haluan asua Suomessa. Haluaisin puhua suomeksi.

”

Huono ajatus tulee, jos olen koko ajan kotona.

Ilman kieltä, kuten ilman ilmaa toisessa maassa. Kieli on viestintäväline!

”



kään, useimmat yli 5 vuotta, jotkut jopa 20–30 vuotta. Osa heistä oli osallistunut aikoinaan lyhyisiin kotoutuskoulutuksiin, mutta kaikilla ei tällaista mahdollisuutta ole ollut. Osa ryhmiin osallistuneista oli asunut Suomessa vasta muutaman vuoden ja oli vielä kotoutumisajalla. Ryhmäläisten suomen kielen taitotaso oli hyvin vaihteleva (pääosin A1–B2).

Jokainen heistä tarvitsi jonkinlaista vahvistusta oman hyvinvoinnin ja osallisuuden tukemiseen. Monella ei juurikaan ollut oman yhteisön ulkopuolisia muualta tulleita tai syntyperäisiä suomalaisia ystäviä eikä mahdollisuuksia suomen kielen puhumiseen. Vaikka takana olisi maahan muuton jälkeisiä suomen kielen kursseja, ajan myötä kielitaito ja rohkeus toimia suomen kielellä rapistuu, jos kieltä ei pääse harjoittamaan. Ryhmissä tosin oli myös muutama suomen kielellä itsenäisesti pärjäävä nainen.

”

Minulla ei ole ollut mahdollisuus aiemmin tavata muita kuin oman maan kielisiä. Ei ollut mahdollista harjoitella suomen kieltä, mikä täällä [ryhmässä] on tärkeää.

Hankkeessa saamiemme kokemusten perusteella monella vähän suomea puhuvalla, työelämästä poissaolevalla ensimmäisen polven maahanmuuttajanaaisella on tarve vahvistaa suomen kielen taitoaan ja hyvinvointiaan sekä halu työllistyä ja osallistua suomalaiseen yhteiskuntaan. Suomen kielen taidon ei

koeta useinkaan riittävän työelämään, vaikka taitotaso olisikin jo melko hyvä. Suomalaisessa yhteiskunnassa toimiminen on monelle vierasta, eikä palveluja useinkaan tunneta. Joillakin on arkuutta kohdata syntyperiäisiä suomalaisia, erityisesti viranomaisia, etenkin, jos kotimaassa viranomaisiin ei ole ollut luottamista. Liikkuminen, osallistuminen ja arki voivat pyöriä hyvin pienellä alueella. Taustalla on usein negatiivisia kokemuksia, arkuutta sekä riittämättömyyden ja osattomuuden tunnetta, etenkin jos odotukset uuteen maahan asettautumisesta eivät ole täyttyneet. Yksinäisyys, uupumus, alakulo tai mielenterveyden ongelmat voivat haastaa psyykkistä jaksamista. Ryhmäläisillä oli hyvinkin erilaisia muun muassa edellä mainittuja työllistymiseen, hyvinvointiin ja osallisuuteen liittyviä haasteita ja tarpeita, joihin hanke pyrki vastaamaan. Erityisen tärkeänä nousi esiin sosiaalisen vuorovaikutuksen, mielenhyvinvoinnin ja osallisuuden vahvistaminen.



Puhu heidän kanssa [ryhmässä] tulee hyvä meili ja puhu enemmän suomen kieli.

THL:n keräämän tiedon mukaan toimintakykyyn liittyvien vaikeuksien yleisyydessä ei ole keskimäärin eroa ulkomaalaistaustaisen väestön ja Suomen koko väestön välillä, mutta työ- ja toimintakyvyn ongelmien yleisyys vaihtelee suuresti lähtömaahan mukaan. Liikkumisrajoitteet ja psyykkinen kuormittuneisuus on havaittu koko väestöä yleisemmäksi erityisesti Lähi-idästä ja Pohjois-Afrikasta tulleilla. Pakolaistaustaisilla ja turvapaikanhakijoilla toimintakykyä rajoittavat muun muassa hoitamattomat perussairaudet ja vaikeissa oloissa syntyneet sairaudet ja traumat. (THL/maahanmuuttajien toimintakyky.) Turvapaikanhakijoilla ja pakolaisilla on yleisemmin mielenterveyden ongelmia verrattuna muihin maahanmuuttajiin tai kantaväestöön. Arviolta noin 9 % kärsii traumaperäisestä stressihäiriöstä ja 5 % vakavasta masennuksesta. Sota-alueilta tulevilla traumaperäiset häiriöt ovat vielä tavallisempia. (Suomen Mielenterveysseura 2015.) THL:n laajassa maahanmuuttajien terveys- ja hyvinvointitutkimuksessa (Maamu) selvitettiin työikäisten venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisten maahanmuuttajien terveyttä, hyvinvointia ja palveluiden käyttöä sekä elinoloja Suomessa. Tutkimuksessa huomattiin, että tutkimukseen kuuluvien maahanmuuttajanaisten terveys oli monella osa-alueella heikompi verrattuna sekä maahanmuuttajamiehiin että koko muuhun väestöön. Huolenaiheeksi tutkimuksessa nousi erityisesti kurdi- ja venäläistaustaisten naisten psyykkinen oireilu. (Castaneda A. E. ym. 2012.)

Uuteen maahan muuttaminen on aina iso elämänmuutos, joka vaikuttaa elämän eri osa-alueisiin: kieleen, kulttuuriin, sosiaalisiin suhteisiin, yhteiskunnalliseen asemaan ja elämäntapoihin. Uuteen maahan sopeutuminen on yksilöllinen psyykkinen prosessi, jonka aikana maahanmuuttaja käsittelee ulkoisen ympäristön muutosten vaikutuksia elämäänsä. Siihen vaikuttavat aiemmat kokemukset, ikä, käytännön asioiden järjestäminen ja sosiaalinen verkosto sekä olosuhteet vastaanottavassa maassa, kuten mahdollisuudet opiskella kieltä tai työskennellä, luoda sosiaalisia suhteita ja olla osana yhteiskuntaa. Prosessiin kuuluu voimakkaita tunteita ilosta ja toiveikkuudesta suruun, pelkoon ja epätoivoon. Sopeutumisprosessi on henkisesti kuormittava, ja pitkäaikainen stressi voi aiheuttaa myös fyysisiä oireita, kuten univaikeuksia, särkyjä, muistiongelmia, ärtyneisyyttä ja masennusta. Pakolaisia voi kuormittaa myös huoli kotimaahan jääneistä. (Mielenterveysseura 2015.)

**Castanedan** ym. (2018, 78–79) mukaan pakolaisten voi olla joskus vaikea kokea osallisuutta, sillä esimerkiksi syrjintäkokemukset ja heikko kielitaito voivat vaikeuttaa sitä. Myös kotona lapsia hoitavat naiset voivat olla vaarassa tuntea itsensä osattomaksi. Aiemmat kielteiset kokemukset syrjinnästä, rasismista tai ulossulkemisesta vaikuttavat halukkuuteen osallistua yhteiskuntaan oman viiteriymän ulkopuolella. Lisäksi usealla pakolaisella on menneisyydessään traumaattisia kokemuksia ja monet ovat tulleet kohdelluiksi epäoikeudenmukaisesti. Nämä kokemukset voivat aiheuttaa vaikeuksia luottaa ihmisiin ja toimia ryhmissä ja yhteisöissä. **Peltola** ja **Metso** (2008, 87–88) huomioivat, kuinka kotiäitejä voi olla vaikea tavoittaa maahan muuton jälkeen, jos perhe ei tue äidin kotoutumista. Naisten kotiin jäämisen pitkäaikaiset seuraukset tulevat esiin lasten kasvettua aikuisiksi tai avioerotilanteissa, jolloin palvelujärjestelmää tuntemattoman ja suomea puhumattoman naisen voi olla vaikea hoitaa omia asioitaan.

Myös pitkään Suomessa olleiden maahanmuuttajien sopeutuminen ja osallistuminen suomalaiseen yhteiskuntaan voi jäädä vähäiseksi, jos elämä pyörii kotona oman kieli- ja kulttuuriyhteisön keskuudessa. Vieraassa maassa oma kulttuuri- tai kieliryhmä voi toimia voimavarana ja turvana, kun synnyinmaan tapakulttuuri toteutuu kotona. Oma kulttuuri ja suomalainen kulttuuri tai yhteisöllinen ja yksilöllinen ajattelu voivat joskus joutua törmäyskurssille.

Minäkeskeinen ajattelumalli ei olen maailmanlaajuisesti itsestäänselvyys. Maailman voi jakaa karkeasti yksilölliseen (individuaaliseen) ja yhteisölliseen (kollektiiviseen) kulttuuriin. Kollektiivisessa eli yhteisöllisessä kulttuurissa painottuu me-keskeisyys, jolloin identiteetti ei perustu yksilöön vaan ryhmään, jonka jäsen kukin on syntymästään lähtien. Perheeksi ei käsitetä ydinperhettä, vaan laajempi perhe, johon kuuluu sukulaisia useammasta polvesta myös avioliiton tai adoption kautta. Laajennettu perhe voi olla myös heimo, klaani tai kyläyhteisö. Laajennetun perheen jäsenien tulee huolehtia toisistaan, ja jokainen yksilö on riippuvainen yhteisöstään. Yhteisön etu on myös kaikkien sen jäsenten etu, jolloin yhteisön tarpeet ylittävät tarvittaessa yksilön tarpeet. Yksilöiden oletetaan käyttäytyvän roolimallien mukaan, sillä asema yhteisössä määrittää yksilön velvollisuuksia. Harmonian säilyminen on henkilökohtaisia oikeuksia tärkeämpää. Normeista poikkeaminen voi johtaa yhteisöstä pois sulkemiseen. Yksilöllisessä (individualistisessa) kulttuurissa puolestaan ihmisen identiteetti ja maailmankuva on minäkeskeinen, jolloin jokainen on lähtökohtaisesti vastuussa itsestään ja omista teoistaan. Perheeksi käsitetään ydinperhe, jolloin kukin huolehtii omasta itsestään ja ydinperheestään. Vastuu muista jää yhteiskunnalle. (Väestöliitto.)

Peltola ja Metso (2008, 87–88) tuovat esiin, kuinka maahanmuuttajien perhekäsitys ja perheenjäsenten roolit voivat poiketa Suomessa yleisestä perhemallista, mikä voi aiheuttaa ristiriitoja ja vaatii sopeutumista. Monessa ei-länsimaisessa kulttuurissa perhe on erityisen tärkeä ja miehellä voi olla määräävä asema, jolloin nainen voi jäädä muun muassa palveluissa näkymättömäksi.

Kollektiiviseen kulttuuriin kuuluvissa perheyhteisöissä yhteisöllinen vastuu ja hyvinvointi menee usein yksilöllisten tarpeiden edelle. Perhekeskeisyyteen liittyy usein äidin kaiken jaksava roolimalli. Äidin kunnia-asia on hoitaa lasten ja kodin asiat huolella, kävipä nainen töissä tai oli kotiäitinä. Moni tunnistaa työtaakan aiheuttaman väsymyksen. Äidin omaa jaksamista tai abstraktimpaa elämään tyytyväisyyttä ei olla kuitenkaan juuri totuttu miettimään, sillä miehen ja perheen hyvinvointi voidaan kokea itseä tärkeämmäksi. Voimaa antaa sosiaalinen kanssakäyminen erityisesti lasten, suvun ja muiden naisten kanssa. Yhteisö tuo myös tukea ja turvaa. Kuitenkin etenkin yksinhuoltajatilanne tai erityislasten hoitaminen voi kuormittaa äitiä ja aiheuttaa uupumista erityisesti monilapsisissa perheissä. Myös heikko terveydentila ja esimerkiksi pakolaisuudesta johtuvat traumat tai osattomuuden ja yksinäisyyden kokemusten aiheuttamat alakulo tai masennus koettelevat henkistä jaksamista. Tämä on tuli esiin myös hankkeen ryhmissä, joissa käsiteltiin muun muassa perheen muuttuvia rooleja sekä naisen asemaa miehen rinnalla. Erityisesti paljon kodinhoidosta vastuuta kantavat naiset kokivat tärkeäksi saada ryhmissä ollessaan hetken aikaa itselleen ja kiinnittää huomionsa omaan jaksamiseen ja hyvinvointia vahvistaviin tekijöihin.

Hankkeen ryhmiin osallistui myös hyvin itsenäisiä ja liikunnallisiakin naisia, joilla saattoi olla omassa maassaan takana pitkä työura ja korkeakoulutus. Moni heistä asui yksin, osa perheensä kanssa. Työllistyminen Suomessa ei ole ollut helppoa, jos edellytyksenä on hyvä suomen kielen taito eikä mahdollisuuksia suomen kielen taidon harjoitteluun juuri ole. Oman kieliyhteisön ulkopuolinen verkosto voi olla pieni. Heillä on suuri tarve vahvistaa suomen kielen taitoa ja mielen hyvinvointia, löytää sosiaalisia verkostoja sekä tukea osallistumiseen ja työllistymiseen suomalaisessa yhteiskunnassa.



Haluan kehittää minun suomea  
ja se on tärkeä työlle.

Peltola ja Metso (2008, 97–101) tuovat esiin, kuinka maahanmuuttajien työllistymiseen liittyviä tekijöitä ovat mm. suomen kielen taitotaso, Suomessa oloaika ja sopeutuminen Suomeen, sosiaalisten verkostojen laajuus, koulutuksen ja pätevyyden siirrettävyys Suomen työmarkkinoille, työnantajien asenteet sekä yhteiskunnassa vallitseva ilmapiiri. Maahanmuuttajat tulevat työmarkkinoille usein sisääntuloamattien kautta, mikä tarkoittaa yleensä koulutusta vastaamatonta matalan palkkatason työtä ja pätkätyötä, jossa ei tarvita hyvää suomen kielen taitoa. Joskus työllistymistä voivat vaikeuttaa myös epärealistiset odotukset Suomessa työskentelyn suhteen, jos oma ammattitaito ei vastaa Suomessa saman alan vaatimuksia. Myös työelämän asettamat vaatimukset voivat olla maahanmuuttajien kohdalla jopa kovemmat kuin syntyperäisten suomalaisten kohdalla.

Suomessa asuvista maahanmuuttajanaisista lähes puolella (43 %) on korkea-asteen tutkinto. Heidän tulotasonsa jää kuitenkin alhaisemmaksi maahanmuuttajamiesten ja koko väestön tasoon verrattuna. Korkeasti koulutetut maahanmuuttajanaiset törmäävät Suomessa usein lasikattoon mm. työmarkki-

noiden eriytymisen ja työelämän heikon vastaanottavuuden vuoksi. (Larja, 2019.) Heistä joka neljäs on työvoiman ulkopuolella ja yli kolmasosa koulutustaan vastaamattomassa työssä (Larja & Luukko, 2018).

Toimintakyky heikentyy usein työttömyyden ja kotona olon pitkittyessä erityisesti, jos ihminen jää yksin haasteidensa kanssa. Hankkeen ryhmissä nousi esiin, että kohderyhmässä yksinäisyyden kokemukset ovat olleet yleisiä ja kokemus osallisuudesta yhteiskunnan toimintaan on vähäistä. Toimeentulossa ja itsenäisessä asioiden hoitamisessa on ollut vaikeuksia muun muassa kielimuurin, monimutkaisten palvelujen toimintatapojen tai haastavan teknologian vuoksi. Erityisesti heikon suomen kielen taidon omaavat jäävät helposti vaille monia palveluja, jotka tukisivat heidän hyvinvointiaan ja kotoutumistaan Suomessa. Ryhmäläiset halusivat myös tulla arvostetuksi suomalaisessa yhteiskunnassa osaavina ihmisinä ja ensisijaisesti yksilöinä, mutta usein myös positiivisessa valossa oman kulttuurinsa edustajina.

Monella ryhmään osallistuneella oli kokemuksia Suomessa heihin kohdistuvasta rasismista, mikä on lisännyt arkuutta kohdata syntyperäisiä suomalaisia. Monella on kuitenkin halu saada suomalainen ystävä, mikä on osoittautunut vaikeaksi. Ryhmään osallistuneet naiset toivat esiin kaipaavansa elämäänsä positiivisia kohtaamisia suomalaisten ja muiden muualta tulleiden kanssa. Talvinen ja Nylund (2008) mainitsevat käytännön työssä ja maahanmuuttajia tutkivissa tutkimuksissa käyvän ilmi, että suomalaisten ystävien saaminen lisää sopeutumista ja viihtymistä, kun taas negatiiviset kokemukset valtaväestön suunnalta voivat olla kotoutumisen kannalta hyvin kielteisiä. Hanke pyrki mahdollistamaan lämpimiä kohtaamisia syntyperäisten suomalaisten kanssa ja luomaan positiivisia mielikuvia suomalaisista niin erilaisia ohjaajia kuin esimerkiksi opiskelijoita tapaamalla. Suomalaisia ystäviä löytyi ryhmäläisille mm. MLL:n ystäväksi maahanmuuttajaäidille -toiminnan kautta.

Moni ryhmiin osallistuneista koki tarvitsevansa tietoa mm. omaan hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä, paikallisista osallisuutta ja hyvinvointia lisäävistä palveluista, julkisessa liikenteessä kulkemisesta sekä työelämästä ja koulutuksesta, jotta työllistyminen ja yhteiskunnallinen osallistuminen tulevaisuudessa mahdollistuisivat. Myös itseen kohdistuvalle myötätunnolle on ollut tarvetta. Useat elämän nivelvaiheessa olevat, vähän suomea puhuvat maahanmuuttajanaiset tarvitsevat tukea myös itseluottamuksen, toimintakyvyn ja suomen kielen taidon ylläpitämiseksi esimerkiksi suomen kielen kurssin, kotoutumiskoulutuksen, Valma-koulutuksen tai työkokeilun päätyttyä. Peltola ja Metso (2008, 103) tuovat esiin koulutusten väliin jäävien taukojen haasteen: opitut asiat unohtuvat helposti tauon aikana.

Castenedan ym. (2018, 80) mukaan maahanmuuttajien osallisuutta voidaan lisätä tukemalla toimijuutta, joka on oleellinen osa onnellisuutta ja psyykkistä hyvinvointia. Toimijuus liittyy aktiivisuuteen, intentionaalisuuteen, osallisuuteen, vaikutus- ja valinnanmahdollisuuksiin, vapaaehtoisuuteen sekä taitoon ja voimaan valita itse omat toimintatapansa. Toimijuuden taustalla olevaa henkilön kulttuuritaustaa, ympäristöjä, aikaisempaa toiminnallisuutta sekä maahanmuuton vaikutuksia siihen on tärkeää ymmärtää, jotta hyvinvointia voidaan edistää kokonaisvaltaisesti. Muun muassa kulttuurisidonnaiset tavat osallistua ja vaikuttaa voivat olla hyvin erilaisia eri taustoista tulevilla ihmisillä. Ihminen tarvitsee elämäänsä merkityksellisyyden kokemuksia ja johdonmukaisuutta (esimerkiksi ajan organisoitua, sisältöä ja rytmiä päiviin sekä rooleja). Jos nämä puuttuvat, voi ihminen tuntea itsensä merkityksettömäksi ja avuttomaksi, mikä voi ilmetä väsymyksenä, pettymyksenä ja lannistumisena. Toimijuuden tunteen puute on yhteydessä heikkoon tunteiden ja käyttäytymisen säätelyyn sekä mielen hyvinvointiin. (Castaneda ym. 2018, 79–80.)

Hankkeen hyvinvointia ja osallisuutta vahvistavat ryhmät tarjosivat niin mieltä kuin kehoakin virkistävää keskustelua ja merkityksellistä toimintaa sekä erilaisia rooleja ja vaikuttamismahdollisuuksia, jotka tukevat toimijuutta. Vertaistuen, taiteen, kulttuurin ja liikunnan sekä sosiaalisen vuorovaikutuksen mahdollistamat hyvinvoinnin kokemukset ja positiivinen itsetutkiskelu antavat voimaa ja toivoa tulevaisuuteen. Saatu tieto paikallisista palveluista ja osallisuuden poluista sekä yhdessä tehdyt vierailut auttavat liittymään yhteiskuntaan. Illoa arkeen -hankkeen ryhmän pitkän keston ja siinä syntyvän luottamuksellisen suhteen vuoksi maahanmuuttajanaiset saivat palveluohjauksen avulla mahdollisuuden löytää apua erilaisiin elämänsä haasteisiin.



Kun sairastuin masennukseen mun elämässä ei ollut yhtään mitään iloa. Olen kauan etsinyt iloa arkeeni ja täällä [ryhmässä] olen tutustunut niin paljon eri ihmisiin ja eri maihin ja kokenut niin paljon iloa. Menen aina todella hyvällä mielellä kotiin.

## 4. Toimintaa ohjaavat käsitteet, teoriat ja ajatukset

Hankkeen luotsaama voimavaraistava ryhmätoiminta on kantanut nimeä hyvinvointiryhmä. Ryhmätoiminnassa etsitään osallistujien toimintakykyä ja koettua hyvinvointia vahvistavia, voimavaroja lisääviä elementtejä sekä pohdiskellaan, mikä lisäisi omalla kohdalla hyvinvointia ja osallisuutta.

Hankkeen ryhmätoiminnan ja käytettyjen menetelmien muotoutumista ovat ohjanneet voimavaraistamisen idea, positiivinen psykologia ja voimaantumisteoria sekä luovien ja toiminnallisten menetelmien ja oman kulttuurin voimavaran mukanaan tuomat hyödyt toimintakyvyn vahvistamiselle. Tässä kappaleessa avataan hankkeen taustalla olevia käsitteitä, teorioita ja tausta-ajatuksia.

### 4.1. Toimintakyky

#### 4.1.2. Toimintakyvyn ulottuvuudet – THL:n määritelmä

**Toimintakyky** tarkoittaa yksilöllisiä fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä, joiden avulla ihminen selviytyy hänelle itselleen merkityksellisistä ja välttämättömistä jokapäiväisen elämän toiminnoista omassa ympäristössään. Toimintakyky on suhteellista, ja se on riippuvainen ympäristöstä tulevista vaikutuksista. Ihmisen toimintakykyä, ja näin myös arjessa selviytymistä, voidaan kuitenkin tukea, esimerkiksi muiden ihmisten tuella sekä erilaisilla palveluilla. Ihminen voi myös kompensoida puuttuvia toimintakyvyn osa-alueita muilla toiminnoilla tai ympäristöään muokkaamalla.

#### Toimintakyvyn ulottuvuudet

Toimintakyky on moniulotteinen käsite, ja sen ulottuvuudet kytkeytyvät tiiviisti toisiinsa. Lisäksi niihin vaikuttavat ympäristön vaatimukset ja edellytykset sekä yksilölliset ominaisuudet ja terveydentila. Toimintakyky jaetaan usein seuraaviin osa-alueisiin:



**THL:**

Hyvä fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky ja niitä tukeva ympäristö auttavat ihmisiä voimaan hyvin, löytämään paikkansa yhteiskunnassa, jaksamaan työelämässä sekä selviytymään arjesta itsenäisesti.

### Fyysinen toimintakyky

Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen fyysisiä edellytyksiä – kuten lihasvoima ja kestävyys – selviytyä hänelle itselleen tärkeistä arjen tehtävistä. Fyysinen toimintakyky ilmenee kykynä liikkua ja liikuttaa itseään. Myös aistitoiminnot luetaan usein kuuluviksi fyysisen toimintakyvyn alueelle.

### Psyykkinen toimintakyky

Psyykkisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen voimavaroja, joiden avulla hän kykenee selviytymään arjen haasteista ja kriisitilanteista. Psyykkiseen toimintakykyyn kuuluvat myös persoonallisuus ja selviytyminen sosiaalisen ympäristön haasteista. Psyykkinen toimintakyky liittyy myös elämäntapaan, kykyyn tehdä harkittuja päätöksiä, mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin, ja se kattaa tuntemiseen ja ajatteluun liittyviä toimintoja.

### Kognitiivinen toimintakyky

Kognitiivinen toimintakyky on tiedonkäsittelyn eri osa-alueiden yhteistoimintaa, joka mahdollistaa ihmisen suoriutumisen arjessa. Kognitiiviset toiminnot ovat tiedon vastaanottoon, käsittelyyn, säilyttämiseen ja käyttöön liittyviä toimintoja, ja niihin voidaan lukea esimerkiksi:

- muisti
- oppiminen
- keskittyminen
- tarkkaavaisuus
- hahmottaminen
- orientaatio
- tietojen käsittely
- ongelmien ratkaisu
- toiminnanohjaus
- kielellinen toiminta

### Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalisen toimintakyvyn kokonaisuus muodostuu yksilön, sosiaalisen verkoston, ympäristön ja yhteiskunnan välisissä muuttuvissa vuorovaikutussuhteissa. Tämä toimintakyvyn osa-alue ilmenee esimerkiksi vuorovaikutustilanteissa, sosiaalisena aktiivisuutena ja osallisuuden kokemuksina, ja se sisältää kaksi tarkasteltavaa ulottuvuutta:

- ihminen vuorovaikutussuhteissaan
- ihminen aktiivisena toimijana, osallistujana yhteisöissä ja yhteiskunnassa

## 4.1.2. Toimintakyvyn arviointi – Kykyviisari®

Toimintakykyä voidaan arvioida erilaisten menetelmien avulla yhteistyössä asiakkaan kanssa. Arvioinnin tavoitteena on kerätä tietoa asiakkaasta sekä hänen ympäristöstään ja edellytyksistään toimia siinä. Arvioinnin avulla voidaan kartoittaa myös ihmisen toimintakykyä tukevia ja haastavia tekijöitä. Näiden avulla voidaan suunnitella ja toteuttaa toimenpiteitä, jotka tukevat ja parantavat henkilön toimintakykyä ja arjessa selviytymistä. Muutokset toimintakyvyssä ja niihin vaadittu aika ovat subjektiivisia; niihin vaikuttavat muun muassa muutoksen laajuus, henkilön voimavarat ja ympäristön mahdollistavat tai vaikeuttavat tekijät.

Iloa arkeen -ryhmätoiminnassa osallistujien toimintakykyä arvioitiin Työterveyslaitoksen Kykyviisari-itsearviointimenetelmällä. Arviointia käytettiin mm. palveluntarpeen arvioinnin tekemisen ja tavoitteen asettamisen välineenä. Kykyviisarin arvioinnin kohteena on oma kokemus hyvinvoinnin tilasta.

### Mikä on Kykyviisari®?

Kykyviisari® on työ- ja toimintakyvyn itsearviointimenetelmä, joka perustuu vastaajan omaan arvioon tilanteestaan. Se on muodoltaan kyselylomake, jonka voi täyttää paperilla tai verkossa.

Kykyviisari arvioi suuntaa-antavasti vastaajan koettua työ- ja toimintakykyä, osallisuutta ja hyvinvointia. Menetelmä mahdollistaa myös työ- ja toimintakyvyssä tapahtuneen muutoksen tarkastelun, jos mittaus toistetaan. Kykyviisari on saatavilla suomen, ruotsin ja selkosuomen lisäksi englanniksi, arabiksi, somaliksi, venäjäksi ja kurdin soraniksi.

### Kykyviisarin osa-alueet:



### 4.1.3. Kykyviisarin käyttö maahanmuuttajanaisten ryhmässä

Iloa arkeen -hanke toteutti yhdessä THL:n MobiTARMO-hankkeen kanssa työpajan, jossa tarkoituksena oli selvittää Iloa arkeen hankkeen ryhmälle toimivien Kykyviisarin toteutustapa. Siinä huomioitaisiin MobiTarmon suositukset, hyvät käyttökokemukset ja havainnot sekä Iloa arkeen -hankkeen aikaisemmat kokemukset erilaisista hyvinvointikartoituksista maahanmuuttajanaisten ryhmissä. Molemmilla tahoilla oli ollut hyvin samankaltaisia kokemuksia ja haasteita toimintakyvyn kartoituksissa.

MobiTARMO:n mukaan toimintakykyä arvioivat mittarit ja menetelmät on yleensä kehitetty tiettyyn kulttuuriseen kontekstiin ja ne voivat olla saatavilla vain tietyillä kielillä. Jos maahanmuuttaja ei puhu suomea ja suomalainen yhteiskunta on vieras, voi sopivan arviointimenetelmän valitseminen olla vaikeaa. MobiTARMO-hankkeessa tuotettiin kulttuurisensitiivinen menetelmä toimintakyvyn kuvaamiseksi arabian, kurdin, somalin ja venäjän kielillä Kykyviisariin pohjautuen. Kysymysten kulttuurisensitiivisyyttä on testattu kotoutumiskoulutuksen kontekstissa. (THL/mobiTarmo.)

Iloa arkeen -hankkeessa hyödynnettiin mobiTARMO-hankkeen tuloksia ja Iloa arkeen -hankkeen aiempia kokemuksia, jotta saatiin toteutettua kulttuurisensitiivinen toiminta- ja työkyvyn arviointi, joka tuki vähän suomea puhuvien maahanmuuttajien palvelutarpeiden tunnistamista. Iloa arkeen -hankkeessa käytettiin venäjän, kurdin ja arabian kielten lisäksi Kykyviisarin selkosuomiversiota ja englanninkielistä versiota.

Iloa arkeen -hankkeen kokemusten mukaan Kykyviisarin arviointilomakkeen kaikkien osioiden täyttäminen voi viedä paljon aikaa erityisesti, jos siihen vastataan suomeksi heikohkolla suomen kielentaidolla eikä itsearviointi ole ennestään vastaajalle tuttua. Vaikka kysymykset olisivat omallakin äidinkielellä, jotkin käsitteet vaativat avaamista; erityisesti abstraktit asiat voivat olla vaikeasti ymmärrettäviä. Esimerkiksi työkykyyn liittyviin kysymyksiin olisi vaikea vastata, jos ne kysyttäisiin ensimmäiseksi sanoja ja teemoja selittämättä. Tästä syystä Kykyviisari on jaettu hankkeessa eri osiin ja kunkin osaluheen teemoja käsitellään eri ryhmäkerroilla yhdessä aiheeseen liittyvien toiminnallisten harjoitusten kanssa.

Lomakkeen järjestystä muutettiin niin, että kysymykset alkavat helpoimmista ja konkreettisimmista teemoista ja päättyvät abstraktimpiin. Kykyviisarin osiot toteutettiin seuraavassa järjestyksessä:

1 **A** Esitiedot & **E** Arki | 2 **G** Keho | 3 **D** Mieli | 4 **C** Osallisuus | 5 **F** Taidot | 6 **I** Työ ja tulevaisuus

Osiot Hyvinvointi (**B**) ja Taustatiedot (**H**) jaettiin yksittäisiin kysymyksiin ja liitettiin muihin osioihin, joihin ne kulloinkin käsiteltävän teeman puolesta sopivat. Kykyviisariin vastaaminen aloitettiin konkreettisemmasta arkiteemasta, sillä Arki-osio oli ainoa, jossa kysymykset oli mahdollista kuvittaa Papunetin kuvilla (konkreettisia asioita, kuten ruuanlaitto tai julkisilla kulkuvälineillä liikkuminen). Kaikkien muiden osioiden kysymykset olivat luonteeltaan niin abstrakteja, ettei niitä pystytty kuvittamaan. Erityisesti abstraktimpia käsitteitä avattiin ensin niistä keskustelemalla. Kyselyn osioiden teemoja ja käsitteitä avattiin ennen kyselyyn vastaamista teemaan liittyviä, itsetutkiskelua sisältäviä toiminnallisia tehtäviä tekemällä.

Kyselyn eri osiot tehtiin ja tulostettiin uudelle kyselypohjalle, selkosuomen ja englannin lisäksi niillä ryhmäläisten äidinkielillä, joista oli kieliversio olemassa. Kysymykset ja vastausvaihtoehdot käytiin ensin yksitellen läpi valkokankaalle heijastettuna, ja ryhmäläiset saivat vastata kukin omaan paperiinsa valitsemallaan kielellä.

Ymmärryksen helpottamiseksi sanoja selitettiin ja kysymyksiä tarkennettiin ja avattiin helpoilla esimerkeillä. Tämä oli tärkeää, sillä Iloa arkeen hankkeen aiemmassa ryhmässä huomattiin hankkeen oman hyvinvointikartoituksen yhteydessä, että kysymykset täytettiin usein lukematta niitä kunnolla ja vastaukset muuttuivat, kun ne selitettiin selkokielellä ja esimerkein. Jos suomen kielen taitotaso on konkreettisten asioiden tasolla ja sanavarasto suppea, käsitteelliset asiat ovat vaikeita sekä ymmärtää että selittää. Kouluttautuneiden ryhmäläisten kohdalla huomattiin heidän olevan usein tottuneempia erilaisiin kyselyihin ja arviointiin.

Kykyviisarin vastauksista ohjaajat saivat tietoa niistä arjen haasteista, joita kunkin ryhmän kohdalla on tärkeää käsitellä ryhmätoiminnassa tai yksilötapaamisissa ryhmäläisten kanssa. Kykyviisarin tulokset ja teemoihin liittyvät tehtävät helpottivat ryhmäläisten palautteen mukaan oman elämäntilanteen hahmottamista. Kieliversiot auttoivat ymmärtämään kysymyksiä. Kykyviisari pysäytti ajattelevaan omia tuntejaan ja tilannettaan, mikä koettiin tärkeäksi. Kykyviisari koettiin hyväksi ryhmässä yhdessä tehtynä, jolloin aiheesta voitiin keskustella.



Auttaa ajattelevaan,  
mitä minä tunnen.



On hyvä, jos mietit itse, mikä on sinun  
tilanne ja mitä voisi olla parempi.

Kykyviisarin voimavaraistavaa näkökulmaa pidettiin toimivana. Elämän haasteet tulivat huomatuksi, mutta samalla hyvät puoletkin tulivat näkyviksi.



Joskus oli myös surullinen, oli rehellinen, kun huomasi joku asia oli  
ongelmallinen, mutta oli myös hyvä nähdä vahvuudet. Voin luottaa  
niihin. Voin katsoa enemmän hyviä vahvuuksia kuin heikkouksia.

Kykyviisariin vastaaminen vei käytännössä noin puolet 12-viikkoisen ryhmän pituudesta, joten Kykyviisarin kyselyyn vastaaminen uudelleen ryhmän lopussa ei olisi mahdollistanut toimintakyvyn muutoksen vaatimaa aikaa. Näin ollen Kykyviisaria ei voitu käyttää tässä ryhmätoimintamallissa toimintakyvyn muutoksen mittarina vaan palvelutarpeen arvioinnin ja tavoitteen asettamisen välineenä.

## 4.2. Voimavaraistaminen

### 4.2.1. Voimavarat

Voimavarat ovat asioita, jotka auttavat ja tukevat toimintakyvyn ja hyvinvoinnin muutoksessa. Ne ovat kullekin henkilökohtaisia. Ne voivat olla ulkoisia eli ympäristössä olevia tai sisäisiä, ihmisessä itsessään olevia.

- 1) Fyysiset voimavarat liittyvät fyysiseen ympäristöön, kuten asumiseen, tai fyysiseen toimintakykyyn vaikuttaviin asioihin, kuten liikuntaan, uneen ja ravintoon.
- 2) Sosiaalisia voimavaroja ovat mm. ihmissuhteet, saatu apu ja emotionaalinen tuki.
- 3) Psyykkisiä voimavaroja ovat mm. myönteiset tunteet, stressaavien tunteiden hallinta, kognitiiviset taidot, motivaatio, resilienssi, itsetuntemus ja -arvostus sekä tunnetaidot.

Arjen voiman lähteitä voivat olla pienetkin mielihyvää tuovat asiat kotona, luonto sekä itselle mielekäs tekeminen. Voimavaroja voi kasvattaa mm. itsetutkiskelulla, kokeilemalla ja laajentamalla voimavarojensa rajoja, huolehtimalla omista sosiaalisista suhteistaan, fyysisestä kunnostaan ja mielensä hyvinvoinnista, keskittämällä ajatuksiaan iloa ja hyvää oloa tuoviin asioihin sekä hyödyntämällä omia kykyjään ja osaamistaan.

### 4.2.2. Positiivinen psykologia

Positiivinen psykologia keskittyy ihmisten hyvinvointiin, vahvuuksiin, voimavaroihin ja näiden vahvistamiseen. Ryan ja Deci tarkoittavat hyvinvoinnilla psykologisena käsitteenä optimaalista psykologista toimintakykyä ja kokemusta eli sitä, miltä elämä tuntuu ja miten toimintakykyisiä elämässä olemme. Nämä liittyvät usein toisiinsa, sillä esimerkiksi masentunut ihminen kokee hyvin vähän positiivisia tunteita ja aloitteellinen toiminta vaikeutuu (Ryan & Deci 2001, 142). Kun voimavarat ovat vähissä ja mieli on matalalla, voi positiivinen ajattelu ja osallistuminen olla vaikeaa, mutta oikealla tuella ja oikeissa olosuhteissa se on mahdollista. Elämää voi oppia katsomaan uusin silmin näkemällä ne pienetkin arjen hetket ja hyvä itsessä ja ympäristössä, jotka antavat voimaa jaksaa vaikeissakin olosuhteissa ja auttavat näkemään tulevaisuuden toiveikkaampana.

Positiivinen psykologia tutkii sitä, mikä saa ihmiset ja yhteisöt voimaan hyvin ja kukoistamaan. Kukoistus on henkisenä terveydentilana vastakohta nuutuneisuudelle. Se rakentuu elämän tarkoituksellisuudesta, positiivisista ihmissuhteista, sitoutumisesta, koetusta pätevyydestä, itsetunnosta, optimismista ja toisten auttamisesta. Vastoinikäymiset ja negatiiviset tunteet kuuluvat ajoittain elämään. Kukoistaminen ei tarkoita kielteisten tunteiden kieltämistä tai tukahduttamista, vaan niiden tehokasta käsittelyä ja sitkeyttä selvitä niistä. Positiivisen psykologian ytimessä on ajatus, että voimme omalla toiminnallamme vaikuttaa ratkaisevasti siihen, miten nopeasti toivomme eli pääsemme vaikeuksien jälkeen takaisin raiteille. Ideana on diagnosoida hyvää ja löytää jokaisesta ihmisestä vahvuudet, joiden avulla oma ja yhteisöjen vointi paranee. Tämä merkitys korostuu rakennettaessa henkistä perustaa, joka kestää kohdalle osuvat vaikeudet. (Uusitalo-Malmivaara 2014, 19.) Voimme siis valjastaa hyvät hetket ja hyvän huomaamisen itsessä ja muissa edistämään tätä prosessia.

Positiivisessa psykologiassa onnellisuus liittyy erityisesti hyvän elämän elämiseen eli kokonaisvaltaiseen onnellisuuteen ja sellaiseen aktiiviseen toimintaan, joka tuottaa onnea niin itselle kuin muillekin. Positiivisen psykologian pioneerin **Martin Seligmanin** luoman PERMA-hyvinvointiteorian mukaan onnellisuus koostuu myönteisistä tunteista, innostavaan tekemiseen uppoutumisesta (flow), merkityksellisyyden kokemisesta, aikaansaamisesta itsensä vuoksi sekä hyvistä ihmissuhteista. (Uusitalo-Malmivaara 2014, 42.) Näitä tekijöitä elämäämme saattamalla vahvistuu henkinen hyvinvointimme. Positiiviset tunteet laajentavat yksilön toimintamallien valikoimaa, mikä puolestaan johtaa henkilökohtaisten voimavarojen lisääntymiseen. Myönteisiä tunnetiloja kokevat ihmiset luovat ja ylläpitävät helpommin sosiaalisia kontakteja (Uusitalo-Malmivaara 2014, 21). Hyvät ihmissuhteet ovat parasta vastalääkettä vastoinikäymisissä ja toisaalta myös nopein keino oman mielialan kohentamiseen (Seligman 2011, 20). Omien vahvuuksien hyödyntämisen on todettu olevan yhteydessä elämän merkitykselliseksi kokemiseen. Ihmisen henkilökohtaiset vahvuudet, kiinnostukset ja tavoitteet ovat kehittymisen pohja. Ne mahdollistavat sisäisen tai sisäistetyin motivaation löytymisen muutoksen työkaluksi.

### 4.2.3. Voimaantumisteoria

**Juha Siitosen** (1999) voimaantumisteorian mukaan voimaantuminen on henkilökohtainen ja sosiaalinen itsestä lähtevä prosessi. Voimaantunut ihminen on löytänyt omat voimavaransa ja on aktiivinen, luova ja vapaa toimija. Hän asettaa itselleen päämääriä, joita kohti pyrkii tavoitteellisesti. Voimaantuminen on vapauttava tunne omasta vahvuudesta, pätevyydestä, luovuudesta ja siksi toimimisen vapaudesta. Voimaantunut ihminen on loppuunpalavan ihmisen täydellinen vastakohta. Yksilöiden voimaantumisen tarkoituksena on tehdä heille itselleen mahdolliseksi tunnistaa, luoda ja kanavoida omat voimavaransa. Oman minän vahvistumisella ja toimintavapaudella on myös yhteys voimaantumiseen. Voimaantumisesta seuraa todennäköisesti kokonaisvaltainen hyvinvoinnin kokemus.

Vaikka Siitosen (1999) mukaan voimaantuminen lähtee yksilöstä itsestään, liittyy siihen läheisesti myös sosiaalinen näkökulma. Omaan kykeneväisyyteen liittyvät uskomukset rakentuvat sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Arvostuksen, luottamuksen ja kunnioituksen kokeminen on myös erittäin merkityksellistä sisäisen voimaantumisen rakentumisessa eli voimaantumisen prosessissa. Voimaantumisen prosessilla on yhteys toimintaympäristön antamiin mahdollisuuksiin, kuten valinnanvapauteen, ilmapiiriin, arvostukseen ja turvallisuuden tunteeseen. Voimaantumista voidaan tukea toimenpiteillä, kuten avoimuudella, toimintavapaudella, rohkaisemisella sekä turvallisuuteen, luottamukseen ja tasa-arvoisuuteen pyrkimisellä.

### 4.2.4. Teoriasta käytäntöön

Iloa arkeen -hanke on hyödyntänyt voimaantumisteorian ja positiivisen psykologian keskeisiä tekijöitä ryhmätoiminnan toteutuksessa ja sen harjoitteissa. Voimaantuminen on sekä henkilökohtainen että sosiaalinen prosessi, joten menetelmänä positiiviseen psykologiaan ja vertaistukeen perustuva ryhmätoiminta yksilötyöskentelyineen tukee osallistujien voimaantumista ja näin kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Ryhmiin on pyritty luomaan osallistujien voimaantumisen mahdollistavat olosuhteet. Ryhmissä panostetaan kannustavan, arvostavan, luottamuksellisen, tasa-arvoisen ja turvallisen ilmapiiriin luomiseen, jota yhdessä luodut ryhmän säännöt ja tavoitteet määrittävät. Toimintavapautta on tuettu vapaaehtoisuuden osallistumisen lisäksi sillä, että ryhmäläiset osallistuvat ryhmätoiminnan suunnitteluun ja to-

teutukseen. Omien ajatusten ja osaamisen jakaminen muille tukee dialogisuutta ja molemminpuolista uudistavaa oppimista. Positiivinen palaute ja vertaistuki auttavat työstämään niin positiivisia tunteita kuin minäkuvaakin.

Iloa arkeen -hankkeessa osallistujia autettiin huomaamaan ja hyödyntämään arjen voimavaroja, myönteistä ajattelua sekä kannattelevaa yhteisöllisyyttä ja vertaistukea hyvinvoinnin ja itseluottamuksen vahvistajina. Ryhmätoiminnassa on tunnistettu itselle hyvää oloa tuottavia asioita ja tekemistä. Myönteisiä tunteita on ammennettu innostavista yhteisistä liikunta-, taide- ja kulttuurikokemuksista, positiivisesta palautteesta, myönteisestä muistelusta sekä itsensä positiivisessa valossa näkemisestä. Luovaan ja keholliseen tekemiseen (taide, kulttuuri, liikunta) uppoutuminen mahdollistaa onnistumis- ja flow-kokemuksia, jotka ovat tuoneet iloa ja rentoutusta ja auttaneet näin tunnistamaan mielen hyvinvointia lisäävää toimintaa. Heittäytyminen pois totutuista rooleista on lisännyt uskallusta ylittää oma mukavuusalue. Lämmin yhteisöllisyys on vahva voimaannuttava tekijä ryhmätoiminnassa.

Ryhmässä on pyritty huomaamaan hyvä itsessä ja muissa positiivisen psykologian ajatusten mukaisesti. Omia kykykomuksia, kuten positiivisempaa minäkuvaakin sekä itseluottamuksen vahvistumista, työstetään rohkean uusien asioiden kokeilun ja niistä saatujen onnistumiskokemusten avulla sekä omia hyviä ominaisuuksia ja vahvuuksia näkyväksi tekemällä. Positiivisella itsetutkiskelulla on pyritty havahtumaan tarkastelemaan omaa itseä eri näkökulmista, luomaan lempeä ja hyväksyvä katse itsen sekä näkemään itsensä kyvykkäänä ihmisenä, mitä ryhmän muilta jäseniltä saatu positiivinen palaute on tukenut. Näin toivotut tulevaisuuden tilat ovat jäsentyneet ja kyvykkyyden tunteet vahvistuneet. Positiivisella ajattelulla sekä yksilötyön ja vertaistuen avulla pyritään löytämään haastavissakin tilanteissa lohtua, uusia mahdollisuuksia ja valoisampia tulevaisuuden näkymiä.

### 4.3. Luovuus ja toiminnallisuus

Iloa arkeen -hankkeessa hyödynnettiin taiteen, kulttuurin ja liikunnan voimauttavia mahdollisuuksia käyttämällä erilaisia taidelähtöisiä ja toiminnallisia menetelmiä.

**Toiminnallisilla menetelmillä** tarkoitetaan kaikkea tekemistä ja toimintaa, jonka tarkoitus on aktivoita yksilöä tai ryhmää ja näiden oppimista. Toiminnallisten menetelmien avulla ryhmäläisten yksilöllinen minäkuva kehittyy, henkinen kasvu edistyy ja voimavarat kasvavat. Esimerkiksi rooliharjoitusten avulla voidaan käsitellä vaikeita asioita, joista on muuten hankala puhua, ja oppia uusia tapoja käsitellä pelkoja ja erilaisia tilanteita. (Kataja ym. 2011, 30–33.) Pelit, retket ja muut interaktiiviset toiminnot, liikunta- ja taidekasvatus sekä yhteistoiminnallinen oppiminen sisältävät sosiaalista vuorovaikutusta, tunteiden hallintaa ja motorista toimintaa. Toiminnan avulla oppija voi löytää itsestään luovuutta, mielikuvitusta, vireyttä ja huumoria, joilla on kognitiivista oppimista edistävä vaikutus. Ajattelun, toiminnan ja tuntemisen yhdistyessä oppijan minuus vahvistuu. Toiminta tulee muodostaa aina rakentavaksi, mielekkääksi ja tilanteeseen sopivaksi. (Huisman & Nissinen 2005, 25–47.)

**Taiteella ja taiteellisella toiminnalla on moninaisia myönteisiä vaikutuksia yksilöiden ja yhteisöjen hyvinvointiin.** Liisa Laitinen on koonnut kattavan katsauksen taiteen hyvinvointivaikutuksia tarkastelevista tutkimuksista. Niissä hyvinvointia on tarkasteltu huomioiden fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ulottuvuudet sekä myös elinympäristöön liittyvät tekijät. Kulttuurisen osallistumisen, kulttuurin ja taiteen harrastamisen ja terveyden väliltä on löydetty yhteyksiä mm. eliniän odotteen, pitkäikäisyyden ja hengissä säilymisen suhteen. Taiteella ja taiteellisella tekemisellä on todettu olevan lukuisia positiivisia vaikutuksia mielen hyvinvointiin sekä koettuun hyvinvointiin, elämänlaatuun ja onnellisuuteen. Taiteen on todettu tuovan elämään iloa, rentoutusta sekä onnellisuuden ja tyytyväisyyden tunnetta. Taiteen on todettu vähentävän stressiä sekä masennuksen ja ahdistuksen oireita ja lisäävän resilienssiä eli mukautumis-, sopeutumis- ja sietokykyä. Taidetta, kuten musiikkia, voidaan hyödyntää myös tunteiden ja mielialojen säätelyyn, jolloin se toimii arjessa selviytymisstrategiana ja henkisenä turvapaikkana. (Laitinen 2017, 26–33.)

Taiteelliseen toimintaan osallistumisen on todettu vaikuttavan positiivisesti itseluottamukseen, itsetuntoon ja itsensä hyväksymiseen, sillä taidelähtöisellä työskentelyllä voi saada onnistumiskokemuksia sekä tukea henkistä kasvua ja rakentaa identiteettiä uudelleen elämän muutos- tai murroskohdissa. Yhteisöllinen ja osallistava taidetoiminta lisää sosiaalista vuorovaikutusta sekä sosiaalista tukea ja

luottamusta, kehittää sosiaalisia taitoja, tuo yhteisöllisyyden kokemuksia ja laajentaa verkostoja. Taiteellinen toiminta mahdollistaa turvallisen tilan ja antaa mahdollisuuden itsensä ilmaisuun ja omien kokemusten, näkemysten ja tunteiden jakamiseen yhdessä muiden kanssa non-verbaalia ja symbolista kommunikaatiota hyödyntämällä. Samalla se tarjoaa mahdollisuuden tulla nähdyksi, kuulluksi ja arvostetuksi. Taide ja taiteellinen toiminta voikin vahvistaa osallisuuden tunnetta ja osallistumista, lieventää yksinäisyyttä ja vähentää syrjäytymistä. Sen on esitetty myös edistävän aktiivista kansalais-toimintaa mahdollistamalla kriittistenkin äänten esille tuomisen taiteen kautta. (Laitinen 2017, 30–35.)

**Liikunta** mahdollistaa yhdessä toimimisen ja yhteyksien luomisen ihmisiin. Eri liikuntamuodoista on hyötyä kognitiivisessa kehityksessä. Tutkimukset ovat osoittaneet liikunnan positiivisen vaikutuksen ihmisen vireystasoon ja aivotointojen aktivoitumiseen. (Heikinaro-Johansson ym. 2003, 20–22.) Liikunnalla on fysiologisia hyvinvointia vahvistavia vaikutuksia, sillä aktiivinen liikunta lisää endorfiinin tuotantoa lieventäen kipua sekä kasvattaa serotoniinimäärää tasaten mielialaa. Ryhmäliikunta on myös yhteisöllistä.

Liikuntataitojen oppiminen heijastuu oppijan itsetuntoon ja oman pätevyyden kokemiseen. Liikunnallisten onnistumisten kokemukset parantavat itsetuntoa ja minäkuva, minkä seurauksena myös sosiaalinen kanssakäyminen helpottuu. (Koljonen 2005, 76–77.)

**Rentoutuminen ja kyky pysähtyä hetkeen** ovat tärkeitä taitoja kiireisessä maailmassa. Keskittymisen ja rentoutuminen stressin ja erilaisten häiriötekijöiden keskellä voi olla haastavaa. Keskittymisen ja rentoutumisharjoitukset voivat opettaa hallitsemaan omaa mieltä ja kehoa paremmin. Keskittymisessä kysymys on olemisesta tässä ja nyt, unohtaen muut asiat. Harjoituksiin yhdistyy usein liike ja toiminnallisuus mielikuvien avulla. Harjoituksella on parhaimmillaan mahdollisuus purkaa jännitystä, antaa väsyneelle energiaa ja muuttaa ilmapiriä negatiivisesta positiiviseksi. (Kataja ym. 2011, 101–110.)

Taidelähtöiset menetelmät ovat yleiskäsite erilaisten taidemuotojen taidetyöskentelylle. Menetelmillä pyritään vaikuttamaan osallistujien ajatteluun ja toimintaan tai saamaan siinä muutosta aikaiseksi. Taidelähtöisillä menetelmillä voidaan tehdä osallistujien kanssa yhdessä taidetta, tai menetelmiä voidaan soveltaa välineellisesti muissa yhteyksissä. Taidelähtöisissä menetelmissä keskeistä on taiteen keinoin toteutettava prosessi, jonka odotetaan synnyttävän keskustelua ja yhteispohdinnan kautta uutta ymmärrystä esiin nousevista asioista. Taidelähtöisissä menetelmissä tärkeintä on siis dialoginen prosessi eikä niinkään taiteellinen tuotos. Työskentelyn tavoitteena on luovuuteen rohkaiseminen, uusien ajatusten ja oivallusten herättäminen, näkeminen ja kokeminen. (Lehikoinen ja Vanhanen 2017, 10.)

Kaikkia elämän merkityksiä ja arvoja ei ole mahdollista ilmaista sanoin. Usein siihen tarvitaan **taiteen ja kuvien** mahdollistamaa symbolista viestintää, missä alitajunta ja mielikuviutus valjastetaan käyttöön. Kuvien kielen avulla voimme tavoittaa hiljaista kokemustietoa itsestämme ja elämästä. Kuvien kautta pääsee työstämään omia kokemuksia sekä toivottavia tulevaisuuden tiloja. Halkolan mukaan symbolisia valokuvia katsomalla itselle merkitykselliset kuvat yhdistyvät elämän tarinallisuuteen, sillä kuvat mahdollistavat elämän merkittävistä kokemuksista ja muistoista nousevien, itselle merkityksellisten asioiden kuvaamisen ja ilmaisun, jota järki ja kieli ei välttämättä tavoita. (Halkola 2009, 173–177.)

**Draaman** työskentelytavat tukevat osallisuutta ja dialogia. Draamassa korostuu kohtaaminen sekä yhteinen tekeminen ja jakaminen, mutta toisaalta myös kunkin yksilön luovuus ja itseilmaisuus. Sen avulla voi vahvistaa omaa itsetuntemustaan ja ylittää rajoja, joiden ylittäminen omassa arkiroolissa olisi vaikeaa. Draama on näin myös hyvä keino turvallisen tilan luontiin: roolinaamion takana voi joillekin olla helpompi toimia ja käsitellä kokemuksiaan. Ryhmätyöskentely kasvattaa luottamusta ja turvallisuuden tunnetta niitä ihmisiä kohtaan, joiden kanssa työskennellään, ja tätä myötä rakentaa turvallista tilaa. (Kuukasjärvi 2011.)

**Luovuus, improvisointi ja pelit** ovat aikuisten leikkiä. Mieli tarvitsee leikkimistä ja leikkittelyä pysyäkseen eläväisenä. (Airaksinen ym. 2015.) Leikkisyys ja mielikuvituksen käyttö ovat olennaisia myös mielihyvän lisäämisessä. Eri näkökulmien etsiminen voi saada asiat tuntumaan mukavilta. Samalla ajattelu monipuolistuu ja ongelman ratkaiseminen helpottuu. (Isomäki ja Uusitalo, 2017).

Luovat, toiminnalliset ja keholliset menetelmät sopivat hyvin maahanmuuttajien ryhmätoimintaan. Castanedan ym. (2018, 80) mukaan toiminnallisuus tarjoaa monikulttuurisissa ryhmissä mm. voimaan-

tumisen kokemuksia, itseilmaisun ja mielialan paranemista, kielen, uusien asioiden ja kulttuurien oppimista, parantuneita sosiaalisia ja ryhmävuorovaikutustaitoja sekä yhteisöllisyyden lisääntymistä. Toiminnallisuuden avulla voidaan ylittää kulttuurirajat ja tarjota erilainen tapa kielen oppimiseen ja kotoutumiseen. Nämä menetelmät tarjoavat mahdollisuuden myös monikanavaisen (visuaalis-audiitiivis-kinesteettiseen) oppimiseen huomioiden samalla erilaiset oppimistavat.

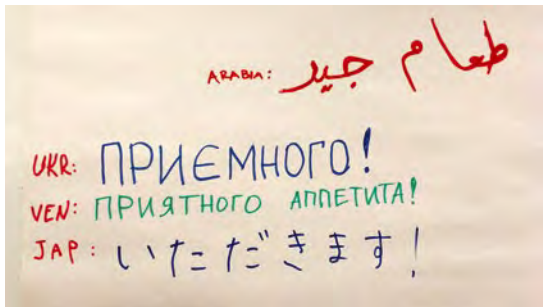
Iloa arkeen -hankkeessa luovia ja toiminnallisia menetelmiä käytettiin läpi ryhmätoiminnan. Ryhmäkertojen eri teemoja käsiteltiin pitkälti luovien, toiminnallisten ja leikillisten harjoitteiden avulla. Lisäksi erilaiset taidepajat, vierailut kulttuurikohteissa ja liikuntalajikokeilut tuottivat hyvinvoinnin kokemuksia, auttoivat löytämään kyvykkyyttä ja uusia harrastuksia ja osallistumaan suomalaisen yhteiskunnan toimintaan. Ryhmissä käytetyt toiminnalliset ja luovat menetelmät tarjoavat mahdollisuuden omien voimavarojen löytämiseen, unelmointiin, osallistumiseen, mielikuvitukseen ja asioiden toisinnäkemiseen, rentoutumiseen ja oman vireystason paranemiseen. Näiden menetelmien käyttöä kuvataan tarkemmin ryhmän käytännön toteutusosioissa.

Hankkeen kokemusten mukaan menetelminä hyödynnetyt kuvat, kehollisuus, tarinallisuus ja leikillisyyt rohkaisevat osallistumaan, puhumaan suomea ja käsittelemään vaikeitakin asioita. Ne auttavat ymmärtämään ja käsittelemään ryhmäkertojen eri teemoja ja tekemään itsetutkiskelua heikommallakin suomen kielen taidolla, sillä esimerkiksi kuvista kertomalla ja pantomiimeissa hyödynnetään myös muuta kuin kielellistä viestintää. Kuvat madaltavat kynnystä puhua, sillä aina voi valita sellaisen kuvan, josta osaa sanoa jotain. Pantomiimit ja muut draamalliset harjoitteet tuovat leikillisen elementin asioiden käsittelyyn ja auttavat tarkastelemaan käsiteltyä teemaa turvallisesti kauempaa. Draama antaa myös mahdollisuuden heittäytymiseen, itseilmaisuun, luovuuden löytämiseen, mikä vapauttaa omia voimavaroja ja lisää mielen hyvinvointia. Leikillisten harjoitteiden avulla madaltuu kynnys kohdata uusia ihmisiä ja puhua suomea. Leikillisyyt aktivoi, herättää tunteita ja opettaa sosiaalisia taitoja. Hankkeen ryhmissä leikit olivat hyvin suosittuja ja leikillisiin harjoitteisiin lähdettiin innolla mukaan. Leikilliset harjoitteet toimivat yhtä hyvin niin korkeasti koulutettujen kuin kouluttamattomienkin aikuisten kohdalla. Ne tuottivat paljon naurua ja vapauttivat ilmapiiriä.

## 4.4. Kulttuurisensitiivisyys ja oma kulttuuri voimavarana

Iloa arkeen -hankkeen ryhmätoimintaa ohjasi kulttuurisensitiivinen työote. Ryhmäläiset nähdään ensisijaisesti yksilöinä samalla, kun tiedostetaan ympäröivän yhteiskunnan ja kulttuurin vaikutukset yksilön identiteettiin. Kulttuurisensitiivisyys edellyttää ohjaajilta halua, kykyä ja herkkyyttä ymmärtää eri taustoista tulevaa ihmistä. Se edellyttää myös kulttuurisesti kunnioittavia vuorovaikutustaitoja ja arvostavaa kohtaamista ja viestintää ryhmäläisten kanssa, jossa annetaan tilaa oman kulttuurin ilmaisuun ja sen kanssa hyväksytyksi ja kuulluksi tulemiseen (THL/kulttuurisensitiivisyys). Ohjaajan tulee tällöin olla tietoinen omista ennakkoluuloistaan, jotka voivat vaikuttaa ryhmäläisten kohtaamiseen. Ohjaajan omat käsitykset, kokemukset tai suomalaisuus eivät asetu normiksi, vaan ryhmäläiselle annetaan tilaa määritellä itsensä niin kuin haluaa. Mentulan (2011) mukaan monikulttuurisen ryhmän opettaminen vaatii erityisherkkyyttä tunnistaa eri kulttuureihin liittyviä arvoja ja toimintatapoja.

Hankkeessa kehitetyssä ryhmätoimintamallissa oma kulttuuri nähdään voimavarana. Suvaitsevaisuus eri kulttuureja ja uskontoja kohtaan ja niiden arvostus on asia, joka tehdään selväksi jo ryhmän alkutaapaamisissa ja ryhmän alussa. Kulttuuri voimavarana ei tarkoita, että ryhmäläiset nähtäisiin yleistettyjen kulttuuristen roolien kautta esimerkiksi musliminaisena tai automaattisesti yhteisöllisen kulttuurin ajattelun omaavana. Jokaisella ryhmäläisellä on oma henkilökohtainen tapansa ilmentää itseään ja kulttuuriaan ja olla ja elää riippumatta kulttuurisista yleiskäsityksistä tai normeista. Ryhmässä annetaan tilaa oman identiteetin kautta näkyväksi tulemiselle ilman raameja, joihin pitäisi rajata itseään. Ryhmäläisiä kannustetaan tuomaan esiin näkemyksiään itselle tärkeistä asioista ja tavoista, olivat ne sitten kulttuurillisesti värittyneitä tai ei. Kysymysten esittämismuoto on tällöin ”Mikä sinulle on tärkeää?”, ”Miten ja milloin sinä itse tai perheesi vietätte uuttavuotta?” tai ”Millaisia ruokia teillä tehdään, ja mitä tapoja ruokailuun kuuluu?”. Näin ryhmäläinen voi itse määritellä, haluaako tuoda itsensä esille oman kulttuurinsa, maansa tai uskontonsa vai vain yleisten mieltymystensä ja omien tapojensa kautta.



Eri kulttuurien arvostus näkyy kuitenkin ryhmätoiminnassa vahvasti. Ryhmissä tutustuaan erilaisiin maihin, kulttuureihin ja uskontoihin sekä erilaisiin tapoihin ja käsityö- tai ruokaperinteeseen. Hankkeen ryhmissä tämä toteutui mm. Helinä Rautavaaran museon työpajoissa ja eri maiden ruoka-, tanssi- ja musiikkiperintöön tutustumalla. Myös stereotyyppisiä kulttuurisia käsityksiä voidaan tarkastella yhdessä samalla pohdiskellen, pitävätkö ne paikkansa omalla kohdalla tai omassa yhteisössä. Tällöin ryhmäläiset saavat tilaisuuden puhua ja käsitellä myös mahdollisia haasteita tai rajoitteita, jotka voivat näkyä omassa yhteisössä tai maassa. Poliittista keskustelua tai uskontojen vastakkainasettelua kuitenkin vältetään.

Keskustelua voidaan käydä myös siitä, ovatko omat ajatukset, tavat tai esimerkiksi perheen roolit muuttuneet Suomeen muutettua. Tässä yhteydessä esiin on noussut mm. parisuhteen tai perheiden muuttuneet roolit, naisen velvollisuus kodinhoitajana tai yhteisön kontrolli. Suomalaisesta ja kotimaan kulttuurista etsitään erityisesti hyviä puolia ja keinoja, joilla molempien parhaat puolet voisi yhdistää, mikä edistää kotoutumista.

Ryhmäläisten siis annetaan määritellä itse itsensä niin kuin he haluavat tulla nähdyksi ja maailman ko-kevat. Itselle tärkeiksi koettuja asioita on ryhmässä vahvistettu antamalla osallistujille paljon mahdollisuuksia kertoa omista arvoistaan ja tavoistaan, mutta myös kulttuuristaan, maastaan ja uskonnostaan. Ryhmäläiset ovat arvostaneet mahdollisuuttaan tulla nähdyksi ja arvostetuksi oman kulttuurinsa, uskontonsa ja maansa kautta. Tämä mahdollisuus on suorastaan innostanut puhumaan suomea. Ryhmäläiset ovat antaneet erinomaista palautetta siitä, että ovat saaneet kuulla toisten ryhmäläisten maista ja kulttuureista ja tutustua niihin. Vaikuttaa siltä, että ryhmiin osallistujilla on tarve tulla nähdyksi ja kuulluksi positiivisesti oman kulttuurinsa ja mahdollisesti uskontonsa kautta, kun he saavat määritellä tämän itse. Tämä on mahdollistanut myös oman maan, kulttuurin tai uskonnon positiivisten piirteiden esille tuomisen esimerkiksi television välittämien stereotyyppisten tai negatiivisten uutisten sijaan, mikä on koettu voimauttavana.

Arvostava suhtautuminen toisiin ihmisiin ja heidän kulttuuriperinteeseensä voi vahvistaa suvaitsevaisuutta ja kulttuurisensitiivistä suhtautumista toisiin. Se voi myös auttaa arvostamaan omaa kulttuuria ja persoonaa ja löytämään samankaltaisuuksia ihmisten välillä kulttuurisista eroista huolimatta. Uusia näkökulmia itsestä ja muista avartava ja toisia kunnioittava tasavertainen kohtaaminen voi olla erityisesti vaikeassa asemassa olevalle pakolaiselle hyvin voimauttavaa.

# 5. Ryhmätoimintamalli ja ryhmän suunnittelu

## 5.1. Ryhmätoimintamalli ja asiakasprosessi

Iloa arkeen -hanke on luonut työelämästä poissaoleville maahanmuuttajanaisille suunnatun toimintakykyä vahvistavan ryhmätoimintamallin, joka hyödyntää taide- ja kulttuurielämyksiä, liikuntaa ja terveellistä elämäntapaa, itsetutkiskelua ja vertaistukea. Maahanmuuttajanaisten ryhmässä on huomioitu myös kulttuuri-identiteetin vahvistaminen, suomen puhuminen ja suomalaiseen yhteiskuntaan osallistuminen. Luovat ja toiminnalliset menetelmät tukevat oppimista.

Ihanteellinen ryhmäkoko korkeasti koulutettujen ryhmässä on **8–10 henkilöä**. Tätä isompi ryhmä haastaa intiimin ja luottamuksellisen ilmapiirin syntymistä ja kaikkien kuulluksi tulemistä.

### Ihanteelliseksi osoittautunut ryhmien kokoontumistiheys on:

- 2 päivää viikossa + muutama iltatapahtuma
- 4 tuntia, klo 10–14 välillä
- 12 viikkoa, 24 ryhmäkertaa

Ryhmätoimintamalli on **12 viikkoa kestävä prosessi**, mikä on suositeltava aika toimintakyvyn muutokselle. Kaksi ryhmäkertaa viikossa ja ryhmäpäivän sijoittaminen klo 10–14 välille auttaa palauttamaan normaalin päivärytmin. Ajankohdaltaan se on hyvä niille naisille, joiden lapset ovat koulussa tai päiväkodissa. Ryhmän jälkeen on jälleennäkemiä (1–2) ja seuranta noin puolen vuoden päästä.

Ryhmätoiminnalle on luotu selkeä runko ja jokaiselle ryhmäkerralle ajoitettu ohjelma. Ryhmäpäivien rakenne (4 tuntia) muodostuu **keskustelun sekä luovan tai liikunnallisen toiminnan vuorottelusta**. Terveellinen välipala sitouttaa ryhmään ja kannustaa terveelliseen ruokavalioon.

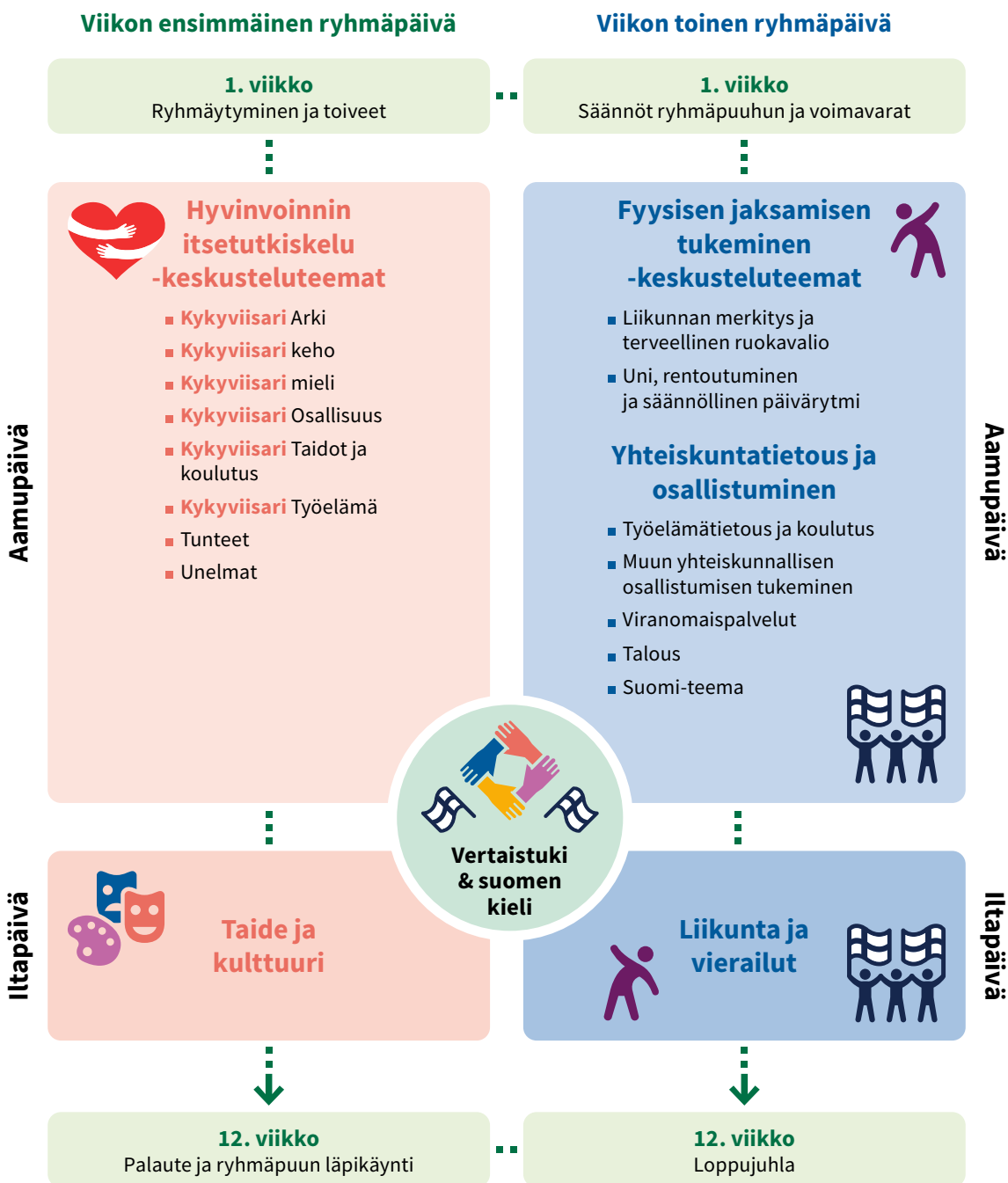
### Ryhmäpäivien rakenne (4 tuntia):

- Aamupäivät faktatietoa ja keskustelua (1½–2 h)
- Terveellinen välipala (30 min.)
- Iltapäivät luovaa tai liikunnallista toimintaa tai retkiä (1½–2 h)

Jokaiseen teemaosuuteen on varattu 1½–2 tuntia mahdolliset paikasta toiseen siirtymiset huomioon ottaen. Viikon ensimmäisen ryhmäpäivän aamupäivällä voi toteuttaa hyvinvoinnin itsetutkiskelun ryhmäkerrat ja iltapäivällä taide- ja kulttuuriosuuden (taidepaja, vierailu kulttuurikohteessa tai ryhmäläisen ohjaama osuus). Viikon toiseen ryhmäpäivään voi sisältyä esimerkiksi aamuun fyysiseen jaksamiseen tai yhteiskunnallisen osallisuuden tukemiseen liittyvä keskusteluosuus ja iltapäivällä toiminnallinen osuus (liikuntaa, tanssia tai vierailu alueen palveluissa, ryhmäläisten ohjaama osuus). Koko ryhmäpäivä voi välillä koostua esimerkiksi luontoretkestä tai koulutukseen/työelämään tutustumiskerrasta. Hankkeessa Espoon liikuntapalvelut ohjasi viisi 1½ tunnin pituisia ryhmäkertaa, joissa keskusteltiin ensin liikunnan merkityksestä ja tottumuksista sekä terveellisestä ruokavaliosta ja keskusteluosuuden jälkeen oli tunnin mittainen liikuntaosuus. Ryhmäpäivään jaksotettiin puolen tunnin ruokatunnin lisäksi lyhyet 5 minuutin tauot.

Ryhmätoiminnasta muodostuu Kykyviisarin teemojen ja muun hyvinvoinnin itsetutkiskelun ympärille rakentuva kaari. Ryhmäpäivinä toiminnallisten harjoitteiden sekä kirjallisten tehtävien (myös koti-tehtävien) myötä avataan käsiteltäviä teemoja. Itsetutkiskelun ja vertaistuen määrä syvenee alun rennomman tutustumisen jälkeen intiimiksi, luottamukselliseksi ja voimaa antavaksi ryhmäksi. Taide-, kulttuuri- ja liikuntamoduuleja sekä osallistujien oman osaamisen jakamista valitaan ryhmätoimintaan osallistujien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Ryhmän alkupuolella kartoitetaan ryhmäläisten tarpeita ja toiveita erilaisen tiedon saannille eri palveluista, työelämästä ja hyvinvointia vahvistavista tekijöistä, joita tullaan käsittelemään ryhmässä.

## Hyvinvointiryhmän toteutus



Ryhmästä kiinnostuneille on pyritty tekemään alkukartoitus ennen ryhmää. Osallistujien työ- ja toimintakykyä on arvioitu Työterveyslaitoksen Kykyviisari-itsearviointimenetelmällä osana ryhmätoimintaa. Kykyviisari on jaettu eri osa-alueisiin, ja teemoja on avattu samalla.

Ryhmäläisiä on kannustettu tapaamaan toisiaan ryhmän jälkeenkin, mitä tukevat ryhmän yhteinen Whatsapp-ryhmä ja ryhmän päättymisen jälkeen ohjaajien koolle kutsumat jälleennäkemistapaamiset.

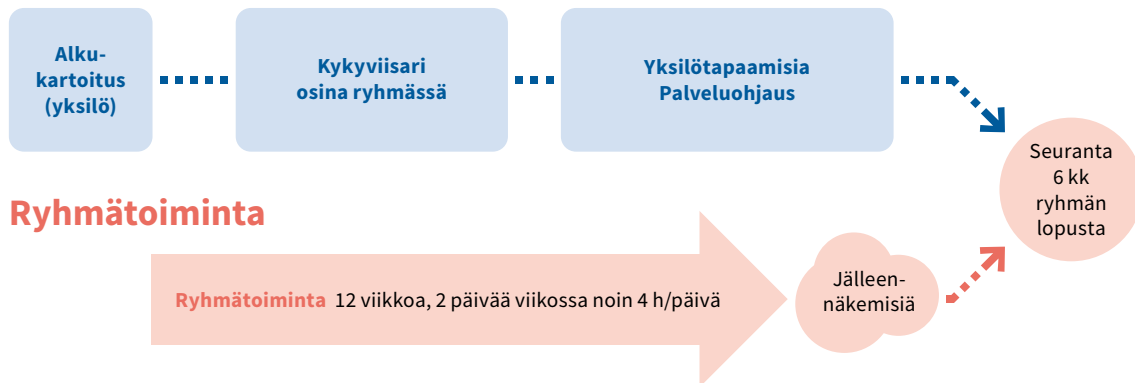
Ryhmätoimintamallia on mahdollista rakentaa myös toisin vähentämällä ryhmäkertoja tai ryhmäpäivän pituutta. Hankkeessa on kokeiltu myös 8–10 viikon pituisia, kahdesti viikossa 3 tai 4 tuntia kerrallaan tapaavia ryhmiä. Ryhmäläisten kohtaamisen, toiminnan ja tiedon saannin tarve on osoittanut, että vähintään 10 viikkoa on tarvittava aika toimintakyvyn muutokselle ja voimaantumiselle. Sekä keskus-

telulle että toiminnalle on hyvä jättää tilaa, sillä palautteen mukaan juuri näiden yhdistäminen on ollut avainasemassa voimaantumisen ja aktivoitumisessa.

## Asiakasprosessi

### Yksilötyön ja ryhmätoiminnan suhde

#### Yksilötyö



## 5.2. Yksilötyö ja palveluohjaus

Yksilötyön pääasiallisena tavoitteena on **kartoittaa ryhmäläisen elämäntilannetta kokonaisvaltaisesti ja pyrkiä edistämään tämän hyvinvointia palveluohjauksen kautta** keskittymällä osa-alueisiin, joissa tarve neuvonnalle, tuelle ja apu-toimille on suurin. Yksilötyön tavoitteena on myös **tukea ryhmätoimintaa, tarjota ryhmäläiselle yksilöllistä tukea oman toimintakyvyn muutoksiin sekä löytää osallisuuden jatkopolkuja** ryhmän jälkeen. Yksilötyö kulkee ryhmätoiminnan rinnalla alusta loppuun asti.

Osallistujien työ- ja toimintakykyä arvioidaan Työterveyslaitoksen **Kykyviisari-itsearviointimenetelmällä** eri ryhmäkerroilla, joilla vastataan Kykyviisarin eri osioihin. Arvioinnin kohteena on oma kokemus hyvinvoinnin tilasta. Kykyviisaria on käytetty palvelutarpeen arvioinnin ja tavoitteen asettamisen välineenä sekä osoittamaan, mitä asioita ryhmässä on tarpeen käsitellä.

### 1. Ensimmäinen yksilötapaaminen: Alkukartoitus

Ryhmästä kiinnostuneet kutsutaan alkukartoitukseen ennen ryhmän alkamista. Osa ryhmäläisistä saattaa tulla ystävien mukana ryhmän jo alettua, jolloin alkukartoitus tehdään myöhemmin, jos ryhmään mahtuu. Alkutapaamisesta sovittaessa on hyvä välttää haastattelu-sanaa, sillä tapaamisen ja alkukartoituksen tavoitteena on käydä vastavuoroinen keskustelu.

Ohjaaja kertoo tapaamisessa selkokielellä ryhmästä otettujen kuvien tuella ryhmän tavoitteista ja sisällöstä ja ryhmästä kiinnostunut voi kysyä ryhmästä. Tässä yhteydessä korostetaan omaa kulttuuria voimavarana ja erilaisten ihmisten sekä eri uskontojen ja kulttuurien arvostamisen tärkeyttä ryhmässä. Tärkeää on kertoa, että ryhmä on suljettu eli samojen ryhmäläisten toivotaan osallistuvan ryhmään koko sen ajan sekä kaikkeen ryhmätoimintaan eikä vain vaikka liikuntaan tai käsityöhön, jotta kokonaisvaltainen hyvinvointi vahvistuisi. Useammat poissaolot tai jatkuva vastahakoinen asenne vaikuttavat ryhmädynamiikkaa suljetussa ryhmässä ja voivat estää muiden voimaantumisen.

Tapaamisessa selvitetään ryhmästä kiinnostuneen elämäntilannetta ja ryhmäläisen motivaatiota suomen kielen taidon ja hyvinvoinnin vahvistamiseen sekä ryhmään sitoutumiseen. Yhdessä ryhmästä kiinnostuneen kanssa pohditaan, millä tavoin ryhmä tukisi häntä ja pystyykö hän sitoutumaan ryhmätoimintaan.

Ryhmätoiminnan yhtenä tavoitteena on rohkaista osallistujia puhumaan suomen kieltä, mitä tuetaan selkokielellä, elekielellä ja luovilla ja toiminnallisilla menetelmillä. Koska ryhmässä keskustellaan suomen kielellä mm. omaan hyvinvointiin liittyvistä asioista, ryhmään osallistuvan tulee ymmärtää ja puhua jonkin verran suomea sekä ymmärtää yksinkertaiset viestit ryhmäkertojen ajoista, paikoista ja sisällöstä. Suomen kielen tason selvittämiseksi alkuhaastatteluun ei varata tulkkia.

Jos ryhmästä kiinnostunut osallistuu ryhmään, täytetään suostumuslomake tiedonkeruuta varten. Jos osallistujan luku- ja kirjoitustaito on puutteellinen, voi ohjaaja avustaa ja lukea ääneen lomakkeen tiedot.

## 2. Yksilötapaaminen ja palveluohjaus

### Alkutilanteen arviointi

Ryhmän aikana ryhmäläinen täyttää halutessaan Kykyviisarin sekä muita omaa elämäntilannetta kartoittavia tehtäviä. Kykyviisarin vastausten ja muiden tehtävien avulla voidaan kartoittaa ryhmäläisen elämäntilannetta ja tuoda esiin sekä haasteita että niitä asioita, jotka ovat elämässä hyvällä mallilla.

Ohjaaja tutustuu ryhmäläisen Kykyviisarin vastauksiin ensin ja voi merkitä ne, jotka herättävät huolta, sekä vahvuudet Kykyviisarin käyttöoppaassa annettujen ohjeiden mukaisesti. Tapaamisessa tehdään palvelutarpeiden arviointi Kykyviisarin vastausten ja muiden tehtävien pohjalta yhdessä ryhmäläisen kanssa, sillä ryhmäläinen on aina oman tilanteensa paras asiantuntija. Kykyviisari toimii hyvin puheeksi oton välineenä vaikeissakin aiheissa. Kykyviisarin ohjeiden mukaan keskustelussa on hyvä käsitellä palautetta positiivisesti, mutta totuudenmukaisesti. Ryhmäläisen kanssa tulisi nostaa esiin haasteet kysellen, jos hän ei niitä itse tuo esiin, mutta samalla ratkaisuvaihtoehtoja ja lisätietoja etsien. Ryhmäläistä on myös pyydetty etukäteen pohtimaan jotain asiaa, johon hän haluaisi apua tai tukea. Muita tehtäviä asiakkaan tilannekartoituksen hyödyntämiseksi ovat mm. osallisuuden verkosto ja arjen palapeli -tehtävät. Tarvittaessa tapaamiseen varataan tulkkaus, sillä yhteinen ymmärrys on ensiarvoisen tärkeää kokonaisvaltaisen tilanteen arvioimisessa ja palveluohjauksessa.

### Henkilökohtainen tavoite

Tilannekartoituksen kautta listataan asiat, jotka voidaan muuttaa tavoitteiksi. Keskustelussa ryhmäläisen kanssa pyritään selvittämään, mille elämänsä osa-alueelle hän itse eniten toivoisi muutosta, sillä ryhmäläisen oma motivaatio on tärkeä voimainlähde tavoitteen saavuttamiseksi. Tavoitteen pohtimisessa voi hyödyntää Kykyviisarin osa-alueita, mutta tavoite voi olla myös Kykyviisariin liittymätön. Ryhmäläisen päätettyä oman tavoitteen mietitään yhdessä, miten tavoite saavutetaan ja mitä siihen tarvitaan. Tavoitteen voi pilkkoa osatavoitteiksi ja lopulliseksi tavoitteeksi. Tavoitteen saavuttamiseksi voidaan listata keinoja sekä konkreettisia tekoja, joita ryhmäläisen on tehtävä, jotta etenee tavoitteen saavuttamisessa. Lisäksi voidaan miettiä erilaisia tukikeinoja ja pohtia, mistä pitää ottaa selvää tai mistä ryhmäläinen saa apua tavoitteen saavuttamiseksi. Tavoitteen luomisessa voidaan hyödyntää oppaan lopusta löytyvää Henkilökohtainen tavoite -lomaketta, jos ryhmäläisen suomen kielen taito on riittävä sen tekemiseen.

### Palveluohjaus

Ryhmäläisen omaa tavoitetta sekä palvelutarpeita voi tukea mm. ottamalla yhteyttä eri tahoihin, jotka edistävät ryhmäläisen tilannetta, kuten Kela, sosiaalitoimi, järjestöjen tukipalvelut, TE-toimisto tai oppilaitos. Ohjaaja voi auttaa ryhmäläistä tekemään tarvittavia hakemuksia mm. asumiseen, toimeentuloon, työllistymiseen tai koulutukseen liittyen. Ryhmäläisen kanssa voidaan selvittää, mistä saa apua nopeasti ongelmatilanteissa sekä tutustua erilaisiin mm. järjestöjen palveluihin, jotka auttavat erilaisissa tilanteissa mahdollisesti myös ryhmäläisen omalla äidinkielellä. Hyvinvoinnin vahvistamisen lisäksi ryhmäläisille pyritään etsimään myös työllistymistä ja/tai muuta osallisuutta tukeva jatkopolku.

lloa arkeen hankkeen ryhmäläisten yksilötapaamisissa sekä ryhmissä tutustuttiin mm. erilaisiin ystäväryhmiin ja edulliseen harrastustoimintaan sekä pyrittiin tukemaan itsenäisempää omien asioiden hoitamista. Ryhmissä tutustuttiin yhdessä myös muun muassa työllisyshankkeisiin, suomen kielen koulutukseen ja muuta koulutusta tarjoaviin tahoihin sekä vierailtiin esimerkiksi asukastaloissa. Yksilötyön ja ryhmätoiminnan yhdistelmä tukee ja vahvistaa ryhmäläisen toimijuutta ryhmän jälkeenkin.

On hyvä huomioida, että ryhmäläisellä saattaa olla elämäntilanteessaan useampia vaikeita selviteltäviä asioita, eikä ryhmätoiminnan puitteissa ole mahdollista selvittää niitä kaikkia. Näissä tapauksissa ryhmäläinen ohjataan sosiaalitoimen tai muun jatkossa auttavan tahon pariin. Kaikissa palveluohjaukseen liittyvissä toimenpiteissä ja yhteydenotoissa tärkeintä on ryhmäläisen oman tahdon toteuttaminen ja itsemääräämisoikeuden kunnioitus.



Minulle on tärkeä, että minä olen saanut apun sosiaaliasioissa.

Minulle autoivat löytämään työhakukurssin.

### 3. Tavoitteiden seuranta ja yksilötapaaminen tarvittaessa

#### Tavoitteiden seuranta

Tavoitteiden toteutumista seurataan ryhmätoiminnan aikana, ja ryhmäläiseltä voidaan kysellä sopivassa tilanteessa kahden kesken, kuinka prosessi etenee. Jos tavoitteen asettaminen ensimmäisellä yksilötapaamisella ei ole toteutunut tai ryhmäläinen tuo esiin epävarmuutta askeleiden toteuttamisessa tai on ilmennyt uusia esteitä, on mahdollista tavata ryhmäläistä uudelleen yksilötapaamisessa ryhmätoiminnan aikana. Tapaamisessa voidaan keskustella tavoitteiden etenemistä ja tuetaan niiden saavuttamisessa sekä voidaan tarkistaa oma suunnitelma ja muuttaa sitä tarvittaessa. Tapaamisessa voidaan ottaa uudelleen yhteyttä tarvittaviin tahoihin, kuten Kela, TE-toimisto tai sosiaalitoimi. Tapaamista varten varataan tarvittaessa tulkki. Muutoin tavoitteiden saavuttamista tuetaan ryhmätoiminnalla ja keskustelulla toiminnan ohessa.

### 4. Yhteydenotto ja seuranta

#### Loppukartoitus

Ryhmäläiseen otetaan yhteyttä noin puolen vuoden jälkeen ryhmän loppumisesta joko puhelimitse, viestillä tai tapaamalla ryhmäläinen. Tällöin selvitetään, miten ryhmäläinen on voinut ryhmän jälkeen, onko elämäntilanteessa ollut muutoksia ja onko ryhmän aikana asetettu tavoite ja jatko- polku toteutunut.

Ohjaajan on hyvä huomioida positiiviset muutokset ja perustaa palautekeskustelu näihin onnistumisiin. Tällä tavoin vahvistetaan ryhmän aikana koettuja onnistumisia, yhdistämällä yksittäisiä kokemuksia yleiseen toimintakyvyn tasoon ja mahdolliseen positiiviseen muutokseen. Viimeiseksi seurannassa yhteydenoton pohjalta on myös mahdollista tarjota pienimuotoisia tukitoimia, joilla saadaan vielä tarvittavat asiat päätökseen.

### 5.3. Ohjaajien roolit ja työnjako

Ryhmiä ohjaa **kaksi vastuuhjaajaa**, joista toinen toteuttaa myös yksilötapaamiset. Ohjaajien ammatilliset osaamisalueet jakautuvat ideaalitapauksessa sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä tukevien teemojen (mielenhyvinvointi, itseluottamus) sekä fyysistä toimintakykyä tukevien teemojen (liikunta, terveellinen ruokavalio, uni ja päivärytmi) välille. Maahanmuuttajanaisten ryhmän ohjaajilla tulisi olla ymmärrystä maahanmuuttoon liittyvistä kotoutumisen haasteista, ja heidän pitäisi tuntea kotoutumiseen ja työllistymiseen liittyvää palvelujärjestelmää. Lisäksi osaamista olisi hyvä olla selkokielisestä ja elekieltä hyödyntävästä ohjaustyylistä, jossa käytetään luovia ja toiminnallisia menetelmiä. Molempien ohjaajien on tärkeä ymmärtää toimintaa ohjaavat taustateoriat sekä toimintakyvyn eri ulottuvuuksien kokonaisvaltainen merkitys hyvinvoinnille. Molempien ohjaajien tulisi pystyä tarvittaessa ohjaamaan myös muulle kuin omalle vastuualueelle kuuluvia teemoja.

**Liikuntalaji- ja taidekokeilut voidaan toteuttaa joko itse, yhteistyökumppanien toimesta tai ostopalveluina.** Iloa arkeen -hankkeessa liikunta ja terveellinen ruokavalio -osuuksia toteutti Espoon liikuntapalvelut ja liikuntalajeihin tutustuttiin myös muissa liikuntapaikoissa (mm. kuntosalit, miekkailu, keilailu). Taide- ja kulttuuripajoja tilattiin ostopalveluina mm. Helinä Rautavaaran museolta, Espoon kuvataidekoululta, Teatterimuseolta sekä musiikkikasvattajalta ja tanssin opettajilta. Hankkeen vastuuhjaajat ohjasivat myös itse taide- ja käsityöpajoja (mm. ystävänpäiväkortit, heijastimet, väri-maalaminen). Tilattujen pajojen ohjaajille tulee painottaa kulttuurisensitiivisyyttä, eri kulttuurien arvostusta sekä hidasta selkokielistä puhetta, sanotun toistoa ja elekieltä hyödyntävää osallistavaa ja lämminhenkistä ohjaustapaa.

Maahanmuuttajanaisten ryhmissä **ohjaajien olisi hyvä olla naispuolisia**, jos ryhmään toivotaan osallistuvan esimerkiksi uskonnollisia musliminaisia. Iloa arkeen -hankkeen maahanmuuttajanaisten ryhmään on osallistunut paljon huivia käyttäviä musliminaisia, jotka eivät ole kokeneet sopivaksi olla samassa tilassa vieraiden miesten kanssa tai riisua huiviaan miesten seurassa. Nais erityisistä aiheista ei ole sopivaa puhua miesten läsnä ollessa, ja aroista aiheita puhuminen vaatii myös luottamuksen syntymisen ryhmän kesken. Ryhmässä on tärkeää päästä puhumaan asioita, joita esimerkiksi kotona tai omassa yhteisössä ei aina voi puhua. Tämän vuoksi sekaryhmät eivät ole näitä aiheita käsitellessä välttämättä mahdollisia. Tämä on hyvä ottaa huomioon toimintaa ja tiloja suunnitellessa sekä ohjaajia valitessa.

Kahden ryhmän ohjaajan läsnäolo on todettu tärkeäksi keskusteluosuuksissa dialogisen, luottamuksellisen ja kaikki huomioivan vuorovaikutuksen luomiseksi. Toinen ohjaaja voi ottaa päävastuun ryhmäkerran teeman ohjauksesta, joskin molempien ohjaajien on hyvä olla äänessä ja rohkaista ryhmäläisiä keskustelemaan. Toinen ohjaaja voi auttaa myös selittämään käsiteltyä teemaa. Ohjaajien näyttämät konkreettiset esimerkit ja saman asian uudelleen selkokielellä toistaminen auttavat ymmärtämään suomea. Puhekieltä ja ammattitermejä on hyvä välttää. Teemaosuuksien ohjaustehtäviä ja harjoitteita voidaan jakaa myös vuoroittain molemmille vastuuhjaajille, mikä tuo vaihtelua ryhmäkertaan. Tällöin eri osuuksien ja harjoitteiden ohjausvastuu tulee olla jaettuna etukäteen ja ohjaajien on tunnusteltava tilannetta ja toistensa ajatuksia mahdollisten muutosten varalta.



Puhuminen suomalaisten kanssa on erittäin tärkeää.

Vähän suomea puhuvien maahanmuuttajanaisten ryhmässä kaksi ohjaajaa antaa myös ryhmäläisille enemmän mahdollisuuksia kuulla ohjaajien suomenkielistä puhetta. Tämä on noussut Iloa arkeen -hankkeen ryhmien palautteessa tärkeäksi, sillä ohjaajat voivat myös vaihdella selkosuomen ja tavallisen puhekielen välillä esimerkiksi eri ryhmäläisten kanssa puhuessaan. Ryhmäläiset ovat nähneet ryhmän etuna ja suomen kielen puhumista rohkaisevana asiana varsinaisiin suomen kielen kursseihin verrattuna sen, etteivät ohjaajat korjaa jatkuvasti puheen oikeakielisyyttä kuin ryhmäläisen omasta toiveesta. Tärkeämpää ryhmäläisten kannalta on puhua niin, että tulee ymmärretyksi.



Puhuu rohkeammin suomea, koska ei tarvitse pelätä virheitä. Suomen kielen kurssilla ei saa tulla virheitä.

Ohjaajat auttavat kuitenkin hienovaraisesti sanojen löytämisessä, mutta jättävät tilaa ryhmäläiselle kertoa sanottavansa. Kahta ohjaajaa tarvitaan myös auttamaan ryhmän tehtävien tekemisessä ja parikeskusteluissa, sillä ryhmissä moni voi kaivata yksilöllisempää tukea esimerkiksi kirjoittamisessa ja sanojen selittämisessä. Tässä apuohjaajiksi voidaan osallistaa myös paremmin suomea puhuvia ryhmäläisiä heidän niin halutessaan.



Ryhmän ohjaajat puhuivat meidän kanssa paljon ja se on hyvä. He ihan rauhallisesti selittävät mitä ja miksi tapahtuu. Se auttaa paljon.

Ulkopuolisen ohjaajan ohjaamisessa toiminnallisissa pajoissa voi riittää yksi vastuuhjaaja turvallisuuden tunteen takaamiseksi. Vastuuhjaajista ainakin toinen on mukana myös opastetuilla museokierroksilla ja luontoretkillä. Jos ryhmäläisillä on haasteita kartan lukemisen ja uusien paikkojen löytämisen kanssa, vastuuhjaaja voi tavata ryhmäläiset ensin tutussa paikassa tai ohjeistaa eksyneitä ja tulla vastaan. Toiminnan aikana vastuuhjaaja osallistuu mahdollisuuksien mukaan itsekin toimintaan, mikä luo yhteisöllisyyttä ja madaltaa muiden kynnystä osallistua. Ensisijaisesti hän kuitenkin tukee ryhmän ilmapiiriä ja keskinäistä vuorovaikutusta rohkaisemalla toimintaan sekä keskusteluun mm. kysymyksiä esittäen. Vastuuhjaaja toistaa tarvittaessa ulkopuolisen ohjaajan ohjeistuksen sekä kannustaa ja antaa positiivista palautetta ryhmäläisille työskentelyn edetessä, mikä auttaa onnistumisenkokemusten syntymistä.



#### Helinä Rautavaaran museon palvelukoordinaattori Elina Torvinen

Ryhmän tutut ohjaajat tuovat ryhmään varmuutta ja tuttuutta, silloin kun museon pajavetäjä on uusi. Turvallisuus auttaa avautumaan ja käyttämään vierasta kieltä, tutuilta ohjaajilta on helpompi kysyä apua ja katsoa heidän reaktioitaan. Pajalaiset ovat toki saaneet vertaistukea myös toisiltaan, mutta tuttujen ohjaajien läsnäolo on kuitenkin merkittävä. Yllättäviä avautumisia ja ilosta kertomista on tapahtunut jokaisella pitämälläni pajakerralla. Osallistujat, joiden kielitaito on ollut hyvin auttavaa, ovat kertoneet yhtäkkiä omia kokemuksiaan. Se on tarkoittanut turvallista ja lämmintä ympäristöä kokeilla kielitaitoaan.

Iloa arkeen -hankkeen ryhmien ohjaukseen osallistui myös Laurea-ammattikorkeakoulun sosionomi-, terveydenhoitaja- ja sairaanhoitajaopiskelijoita. He ohjasivat itsenäisesti eri ryhmäkertojen teemoja vastuuhjaajien ollessa ryhmän ja opiskelijoiden tukena. Opiskelijoiden ohjauskerroilla ryhmäläiset saivat teemaan tutustumisen lisäksi kuulla monipuolisesti suomen kieltä. Lisäksi opiskelijat ja ryhmäläiset oppivat toisiltaan erilaisten ihmisten kohtaamistaitoja, joten opiskelijoita kannattaa hyödyntää ryhmätoiminnassa.

**Ryhmän ohjaajien tehtävistä ja ryhmäläisten rooleista** on hyvä sopia ryhmän kanssa heti alussa. Ohjaajien tehtävänä on mahdollistaa ja koordinoida ryhmätoimintaa sekä toteuttaa ryhmäkertojen teemojen sisältö ja niihin liittyvät harjoitteet. Ohjaajat luovat ryhmäkertojen rakenteen perusrunkoon kuuluvien ja ryhmäläisten toivomien teemojen ympärille. Ryhmäläisten toivotaan puolestaan tuovan ryhmään omia ajatuksiaan, kertovan itsestään ja itselleen tärkeistä asioista sekä halutessaan myös ohjaavan erinäisiä ryhmäkertoja. Välipalat valmistetaan yhdessä.

Ryhmän ohjaajat eivät ole ryhmänjohtajia tai opettajia, vaikka maahanmuuttajajanaisten ryhmissä ohjaajia on usein opettajaksi kutsuttukin. Ohjaajien roolia on hyvä selittää ryhmälle, sillä ryhmäläisten osallistuminen ryhmätoimintaan, sen suunnitteluun ja omien ideoiden esittäminen on aivan keskeistä. Ohjaajat eivät siis ole auktoriteetteja, jotka yksin päättävät toiminnasta. Tilaa annetaan esimerkiksi harjoitteiden kehittymiselle ryhmäläisten omien ideoiden pohjalta.

Ohjaajien tehtävänä on pitää huolta **tasa-arvoisen ja kannattelevan vuorovaikutuksen ja keskinäisen kunnioituksen** toteutumisesta ryhmässä. He tukevat ryhmää luomaan yhdessä **avoimen, myötätuntoisen ja luottamuksellisen ilmapiirin**, jolle positiivisen psykologian perusidea luo hyvät puitteet. Ohjaajat huolehtivat kaikkien kuulluksi tulemisesta ja huomioivat jokaisen ryhmäläisen tervehtien ryhmään tullessa. Hymy ja lempeä katsekontakti luovat lämmintä ja tervetulleeksi toivottavaa ilmapiiriä ja motivoivat sosiaaliseen kanssakäymiseen.

Ryhmän alussa **yhteisistä säännöistä sopiminen** sitouttaa ryhmäläiset yhdessä tavoitellun ilmapiiriin ylläpitämiseen ja luo turvallisen tilan toimia. Ohjaajat pystyvät tarvittaessa vetoamaan yhteisiin sääntöihin, jos joskus vaaditaan jämäkämpää ohjausta vaikkapa puheliaimpien puhealkua rajatessa tai ristiriitatilanteissa. Ohjaajat kuuntelevat empaattisesti ja lohduttavat, sillä vaikeistakin asioista on tärkeää päästä puhumaan. Lopulta ohjaajat johdattelevat keskustelut kannattelevampaan suuntaan.

Ohjaajat toimivat ryhmän innostajina ja kannustajina, jotka heittäytymällä ennakoluulottomasti itse ohjaamaan ja osallistumaan ryhmäharjoitteisiin saavat ryhmän mukaan toimintaan. Iloinen, innostunut, lämmin ja rento ohjaustyyli onkin saanut paljon positiivista palautetta iloa arkeen -hankkeen ryhmässä. Palautteena ryhmäläisiltä on tullut, että hankkeen ohjaajien innostuneisuus ja iloisuus on tarttunut ryhmäläisiin. Hyvää ilmapiiriä on pitänyt yllä myös yhteinen huumori ja myötätunto toisia kohtaan.

Iloa arkeen -hankkeessa ryhmän ohjaajien **vertaisuuteen pohjaava ja osallistuva työote** on luonut tasa-arvoisemman ja dialogisen vuorovaikutuksen. Samalle viivalle osallistujien kanssa asettuminen tarkoittaa itse toimintaan osallistumista sekä omien kokemusten jakamista ja hyödyntämistä ratkaisukeskeisellä näkökulmalla eli kertoen, mikä on auttanut ohjaajia selviämään elämässä kohdatuista erilaisista haasteista. Ohjaaja ei haasteista kertoessaan ryve ongelmissaan vaan rajaa omia tunteitaan, ettei kuormita niillä liikaa ryhmää. Ohjaaja ei myöskään esitä esimerkkillään ”sankaria”. Itsekin ulkomailla asuneet ohjaajat ovat kertoneet omia kokemuksiaan vieraalla kielellä uudessa maassa pärjäämisestä, uusien ystävien löytämisen ja arjen haasteista sekä siitä, mikä heitä auttoi uuteen maahan sopeutumisessa.

Ohjaajien elämässä selviytymisen esimerkkien on tarkoitus herättää keskustelua ja tuoda toivoa sekä esittää ohjaajat tavallisina ihmisinä. Iloa arkeen -hankkeen ryhmään osallistuneet ovat antaneet positiivista palautetta juuri siitä, että ohjaajat ovat olleet inhimillisiä ja tuoneet esiin elämäkokemuksiaan. Ohjaajien kokemukset eivät kuitenkaan saa viedä liikaa tilaa ryhmäläisten omien kokemusten työstämiseltä. Koulutettujen kokemusasiantuntijoiden tarinoita voidaan hyödyntää elämänhaasteista selviytymisen esimerkkeinä. Iloa arkeen -hankkeessa kotoutumisen kokemusasiantuntijan vierailu auttoi ymmärtämään ja käsittelemään omia haastavia tunteita ja uuteen kulttuuriin sopeutumisen haasteita sekä antoi toivoa paremmasta. Vertaistuki on ryhmässä keskeistä. Etenkin kotoutumisessa pidemmällä olevilla ryhmäläisillä on paljon hyviä vinkkejä aiemmista elämänhaasteista selviämisestä, mikä tuo toivoa ja laajentaa näkemyksiä kyseisten haasteiden kanssa juuri kamppaileville. Rasismin ja yksinäisyyden kokemukset tulevat helpommin käsitellyksi yhdessä muiden samaa kokeneiden kanssa.

**Ryhmäläisten toimijuutta tuetaan osallistamalla ja mahdollistamalla ryhmäläisten vaikuttamisen ryhmän suunnitteluun ja toteutukseen.** Ohjaajan ei tarvitse olla kaikkietävä ja kaiken osaava, sillä ryhmäläisillä on paljon tietoa, kokemuksia ja osaamista, jota he voivat jakaa toisilleen. Vastuuohjaajat kannustavat ryhmäläisiä tuomaan esiin omia näkemyksiään käsiteltävään teemaan liittyen. Eri elämäkokemusten myötä kasaantuneen tiedon jakaminen muille ryhmäläisille mahdollistaa eri teemoihin liittyvien erilaisten näkemysten ja osaamisen esilletuomisen ja tätä myötä dialogisen ja uudistavan oppimisen. Ryhmään osallistujille annetaan mahdollisuus ohjata ryhmäkertoja omaa osaamistaan esille tuomalla. Näistä esimerkkeinä osallistajat ovat ohjanneet toisilleen japanilaista origamia, helmikukkia, oman maan tansseja ja ruoan valmistusta. Näin ryhmään osallistuvien osallisuuden, toimijuuden ja kyvykkyyden tunteet saavat vahvistusta.



**Helinä Rautavaaran museon palvelukoordinaattori Elina Torvinen**

Ryhmään osallistuneiden naisten kulttuuriset ja koulutukselliset taustat ovat olleet erilaisia. He ovat olleet eri ikäisiä ja heidän suomen kielen taitonsa on vaihdellut. Kaikesta tästä erilaisuudesta riippumatta jokainen ryhmä on tuntunut ryhmäytyneen hyvin yhteen ja ystävyiksi on löytynyt. Alusta asti ryhmässä on ollut toistensa auttamisen kulttuuri. Ryhmälle on rakennettu selvät pelisäännöt ja toimintaa reflektoidaan jokaisen ryhmätapaamisen jälkeen, ohjaus on ollut selkeää ja johdonmukaista. Ryhmään osallistuneet ovat olleet tasavertaisia osallistujia, jokaista on kuunneltu ja autettu tarvitessa.



## 5.4. Ryhmätoiminnan suunnittelu

Iloa arkeen -hankkeen ryhmiin osallistuneet ovat nostaneet esiin **vapaaehtoisen osallistumisen tärkeiden**. Oma motivaatio hyvinvoinnin vahvistamiseen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen ryhmässä on tärkeää voimaantumisen kannalta. Nimenä hyvinvointiryhmä on hyvä, sillä se ohjaa ryhmään ihmisiä, joilla on tarve ja halu edistää omaa hyvinvointiaan. Tätä kannattaa painottaa myös ryhmän markkinoinnissa.

### Ryhmien rekrytointi

Ryhmien rekrytoinnissa auttavat **värikkäät, kuvalliset ja selkokieliset sekä eri kielille käännetty ryhmätoimintaa houkuttelevasti kuvaavat esitteet**. Omalla äidinkielellä kirjoitettuun esitteeseen kiinnittää automaattisesti huomiota suomenkielistä enemmän. Hankkeen esitteet käännettiin suomen kielen lisäksi englannin, venäjän, arabian, farsin ja somalin kielelle. Esitteissä kerrotaan ryhmän toteutumisaika, paikka ja asiakaskriteerit sekä kehoitetaan ottamaan yhteyttä ohjaajiin alkutapaamisen sopimiseksi. Esitteissä korostetaan iloa ja vapaaehtoisuutta, osallistuvuutta, vertaistukea ja ryhmien monipuolista innostavaa sisältöä, johon saa vaikuttaa.

Sekä tulostettuja että sähköisiä esitteitä voidaan lähettää esimerkiksi sosiaalitoimen, työllisyyspalveluiden, TE-toimistojen, neuvoloiden sekä maahanmuuttajien kanssa toimivien järjestöjen (asukastalot, maahanmuuttajayhdistykset, hankkeet ym.) työntekijöille. Esitteitä kannattaa julkaista kohdistetusti myös Facebookissa esimerkiksi eri maahanmuuttajien kanssa toimivien tahojen sivuilla. Tulostettuja esitteitä kannattaa viedä kirjastojen, asukastalojen, etnisten ruokakauppojen ja terveyskeskusten ilmoitustauluille.

Pelkkien esitteiden perusteella yhteydenottoja voi kuitenkin tulla vain muutamia. Iloa arkeen -hankkeessa on huomattu, että kynnys ottaa yhteyttä vieraisiin ihmisiin ja osallistua uuteen toimintaan voi olla suuri. Ryhmän rekrytoimista helpottaa se, jos joku tuttu työntekijä tai entinen ryhmäläinen suosittelee ryhmää. Tällöin on eduksi, jos ryhmästä kiinnostunut antaa yhteystietonsa, jolloin ryhmän ohjaajat voivat itse ottaa yhteyttä kiinnostuneeseen.

Ryhmän rekrytoiminen vaatii usein **lämmintä kasvokkaista kohtaamista**, jotta ryhmän ohjaajat voivat herättää luottamusta ja innostaa ryhmästä kiinnostuneita osallistumaan ryhmään. Iloa arkeen -hanke on **jalkautunut** esittelemään ryhmää mm. asukastaloihin, kirjastoihin sekä maahanmuuttajayhdistyksiin. Ryhmää on esitelty selkokiehisen selostuksen, aiemmista ryhmistä otettujen valokuvien (ei kasvokuvia) sekä videon avulla, mikä konkretisoi ryhmätoimintaa. Suurin osa ryhmäläisistä on löytynyt jalkautumalla.

Ryhmästä kiinnostuneilta kerätään yhteystiedot ja sovitaan tapaaminen alkukartoitukseen ryhmäpaikkaan, jotta reitti mahdollisesti uuteen paikkaan tulee tutuksi. Päivämäärien, aikojen tai kartan lukeminen ei ole kaikille helppoa. Ryhmäläisille voidaan antaa tulostettu kartta, johon on lisätty kuvia ryhmäpaikan talosta ja kirjoitettu bussin numeroita. Kuukausikalenteriin voi ympyröidä ryhmäpäivät ja kellonajat. Papunetistä löytyy selkokuvia kellonajoista.

Ryhmää rekrytoitaessa on suomen kielen puhumisen kannalta hyvä, jos ryhmään saadaan paljon eri kielisiä ja eri maista tulleita ihmisiä. Iloa arkeen -hankkeessa on arvostettu tätä, sillä näin ryhmäläiset ovat oppineet toistensa kulttuuriperimästä sekä erilaisista elämäntavoista ja näkemyksistä. Tällöin myös suomen kieli yhteisenä kielenä mahdollistuu parhaiten.

Ryhmän markkinointi, rekrytointi ja ryhmäläisten alkukartoitukset on hyvä toteuttaa vähintään kuukausi ennen ryhmän alkua, mielellään aikaisemmin. Ryhmäläisiä voi tulla mukaan myöhemminkin toisten ryhmäläisten mukana.

Ryhmän aikana tapahtuviin yksilötapaamisiin ja seurantaan on varattava aikaa ryhmien ohjauksen ohella. Yksilötapaamiset kestävät keskimäärin 1½–2 tuntia/osallistujaa. Ryhmien välissä ja niiden aikana on hyvä olla aikaa suunnitteluun ja ryhmän sisältöjen koordinointiin.

**Toimivan ryhmätilan** tulee olla **suljettu tila**, missä on mahdollista keskustella luottamuksellisesti ilman, että puhe kuuluu huoneen ulkopuolelle. Tilassa tulisi olla pöytä ja tuolit n. 12 ihmiselle, jos ryhmäkojo on 8–10 ja ohjaajia kaksi. Tietokone ja videotykki tulisi olla saatavilla tiedon esittämistä ja etsintää varten. Liitu- tai fläppitaulu auttaa sanojen oikeinkirjoittamisessa sekä piirtämällä selittämisessä. Lisäksi tilan tulisi mahdollistaa taidetoiminta ja pienet jumppatuokiot, vaikka pääosa näistä toiminnoista toteutuisikin muissa tiloissa. Välipalan tarjoamisen kannalta tilassa olisi hyvä olla jääkaappi.



Ryhmän ajankohdan suunnittelussa on hyvä ottaa huomioon muslimien pyhä paastokuukausi Ramadan, jonka ajankohta vaihtelee. Ramadanin aikana hartaat ja terveet aikuiset muslimit pidättäytyvät ruoasta ja juomasta vuorokauden valoisana aikana ja rauhoittuvat paaston aikana muutenkin. Tämä voi vaikuttaa ryhmäläisten jaksamiseen ja mielialaan, eikä ruokailuun tai liikunnalliseen toimintaan osallistuminen ole välttämättä tällöin mahdollista. Myös mahdollisuudet muslimien rukoushetkiin on hyvä huomioida ryhmätoiminnan ohessa etenkin talvella pimeään aikaan, jolloin niitä osuu päivälle useampi.

## 6. Hyvinvointiryhmän toteutus

Koko ryhmän ajaksi on hyvä luoda ennen ryhmän alkua alustava **rakenne, johon prosessin perusrunkoon liittyvät teemat voidaan aikatauluttaa**. Ryhmätoiminta suunnitellaan aamupäivinä hyvinvoinnin itsetutkiskelun (Kykyviisarin osiot, tunteet ja unelmat), fyysisen jaksamisen ja yhteiskunnallisen osallisuuden teemojen ympärille. Iltapäivällä on taide- ja kulttuuriolosuhteita, liikuntaa, ryhmäläisten ohjaamia osuuksia, vierailuja ja retkiä. Alussa ryhmäläisiltä kerätyt toiveet ja ryhmässä nousseet tarpeet muokkaavat ryhmätoiminnan sisältöjä, jolloin näiden perusteella valitaan toivottuja keskusteluteemoja, taide- ja kulttuuriolosuhteita, liikuntakokeiluja, vierailukohteita ja ryhmäläisten oman osaamisen jakamista. Toiminnan sisältöjä voidaan muuttaa kesken ryhmän, jos ja kun ryhmäläisiltä nousee toiveita ja tarpeita uusien asioiden käsittelylle ja tietyille toiminnalle. Nämä voivat tulla esille mm. Kykyviisarin vastausten ja niiden yhteydessä tehtyjen tehtävien kautta. Oppaassa esitelty osallistava ryhmätoimintamalli on saanut ryhmäläisiltä erinomaista palautetta siitä, että se ottaa huomioon ryhmäläisten toiveet ja tarpeet. Myös itse ryhmätoiminta on iloista ja innostavaa.



Minun mielestä oli todella kiva ryhmä ja on ollut erilaisia iloisia ja hyvinvoinnin aiheita, liikuntaa. Ohjaajat ovat ystävällisiä ja aina he yrittävät tehdä meidän toiveita.

Ryhmäkertojen rakenteessa on hyvä olla tarpeeksi **vaihtelua ja toiminnallisuutta**. Pitkäaikainen keskittyminen suomen kielen ymmärtämiseen ja puhumiseen on kuormittavaa. Siksi teemoja on hyvä käsitellä erilaisin luovin ja toiminnallisin harjoittein. Leikilliset harjoitteet tuovat myös virkistystä keholle ja aivoille, jos istutaan pitkään paikallaan.

Kunkin ryhmäkerran teemaan johdatellaan **yhteisellä lämmittelyllä**, joka voi olla toiminnallinen tai keskustelukierros. Näin jokainen ryhmäläinen kutsutaan mukaan yhteiseen toimintaan. Keskusteluteemojen avauksessa kaikki pääsevät pohtimaan käsiteltyä asiaa ensin omasta näkökulmastaan. Aamupäivällä voidaan käsitellä eri teemoja keskustellen ja leikillisin harjoittein. Iltaapäivällä välipalan jälkeen keskittyminen saattaa herpaantua, joten tällöin on hyvä olla luovaa tai liikunnallista toimintaa. Tämä tuo hyvän vastapainon aamun kielellisille ponnisteluille. Samalla aamulla mahdollisesti käsitellyt raskaat asiat saadaan pois mielestä iloiseen liikunnalliseen tai luovaan toimintaan heittäydyttäessä. Ajatukset saavat silloin rauhassa jäsentyä alitajunnassa muuhun toimintaan keskityttäessä ja mieli saa levätä. Ryhmäläiset ovatkin sanoneet, että esimerkiksi taidepajoissa tulee hyvä olo ja niissä unohdetaan arjen ongelmat.

Ryhmäkertojen lopulla pyydetään **palautetta** päivästä ryhmään osallistuneilta. Hankkeessa käytettiin palautteeseen tulostettua tikkataulukuvaa, johon ryhmäläiset laittoivat tarran sitä lähemmäksi keskustaa, mitä enemmän päivän sisältö oli heitä miellyttänyt. Myös suullista palautetta on hyvä pyytää. Ryhmäpäivän jälkeen reflektoidut ja kirjatut havainnot ryhmäpäivän onnistumisista, haasteista ja kehittämisohjeista tukevat ryhmän kehittämistä toimivampaan suuntaan.

**Jokaisen ryhmäkerran sisältö on hyvä suunnitella huolellisesti etukäteen, aikatauluttaa ja tulostaa päivän ohjelma** molemmille vastuuohjaajille. Ryhmäpäivään kannattaa jättää väljyyttä kiireettömän tunteen mahdollistamiseksi. Ohjaajilta tarvitaan epävarmuuden sietokykyä, sillä ryhmäkerta ei aina toteudu suunnitellusti. Kaikkia suunniteltuja harjoituksia ei ehkä ehdi tekemään, ja toisaalta niitä on myös hyvä olla varalta mielessä, jotta niitä voidaan improvisoida luovasti tilanteeseen sopien. Tärkeää on tunnustella ryhmäläisten tunnetiloja ja valmiuksia erilaiseen toimintaan. Iloa arkeen-hankkeen kokemusten mukaan **aiemmin suunniteltu ohjelma saattaa muuttua** useinkin, sillä välillä aiheen käsittelyn tarve osoittautuu suunniteltua laajemmaksi. Teemaan liittyen voi nousta uusia kysymyksiä, joita on tarpeellista selittää ja käsitellä.

Jos ryhmässä on useita samaa kieltä puhuvia, voi yhteistä aikaa kulua tällä kielellä keskusteluun ja tulkkaamiseen. Vaikka omakielinen käännösapu voi olla paikoin tarpeen, on ohjaajien huomioitava tasapuolisuus ja joskus rajoitettava tulkkauksen määrää. Kaikki eivät myöskään osaa englantia, joten englannin käyttäminen tukikielenä on hyvä pitää minimissä ja selittää sama asia myös suomen kielellä elekieltä hyödyntäen. Ryhmäläisten koulutustaustat ovat vaihdelleet vähäisen luku- ja kirjoitustaidon

omaavista kouluttamattomista korkeasti koulutettuihin. Tämä ei ole juuri tuonut haasteita ryhmätöimintaan, jossa painottuu suomen kielen puhuminen ja toiminnallisuus. Kirjallisissa tehtävissä ohjaajat ovat auttaneet niitä, joille lukeminen ja kirjoittaminen on ollut vaikeaa.

Poissaoloja tulee silloin tällöin, ja niiden ilmoittamisesta ohjaajille tai ryhmän yhteiseen **Whatsapp-ryhmään** sovitaan. Iloa arkeen -hankkeen ryhmätöiminnassa yhteinen Whatsapp-ryhmä on ollut toimiva ja toivottu viestintävälineenä, jolla on muistuteltu mm. seuraavan kerran ajankohdasta, paikasta ja sisällöstä. Myös ääniviestejä voi lähettää, jos lukeminen ja kirjoittaminen on haasteellista.

## Ryhmäytyminen ja pakan sekoittaminen

Ryhmäytymiseen on hyvä käyttää paljon aikaa ryhmän alkupuolella, jotta ryhmä hioutuu yhteen ja luottamuksellinen ilmapiiri syntyy. Ryhmäytymis- ja muista lämmittelevistä harjoitteista on esitelty oppaassa vain osa, lisää näitä löytyy Metropolian Kepeli-hankkeen sivuilta. Hankkeessa Kepeli-harjoitteista osaa on sovellettu ryhmätöiminnan teemoihin sopivaksi ja harjoitteita on keksitty myös itse.

Erityisesti ryhmäytymisvaiheessa ryhmäpäivässä on hyvä olla kiireettömyyden tuntua ja mahdollisuuksia harjoitteiden ohella vapaampaan keskusteluun toisiin tutustumiseksi. Vapaamuotoiset siirtymiset paikasta toiseen — esimerkiksi liikuntapaikalle — mahdollistavat vapaamuotoisen keskustelun ja tutustumisen uusien ihmisten kanssa yhdessä kävellessä, kun ryhmätila pöytineen ja tuoleineen ei rajoita kanssakäymistä. Kävelyn aikana ohjaaja tuo tarvittaessa yhteen erityisesti vähän ujompia ihmisiä helpoilla ihmisillä yhdistävillä keskustelun avauksilla, joiden aiheena voivat olla esimerkiksi lempipaikat asuinkunnassa.

Ryhmäytymisen jälkeen on hyvä huolehtia, ettei ryhmään synny ”kuppikuntia”. Ohjaajat voivat jakaa ryhmän ennalta suunniteltuihin kokoonpanoihin esimerkiksi jakamalla kahtia leikatun kuvan eri osapuolille, jotka muodostavat parin. Paikan vaihtoon liittyvät toiminnalliset ja liikunnalliset harjoitteet ovat myös helppo tapa sekoittaa muodostuneita ryhmittymiä.

Ryhmäkertojen eri osuuksiin määritelty aika on arvio, joka riippuu pitkälti ryhmän koosta ja suomen kielen taitotasosta. Isompi ryhmä on välillä tarpeellista jakaa pareihin tai pienryhmiin, joissa on kaikille enemmän tilaa puhua. Ohjaajat huolehtivat tällöin siitä, että pienryhmissäkin kaikki tulevat kuulluksi ja saavat tarvitessaan kielellistä apua. Kustakin teemasta käydään vähintään alussa keskustelukierros, jossa jokainen ryhmäläinen pääsee ääneen. Tämä on samalla tasapuolisuuden opettelua. Ohjaajat tukevat erityisesti ujoimpien osallistumista keskusteluun kannustamalla ja tekemällä tarkentavia kysymyksiä.



Ryhmäkerroilla käsiteltyjä teemoja sekä lisämateriaalia on esitelty aivan oppaan lopussa!



## 6.1. Aloitus – ryhmäytyminen, toiveet ja säännöt – 1. viikko

### 6.1.1. Ensimmäinen ryhmäkerta – tutustuminen ja toiveet



#### Tarvikkeet:

- Tarjottavaa yhteiselle aamiaiselle halal ym. erityisruokavaliot huomioiden.
- Maailmankarttajuliste seinällä sekä esineitä eri maista
- Tyhjä värikkäät nimilaput, kauniita tarroja ja kyniä
- Kauniit vihkot, kynät ja kumit ryhmäläisille
- Taide-, kulttuuri- ja liikuntaharrastuksia sekä suomalaisen yhteiskunnan palveluja kuvaavia kuvia ja esitteitä ja välineitä
- Tulostettu arviointityökalu (tikkataulu)

Ensimmäisen kerran tarkoituksena on ryhmäytymisen alkuunsaattaminen leikkilisiä harjoitteita hyödyntämällä. Harjoitteiden kautta ryhmäläiset ja ohjaajat tutustuvat toisiinsa ja voivat löytää yhtymäkohtia keskenään. Ensimmäisellä kerralla ohjaajat kertovat myös ryhmätoiminnan ideasta ja lopuksi kerätään ryhmäläisten toiveita.

Ensimmäisen ryhmäkerran pituus on ollut yleensä kolme tuntia, sillä ensimmäinen kerta voi jännittää monia. Ryhmäkerta on aloitettu yhteisellä brunssibuffetilla, mikä tuo jännittävään ensimmäiseen ryhmäkertaan rentouttavaa toimintaa.



## 1. Aloitus: Lämmittely

Ryhmäläisten saapuessa ohjaajat toivottavat kaikki vuorollaan lämpimästi tervetulleeksi, kehoittavat ottamaan kahvia ja teetä sekä ruokaa ja etsimään pöydän äärestä istumapaikan. Jokaiselle on varattu tyhjä nimikyltti, johon kirjoitetaan nimi ja joka koristellaan mieleiseksi ja laitetaan rintaan hakaneulalla. Jokainen saa myös oman vihkon, johon voi kirjoittaa ryhmän aikana suomen kielen sanoja, sekä kynän ja kumin.



Jos ryhmäläiset vaikuttavat jännittyneiltä, ohjaajat voivat mainita, että alussa kaikkia — myös ohjaajia — voi jännittää, joten ravistellaan yhdessä pahin jännitys pois, kuten eläimet tekevät. Ryhmäläisiä pyydetään nousemaan seisomaan lämmittelyä varten, jolloin tehdään yhdessä ravisteluharjoite. Kutakin raajaa ravistellaan vuorotellen, ja välillä hypitään yhdessä ilmaan iloisesti. Tämä rentouttaa ilmapiiriä.

Ohjaajat kertovat, että syömisen jälkeen ensin tutustutaan toisiin ihmisiin erilaisin leikin, sitten kerrotaan ryhmästä ja lopuksi kerätään toiveita. Ryhmäkerran aikataulu on myös hyvä kertoa.



## 2. Harjoite: Nimikierros

Ohjaajat pyytävät ryhmäläisiä kertomaan oman nimensä ja mitä oma nimi tarkoittaa. Samalla nimi näkyy jokaisen nimilapussa. Useissa maissa nimellä on jokin merkitys. Jos nimeä tarkoittavaa sanaa ei tiedä suomeksi, voi nimen merkitys aueta myös vaikka kertomalla kenen mukaan nimi on annettu.



## 3. Harjoite: Musiikkikävely — tervehtiminen

Toinen ohjaaja soittaa lempeää instrumentaali-maailmanmusiikkia tietokoneelta tai cd-levyltä ja toinen ohjeistaa harjoitteen.

- 1) Lähdetään kävelemään huonetta kiertäen musiikin mukaan.
- 2) Hymyile kaikille vastaantuleville, kun kävelet.
- 3) Tervehdi vastaantulijaa sanomalla ”hei”.
- 4) Kun musiikki loppuu, pysähdy yhden ihmisen kohdalle, esittele itsesi, kerro oma nimesi tapaamallesi ihmiselle.
- 5) Kun musiikki jatkuu, kävele kunnes musiikki taas loppuu.
- 6) Tervehdi vastaantulijaa, kerro nimesi ja kysy ”mitä kuuluu?”.



## 4. Harjoite: Vuosirenkaat — Miten pitkään olen asunut Suomessa?

Toinen ohjaaja asettuu puun muotoon kätet ylös levittäen. Hän kertoo samalla elehtien olevansa puu, jonka vuosirenkaat kasvavat joka vuosi. Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä asettumaan puusta lähtien jonoon sen mukaan, miten pitkään on asunut Suomessa. Ohjaaja näyttää konkreettisesti, että jos on asunut kaksi vuotta niin tulee lähelle, viisi vuotta niin kauemmas ja yli kymmenen vuotta paljon kauemmas puusta. Ryhmäläisten tulee kysyä muilta, kuinka pitkään he ovat olleet Suomessa ja löytää näin paikkansa jonossa. Myös toinen ohjaaja etsii paikkansa jonossa. Lopuksi kaikki kertovat, kuinka pitkään ovat olleet Suomessa. Ohjaajat voivat antaa ensin esimerkin kertoen esimerkiksi kuinka pitkään ovat asuneet Suomessa ja kuinka pitkään muualla maailmalla.



## 5. Harjoite: Ikäjono — Kuinka vanha olen?

Jos ryhmäläiset vaikuttavat lähtevän innolla janaleikkiin, voidaan seuraavaksi tehdä samanlainen jana iän mukaan. Tässä on hyvä tunnustella ryhmän valmiuksia, mutta hankkeen kokemusten mukaan iän kertominen ei ole ollut haasteellista.



## 6. Harjoite: Ilmansuunnat ja maailmankartta — Mistä minä tulen?

Seuraavaksi tutustutaan ryhmäläisten kotimaihin. Ensin tehdään kuvitteellinen kartta tilaan niin, että toinen ohjaaja asettuu tyhjän tilan pohjoispäähän kertoen olevansa Helsinki. Toinen ohjaaja asettuu tilan eteläpäähän ja kertoo olevansa Etelä-Afrikka. Ryhmäläisiä pyydetään menemään seisomaan suhteessa ohjaajiin niin kuin heidän synnyinmaansa asettuu suhteessa Helsinkiin ja Etelä-Afrikkaan. Jokainen kertoo vuorollaan, missä on syntynyt, ja vie seinällä olevalle maailmankartalle sinitarran maansa kohdalle.

Lopuksi karttaa tutkitaan yhdessä ja käydään läpi mistä kukin tulee, millainen oma synnyinmaa on ja vaikkapa millaista ruokaa synnyinmaassa on. Tässä yhteydessä ohjaaja voi painottaa, että kerrotaan hyviä asioita omasta maasta.



Huomiona tähän, kaikille maailmankartta ja maantiede ei ole välttämättä tuttua. Ohjaajien tulee olla valmiita auttamaan ryhmäläisiä, jottei synny noloja tilanteita. Koska ohjaajat yleensä tietävät ennalta ryhmäläisten synnyinmaan, he voivat auttaa ryhmäläisiä vihaamalla, että esimerkiksi Afganistan taitaa olla tuolla suunnalla. Parhaassa tapauksessa ryhmäläiset saadaan auttamaan toisiaan, niin kuin usein on käynyt.



## 7. Ryhmätoiminnan esittely

Seuraavaksi istutaan pöydän ääreen. Ohjaajat kertovat ryhmästä ja ryhmäläiset saavat kysyä. Ensin katsotaan yhdessä videotykillä seinälle heijastettua kalenteria, johon on merkitty kaikki ryhmäpäivät ja kellonaika, sekä kerrotaan mahdollisista eri ryhmäpaikoista. Samalla sovitaan, että viestit kulkevat pääosin yhteisen Whatsapp-ryhmän kautta, joka jää olemaan ryhmän loputtuakin.

Ryhmästä kerrotaan ainakin, että sen on tarkoitus lisätä naisten hyvinvointia ja suomen kielen taitoa. Tärkeää on, että kun ollaan ryhmässä, niin se on naisten omaa hyvän olon aikaa. Ryhmässä pyritään olemaan ystävällisiä toisille. Ryhmässä mietitään, mikä auttaa voimaan hyvin, ja pyritään vastaamaan naisten toiveisiin ja tarpeisiin. Ryhmässä puhutaan suomea samalla kun tehdään erilaisia asioita, kokeillaan taidetta ja liikuntaa sekä erilaisia harjoitteita muun muassa siitä, missä on hyvä ja mitä osaa. Virheet puheessa eivät haittaa, vaan tärkeämpää on, että puhuu edes vähän suomea. Ryhmässä ei varsinaisesti opeteta suomea, mutta sanoja ja lauserakenteita saa kysyä. Ohjaajat eivät kuitenkaan ole suomen kielen opettajia.



Iloa arkeen -hankkeessa on ollut käytössä aiemmasta ryhmästä otetuista kuvista ja ryhmäläisten sitaateista koostettu video, joka on näytetty ensimmäisellä kerralla. Kuvien kautta ryhmätoiminnan sisällöt tulevat ymmärretyksi heikommallakin suomen kielen taidolla.

Ryhmästä kerrotaan, että se on suljettu eli samat naiset pyrkivät olemaan mukana koko ryhmän ajan. Jos tilaa on, niin silloin ryhmään voi tulla uusiakin ensimmäisten viikkojen aikana. Ryhmästä kiinnostunutta tuttua pyydetään ottamaan ensin yhteyttä ohjaajiin. Ryhmälle kerrotaan, että myöhemmin tehdään yhteiset ryhmän säännöt. Joka tapauksessa toivotaan, että naiset ilmoittavat esimerkiksi kootun Whatsapp-ryhmän kautta, jos eivät pääse tulemaan. Ryhmä on luottamuksellinen, eli ryhmässä keskustelluista henkilökohtaisista asioista ei puhuta ryhmän ulkopuolella. Ryhmästä voi kuitenkin kertoa esimerkiksi siitä, mitä ryhmässä on tehty. Kuvia otetaan vain, jos ryhmäläiset siihen suostuvat.

Seuraavaksi katsotaan yhdessä kuvaa toimintakyvyn ulottuvuuksista (fyysinen, sosiaalinen, psyykinen ja kognitiivinen puoli) ja kerrotaan, miten ryhmätoiminta vastaa niihin. Samalla kerrotaan vielä lyhyesti Kykyviisarista ja yksilötapaamisista, joissa voidaan etsiä yhdessä ohjaajan kanssa apua tai tukea johonkin ryhmäläisen hyvinvointiin liittyvään asiaan.



## 8. Välipalatauko

Esim. hedelmiä ja teetä/kahvia.



## 9. Toimintatoiveiden kerääminen

Seuraavaksi ohjaajat pyytävät ryhmäläisiä tutustumaan seinällä oleviin kartonkeihin, joihin on kirjoitettu muun muassa ”liikunta ja terveellinen ruoka”, ”taide ja kulttuuri” sekä ”Suomi ja Espoo (kotikunnan nimi)”. Kartonkien alla pöydillä on paljon aiheisiin liittyviä kuvia, sinitarroja sekä post it -lappuja ja kyniä. Ryhmäläiset voivat valita kuvista ja liimata kartonkeihin sellaisia toimintoja, mitä haluaisivat ryhmässä tehdä tai vaihtoehtoisesti kirjoittaa toiveita post it -lapuille. Lopuksi katsotaan, mitä toiveita seinälle on kertynyt. Samalla selitetään kuviin liittyviä sanoja, joita voidaan kirjoittaa taululle.

Ryhmäläisiltä kysytään myös, haluavatko he itse ohjata muille joitain toimintoja. Tälle annetaan mahdollisuuksia myös myöhemmin ryhmän aikana alun jännityksen lievennyttävä.

Ohjaajat kirjaavat myöhemmin ryhmäläisten toiveet ylös. Niistä pyritään toteuttamaan mahdollisimman moni, mutta niiden toteutuksessa otetaan huomioon, että ryhmäläisten kunto mahdollistaa esimerkiksi erilaisiin liikuntamuotoihin osallistumisen. Toiveita saa esittää myös myöhemmin.



Ryhmäläisten mukaan laaja valikoima erilaisia toimintoja kuvaavia kuvia ja esitteitä on auttanut jäsentämään toiveita, joita olisi muuten vaikea keksiä. Kuvissa on paljon myös jännittäviä vaihtoehtoja, kuten miekkailua ja keramiikkaa, joita on myös toteutettu ryhmässä.



## 10. Kansion koristelu ja esittely

Seuraavaksi jokainen saa valita mieleisensä värisen kartonkikansion, jonka voi nimetä ja koristella mieleiseksi. Koristelun päätteeksi kukin esittelee kansionsa ja saa siitä positiivista palautetta ainakin ohjaajilta.

Kansiot jäävät ryhmäpaikkaan lukkojen taakse, ja niihin voi jättää nimilapun, vihon, kumin ja lyijykynän sekä mm. ryhmässä täytetyt Kykyviisari-lomakkeet. Ryhmän loputtua kukin saa kansionsa mukaan.



## 11. Lopetus: arviointi ja lopputervehdys

Seuraavaksi ryhmäkerraksi ryhmäläisiä pyydetään miettimään asioita, jotka tuovat iloa arkeen. Silloin tehdään myös ryhmän säännöt.

Ryhmäkerran lopuksi esitellään ryhmän arviointimenetelmä eli seinälle tulostettu A3-kokoinen tikkataulu. Jokaista ryhmäläistä pyydetään liimaamaan sydäntarra tikkatauluun sitä lähemmäksi keskustaa, mitä mukavampi tai tärkeämpi ryhmäkerta oli. Ryhmäläisiä pyydetään olemaan rehellisiä.

Loppuringissä ryhmäläisiä pyydetään tervehtimään muita omalla äidinkielellä, minkä jälkeen kaikki sanovat tervehdyksen yhdessä ääneen.



## 6.1.2. Toinen ryhmäkerta – ryhmän säännöt, voimavarat ja Iloa arkeen -kollaasi



### Tarvikkeet:

- Valmiiksi A2-kokoon kartongille tehty ryhmäpuu, jossa on lehdet, kukkia, hedelmiä ja juuret.
- Ohjeet ryhmäpuun tekemiseen sekä tulostettuja sääntöihin liittyviä sanoja ja post it -lappuja.
- A2-kokoinen kartonki, lehtiä, tusseja ja liimaa.

Toisella ryhmäkerralla luodaan yhdessä ryhmän säännöt, tutustutaan voimavarat-käsitteeseen ja tehdään yhteinen Iloa arkeen -kollaasi.

### 1. Alkulämmittely: nimi ja liike

Ryhmäläiset pyydetään tuoleille ringiin. Jokainen sanoo oman nimensä sekä tekee jonkin liikkeen. Tämän jälkeen ryhmä toistaa yhteen ääneen nimen ja liikkeen. Ohjaaja aloittaa esimerkillään, ja sama toistuu jokaisen kohdalla. Kun päästään takaisin aloittajaan, kierroksen vauhti kiihtyy kunnes kierroksia on tehty kolme. Nimien toistaminen auttaa muistamaan uusia nimiä, ja siihen lisätty liike auttaa nimen painamista kehon muistiin.

### 2. Ryhmän säännöt: ryhmäpuu

Ryhmän yhteiset säännöt luodaan demokraattisesti yhdessä ryhmän kanssa ryhmäpuu-menetelmää hyödyntäen. Puuhun kootaan ryhmäläisten toiveet ryhmän yhteisille säännöille, ryhmän toivotuille ominaisuuksille ja yhteisille tavoitteille. Ryhmäpuu voidaan piirtää kirjoitustaululle, tai se voi olla valmiiksi A2-kokoiselle kartongille askarreltu. Ryhmäpuu-menetelmä esitellään videotykin tai tulosteen avulla.

### Ryhmäpuun eri osat ovat:

#### Juuret (ruskeat post it -laput)

- Voimanlähteet: Mistä asioista ryhmä saa voimia työskentelyyn?

Näitä voivat olla esimerkiksi iloisuus, yhdessä oleminen ja tekeminen, toisten auttaminen, yhteistyö, ryhmään sitoutuminen, ihmisten erilaiset tiedot ja taidot, se että kaikki ovat naisia, hyväntahtoisuus.

#### Lehdet (vihreä)

- Ilmapiiri: Millaisia toivomuksia on ilmapiirin suhteen? Millaisessa ilmapiirissä halutaan toimia?

Näitä voivat olla esimerkiksi luottamuksellisuus, toisten kunnioittaminen, tasa-arvoisuus, puhutaan yksi kerrallaan, kuunnellaan toisia, eri kulttuureja ja uskontoja kunnioitetaan, ei riidellä, ei tulla myöhässä.

#### Kukat ja hedelmät (punainen)

- Sato: Mitä hyötyä ryhmästä toivotaan olevan? Mitä ryhmä voisi antaa?

Näitä voivat olla esimerkiksi iloa, hyvää oloa, parempi suomen kielen taito, uusia ystäviä, uutta tietoa, uusia harrastuksia.

Tarpeeksi suomea osaavat voivat kirjoittaa itsenäisesti tyhjille post it -lapuille toiveitaan ryhmäpuuhun, tai ohjaajat voivat auttaa uusien sanojen kirjoittamisessa. Aiemmissa ryhmissä esiin nousseita ja yleisiä ryhmänsääntöihin liittyviä sanoja (ks. esimerkit yllä) voidaan tulostaa valmiiksi eri värisillä teksteillä ja sijoittaa ryhmäpuun eteen pöydälle. Ohjaaja selittää sanojen merkityksen, sillä osaa sanoista voi olla vaikea ymmärtää, esimerkiksi ”kunnioitus” ja ”tasa-arvoisuus” ja ”sitoutuminen”. Jokainen saa kirjoittaa tai valita sanat, jotka vastaavat omia toiveita ryhmälle ja kiinnostaa ne sinitarralla oikeaan kohtaan puuta. Myös ohjaajat kirjoittavat omat toiveensa lapuille, jolloin he voivat varmistaa, että ryhmän kannalta keskeiset tekijät, kuten luottamuksellisuus ja keskinäinen kunnioitus, tulevat puuhun.

Lopuksi ryhmäläiset tai ohjaajat lukevat puuhun valitut sanat. Näistä keskustellaan yhdessä, ja jos kaikki ovat yksimielisiä, näihin sääntöihin ja tavoitteisiin sitoudutaan yhdessä. Lisäksi on tärkeää sopia esimerkiksi puhelimen käytöstä ryhmän aikana, myöhästymisiin suhtautumisesta, ryhmään sitoutumisesta ja miten poissaoloista ilmoitetaan sekä siitä, että ristiriitatilanteessa keskustellaan ohjaajien kanssa rauhassa asiasta erillisessä huoneessa. Lopuksi ryhmäpuu kuvataan ja ohjaaja lähettää yhteiset säännöt Whatsapp-ryhmään. Myöhemmin sääntöihin voidaan vedota, jos ryhmässä on ristiriitoja. Ryhmälle selitetään, että ryhmän lopussa katsotaan uudelleen ryhmäpuuta ja mietitään, onnistuiko yhteinen tavoitteemme.



Kaikki ryhmäläiset ovat osallistuneet innolla ryhmäpuun tekemiseen. Se on hyvä tapa luoda sääntöjä ja kirkastaa sitä, mitä ryhmältä toivoo ja miksi ryhmään tulee. Samalla ryhmäläiset oppivat paljon uusia sanoja.

### 3. Voimavarat

Seuraavaksi esitellään tarkemmin voimavarat-teemaa kuvallisen esityksen kautta, josta keskustellaan.

- Fyysiset voimavarat (esimerkiksi liikunta, uni ja ravinto)
- Sosiaaliset voimavarat (ihmissuhteet eli perhe, ystävät, parisuhde ja muut sosiaaliset kontaktit)
- Psyykkiset voimavarat (esimerkiksi positiiviset tunteet, rentoutuminen, sopeutuminen, itseluottamus ja elämäkokemus, arvot, kulttuuri, uskonto)
- Voiman lähteet arkielämässä (esimerkiksi: koti, liikunta, tavallinen arki, luonto, lukeminen, käsityöt)

Seuraavaksi pohditaan, miten tunnistaa omat voimavarat. Tätä selkiyttävät esimerkiksi seuraavat kysymykset:

- Mitä asioita on mukava tehdä?
- Mitä asiaa odotat kovasti?
- Mikä asia innostaa ja tuo iloa?
- Mitä sinä osaat?
- Millaiset asiat auttavat ja antavat voimaa, jos on vaikea tilanne?



Kuvat auttoivat ymmärtämään erilaisia voimavaroja. Hankkeen ryhmissä fyysiset voimavarat olivat helpoimpia ymmärtää. Sosiaaliset voimavarat vaativat erityisesti ihmissuhteet-sanana avaamista, muuten teema oli helposti hahmotettavissa. Psykkiset voimavarat olivat abstraktimpi aihe, ja mm. sanat elämäkokemus, arvot ja itseluottamus vaativat selittämistä. Itseluottamus-aiheesta päästiin hyvin keskustelemaan myös itsemyötätunnosta.

#### 4. Iloa arkeen -kuvakollaasi

Tehtävän tavoitteena on auttaa tiedostamaan omat voimavarat, tehdä ne näkyviksi ja tutustua samalla toisiin itsestä kertomalla. Kollaasi on innostava ryhmäytymisharjoite, jossa ryhmäläiset tutustuvat toisiinsa myönteisen kautta ja löytävät yhteisiä kiinnostuksen kohteita. Kuvat helpottavat kommunikointia ja voimavarojen hahmottamista.

Ryhmäläisiä on pyydetty jo etukäteen pohtimaan itselle iloa tuovia asioita. Ryhmäläiset voivat valita aikakauslehdistä kuvia ja tekstejä, jotka kertovat heille iloa tuovista asioista eli samalla voimavaroista.

Ne voivat olla arjen pieniä asioita tai vaikkapa elämänarvoista kertovia merkityksellisiä asioita. Jos mieleistä kuvaa tai tekstiä ei löydy, voi sen myös kirjoittaa tai piirtää. Lopuksi jokainen esittelee omat iloa tuottavat asiansa.



Uskonto ja perhe ovat nousseet ryhmissä usein esiin ryhmäläisten voimavaroina. Muita yhteisiä iloa tuovia teemoja ovat olleet mm. luonto, rentoutuminen, ruoka, shoppailu ja matkat.

Ryhmäläisiä voi aluksi jännittää kertoa muiden edessä suomeksi iloa arkeen tuovista asioista. Ryhmäläisiä on hyvä rohkaista sanomalla, että voi kertoa vaikka vain kuvassa olevia sanoja ja apua saa ohjaajilta. Jokaiselle ryhmäläiselle annetaan kannustavat aplodit esiintymisen jälkeen. Näin harjoite mahdollistaa positiivisen nähdyn ja kuullun tulemisen ja lisää rohkeutta puhua suomea.

#### 5. Vapaavalintainen kotitehtävä: Voimavarakartoitus

Jos ryhmän suomen kielen taitotaso sen mahdollistaa, niin ryhmälle voidaan jakaa voimavarakartoitustehtävä. Tehtävässä ryhmäläisiä pyydetään pohtimaan elämään iloa ja voimaa tuovia asioita monelta kannalta mm. arjessa ja juhlassa, tärkeitä ihmisiä, mieluista tekemistä sekä asioita, joita haluaa lisää tai vähemmän elämäänsä. Kukin voi tehdä tehtävän itsenäisesti kotona sanakirjan avulla.

Hankkeessa harjoite toimi hyvin yli A2-kielitaitotason omaavilla. Voimavarakartoitus tukee itselle voimaa tuovien asioiden huomaamista ja hyödyntämistä elämässä. Voimavarakartoitusta voidaan käsitellä luottamuksellisesti yksilötapaamisilla Kykyviisarin ja muiden tehtävien rinnalla, sillä se auttaa näkemään olemassa olevan hyvän sekä myös haasteita, joita haluaa pois elämästään.

**Iltapäivä** Innostavaa taiteellista tai liikunnallista toimintaa tai vierailu museoon. Hankkeessa on edelläkuvatus aamupäivän osuuden jälkeen ollut ensimmäinen Helinä Rautavaaran museon tai depaja (kauneus ja kotikosmetiikka).

# Voimavarakartoitus

Asiat, ihmiset tai tekeminen, josta tulen iloiseksi. Asiat, ihmiset tai tekeminen, josta saan voimaa ja joka auttaa jaksamaan elämässäni.

Tämä tehtävä on sinulle itselle. Näitä asioita ei tarvitse kertoa ryhmässä, jos et halua.

## 1. Tulen iloiseksi siitä, että:

---

---

---

---

Mitkä asiat saavat sinut iloiseksi, kun on tavallinen päivä?

---

---

---

---

Mitkä asiat saavat sinut iloiseksi, kun on juhlapäivä?

---

---

---

---

## 2. Minä tykkään tehdä:

(sellaiset asiat, joiden tekeminen on mukavaa ja joita olet tehnyt viimeisen 10 vuoden aikana, esimerkiksi käsityö, lukeminen, yhdessä syöminen, lasten kanssa leikkiminen, liikunta, rentoutus, kauneudenhoito)

---

---

---

---

### 3. Minulle tärkeät ihmiset ovat:

(esimerkiksi: mies, lapset, isä ja äiti, mummo, ystävä, naapuri, asukastalon ohjaaja)

---

---

---

### 4. Asiat, joista saan voimaa ja jotka auttavat jaksamaan elämässäni, jos on vaikeaa:

---

---

---

### 5. Näitä asioita haluaisin enemmän elämässäni

(esim. enemmän liikuntaa, parempi terveys, terveellinen ruoka, hyvä mieli, lisää ystäviä, työ tai vapaaehtoistyö, koulutus, parempi talous)

---

---

---

### 6. Näitä asioita haluaisin pois tai vähentää elämästäni:

(esim. huono uni, stressi, työttömyys, yksinäisyys, kiire, kipu, matala mieliala)

---

---

---

### 7. Minun elämässäni on hyvää se, että:

---

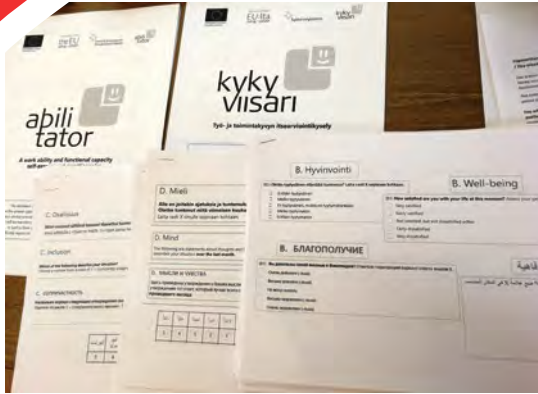
---

---

Mietitään myöhemmin sinun ja ryhmän ohjaajien kanssa, mitä voisi tehdä,  
että saisit enemmän hyvää oloa elämääsi.



## 6. Hyvinvointiryhmän toteutus



## 6.2. Hyvinvoinnin itsetutkiskelu

Hyvinvoinnin itsetutkiskelu osuus koostuu Kykyviisarin osioista sekä tunteista ja unelmista. Osuudet toteutetaan ihannetapauksessa aina viikon ensimmäisen ryhmäpäivän aamupäivällä, jota seuraa taideosuus.

Kokonaisuus luo positiivisen itsetutkiskelun voimauttavan kaaren, jossa huomioidaan toimintakyvyn, hyvinvoinnin ja osallisuuden kokonaisvaltaisuus. Itsetutkiskelua tukevat luovat ja toiminnalliset tehtävät sekä keskustelu. Hankkeen tärkeänä sanomana on laittaa aina happinaamari ensin itselle, kuten lentokoneessa opetetaan. Tällä tarkoitetaan sitä, että huomio on tärkeä kiinnittää omaan jaksamiseen ja oman hyvinvoinnin vahvistamiseen, jotta jaksaa niin arjessa, työssä kuin vapaa-ajalla.

### 6.2.1. Kykyviisarin toteutus osissa

Kykyviisarin kysymyksiin vastataan eri ryhmäkerroilla alla olevan järjestyksen mukaan. On hyvä huomioida, että kysymyksissä ja vastausvaihtoehdoissa olevat sanat eivät ehkä ole kaikille tuttuja ("selviydyn", "en selviydy"), joten ne pitää selittää huolella ennen tehtävänantoa. Joillekin voi olla omankielinen kieliversio saatavilla, jolloin sen käyttäminen helpottaa vastaamista. Kukin voi vastata haluamallaan kielellä tulostettuihin lomakkeisiin, jotka kerätään ryhmäkerran päätteeksi kunkin omaan kansioon.

#### 1. kerta: Teemana arjen toiminta, palvelut ja yleinen toimintakyky

- Kykyviisarin esittely: Mikä kykyviisari on, miten sitä käytetään ja kuka näkee vastaukset.
- Käsitellyt osiot: Esitiedot – A, Arki – E, Hyvinvointi-osiosta B3 (miten suoriudut) sekä Taustatiedot-osiosta H1 (asuminen ja H2rahat)
- Helpoin osio, joka sisälsi konkreettisia asioita, joita pystyi kuvittamaan, esim. kotityöt, kauppa, tietokone, lääkäri, kulkeminen.
- Palveluntarpeen arvioinnin väline ryhmän alussa. Auttaa myös selvittämään, mitä asioita olisi hyvä käsitellä ryhmässä (toiveina ollut mm. harjoitteet: posti, pankki, lääkäri ym.).

#### 2. kerta: Teemana fyysiset voimavarat, yleinen toimintakyky ja terveys ja hyvinvointi

- Käsitellyt osiot: Keho – G, Hyvinvointi-osiosta B2 (terveys) ja B1 (elämään tyytyväisyys)
- Vaikeita sanoja ja käsitteitä: miten suoriutuu päivittäisistä asioista, työkyky, mitä on yksi kilometri tai 100 metriä

#### 3. kerta: Teemana psyykinen toimintakyky ja voimavarat

- Käsitellyt osiot: Mieli – D
- Vaikeita sanoja ja käsitteitä olivat mm. käsitellä ongelmia, selkeä ajattelu ja läheisyys



#### **4. kerta: Teemana osallisuus, sosiaalinen toimintakyky ja sosiaalinen kanssakäyminen**

- Käsitellyt osiot: Osallisuus – C
- Paljon käsitteellisiä kysymyksiä: Vaikeita olivat mm. saan sanoa asiani, minua kuunnellaan, onnistun asioissa, olen tyytyväinen ihmissuhteisiin, yksinäisyys, harrastus, tulla toimeen muiden kanssa, pitää yllä ystävyyttä ja olla tekemisissä vieraiden ihmisten kanssa. Helppoja olivat mm. lemmikin omistaminen ja kuinka usein on yhteydessä muihin ihmisiin.

#### **5. kerta: Teemana kognitiivinen toimintakyky, osaaminen, Suomen koulutusjärjestelmä**

- Käsitellyt osiot: Taidot – F, Taustatiedot-osiosta H3 ja H4 (koulutustausta)
- Vaikeita sanoja: oppimisvaikeus, keskittyä

#### **6. kerta: Teemana työllisyystilanne, muutostoiveet, koettu työkyky, vahvuudet**

- Käsitellyt osiot: Työ ja tulevaisuus – I, Hyvinvointi-osiosta B4 (työkyky) ja B5 (suhde työelämään)
- Tämä tulee viimeisenä, kun käsitellään työelämän sanastoa ja työelämäasioita.
- Lopussa vielä yksilötapaamista varten tärkeä kysymys: Mihin asioihin haluaisit muutosta?

#### **Havaintoja Kykyviisarin käytöstä maahanmuuttajanaisten ryhmässä**

##### **Huonot puolet:**

- Kysely on niin laaja, että siihen menee paljon aikaa. Loppua kohden voi olla turhauttavaa ryhmäläisille, koska kyselyä täytetään eri tahtiin.
- Kysely tehtiin osioissa, jolloin ryhmäläisen poissa ollessa joihinkin osioihin jäi häneltä vastaamatta – hajanainen kuva tilanteesta.
- Kieliversioiden käännökset saattavat olla hieman erilaiset kuin alkuperäinen suomenkielinen kysely, joten tulkitsija saattaa ymmärtää jotain väärin.
- Omatoiminen vastaaminen on vaikeaa, jos ei osaa lukea tai kirjoittaa edes omalla äidinkielellä.
- Asiakkaat eivät välttämättä vastaa totuudenmukaisesti mm. viranomaispelon takia tai siksi, etteivät halua ulkopuolisten tietävän kyseisiä asioita itsestään / ”silottelevat” vastauksiaan sellaisiksi kuin ajattelevat hyvien vastauksien olevan (etenkin ennen luottamuksen syntymistä ryhmään ja ohjaajiin).
- Ryhmätilassa kyselyyn vastaamisen haasteena on intimiteetin puuttuminen, joten vastausten purkamisen on hyvä tapahtua vain yksilötapaamisilla.

##### **Hyvät puolet:**

- Rehelliset vastaukset antavat hyvää tietoa asiakkaan tilanteesta, jolloin räätälöityjä apukeinoja on helpompi tarjota.
- Asiakkaat havahtuvat ajattelemaan elämänsä eri osa-alueiden toimivuutta ja omaa hyvinvointiaan ja voivat silloin halutessaan korjata ongelmakohtia myös itsenäisesti tai hakea apua niihin.
- Kysely on hyvä puheeksi oton väline ja antaa hyviä suuntaviivoja keskusteluaiheiksi yksilötapaamisiin.
- Kysely antaa hyviä vinkkejä kunkin ryhmän tarpeista, jolloin ryhmätoiminnan sisältöä voi räätälöidä tarpeiden täyttämiseksi.

##### **Muita huomioita:**

- Kuvitetut osiot olivat selvästi helpompia kaikille täyttää.
- Osioiden sanojen ja teemojen käsittely auttoi myös paljon kyselyyn vastaamista.



### 6.2.2. Kykyviisari: Arki

Arkea käsittelevän ryhmäkerran tarkoituksena on auttaa hahmottamaan arjen haasteita ja onnistumisia.

Arjen palapeli tehtävä auttaa vastaamaan Kykyviisarin arkiosion kysymyksiin, kun arkisanat ovat tulleet tutuiksi. Arkitehtävästä ohjaajat saavat tietoa ryhmäläisten haasteista, joita voidaan käsitellä myöhemmillä ryhmäkerroilla.



#### 1. Johdattelu teemaan: Mitä teit eilen? -keskustelukierros

🕒 30 minuuttia

Jokainen kertoo vuorollaan edellisestä päivästä. Ohjaaja aloittaa kertomalla omalla esimerkillään, minkälainen päivä hänellä eilen oli (esimerkiksi: milloin heräsin, mitä söin aamiaiseksi, aamupesu, työpäivä, kaupassa käynti, mitä laitoin ruuaksi, mitä tein illalla, milloin menin nukkumaan). Kierros on hyvä suomen kielen harjoittelu arkisista asioista ja toisen arkiminään tutustumista.



#### 2. Teeman käsittely: Tehtävä: Arjen palapeli

🕒 40 minuuttia



Tarvikkeet: Vihreää ja punaista A4-kokoista paperia (voit myös tulostaa sivulla 48 olevan pohjan A3-kokoiseksi), sakset, liimaa, arjen palapelin kuvat tulostettuina kaikille.

Teemaa käsitellään arjen palapelin avulla. Valmiiksi paperille tulostetuista selkokuvista leikataan omaa arkea kuvaavia kuvia, jotka liimataan värillisille papereille. Vihreälle paperille liimataan ne asiat, jotka ovat arjessa helppoja ja punaiselle paperille ne, jotka ovat arjessa vaikeita. Ohjaaja näyttää valmiiksi täytetyn esimerkin arjen palapelistä.



Tehtävän valmistuttua ohjaaja jakaa ryhmäläiset pareiksi, jotka kertovat toisilleen omasta palapelistään. Tämä on hyvä keskustelu- ja ryhmäytymisharjoitus. Eri kieliä äidinkielenään puhuvat voi olla hyvä jakaa eri ryhmiin, jotta keskustelu toteutuisi suomen kielellä. Heikommin suomea puhuvan tueksi voidaan laittaa edistyneemmin suomea puhuva. Ohjaajat auttavat pareja kysymyksiin vastaten ja sanoja selittäen.



Tehtävästä saadaan tietoa ryhmäläisten arjen haasteista, joita on tarpeellista käsitellä myöhemmin. Iloa arkeen hankkeen ryhmässä arkitehtävän pohjalta nousi myöhemmillä ryhmäkerroilla harjoitteiden avulla käsiteltäväksi mm. pankkiasioita, viranomaispalveluja ja lääkärillä käyntiä.



### 3. Kykyviisari

🕒 45 minuuttia

Ensimmäisellä Kykyviisarin käyttöönottokerralla esitellään Kykyviisari-itsearviointimenetelmä. Tässä yhteydessä on tärkeä selvittää ryhmälle seuraavat asiat:

- Miten Kykyviisaria käytetään, miksi tietoa kerätään ja mihin tieto päättyy.
- Kykyviisari on vapaaehtoinen itsearviointimenetelmä. Kysymyksistä voi vastata joko kaikkiin tai vain osaan, tai niihin voi olla vastaamatta. Kysymyksiin ei ole siis pakko vastata.
- Ainoastaan hankkeen työntekijät ja vastaaja itse tietävät, kuka kysymyksiin on vastannut. Jos niistä haluaa palautteen, ohjaaja vie vastaukset Kykyviisari-sivuille, missä ei näy ryhmäläisen nimeä. Tunnistamattomia vastauksia saatetaan kuitenkin käyttää tutkimuksissa, jotta kohderyhmän tarpeisiin voidaan vastata tulevaisuudessa paremmin eri palveluiden avulla.
- Kykyviisarin kysymyksillä voi selvittää itselleen, mikä on elämässä hyvin ja mitä voisi parantaa, eli kyse on ryhmäläisen oman hyvinvoinnin edistämisestä.
- Ryhmässä Kykyviisaria täytetään useampana kertana yksi teema kerrallaan. Lopuksi on mahdollista keskustella jostain Kykyviisarissa esiin tulleesta asiasta tai ongelmasta ohjaajan kanssa, jotta voitaisiin yrittää ratkaista haastetta yhdessä tai löytää joku asiassa auttava taho.
- Kykyviisari-kysely on saatavilla selkosuomeksi, englanniksi, venäjäksi, somaliksi, arabiaksi ja kurdin kielellä (sorani). Kysymyksiin voi vastata haluamallaan kielellä.
- Kykyviisari käydään ryhmässä yhdessä läpi kukin kysymys kerrallaan, ja jokainen vastaa omaan lomakkeeseensa. Vastaukset ovat henkilökohtaisia; toisen paperia ei saa katsoa. Vastauksista keskustellaan vain ohjaajan kanssa yksilötapaamisilla.

Ryhmässä täytetään ensimmäisellä kerralla arkiteemaan liittyen Kykyviisarin Esitietojen – A lisäksi Arki-osio E sekä Taustatiedot-osioista H1 (asuminen) ja H2 (rahat). Arkiosio on selvästi helpoin ymmärtää, sillä se sisältää konkreettisia asioita, jotka voidaan kuvittaa Papunetin selkokuvilla. Vastausvaihtoehdot ja niissä käytetyt sanat on syytä käydä yhdessä selittäen läpi, jotta vastauskaala tulee ymmärretyksi. Ryhmäläisille jaetaan paperiversioina kuvitetut ja selkokieliset sekä kieliversioista eri kielillä kootut kysymyslomakkeet. Kysymykset käydään yksi kerrallaan läpi, jolloin ohjaajat selittävät, mitä kysymys tarkoittaa. Vaihtoehtoisesti kysymyksiin voi vastata itsenäisesti lomakkeella edeten. Lopuksi täytetyt kysymyslomakkeet tallennetaan kunakin omaan kansioon.



### 4. Lopetus: Hyvän päivän toivotukset

🕒 5 minuuttia

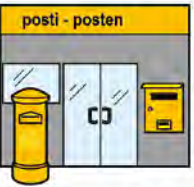
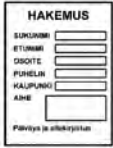
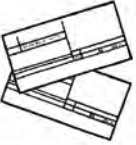
Lopuksi jokainen voi toivottaa mukavaa päivää muille omalla äidinkielellään tai muulla osuamallaan kielellä.

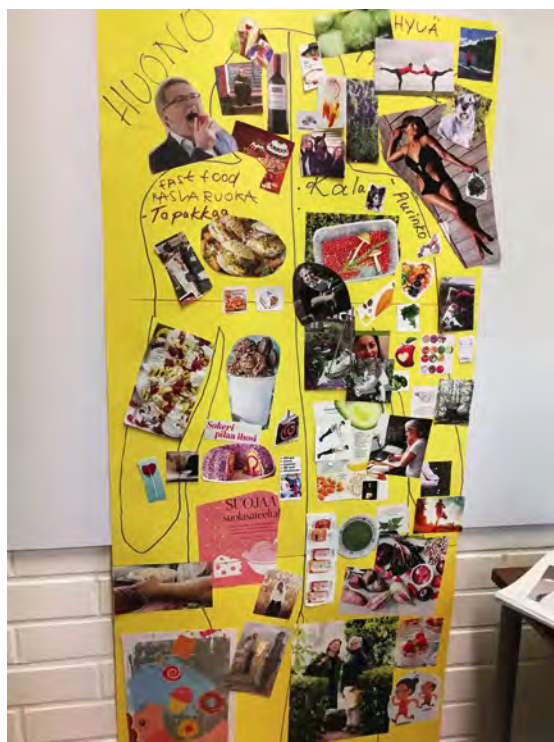
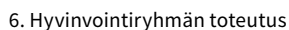
# Arki – palapeli

Mitä normaaliin arkeesi sisältyy? Liimaa kuvia laatikoihin. Mikä arkielämässä on helppoa? Mikä arkielämässä on vaikeaa?

**Vihreä** = helppoja asioita

**Punainen** = vaikeita asioita

|                                                                                                           |                                                                                                               |                                                                                                           |                                                                                                               |                                                                                                           |                                                                                                                 |                                                                                                                    |                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>KÄYDÄ OSTOKSILLA</p>  | <p>KÄYDÄ KIRJASTOSSA</p>     | <p>KÄYDÄ APTEEKISSA</p>  | <p>KÄYDÄ LÄÄKÄRISSÄ</p>     | <p>VEROASIAT</p>       | <p>POLIISI</p>                | <p>MAAHANMUUTTOASIAT MIGRI</p>  | <p>SOSIAALITOIMISTO</p>  |
| <p>VARATA AIKA</p>       | <p>KÄYTTÄÄ TIETOKONETTA</p>  | <p>ETSIÄ TIETOA</p>      | <p>KÄYTTÄÄ RAHAA</p>        | <p>POSTI</p>           | <p>KELA</p>                  | <p>TÄYTTÄÄ LOMAKE</p>           | <p>TEHDÄ HAKEMUS</p>     |
| <p>MAKSAA LASKUJA</p>    | <p>KÄYDÄ PANKISSA</p>        | <p>LASKEA</p>            | <p>PUHUA IHMISILLE</p>      | <p>ETSIÄ ASUNTO</p>    | <p>KULKEA JUNALLA</p>        | <p>KULKEA BUSSILLA</p>          | <p>KULKEA METROLLA</p>   |
| <p>TAVATA YSTÄVIÄ</p>   | <p>PUHUA PUHELIMESSA</p>    | <p>OTTAÄ LÄÄKKEET</p>   | <p>TERVEELLINEN RUOKA</p>  | <p>AJAA AUTOLLA</p>   | <p>AJAA PYÖRÄLLÄ</p>        | <p>KÄYTTÄÄ ÄLYPUHELINTA</p>    | <p>KIRJOITTAÄ</p>       |
| <p>LIIKUNTA</p>        | <p>PESTÄ PYYKKIÄ</p>       | <p>NUKKUA</p>          | <p>TEHDÄ RUOKAA</p>       | <p>LUKEA</p>         | <p>KÄYTTÄÄ KALENTERIA</p>  | <p>KOULU</p>                  | <p>PÄIVÄKOTI</p>       |
| <p>SIIVOTA</p>         | <p>HOITAA LAPSIA</p>       | <p>PESEYTYÄ</p>        | <p>HYGIENIA</p>           | <p>AUTTAA MUITA</p>  | <p>VALITA TYÖ</p>          | <p>LÖYTÄÄ HARRASTUS</p>       | <p>RENTOUTUA</p>       |



🕒 30 minuuttia

Samalla voidaan selittää sanojen merkitystä ja käsitellä lyhyesti kyseistä terveysteemaa.



## 🕒 45 minuuttia



Aloitetaan tekemällä hyvinvoinnin kartta piirtämällä yhdessä yhden vapaaehtoisen ryhmäläisen tai ohjaajan vartalon rajat isolle paperille, jolle mahtuu makaamaan. Paperi teipataan seinään, ja lehdistä etsitään kuvia ja tekstejä, jotka leikataan irti ja liimataan paperivartaloon. Voi myös piirtää. Ohjeistuksena voi käyttää seuraavaa:

- 50



Tehtävänantoa voidaan konkretisoida kysymällä mm. ”miten pidät omasta terveydestä huolta”? Tehtävä voidaan purkaa niin, että jokainen kertoo vuorollaan, mitkä kuvat on liimannut ja miksi.



Hankkeen ryhmissä fyysisen terveyden lisäksi myös mielen hyvinvointi tuli esiin, mm. lemmikkien positiiviset vaikutukset, yksinäisyys ja hymyily. Yhdessä seisaaltaan tehdyssä toiminnallisessa tehtävässä on hyvää se, ettei tarvitse jännittää omaa puheenvuoroa jäykässä vuorojärjestyksessä, vaan puhe tulee spontaanisti toiminnan ohessa. Samalla suomen kieltä kuulee koko ajan ja itse käsitelty aihe kiinnostaa. Yhdessä kootut kuvakollaasit tai taululle sanoina kerätyt teemaan liittyvät sanat tai kuvat ovat erinomainen tapa jakaa kaikille omaa tietoutta ja osaamista. Erityisesti kuvat helpottavat sanallista esittämistä.

Harjoituksen jälkeen keskustellaan hyvinvointiin ja jaksamiseen vaikuttavista asioista. Kaikki voivat esimerkiksi kertoa siitä, mikä auttaa itseä voimaan hyvin tai mikä auttaa pysymään terveenä.

Lopuksi voidaan jakaa kaikille paperille Papunetistä tulostettuja terveyssanoja ja lauseita, joita voidaan käydä hieman yhdessä läpi. Samalla tulee käsiteltyä asioita kuten: kuinka paljon nukkuu/on hyvä nukkua, punkit, hammaskipu, normaali kehonlämpö, ym.



### 3. Kykyviisari

⌚ 30 minuuttia

Tällä kerralla ryhmässä täytetään keho-teemaan liittyen Kykyviisarin Keho-osio G ja lisäksi aiheeseen liittyvät Hyvinvointi-osion kysymykset B1 ja B2. Kysymykset käsittelevät hyvinvointia, terveydentilaa ja fyysistä kuntoa. Kysymysten kuvittaminen ei näin abstrakteissa kysymyksissä ole mahdollista, mutta ohjaaja voi selkokielellä selittää ja antaa seuraavat esimerkit.

Kysymys osiosta: Onko sinulla tällä hetkellä yksi tai useampi pitkäaikainen fyysinen tai psyykkinen sairaus, oire tai vamma? Vastausvaihtoehtoina haitta-asteikko 0–10.

- Haitta-asteikkoa 0–10 voi avata selittämällä, miten vaikeaa tietty toiminta sairauden tai vamman takia on, esim.  
0 = siivoaminen on helppoa, ei kipua, ei ongelmia tai  
10 = siivoaminen on todella vaikeaa, paljon kipua, en voi tehdä sitä ollenkaan.
- Psyykkisen sairauden ja sen vaikutukset toimintakykyyn voi selittää, esim.  
10 = olen niin surullinen/masentunut, että en jaksaa siivota tai nähdä ystäviä ja  
0 = jaksan tehdä kaikkea ja tavata muita ihmisiä, masennus tai mielen ongelma ei haittaa minun toimintaani.

Kysymys osiosta: Pystytkö kävelemään noin kilometrin ilman lepoa? Pystytkö juoksemaan sata metriä? Vastausvaihtoehtoina skaala alkaen ”Pystyn siihen vaikeuksitta” päättyen ”En pysty siihen lainkaan”.

- Etäisyydet on hyvä havainnollistaa antamalla esimerkki matkasta, esim. 100 metriä on tästä tuonne kaupan eteen tai yksi kilometri on tästä tuonne seuraavaan kaupunginosaan.
- Pystyn siihen vaikeuksitta tarkoittaa, että asian voi tehdä helposti, ja en pysty siihen lainkaan tarkoittaa, että asiaa ei voi tehdä ollenkaan.



#### 4. Lopetus

🕒 15 minuuttia)

Ohjaaja ohjaa ryhmäläisille selkokielen rentoutusharjoituksen, jossa harjoitellaan rauhallista hengitystä ja lihasten rentouttamista.

- Ota mukava asento.
- Istu hyvin. Selkä on suora.
- Laita kädet jalkojen päälle.
- Hengitä hitaasti sisään nenän kautta. Pidätä hengitystä vähän aikaa.
- Puhalla ulos suun kautta pitkä hengitys.
- Pidätä hengitystä vähän aikaa.
- Sulje silmäsi.
- Tee sama hengitys uudestaan.
- Kun hengität sisään puhdasta ilmaa, sinulle tulee rauhallinen ja hyvä olo.
- Kun hengität ulos, stressi ja jännitys menee pois.
- Lihakset rentoutuvat.
- Jatka samalla tavalla hengittämistä ja kuuntele rauhallista musiikkia. (5 min.)
- Nyt voit alkaa hengittää normaalisti.
- Liikuta sormia ja käsiä. Liikuta jalkoja ja varpaita.
- Venyttele.
- Avaa silmät, sitten kun haluat.
- Miltä nyt tuntuu?
- Tuliko hyvä olo?



## 6.2.4. Kykyviisari: Mieli



### 1. Johdattelu teemaan: Mielialan parannusvinkit kierros

🕒 30 minuuttia

Kysytään ryhmäläisiltä asioita, jotka auttavat piristymään, jos on apea mieli. Jokainen kertoo vuorollaan omat apukeinonsa, ja ohjaaja kirjoittaa sanat taululle. Ohjaaja voi aloittaa kertomalla esimerkin.



Ryhmässä on noussut esille mm. ystävien/ihmisten tapaaminen, puhuminen ystävän kanssa, ulkoilu, musiikin kuuntelu, uskonto, puutarhan hoito, luonnossa olominen ja itsemyötätunto.

Aloituskeskustelu osallistaa ryhmäläiset pohtimaan mielenhyvinvointia edistäviä keinoja ensin omasta näkökulmasta. Ryhmäläiset ovat huomanneet yhteisiä mielenhyvinvointia vahvistavia keinoja, ja aiheesta on käyty pohtivaa keskustelua. Tehtävän tarkoituksena on jäsentää mielen-terveyttä voimavarana. Samalla opitaan teemaan liittyviä sanoja.



### 2. Teeman käsittely: Mitä mielenterveys on ja miten sitä vahvistetaan?

Mielenterveyttä voi vahvistaa -videossa kerrotaan, mitä oman mielenterveyden vahvistaminen tarkoittaa.

Esimerkkejä ovat:

- hyvä arkirytmä
- riittävä lepo
- uteliaisuus ja uuden oppiminen
- nähdä, kuulla ja hyväksyä tuleminen omana itsenään
- hyvä itsemyötätunto
- mieluista tekeminen
- hyvät sosiaaliset suhteet
- hyvät tunnetaidot
- kyky ottaa vastaan apua tarvittaessa

Mielenterveyttä voi vahvistaa <https://www.youtube.com/watch?v=TLF1LsjcNel>



#### Lainaus videolta:

Mielenterveys on joukko erilaisia taitoja, joista toiset voivat olla vahvempia kuin toiset, mutta ennen kaikkea mielenterveys on voimavara, jota jokainen voi vahvistaa. Arjen rytmistä huolehtiminen, riittävä uni, miellyttävä liikkuminen, hyvä ja maistuva ruoka sekä piristävä hetki ystävien kanssa hellivät kaikki yhtä lailla mieltämme. Tarvitsemme toisia ihmisiä voidaksemme hyvin. Siksi ihmissuhteiden vaaliminen on myös mielenterveyden vahvistamista. Elämänilo löytyy usein arjen pienistä hetkistä.

Videoiden jälkeen keskustellaan, mitä ajatuksia mielenterveydestä ja sen tukemisesta nousee. On hyvä mainita, että mieltä vaivaavista asioista on tärkeä puhua ystävän tai ammattilaisen kanssa.



Hankkeen ryhmissä on käsitelty myös itsemyyötätunnon tärkeyttä, pohdittu sisäisen puheen merkitystä ja miten armeliaisuutta itseään kohtaan voisi lisätä. Useat ryhmäläiset ovat tuoneet esille, että myötätunnon suominen itselleen on paljon vaikeampaa kuin muille, joten aiheen käsittely on ollut tarpeellista.

Keskusteluteemaksi voi ottaa myös:

- Mielen hyvinvointi vs. mielenterveysongelmat
- Mitä mielenterveys merkitsee eri kulttuureissa?

🕒 50 minuuttia

Katsotaan hidastetulla nopeudella kaksi Mieli ry:n selkokielistä videota mielenterveydestä. Mitä mielenterveys on? -videossa kerrotaan, mitä hyvään mielenterveyteen kuuluu:

- elämään tyytyväisyys
- merkityksellisyden kokeminen
- omien vahvuuksien tunnistaminen
- hyvät vuorovaikutustaidot
- yhteisön toimintaan osallistuminen
- hyvät sosiaaliset suhteet
- kyky joustaa muutostilanteissa
- oman mielenterveyden vahvistaminen

Mitä mielenterveys on? <https://www.youtube.com/watch?v=yeCkalwpVAs>



#### Lainaus videolta:

Mielenterveyttä tarvitaan koko elämän ajan. Kuten elämä itsessään, myös mielenterveytemme muuttuu ja vaihtelee. Pettymykset, menetykset ja vaikeudet ihmissuhteissa ovat osa elämää ja kuormittavat mieltämme. Mielenterveyden ongelmat ovat tavallisia, ja niitä kohtaa lähes jokainen jossakin vaiheessa elämäänsä. Harva meistä säästyy stressiltä, ajoittaisilta uniongelmilta ja ahdistukselta. Kun elämä heittelee, on mielenterveys voimavara, jonka avulla vaikeuksista on helpompi selvitä.



### Mielenterveyden käsi

Ryhmälle jaetaan Mieli ry:n mielenterveyden käsi -piirros tulostettuna suomeksi sekä eri kielillä kotiin vietäväksi. Mielenterveyden käsi auttaa kiinnittämään huomiota tavallisiin arjen asioihin, jotka vaikuttavat mielen hyvinvointiin. Käden eri osa-alueet ovat ravinto ja ruokailu, uni ja lepo, ihmissuhteet ja tunteet, liikunta ja yhdessä liikkuminen, harrastukset ja luovuus sekä arvot ja päivittäiset valinnat. Piirroksen avulla voidaan pohtia, millaisia valintoja on tehnyt vaikka tällä viikolla, ja miltä osin käden osa-alueet näkyvät omassa arjessa, onko jokin osa-alue korostunut tai jäänyt kokonaan pois. Tehtävän avulla voi oppia tunnistamaan hyvää mieltä ja oloa tuovia tekijöitä ja huomioida asioita, joihin voisi panostaa enemmän. Käydään yhdessä läpi tehtävä ja siinä esiintyvät sanat. Mielenterveyden käden eri teemat liittyvät erilaisiin voimavaroihin ja ryhmässä käsiteltyihin teemoihin ja toimintaan.



### 3. Kykyviisari

⌚ 30 minuuttia

Tällä kerralla täytetään mieliteemaan liittyen Kykyviisarin Mieli-osio D, joka käsittelee psyykkistä toimintakykyä. Kysymysten kuvittaminen ei näin abstrakteissa kysymyksissä ole mahdollista. Osa Mieli-osion kysymyksistä on niin abstrakteja ja hankalia hahmottaa, että ne on vaikea ymmärtää, jos oman kielistä vastausmahdollisuutta ei ole. Ryhmäläisiä pyydetään vastaamaan vain sellaisiin kysymyksiin, jotka he ymmärtävät. Erityisen vaikeita kysymyksiä voivat olla:

**D4** Olen käsitellyt ongelmia hyvin.

**D5** Ajattelen selkeästi. Pystyn esim. erottamaan tunteeni ja toimintani.  
Ajatukseni eivät mene sekaisin.

**D6** Olen tuntenut läheisyyttä muihin ihmisiin. Henkinen / fyysinen läheisyys



### 4. Lopetus: Hymyn heitto -leikki

⌚ 10 minuuttia

Ohjaaja aloittaa näyttämällä esimerkkiä katsomalla jotain ryhmässä ja hymyilemällä hänelle. Hymyn vastaanottanut henkilö aloittaa hymyilemisen ja heittää sen seuraavaksi jollekin muulle. Muut eivät saa hymyillä ennen kuin ovat vastaanottaneet hymyn joltain. Ohjaaja huolehtii siitä, että kaikki saavat hymyn ja lopulta kaikki hymyilevät.



### 6.2.5. Kykyviisari: Osallisuus



#### 1. Johdattelu teemaan: Keitä näit viikonloppuna? -kierros

🕒 15 minuuttia

Tehdään aluksi pehmeää palloa kaikille heittäen ”Keitä näit viikonloppuna” -kyselykierros. Ohjaaja aloittaa kertomalla itse, keitä ihmisiä on nähnyt viikonloppuna, ja heittää sitten pallon jollekin muulle, joka kertoo seuraavaksi. Palloa heitetään niin kauan, että kaikki ovat saaneet kertoa. Vaihtoehtoisesti voi kysyä loman jälkeen, keitä näki lomalla ja mitä teki. Kysymys sopii hyvin osallisuus ja sosiaaliset verkostot teeman pohjustukseksi.



#### 2. Teeman käsittely: Osallisuus ja sosiaaliset verkostot teeman esittely, osallisuuden verkosto -tehtävä

##### Osallisuus ja sosiaaliset verkostot teeman esittely

🕒 30 minuuttia

Osallisuuteen liittyviä käsitteitä avataan ensin kuvallisella ja selkokiehisellä esityksellä.

##### • Osallisuuteen kuuluu:

1. Demokratia ja yhdenvertaisuus (Ihminen voi vaikuttaa yhteisiin asioihin.)
2. Yhteisöllisyys (Ihminen tuntee, että hän kuuluu omaan yhteisöön ja yhteiskuntaan.)
3. Autonomia (Ihmisellä on mahdollisuus valita eri vaihtoehtoja ja toimia vapaasti.)

- Osallisuus on ihmisen kokemusta ja tunnetta osallisuudesta.
- Osallisuutta on se, että ihmisillä on tasa-arvoinen mahdollisuus terveyteen, koulutukseen, työhön ja toimeentuloon, kotiin, harrastuksiin, puolisoon, ystäviin ja muihin ihmissuhteisiin.



Hankkeen ryhmissä moni vaikutti ymmärtävän osallisuuden käsitteen merkityksen, kun sitä avattiin kuvallisella esityksellä. Joitakin sanoja jouduttiin avaamaan konkreettisilla esimerkeillä, kuten ”vaikuttaa”- sana, josta annettiin esimerkeiksi kansanäänestys tai perheen yhteisestä ruokajasta neuvotteleva. Esimerkkinä osallisuudesta mainittiin myös ryhmäläisten toiveiden kysyminen siitä, mitä ryhmässä tehdään, jolloin jokaisella on vastauksellaan mahdollisuus vaikuttaa tuleviin ryhmätoimintoihin.

##### Osallisuuden verkosto tehtävä

🕒 20 minuuttia



Tarvikkeet: A3-kokoon tulostetut osallisuustehtävät ja A4-kokoon tulostetut osallisuuskuvat, saksia ja liimaa.



Leikataan ja liimataan kuvia: omasta osallisuuden verkostosta sellaiset ihmiset ja asiat, jotka liittävät itsen omaan yhteisöön ja toisaalta suomalaiseen yhteiskuntaan. Tehtävässä voi hyödyntää Papunetistä koottua kuvakoostetta. Tehtävän keskellä on henkilö itse, ja lähelle itseä liimataan kuvista ne ihmiset tai asiat, joiden kanssa on paljon tekemisissä, ja kauemmas ne, joiden kanssa on vähemmän tekemisissä. Alaosaan voi laittaa sellaisia asioita, joita ei ole vielä, mutta joita haluaisi myöhemmin. On hyvä painottaa, että ei ole oikeaa tai väärää vastausta vaan voi itse päättää, mihin kuvan laittaa. Tehtävän voi purkaa kertomalla omasta tilanteesta parille.



Iloa Arkeen ryhmässä tehtävästä tuli erittäin hyvää palautetta. Tehtävä auttoi ymmärtämään omaa tilannetta ja näytti oman tilanteen realistisena. Osa ryhmäläisistä oli täyttänyt alapalkin siitä, mitä haluaisi tulevaisuudessa. Tämä on hyvä huomioida yksilötapaamisella omana tavoitteenaan.

Tehtävän tarkoitus on tehdä näkyväksi olemassa oleva sosiaalinen verkosto ja osallistumista tukevat tekijät. Tehtävä auttaa konkretisoimaan omaa tilannetta ja näkemään läheisten ihmisten merkityksen hyvinvoinnille sekä toisaalta sen, miten esimerkiksi opiskelu tai työ, kirjasto, harrastukset ja erilaiset kontaktit suomalaisiin ja suomalaiseen yhteiskuntaan vaikkapa päiväkodin kautta auttavat integroitumaan Suomeen.



### 3. Kykyviisari

🕒 45 minuuttia

Täytetään Kykyviisarista Osallisuus-osio C, joka kartoittaa vastaajan kokemuksia omista osallisuuden mahdollisuuksistaan ja sosiaalisista verkostoistaan. Tässä osiossa kysymyksiä on paljon ja niihin vastaamiseen kannattaa varata paljon aikaa, ainakin 45 minuuttia. Kysymykset ovat hyvin vaikeita vähän suomea puhuville, joille ei ole oman kielistä käännöstä. Heitä varten on tuki-kysymyksiä, jotka löytyvät koottuna oppaasta. Tässä muutamia esimerkkikysymyksiä selkosuomeksi Osallisuus C osioon:

#### C1 Saan apua, kun sitä tarvitsen

- Jos tarvitset apua, onko sinulla ihmisiä ympärillä, jotka auttaa sinua?  
Tiedätkö, keneltä voit kysyä apua?

#### C4 Koen, että minua arvostetaan

- Jos teet kotitöitä tai autat jotain ihmistä, niin ovatko muut ihmiset kiitollisia sinulle?  
Muut ihmiset tietää, että sinun aika ja työ on tärkeä?  
Ajatteletko, että muut ihmiset kunnioittavat sinun ajatuksia tai mielipiteitä?

#### C6 Ohjaan oman elämäni kulkua

- Saatto itse päättää, mitä sinun elämässäsi tapahtuu nyt ja mitä haluat itsellesi tulevaisuudessa?



Hankkeen ryhmissä osallisuuskäsitteiden avaaminen ennen Kykyviisarin täyttämistä auttoi huomattavasti ymmärrystä ja ihmiset kokivat teeman tärkeäksi.



### 4. Lopetus Lempitoimintani-kierros ja adjektiivit-kotitehtävän ohjeistus

🕒 10 minuuttia

Jokainen kertoo vuorollaan yhden lempitekemisensä tai puuhansa elämässään.

Kotitehtäväksi annetaan adjektiivilista, joka pitää kääntää omalle kielelle. Sieltä pitää valita sanat, jotka kuvaavat itseä parhaiten. Ensi kerralla kerrotaan muille, millainen itse on.

# Osallisuuden verkosto

Leikkaa ja liimaa kuvia omasta osallisuuden verkostostasi nyt. Keskellä olet sinä itse. Liimaa sinun lähellesi ne ihmiset tai asiat, joiden kanssa olet paljon tekemisissä ja kauemmas ne, joiden kanssa vähemmän.

Suomalainen  
yhteiskunta ja  
suomen kieli

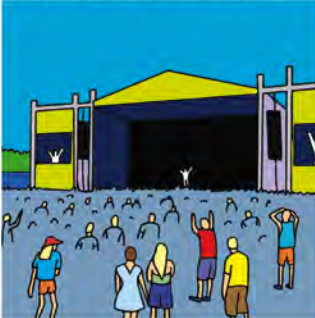


Oman maan /  
omakieliset ihmiset  
Suomessa ja  
maailmalla



Voit laittaa tähän laatikkoon kuvia siitä, mitä sinulla ei ole nyt, mutta mitä haluat myöhemmin.

|        |          |                |                     |                        |                                          |
|--------|----------|----------------|---------------------|------------------------|------------------------------------------|
| perhe  | perhe    | äiti ja lapset | kollegat            | Työ                    | työpaikka                                |
| lapset | aviomies | mies           | opiskella yhdessä   | suomen kielen opiskelu | ammattillinen koulutus                   |
| isä    | äiti     | isoäiti        | työharjoittelu      | kieliharjoittelu       | työpajoitointa / kuntouttava työtoiminta |
| isoisä | veli     | sisko          | harrastus (yhdessä) | liikunta (yhdessä)     | auttaa muita                             |

|                                                                                                   |                                                                                                       |                                                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                              |                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| äänestää<br>     | osallistua<br>       | yleisötapahtuma<br> | sukulaiset<br>              | täti<br>                  | setä / eno<br>               |
| ryhmä<br>        | päiväkoti<br>        | koulu<br>          | anoppi<br>                  | appi<br>                  | serkku<br>                  |
| kirjasto<br>    | terveyskeskus<br>   | terveysasema<br>  | naapuri<br>                | naapurusto<br>           | yhteiskunta<br>            |
| kelakortti<br> | verojen käyttö<br> | internet<br>     | eri maalaiset ystävät<br> | suomalaiset ystävät<br> | oman kieliset ystävät<br> |



### 6.2.6. Kykyviisari: Taidot ja koulutus

Ryhmäkerran tarkoituksena on jäsentää omia ominaisuuksia, kiinnostuksen kohteita sekä olemassa olevia taitoja ja kykyjä. Samalla tutustutaan suomalaiseen koulutusjärjestelmään. Lopuksi täytetään Kykyviisarin Taidot ja Koulutus -osuudet.



#### 1. Johdattelu teemaan: Adjektiivit-tehtävä. Kuvaile ominaisuuksiasi adjektiivein

🕒 30 minuuttia

Osallistujat ovat saaneet aikaisemmin kotitehtävänä listan adjektiivisanoista, joiden tarkoituksen ryhmäläinen kääntää kotona omalle kielelleen ja valitsee itseään kuvaavia adjektiiveja. Ryhmän alussa jokainen esittelee vuorollaan itsensä suomeksi itseään kuvaavilla adjektiiveilla. Muut voivat kuvailla lyhyesti toisiaan positiivisilla adjektiiveilla. Muiden sanomat positiiviset ja kauniit kommentit kohottavat mielialaa ja itsetuntoa. Tämä on hyvä harjoitus nähdäksi tulemisen ja kielen oppimisen kannalta.



#### 2. Teeman käsittely: Mieltymysmittari-peli, Suomen koulutusjärjestelmä

**Mieltymysmittaripeli** (2–7 osallistujaa pelilautaa kohti)

🕒 40 minuuttia

Mieltymysmittari on erityisesti maahanmuuttajia ajatellen suunniteltu, verkosta ladattava ja tulostettava peli ja korttisarja, joka nostaa esille osallistujien osaamista ja kiinnostusta ammateista, taidoista ja harrastuksista. Korttien kuvat ja helpot sanat auttavat pelissä myös heikommin suomea osaavia. Pelin kortteja voi käyttää monin eri tavoin. Hankkeessa peliä hyödynnettiin taidot-teeman käsittelyssä jäsentämään omia mieltymyksen ja osaamisen kohteita muiden samalla yrittäessä arvata, mistä ammatista, harrastuksesta tai taidosta kukin pitää eniten. Pelin avulla osallistujat kertovat luontevasti itsestään, oppivat toisistaan ja saavat positiivista palautetta. Peli kartuttaa sanavarastoa ja harjoittaa itsensä esittelyä.



Tarvikkeet: Tulostettu mittari, kortit ja pelikolikot.

### Pelin kulku:

Pelaajia voi yhdellä mittarilla olla 2–7. Yksi osallistujista on vuorollaan “Mittarimestari” eli henkilö, jonka mieltymyksiä muut arvaavat. Hän saa eteensä mittarin ja pelikolikot. Mittarimestari saa valita korttipinoista yhden kategorian (ammatti, harrastus tai taito). Hän jakaa muille osallistujille valitusta korttipinosta kuvapuoli alaspäin neljä korttia kullekin. Osallistujamäärästä riippuen kortin saaneet valitsevat korteista ja antavat Mittarimestarille ne kortit, joista arvelevat hänen pitävän eniten. 3 ja 4 pelaajan pelissä pelaajat valitsevat 2 korttia. 5, 6 tai 7 pelaajan pelissä pelaajat valitsevat 1 kortin.

Mittarimestari asettelee kortit ensin kuvapuoli alaspäin 1–6-asteikkoiselle mittarille haluamaansa järjestykseen omien mieltymystensä mukaan. Muut saavat arvauksista pisteitä sen mukaan, mitä osuvampia ne ovat Mittarimestarin mieltymyksiin nähden. Yhden pisteen saa se kortti, josta hän pitää vähiten, ja eniten pisteitä saa se, jonka antamasta kortista hän pitää eniten. Muut kortit asetellaan järjestykseen sille välille. Samalla Mittarimestari kertoo, mitä hän pitää kyseisen kortin teemasta, onko se hänelle mieluista vai ei, vastaako se hänen ammattitaitoaan tai muuta osaamistaan. Muut kuuntelevat Mittarimestaria ja antavat positiivista palautetta. Ohjaaja voi tehdä lisäkysymyksiä.

- Oletko tehnyt tätä taitoa käytännössä? Missä?
- Missä ja keneltä olet oppinut tätä taitoa? / Haluaisitko oppia tätä taitoa?
- Haluaisitko tehdä tätä työksesi? Oletko ajatellut opiskella alaa? Missä sitä voi opiskella?

Kierrosta jatketaan seuraavalla Mittarimestarilla, joka valitsee mieluisensa kategorian. Kaikkien oltua yhden kierroksen Mittarimestarina voidaan peliä pelata useampikin kierros, joilla Mittarimestari valitsee eri kategorian kuin aiemmin. Iloa arkeen -hankkeessa pelistä pidettiin paljon ja sitä pelattiin myös myöhemmille kerroille.

Peli toimii parhaiten ryhmässä, jossa osallistujat tuntevat jo hieman toisiaan. Peli on myös hyvä väline tutustua toisiin ja tehdä heidät näkyväksi positiivisesti heidän osaamisensa ja mielenkiinnonkohteidensa kautta. Ohjaajan tekemät lisäkysymykset jäsentävät pelaajien ajatuksia omista mieltymyksistä mahdolliseksi oppimisen tavoitteiksi.

### Suomen koulutusjärjestelmä

🕒 10 minuuttia

Seuraavaksi keskustellaan havainnollistavan kuvan avulla Suomen koulutusjärjestelmästä ja tutkintojen eri tasoista. Samalla kerrotaan, miten kouluihin on mahdollista hakea, ja mitä vaatimuksia eri tasoille pääsyyn on. Tämä pohjustaa kykyviisarin koulutusosion täyttämistä.



### 3. Kykyviisari

🕒 30 minuuttia

Tällä kerralla käsitellään Kykyviisarin Taidot-osio F ja sen lisäksi Taustatiedot-osioista H3 ja H4 (koulutustiedot).

Taidot-osiossa käsitellään mm. kognitiivinen toimintakyky, osaaminen, oppimiskykyyn liittyviä seikkoja sekä luottamus omiin taitoihin ja tulevaisuuden näkymiin. Kysymykset H3 ja H4 koskevat vastaajan koulutustaustaa. Omalla kielellään vastaajille kysymykset on helpompi ymmärtää. Tukisanastoa tarvitsevat vähän suomea puhuvat, joille ei ole omankielistä käännöstä. Tässä muutamia esimerkkikysymyksiä selkosuomeksi Taidot-osioon F:

**F2** Sujuuko sinulta uusien tietojen ja taitojen oppiminen.

- Onko sinulle helppoa: uuden kielen oppiminen, tietokoneen käyttö, aloittaa uusi työ, jossa uusia asioita, joita et ole ennen/aikaisemmin tehnyt?

**F3** Millaiseksi arvioit muistisi tällä hetkellä.

- Onko helppo muistaa, jos sovit tapaamisen, opit uuden asian, miten joku tehdään, uusien sanojen oppiminen ja niiden muistaminen?

**F8** Minulla on osaamista, jota voin hyödyntää työelämässä

- Ajatteletko että sinä osaat paljon sellaisia asioita, joita tarvitaan töissä tai sinun on helppo tehdä töitä koska sinulla on paljon osaamista/taitoja?



### 4. Lopetus: Omat taidot -pantomiimi ja kotitehtävän ohjeistus

🕒 10 minuuttia

Lopuksi jokainen näyttelee vuorollaan pantomiimina taidon, jonka osaa tai jossa on erityisen hyvä (kotona, työssä, vapaa-ajalla), jota muut yrittävät arvata. Mieltymysmittarista tuttuja kortteja ja muita kuvia tekemisestä ja taidoista voi käyttää apuna. Pantomiimiharjoitukset ovat olleet hyvin suosittuja.

**Kotitehtävän anto:** Vahvuudet-tehtävä

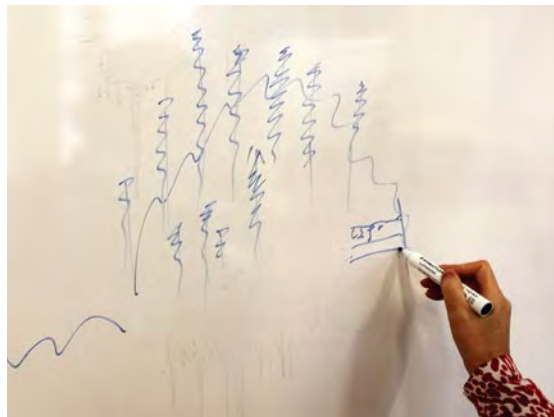
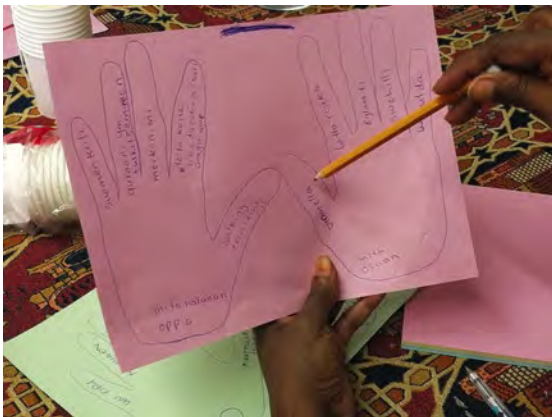
Vahvuudet-tehtävässä pohditaan omia vahvuuksia, jotka ovat sekä taitoja ja kykyjä että hyviä ominaisuuksia. Tehtävässä myös osallistetaan lähipiiriä, sillä tehtävässä kolme läheistä pyydetään kertomaan kolme hyvää ominaisuutta ryhmäläisestään. Samalla ryhmäläiset voivat kertoa läheisilleen heidän vahvuuksistaan. Tämä voi vahvistaa positiivista vuorovaikutusta läheisten kanssa. Lopulta ryhmäläinen valitsee muiden sanomista vahvuuksista ne, joista on heidän kanssaan samaa mieltä.

# Adjektiivit

Käännä omalle kielellesi seuraavat adjektiivit eli sanat, jotka kuvailevat ominaisuuksiasi eli sitä, millainen sinä olet. Valitse sanat, jotka kuvaavat sinua parhaiten. Kerro muille, millainen sinä olet.

|                |                   |                |                        |
|----------------|-------------------|----------------|------------------------|
| Ahkerä         | Ajattelevainen    | Aktiivinen     | Aloitekykyinen         |
| Avoin          | Auttavainen       | Diplomaattinen | Herkkä                 |
| Hienotunteinen | Huolellinen       | Huolehtivainen | Hyväntahtoinen         |
| Iloinen        | Innostava         | Innostunut     | Itsenäinen             |
| Joustava       | Järjestelmällinen | Kekseliäs      | Kielellisesti lahjakas |
| Kiltti         | Kohtelias         | Kärsivällinen  | Käytännöllinen         |
| Lahjakas       | Lempeä            | Luotettava     | Luova                  |

|                  |                      |                                 |                   |
|------------------|----------------------|---------------------------------|-------------------|
| Myötätuntoinen   | Määrätietoinen       | Neuvokas                        | Nopea             |
| Oikeudenmukainen | Organisointikykyinen | Optimistinen /<br>myönteinen    | Perusteellinen    |
| Pitkäjänteinen   | Puhelias             | Päättäväinen                    | Rauhallinen       |
| Rehellinen       | Reipas               | Oppivainen /<br>oppimiskykyinen | Pohdiskeleva      |
| Sinnikäs         | Sopeutuvainen        | Sosiaalinen /<br>seurallinen    | Suunnitelmallinen |
| Suvaitsevainen   | Sympaattinen         | Tarkka                          | Tasapainoinen     |
| Teeskentelemätön | Tiedonhaluinen       | Tunnollinen                     | Täsmällinen       |
| Ymmärtäväinen    | Yritteliäs           | Vastuuntuntoinen                | Ystävällinen      |



### 6.2.7. Kykyviisari: Työelämä



#### 1. Johdattelu teemaan: Vahvuustehtävän purku

🕒 30 minuuttia

Alkuun puretaan vahvuustehtävä, joka on edellisellä kerralla annettu ryhmäläisille mukaan kotehtäväksi. Tehtävä puretaan parikeskusteluina, joissa kerrotaan toiselle, missä on hyvä tai mitä hyviä ominaisuuksia itsellä on ja mitä läheiset ovat sanoneet. Lopuksi toinen kertoo parin hyvät puolet kaikille.

Tehtävässä voi olla paljon uusia ja vaikeita sanoja, kuten esiintymistaito, ongelmanratkaisukyky, neuvottelutaito. Sanojen merkityksistä ja käyttömahdollisuuksista voi avata keskustelua ja niiden lausumista harjoitella, mikäli aikaa riittää.



Tämä tehtävä on ollut kaikissa ryhmissä hyvin voimauttava ryhmäläisille, sillä läheisten mielipiteet itsestä ovat tärkeitä kuulla ja positiivinen palaute on kohottanut mielialaa ja itsetuntoa.



## 2. Teeman käsittely: Vahvuuskädet, tukisanasto Kykyviisarin työtilannekyselyyn

### Vahvuuskädet

🕒 30 minuuttia

Vahvuuskädet-tehtävässä jokainen piirtää molempien käsiensä ääriviivat A4-kokoiselle paperille. Kuvien oikean käden sormiin kirjoitetaan asioita, joita osaa, ja vasemman käden sormiin asioita, joita haluaisi oppia. Puretaan tehtävä joko pareittain tai yhteisesti ryhmässä. Tehtävä auttaa tunnistamaan omaa osaamista ja toiveita uuden oppimiselle, jotka voivat auttaa myös jatkokoulujen hahmottamisessa.

### Tukisanasto työtilannekyselyyn

🕒 30 minuuttia

Seuraavaksi jokaiselle jaetaan paperiversiot työllisyystilanteen tukisanastosta Kykyviisarin työelämän tilanne kysymystä varten. Tukisanastossa käydään läpi yksitellen Kykyviisarin työelämän tilannetta kuvaavat sanat, kuten oletko työkokeilussa, kuntouttavassa työtoiminnassa, työtön ym., sekä listassa olevat vaikeammat sanat, kuten osasairauspäiväraha, maatalousyrittäjä tai apuraha, jotka ovat heikosti suomea puhuvalle erittäin haasteellisia ymmärtää. Käydään yhdessä läpi sanasto ja selitetään esimerkein.



## 3. Kykyviisari

🕒 20 minuuttia

Tällä kertaa käsitellään Kykyviisarista Työ ja tulevaisuus — osio I ja sen lisäksi Hyvinvointi-osioista kysymykset B4 (työkyky) ja B5 (suhde työelämään). Osioissa käydään läpi mm. työkyky ja suhde työelämään, oma työllisyystilanne ja muutostoiveet sekä mitkä erilaiset asiat vaikeuttavat työelämään osallistumista.

Kyselyyn vastaaminen on helpompaa, kun vaikeimmat sanat on käyty ensin yhdessä läpi. Epäselviä kohtia voivat olla vaikkapa mitä tarkoittaa ”päihteet” tai ”kuinka paljon työhalujen/motivaation väheneminen vaikuttaa työelämään osallistumiseen”. Vaikka ryhmäläiset vastaisivat omalla äidinkielellään, on heillä samalla mahdollisuus oppia työelämäsananastoa lomakkeen selkokielisestä versiosta.

Lopussa vastataan vielä yksilötapaamisen kannalta tärkeään kysymykseen:  
Mihin asioihin haluaisit muutosta?



## 4. Lopetus: Unelmatyö-pantomiimi

🕒 10 minuuttia

Jokainen esittää pantomiiminä yhden seuraavista oman valintansa mukaan: unelmatyö, mitä työtä haluaisit tehdä Suomessa tai mitä työtä olet ennen tehnyt, josta olet pitänyt. Apuna ja inspiraation lähteenä voi käyttää kuvakortteja, joita voi laittaa esille pöydälle.

# Vahvuudet

**On tärkeää huomata, missä asioissa sinä olet hyvä, eli millaisuuksia hyviä ominaisuuksia (ominaisuus) tai luonteenpiirteitä (luonteenpiirre), taitoja (taito) ja kykyjä (kyky) sinulla on. Usein harrastus, työ tai kotielämä voi osoittaa, mitä sinä osaat ja millainen sinä olet. Tämä on tärkeää osata kertoa myös työhaastattelussa.**

Mieti asioita, missä sinä olet aina ollut hyvä. Mitä taitoja sinulla on? Mitä sinä osaat tehdä? Missä asioissa muut ihmiset ovat sanoneet, että olet hyvä? Millaisia hyviä ominaisuuksia tai kykyjä sinulla on?

Kun tunnistat omat vahvuudet (taidot, ominaisuudet, kyvyt) voit ottaa ne elämässäsi käyttöön asioina, joista saa voimaa. Omia taitoja voi myös kehittää ja vahvistaa.

## **1. Kirjoita asioita, joissa olet hyvä tai taitava, eli mitä sinun omasta mielestäsi osaat tehdä hyvin.**

Esim. Olen hyvä järjestämään asioita / auttamaan ihmisiä / hoitamaan lapsia / myymään tuotteita...

Olen hyvä \_\_\_\_\_

Olen hyvä \_\_\_\_\_

Olen hyvä \_\_\_\_\_

Olen hyvä \_\_\_\_\_

## **2. Kysy kolmelta sinulle läheiseltä ihmiseltä 3 asiaa, missä asioissa heidän mielestään sinä olet hyvä tai mitä hyviä ominaisuuksia (katso adjektiivilista) sinulla on. Kirjoita tähän, mitä eri ihmiset sanovat.**

Ensimmäisen läheisen ihmisen mielestä olen hyvä näissä asioissa / minulla on nämä hyvät ominaisuudet:

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

Toisen läheisen ihmisen mielestä olen hyvä näissä asioissa / minulla on nämä hyvät ominaisuudet:

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

Kolmannen läheisen ihmisen mielestä olen hyvä näissä asioissa / minulla on nämä hyvät ominaisuudet:

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

Mistä asioista sinä olet samaa mieltä ystäväsi kanssa?

# Työelämän taidot -sanasto

## Työhaastattelussa voi sanoa esimerkiksi:

Minulla on hyvät organisointitaidot = Olen hyvä organisoimaan ja järjestämään asioista.

## Taitoja voi olla esim:

- kädentaidot** = osaa tehdä käsillä käsitöitä ja taidetta
- kodinhoitotaidot** = osaa hoitaa kotia (siivota, pestä pyykkiä, laittaa ruokaa)
- siivoustaidot** = osaa siivota
- ruoanlaittotaidot** = osaa laittaa ruokaa
- hoito- ja hoivataidot** = osaa hoitaa ja hoivata lapsia, vanhuksia tai sairaita
- vuorovaikutustaidot / sosiaaliset taidot** = on taitava ihmisten kanssa, ymmärtää erilaisia ihmisiä ja heidän ajatuksiaan ja tunteitaan (empatiakyky, myötätunto), osaa puhua ihmisten kanssa, on hyvä kuuntelemaan ihmisiä
- yhteistyötaidot** = osaa tehdä yhteistyötä erilaisten ihmisten kanssa, tulee hyvin toimeen ihmisten kanssa
- pedagogiset taidot / kasvatustaidot** = osaa opettaa ja kasvattaa ihmisiä
- asiakaspalvelutaidot** = osaa palvella asiakasta esim. kaupassa
- myyntitaidot** = osaa myydä ja markkinoida tuotteita
- matemaattiset taidot** = osaa laskea matematiikkaa
- it-taidot/atk-taidot** = osaa käyttää tietokoneita ja tietokoneohjelmia
- järjestelytaidot / organisointitaidot** = osaa järjestää ja organisoida asioita ja tapahtumia
- ongelmanratkaisutaito** = osaa ratkaista ongelmia
- suunnittelutaidot** = osaa suunnitella tapahtumia, projekteja ym.
- päätöksentekotaidot** = osaa päättää asioista, vaikka olisi monta eri vaihtoehtoa
- johtamistaito** = osaa johtaa ihmisiä
- neuvottelutaito** = osaa neuvotella ja sopia asioista niin, että lopputuloksena kaikki ovat tyytyväisiä, vaikka ihmiset ovat eri mieltä asioista.
- esiintymistaito** = osaa esiintyä ja puhua suuren ihmismäärän edessä
- viestintätaidot** = osaa tiedottaa tai viestiä asioista esim. sähköpostite, sosiaalisessa mediassa (Twitter, FB) osaa kirjoittaa blogin tai artikkelin lehtiin, osaa puhua selkeästi asioista.
- ajotaito** = osaa ajaa autoa
- kielitaitoinen** = osaa montaa kieltä

# Tukisanasto työtilannekyselyyn

## Sanasto Kykyviisarin työtilanne-kyselyä varten

### Työharjoittelu

Työharjoittelu on joko opiskelijoiden tai muiden työmarkkinoille tulevien työskentelyä, silloin kun ei ole vielä ammattilainen. Työharjoittelu voi olla palkallista tai palkatonta. Suomessa työvoimaviranomaisen osoittamasta työharjoittelusta ei saa palkkaa eikä siitä kerry eläkettä, mutta työharjoittelijalle maksetaan työmarkkinatukea sekä ylläpitokorvausta, jonka tarkoituksena on kattaa työmatkoista ja ruokailuista aiheutuvat lisäkulut.

### Työpajatoiminta

Työpaja on yhteisö, jossa työntöön ja siihen liittyvän valmennuksen avulla halutaan parantaa ihmisen valmiuksia hakeutua koulutukseen tai työhön sekä vahvistaa hänen arjenhallintataitojaan. Työpajatoimintaan pääsee TE-palveluiden, sosiaalitoimen ja oppilaitosten kautta. Yleensä työpajalle tullaan kuntouttavaan työtoimintaan tai työkokeiluun; osa työskentelee työpajalla palkkatuetussa työssä tai on siellä opintoihin liittyvillä tukijaksoilla. Työpajatoiminnassa keskeistä on työn ja valmennuksen kautta tapahtuva tekemällä oppiminen. Työpajan yksilövalmennus puolestaan vahvistaa valmentautujan toimintakykyä, arjen hallintaa ja tulevaisuuden suunnittelua.

### Kuntouttava työtoiminta

Kuntouttava työtoiminta parantaa elämänhallintaa ja lisää mahdollisuuksia työllistyä. Toiminta on tarkoitettu niille, jotka ovat olleet työttöminä pidempään eikä heillä ole vielä mahdollisuutta tehdä palkkatyötä. Ei ole työsuhde, vaan tavoitteena on esimerkiksi totuttautua työelämän pelisääntöihin ja parantaa omaa elämänhallintaa. Kuntouttavaa työtoimintaa järjestää kunta. Toiminta sijoittuu yleensä kunnan eri toimipisteisiin sekä eri yhdistyksiin avustaviin tehtäviin. TE-toimiston ja kunnan virkailija laativat kanssasi aktivointisuunnitelman. Siinä sovitaan kuntouttavasta työtoiminnasta ja sen sisällöstä.

### Työkokeilu

Työpaikalla toteutettavan työkokeilun avulla voi saada uuden työpaikan, kun palaa työmarkkinoille. Kokeilupaikkaa kannattaa hakea itse, mutta myös työ- ja elinkeinotoimistosta saa tietoa työnantajista, jotka voivat ottaa työkokeiluun. Työkokeilussa voi näyttää työnantajalle osaamistaan ja motivaatiotaan. Työkokeilun aikana saa samaa etuutta kuin työttömänä. Jos on sopinut työkokeilusta työllistymissuunnitelmassa tai sitä korvaavassa suunnitelmassa, voi saada työttömyysetuuden korotettuna. Korotusosan maksamisesta päättää työttömyysetuuden maksaja eli työttömyyskassa tai Kela. Voi saada osallistumispäiviltä kulukorvausta. Jos et saa sitä työttömyysetuuden maksajalta, TE-toimisto voi maksaa harkinnanvaraista kulukorvausta.

### Työtön työnhakija

Olet ilmoittautunut TE-toimistoon työttömäksi. Olet ilmoittanut, että voit ottaa vastaan työtä, ja jos sinulle tarjotaan työtä tai kurssia, niin se pitää ottaa vastaan. Sinulle maksetaan työttömyysetuutta.

### Työtön, ei työnhakija

Et ole ilmoittautunut TE-toimistoon, vaikka olet työtön. Et saa työttömyysetuutta.

### Ei palkatussa työssä, esimerkiksi vapaaehtois- tai hyväntekeväisyystyössä

Vapaaehtoistyötä tehdään vapaa-ajalla, siitä ei saa palkkaa. Se on työtä, jossa autetaan muita ihmisiä, eläimiä tai autetaan esim. ympäristönsuojelussa.

### **Yhdyskuntapalvelu**

Yhdyskuntapalvelu on rikoslakiin sisältyvä yleinen rangaistus, johon tietyin edellytyksin voidaan tuomita enintään 8 kuukauden ehdottoman vankeusrangaistuksen sijasta. Olet saanut tuomion rikoksesta, ja sinun pitää tehdä työtä valtiolle määrääjän.

### **Opiskelu/oppisopimus**

Olet koulussa tai teet ammattiin valmistavaa työtä koulun kanssa sovitusti.

### **Kotona (kotiäiti, -isä, omaishoitaja)**

Jos lapset ovat pieniä (alle 3 vuotta), voit olla pois töistä ja saada Kelasta rahaa, joka korvaa työttömyysetuuden. Omaishoitaja hoitaa vaikeasti sairasta läheistä kotona ja saa rahaa, joka korvaa työttömyysetuuden.

### **Sairausloma/osasairausloma**

Olet sairaana, sinulla on lääkärintodistus ja saat yleensä Kelasta sairauspäivärahaa.

### **Eläkkeellä (työkyvyttömyys-, osatyökyvyttömyys-, kuntoutustuki tai osakuntoutustuki, perhe- tai lapseneläke)**

Saat eläkettä (raha Kelasta) jos olet vanha tai sinulla on sairaus, jonka takia et voi tehdä työtä. Osatyökyvyttömyyseläke on puolet täyden työkyvyttömyyseläkkeen määrästä. Työkyvyttömyyseläke voidaan antaa toistaiseksi, jolloin se loppuu, kun vanhuuseläke alkaa. Kuntoutustuki annetaan määräajaksi, jos sinulla on vielä mahdollisuus kuntoutua ja palata takaisin töihin. Leskelle ja lapsille maksettava perhe- tai lapseneläke turvaa toimeentulon perheenhuoltajan kuoltua.

### **Palkkatyö (täysiaikainen, osa-aikainen tai palkkatuettu työ)**

Normaali työ, josta saa palkkaa.

### **Yrittäjä tai maatalousyrittäjä**

Yrittäjä on ihminen, jolla on oma yritys, joka myy palveluita tai tuotteita. Maatalousyrittäjä on henkilö, joka harjoittaa maataloutta, kalastusta tai poronhoitoa itse työhön osallistuen ja olematta työsuhhteissa ja saa rahaa siitä.

### **Ammatinharjoittaja tai freelancer**

Ammatinharjoittaja on itsenäisen, ansaintatarkoituksessa tapahtuvan toiminnan harjoittaja. Ammatinharjoittaja voivat olla esimerkiksi parturi, lääkäri, tilintarkastaja ja puuseppä. Freelancer tarkoittaa vapaana vailla vakituista työsuhdetta töitä tekevää työntekijää, jolla on samanaikaisesti yleensä useampia työnantajia tai toimeksiantajia. Freelancer voi tehdä työtä työsuhhteissa johdon ja valvonnan alaisena tai yrittäjänä. Palkansaajan työtä valvoo ja johtaa työnantaja.

### **Apurahalla**

Apuraha on taloudellinen tuki tai palkinto tieteelliselle tutkimukselle tai kulttuuriselle toiminnalle. Myös huippu-urheilijoille myönnetään apurahoja. Suomessa apurahoja myöntävät pääasiassa säätiöt, kunnat ja opetusministeriö. Apurahan myöntämisen kriteerit riippuvat myöntäjän apurahalle asettamista tavoitteista.



### 6.2.8. Tunteet

Ryhmätoiminnassa erityisesti kotoutumiseen liittyviä tunteita ja tunnetaitoja käsitellään yhtenä hyvinvoinnin teemana. Ryhmässä on turvallista käsitellä erilaisia tunteita, ja ne ovat myös mukana vertaistuksessa ja vuorovaikutuksessa sekä eri teemojen ja omien kokemusten käsittelyssä. Aihetta voi käsitellä alla olevan mallin mukaisesti. Tunteita käsittelevä ryhmäkerta voidaan toteuttaa heti Kykyviisarin Mieli-osion jälkeen tai myöhemmin ryhmätoiminnan aikana.



Aiheen käsittely tapahtui hankkeen ryhmissä Mieli ry:n kriisityöntekijän vierailulla, joka käsitteli mielenterveyttä ja kotoutumisprosessia sekä siitä selviämistä. Yhdessä ryhmässä vieraili myös kotoutumisen kokemusasiantuntija, joka kertoi kotoutumisen alkuaikojen haasteista ja kotoutumisen onnistumisesta. Vierailu koettiin tärkeäksi erityisesti vasta vähän aikaa Suomessa olleiden kohdalla. Myös ryhmässä pidemmällä kotoutumisessa olevat voivat tarjota arvokkaita näkemyksiä ja kokemuksia kotoutumista helpottavista tekijöistä.



#### 1. Johdattelu teemaan: Tunneteemaan virittävä musiikkikävely

⌚ 20 minuuttia

Ryhmäläisiä ohjeistetaan liikkumaan tilassa musiikin soidessa kahdella eri tyylillä. Rauhallisen musiikin soidessa kävellään ympäri huonetta ”omissa oloissaan” eikä oteta lainkaan kontaktia muihin. Pirteän musiikin soidessa liikutaan energisemmin, otetaan kontaktia muihin ja voi vaikka tanssia. Hauska harjoitus, jossa saa purettua energiaa kivasti.

- a) Passiivinen kävely, ei kontaktia muihin  
Musiikki esimerkiksi: Boring Work — Beautiful Chill Mix (Youtube)
- b) Aktiivinen kävely, avoin kontakti muihin  
Musiikki esimerkiksi: New York, New York — Frank Sinatra (Youtube)

Harjoituksen jälkeen kysely: Miltä tuntui? Muuttuiko tunnetila musiikin mukaan?



#### 2. Teeman käsittely: Tietoa ja keskustelua tunteista, tunnetaidoista ja kotoutumisen prosessista

⌚ 60 minuuttia

Tunteita voidaan käsitellä seuraavien teemojen näkökulmasta: tunnetaidot, tunteet ja keho, tilanteet ja tunteet, maahanmuuton ja kotoutumisen tunteet, myönteiset tunteet ja niiden vaikutus sekä kyky palautua ja rentoutua. Keskusteluissa on hyvä tuoda esiin, että kaikki tunteet ovat sallittuja.

**Mitä tunteita on?** Jaetaan kaikille paperit, joissa on ilmekuvien ja sanojen esittämänä perustunteet (ilo, suru, pelko, viha, inho, häpeä) ja käydään ne yksitellen yhdessä läpi miettien, millaisissa tilanteissa näitä tunteita esiintyy.

**Tunteet ja keho:** Ihmisen keho ja mieli ovat tiiviissä vuorovaikutuksessa keskenään. Se mitä mielessä liikkuu, vaikuttaa fyysiseen olotilaan. Tunteet näkyvät siis myös kehollisina reaktioina. Näytetään tunteet ja keho -kuva, jossa havainnollistetaan, missä eri tunteet voidaan kokea kehossa. Voidaan myös avata keskustelua siitä, miten ja missä ryhmäläiset tuntevat esimerkiksi perustunteita.



**Tilanne ja tunne:** Tunneteemaa voi käsitellä kuvien kautta katsomalla tunteita nostattavia arjen tilannekuvia, joiden herättämistä tunteista keskustellaan. Ilmaisia kuvia löytyy esim. Pixabay.com-osoitteesta. Kuvaesimerkkejä:

- iloinen perhetapahtuma tai juhla, onnellisia ihmisiä
- itkevän ihmisen kuva
- väsynyt äiti lasten kanssa kaupassa tai kuormittava tilanne äidin näkökulmasta
- rasismiin vastainen mielenosoitus
- ihminen, jolla pelkäävä ilme esim. lääkärissä
- rakastunut pariskunta tai äiti ja lapsi leikkimässä hymyillen
- yksinäinen nainen rannalla, ihmisjoukosta eristäytynyt ihminen
- punastunut tai nolostunut ihminen tai kädet kasvojen edessä

Jokainen valitsee kuvista yhden ja kertoo, mikä tunne kuvassa hänen mielestään esiintyy, ja milloin on itse tuntenut tätä tunnetta. Muut voivat kommentoida oman näkemyksensä kuvan tulkinnasta.

Mahdollinen jatkokeskusteluaihe: Tunnista tunteet eri kokemuksissa. Tunnistaako, mitä tunteita on tuntenut missäkin vaiheessa, ja miten ne ovat vaikuttaneet itseen?

### **Tunnetaidot**

Etukäteen valmistettujen materiaalien kautta keskustelua aiheesta tunnetaidot ja niiden hyödyt. Ehdotuksia sisällöksi:

#### **Mitä hyötyä on tunteista?**

- Luodaan toimivia ihmissuhteita — toisen tunteiden tunnistaminen, empatia.
- Tunteiden tunnistaminen kehittää itsetuntemusta ja tunteiden hallintaa eli tunnetaitoja.
- Tunnemyrskystä harmoniaan/tasapainoon (tunteiden hallintataidot). Tunnetaitojen avulla voi palauttaa kehoon ja mieleen tasapainon voimakkaidenkin tunteiden keskellä.
- Tunteet voivat kertoa kehon tarpeista (kiukku merkitsee nälkää).
- Auttavat huolehtimaan omasta hyvinvoinnista (omien rajojen tunnistaminen, osaa sanoa ei, tietää mistä tykkää).
- Tunteet auttavat rakentamaan oman näköistä elämää (tunteiden kautta tiedostaa, mitkä asiat ovat tärkeitä ja omien arvojen mukaisia).
- Parantavat työ- ja opiskelukykyä tunteiden hallinnan kautta (rentoutuminen, valmistautuminen, hengittäminen, kyvykkyyden tunne, voima-asennot).

On myös hyvä keskustella ja vertailla keinoja esimerkiksi rentoutumiseen tai suuttumuksesta rauhoittumiseen. Keinoissa voi olla eroja: se, mikä toimii toiselle, ei välttämättä auta toista. Toisilta voi kuitenkin saada vinkkejä oman keinon löytymiseen.

#### **Mihin tunnetaitoja tarvitaan?** (tiivistetty luettelo)

- Luodaan toimivia ihmissuhteita
- Selvitään tunnemyrskyistä
- Parannetaan työ- ja opiskelukykyä
- Huolehditään omasta hyvinvoinnista
- Rakennetaan oman näköistä elämää



### **Kotoutumisen prosessi** (Mieli ry)

Aihetta voi käsitellä esittelemällä dioja kotoutumisen psyykkisestä prosessista ja keskustelemalla maahanmuuton eri vaiheiden herättämistä tunteista.

Maahanmuuton psyykkinen prosessi ja vaiheet:

- 1) Muutto uuteen maahan
- 2) Kuherruskuukausi (helpotus, innostuneisuus, kiitollisuus)
- 3) Shokkivaihe (pettymys, yksinäisyys)
- 4) Reaktiovaihe (ärtymys, kiukku, voimattomuus, väsymys, univaikeudet, fyysiset vaivat jne.)
- 5) Korjaamisvaihe (suru, koti-ikävä, usko tulevaisuuteen)
- 6) Uudelleen orientaatio (tavalliset ilot ja surut, tyyneys)

### **Maahanmuuton ja kotoutumisen tunteet** (Mieli ry)

Aihetta voi käsitellä keskustelemalla: Miltä maahanmuutto tuntuu? Keskustelua avaavia asioita:

- suuri elämänmuutos
- ei voi harjoitella etukäteen
- ulkoisista elämänmuutoksista tulee myös sisäisiä muutoksia
- hämmennys ja pelko omia reaktioita kohtaan
- matka, jossa koetaan erilaisia normaaleja sopeutumiseen liittyviä tunteita — esimerkiksi vieraudentunne, juurettomuus, yksinäisyys, kaipaus, epäluulo

## **3. Lopetus: Tunnemaalaus musiikin mukaan**

🕒 40 minuuttia

Jokaiselle jaetaan iso kartonki ja vesivärimaalaustarvikkeet. Orientoituminen tehdään pitämällä hetki silmät kiinni hitaasti hengitellen musiikkia kuunnellen. Aloitetaan vesiväreillä maalausta paperille eri musiikin vaiheiden mukaan omia tunteita kuunnellen. Ohjeistuksena voi kertoa, miten kuvaisi muuttuvia tunnetiloja eri värein tai muodoin. Jos ei halua maalata, voi vain kuunnella ja kirjoittaa ajatuksia ja tunteita paperille tajunnanvirranomaisesti.

Purku yhdessä: Jokainen esittelee oman teoksensa muille. Miltä maalaaminen tuntui? Vaihtuivatko tunnetilat? Mitä ajatuksia ja tunteita nousi pintaan? Saa avata sen verran kuin haluaa.



### 6.2.9. Unelmat

Unelmatyöskentely on tärkeää itselle merkityksellisten ja tavoittelemisen arvoisten asioiden selvittämiseksi. Omat toiveet ja tavoitteet voivat jäsentyä paremmin visuaalisen työskentelyn avulla, jolloin tunteet ja kuvien luomat assosiaatiot auttavat unelmien työstämisestä. Unelmien konkreettinen hahmottaminen tuo ne näkyviksi ja parhaassa tapauksessa antaa alkusysäyksen toimia uudella tavalla unelman toteuttamiseksi, vaikka aivan pienin askelin. Omien unelmien hahmottaminen ja tiedostaminen on myös päätösten tekemistä eli sen miettimistä, mitä elämältä haluaa ja minkä kokee tärkeäksi. Tärkeää on miettiä, millaisin teoin pääsisi lähemmäksi unelman toteutumista. Itse määritellyt ja vahvat unelmat paremmasta elämästä kehittävät henkisiä ja fyysisiä voimavaroja.

Unelmakerta on hyvä toteuttaa ryhmätoiminnan loppuvaiheessa, kun oman hyvinvoinnin tila ja omat vahvuudet ovat jäsentyneet. Unelmakerran jälkeen teeman jatkoksi sopii hyvin teatteripaja, jossa voidaan heittäytyä kokeilemaan esim. ihanneminää draaman kautta.



#### 1. Johdattelu teemaan: Pantomiiimi tai keskustelukierros lapsuuden unelmista

🕒 15 minuuttia

Teemaan lämmittelynä toimii ”lapsuuden unelmat” -kierros, jonka voi tehdä keskustelumutoisena kierroksena, pantomiimiarvausleikkinä tai piirtäen. Jokainen voi esittää pantomiimina yhden lapsuuden unelmistaan muille muiden arvatessa, mistä on kyse. Oikean arvauksen jälkeen esittäjä voi avata lapsuuden unelmaansa enemmän muille. Kierroksen voi tehdä myös vain keskusteluna. Lisänä voi käyttää näitä tarkentavia kysymyksiä:

- Mistä unelmoit lapsena?
- Pitävätkö haaveet vielä paikkansa vai ovatko ne muuttuneet?
- Onko jokin lapsuuden unelma toteutunut?
- Haluaisitko jonkin niistä vielä toteutuvan?



## 2. Teeman käsittely: Unelmakollaasi

🕒 1½ –2 tuntia



Tarvikkeet: aikakauslehtiä,  
A3-kartonkia, sakset, liimaa, kyniä

Unelmia käsitellään tekemällä unelmien kollaasia. Jokainen saa valita mieleisensä värisen kartongin, jolle valitsee ja liimaa lehdistä kuvia ja tekstejä tai piirtää ja kirjoittaa itse asioita, jotka kuvastavat omia unelmia ja niihin liittyviä ajatuksia ja tunteita. Kollaasit voi koristella värittämällä, maalaamalla, tarroilla tai muilla koristeilla oman maun mukaan. Unelmakollaasin työstämiseen on hyvä varata 2 tuntia aikaa. Työskentelyyn voi antaa ohjeeksi:

*”Mieti unelmia eri näkökulmista, esimerkiksi tunteet ja mieli, keho, koti, ihmissuhteet, talous, työ tai mielekäs toiminta, harrastukset, tavarat, elämäntapa ja muut sinulle tärkeät asiat. Millaista haluaisit elämäsi olevan vuoden tai kahden päästä?”*



## 3. Lopetus

Lopuksi kaikki esittelevät oman kollaasinsa muille ja kertovat unelmistaan, jotka ovat valinneet kollaasiinsa. Unelmakollaasin voi ottaa mukaan kotiin seinälle laitettavaksi. Unelmakollaasi on myös mukava tapa kuulla ryhmäläisille tärkeistä asioista ja oppia toisiltaan. Ryhmässä on käyty keskustelua käsitteestä ”unelma”, mitä se kullekin tarkoittaa ja tuleeko unelmien toteutua vai voivatko ne jäädä unelmatasolle. Samalla voi miettiä, millaiset teot auttaisivat unelmien toteutumisessa.



## 6.3. Fyysinen jaksaminen

### 6.3.1. Liikunta ja terveellinen ruokavalio

Liikunnan kokonaisuus toteutettiin osaksi yhteistyössä Espoo liikkuu -toiminnan kanssa ja osin myös omatoimisesti ohjaajien johdolla. Yhteistyö kaupungin liikuntapalveluiden kanssa mahdollisti ryhmäläisten tiedonsaannin ilmaisista ja edullisista liikuntamahdollisuuksista, joista monellakaan ei ollut aikaisemmin tietoa. Maahanmuuttajajärjestöjen kanssa osallistuttiin myös Espoo liikkuu -toiminnan järjestämiin lapsille ja aikuisille suunnattuihin liikuntatapahtumiin, joihin ryhmäläiset perheineen ovat osallistuneet myös ryhmän jälkeen. Yhteistyön tuloksena Espoon kaupungin liikuntapalvelut ovat tavoittaneet kohderyhmää, jota heidän on aiemmin ollut vaikea löytää.



#### Jutta Hentinen / Espoon kaupungin liikunnanohjaaja:

Liikunta- ja ravinto-osiossa keskityimme liikunnan ilon löytymiseen sekä terveellisen ravinnon ja levon merkitykseen oman hyvinvoinnin kannalta. Liikunnalla on tutkitusti myönteisiä vaikutuksia fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin, ja siksi on tärkeää, että liikunta olisi pysyvä osa jokaisen elämää. Ryhmässä pyrimmekin kokeilemaan eri liikuntamuotoja, jotta osallistujat löytäisivät oman tavan ja muodon liikkuu. Keskustelemme myös siitä, miten liikuntaa saisi lisättyä omaan arkeen. Osallistujat ovat olleet aktiivisesti mukana ja osoittaneet kiinnostusta eri liikuntamuotoja kohtaan, esimerkiksi yksi osallistuja kertoi, että oli hankkinut sauvakävelysauvat ja aloittanut sauvakävelyharrastuksen. Myös Espoon liikuntamahdollisuuksiin kuten kuntosaliharjoitteluun, uintiin sekä eri ryhmäliikuntatunneille on ollut kiinnostusta kurssin myötä. Ravinto-osiossa keskustelemme, mistä terveellinen ruokavalio koostuu, ja ryhmässä on jaettu kokemuksia esimerkiksi terveellisistä välipaloista. Koen liikunta- ja ravinto-osion erittäin tärkeäksi osallistujien hyvinvoinnin edistämiseksi.



Annika  
Uusitalo/  
Espoo  
liikkuu



Ryhmätoiminnan liikunnan on tarkoitus olla lempeää, innostavaa ja matalalla kynnyksellä toteutettua. Tavoitteena on saada liikunnasta hyvää oloa ilman minkäänlaista arvostelua ja antaa ihmisten löytää liikunnan aikaansaama hyvä olo. Tarkoitus on innostaa ryhmäläisiä liikkumaan erilaisten matalan kynnyksen liikuntalajien kokeilun kautta ja mahdollisesti löytämään itselleen sopiva muoto liikkuu ja ylläpitää omaa hyvinvointiaan.



Minulle semmonen liikunta oli uusi ja tosi mielenkiintoinen.

Liikuntalajeja, joita hankkeessa kokeiltiin yhteistyössä Espoo liikkuu toiminnan kanssa: kehonhuolto, keppijumppa, vastuskuminauhajumppa, kuntopiiri, kahvakuulat, pingis, sauvakävely, luistelu, kuntonyrkkeily. Liikuntalajeja kokeiltiin myös eri liikuntajärjestöjen ja -tahojen kanssa: esimerkiksi joogaa, miekkailua, kuntosalia ja keilailua. Uusien lajien kokeilu toimii parhaillaan voimauttavana kokemuksena. Ryhmä mahdollistaa myös sellaisten lajien kokeilun, joita ei muuten pääsisi tai uskaltautuisi kokeilemaan. Ryhmässä voidaan vierailla myös luontokohteissa ja keskustella luonnossa liikkumisen hyivistä vaikutuksista.



Oli hyvää urheilua ja saada hyvinvointi liikunnasta.

### Liikuntaohjeet

Hankkeessa on koostettu liikuntaohjeita, joita voidaan hyödyntää ryhmätoiminnassa. Ohjeista löytyy mm. kevyitä harjoitteita ja venytysohjeita. Ohjeista voi koostaa pieniä kokonaisuuksia eri ryhmäkerroille esimerkiksi taukojumppaksi tai loppurentoutukseksi.

### Liikunta ja ruokavalio keskustelut — Espoo liikkuu

Sydänliitolla ja UKK-instituutilla on dioja, jotka ovat tuoneet tietoa ja kiertäneet ryhmäläisillä ja joiden pohjalta on hyvä pohdiskella asioita. Dioissa käsiteltäviä aiheita ovat mm. liikunnan merkitys, uudet liikuntasuositukset, hyötyliikunta, energian tarve ja kulutus, sydänmerkki ja suositellut sokeri-, suola- ja kuitumäärät, kova vs. pehmeä rasva ja ruokakolmio.

Keskusteluteemat:

- Liikunnan merkitys ja arkiaktiivisuus
- Energiantarve ja kulutus
- Suositukset: ruokakolmio ja lautasmalli, proteiinit, hiilihydraatit ja suola



Ryhmäläiset kannattaa osallistaa pohtimaan liikunnan merkitystä ja terveellistä ruokavaliota, kerto-  
maan omia kokemuksiaan ja jakamaan vinkkejä/omia oivalluksia muille. Yhdessä voidaan pohtia esi-  
merkiksi sitä, miten pitää yllä terveellistä ruokavaliota, jos on vaikeaa syödä ohjeistuksen mukaan.  
Tässä osallistujat voivat tuoda esiin haasteitaan ja sitä, mikä on heitä auttanut. Armeliaisuus itseä koh-  
taan on tärkeää.



On tärkeä olla ihmisten kanssa, puhua jostain hyviä asioita, miten  
saada hyvinvointi, liikkua, kävelee joskus raikkaassa ilmassa.

## Espoo liikkuu -kokonaisuus

5 liikuntakertaa keskusteluineen, yksi kerta 1 tunti 30 minuuttia.

Alkuun noin 30 minuutin keskustelu teemasta ja noin 60 minuuttia lempeää liikuntaa.

### Ohjelma kerroittain:

- 1) Liikuntatottumukset ja liikuntatoiveet + kehonhuolto-/venyttelytunti
- 2) Arkiaktiivisuus, liikuntasuositukset ja liikunnan merkitys + liikuntatoive
- 3) Energiantarve ja kulutus, sokeri ja suola + liikuntatoive
- 4) Lautasmalli, proteiinit, rasvat, hiilihydraatit ja kuidut + liikuntatoive
- 5) Espoon liikuntamahdollisuudet, kehonkoostumusmittaus + 100 liikettä jumppa

### Ohjelma tarkemmin:

#### 1. Liikuntatottumukset ja liikuntatoiveet

**Alkurinki:** esittäytyminen ja keskustelu liikunnasta

**Keskustelu:** Mitä liikuntaa olet harrastanut aiemmin? Myönteinen muistelu liikuntalajeista ja liikun-  
nasta. Mitä liikuntaa haluaisit harrastaa tai kokeilla? Toiveet pyritään toteuttamaan ryhmän aikana  
liikunnanohjaajien, ohjaajien tai esimerkiksi seurojen avulla.

**Liikunnan ohjaus:** alkuvenyttely ja lempeä kehonhuolto

**Loppurinki:** Millainen olo jäi? Millä mielin seuraavaan kertaan?



Liikuntateemaa on käsitelty myös liikuntapantomiiimin avulla. Ohjaaja laittaa esille  
erilaisista liikuntalajeista kuvia, joissa on kirjoitettuna myös lajin nimi. Ohjaaja  
ohjeistaa pantomiimileikin näyttämällä esimerkkiä. Jokainen voi esittää vuorollaan  
joko kuvasta katsomaansa liikuntalajia tai jotain lajia, jota on itse harrastanut. Muut  
arvaavat, mikä laji on kyseessä. Pantomiimissa tulee esiin paljon uusia sanoja, joita  
voidaan selittää ja kirjoittaa taululle. Samalla liikuntalajeista voidaan keskustella,  
esimerkiksi onko itse harrastanut lajia tai haluaisiko harrastaa sitä.

#### 2. Liikunnan tavoitteellisuus, arkiaktiivisuus ja liikunnan merkitys

**Alkurinki:** Hyötyliikunta. Kerrotaan tai esitetään pantomiimina vuorotellen jokin toiminto, miten  
liikkuu kotona arkitoimien ohessa, esim. portaiden käveleminen, pyykinpesu, imurointi.

**Diat:** liikunnan positiiviset vaikutukset ja liikuntasuositukset, hyötyliikunta

**Keskustelu:** omat liikuntatottumukset ja kokemukset helppoista tavoista liikkua

**Liikunnan ohjaus:** toiveiden ja mahdollisuuksien mukainen liikuntalaji

**Loppurinki:** Fiiliskierros peukulla näyttäen. Peukalo ylöspäin merkitsee hyvää oloa, peukalo alas-  
päin huonoa oloa ja vaakasuora näiden keskiväliltä.



## 6. Hyvinvointiryhmän toteutus



### 3. Energiantarve ja kulutus, sokeri ja suola

**Alkurinki:** Mikä ruokavaliossasi on mielestäsi hyvin?

**Diat:** energian tarve ja kulutus, tasaiset ruokailuvälit, sokeri- ja suolasuosittukset, sydänmerkki

**Keskustelu:**

Ihmisen energiantarve sekä ruokailuvälin vaikutukset verensokeriin ja jaksamiseen

**Sokeri:** Miten paljon sokeria on esim. jogurtissa, karkkipussissa, energiajuomassa ja suklaalevyssä?

**Suola:** Mitä huonoa suola aiheuttaa keholle? Missä on paljon suolaa?

Miten paljon suolaa on hyvä syödä päivässä?

Sydänmerkki-tuotteiden esittelyä

**Liikunnan ohjaus:** toiveiden ja mahdollisuuksien mukainen liikuntalaji

**Loppurinki:** fiiliskierros



Tasaisia ruokailuvälejä käsittelevän liikuntakerran jälkeen käsiteltäväksi sopii hyvin vuorokausiympyrätehtävä.



#### 4. Proteiinit, rasvat ja hiilihydraatit ja kuidut, ruokakolmio ja lautasmalli

**Alkurinki:** Mitä söit aamupalaksi?

**Diat:** proteiinit, hiilihydraatit, kovat ja pehmeät rasvat, ruokakolmio ja lautasmalli

**Keskustelu:**

- **Proteiini:** Mikä aamupalassa oli proteiinia? Mitä on proteiini? Missä ruoka-aineissa sitä on?
- **Hiilihydraatti:** Mikä aamupalassa oli hiilihydraattia? Missä ruoka-aineissa on paljon hiilihydraattia?
- **Kuitu:** Missä ruoissa on paljon kuitua?
- **Rasvat:** Mitä ovat pehmeät ja kovat rasvat? Missä kovaa rasvaa on paljon?

Puolet päivän energiamäärästä tulisi saada hiilihydraatista, loput proteiinista ja rasvasta. Suosi kuitupitoista hiilihydraattia, vältä sokeria.

- Lautasmalli ja ruokakolmio
- Erityisruokavaliot — millä eri ruokia voidaan korvata?

**Liikunnan ohjaus:** toiveiden ja mahdollisuuksien mukainen liikuntalaji

**Loppurinki:** fiiliskierros



Huom! Ruokakolmio on usein eri maissa erilainen. Lautasmalli ei ole sellaiseen toteutettavissa useiden maiden ruokakulttuureissa, missä ruoka koostuu esimerkiksi padoista. Ravitsemusterapeuttinen yhdistys ry. on tehnyt kuvituksen lautasmallista, jota voi toteuttaa valmistaessa erilaisia mm. pata-, riisi- ja pastaruokia. Keskeistä on, että ruoassa kasvikset muodostavat 1/2 pääruoasta, liha, kala, muna tai kasviproteiini 1/4 ja peruna, riisi tai pasta 1/4.

#### 5. Oman kunnan liikuntamahdollisuudet ja kehonkoostumusmittaus (jos halutaan ja on mahdollista toteuttaa) ja 100 liikettä -jumppa ohjeineen

**Alkurinki:** Mitä on jäänyt mieleen liikuntakerroilta? Onko tullut uusia oivalluksia?

**Kehonkoostumusmittaus:** Mittaus ja tuloksen läpikäynti henkilökohtaisesti tai itsenäisesti. Kenenkään ei tarvitse tuoda tuloksia esille koko ryhmälle. Ohjaaja kertoo, mitä mikäkin kohta tarkoittaa.

Oman kunnan liikuntamahdollisuuksien esittely

**Liikunnan ohjaus:** 100 liikettä -video ja helposti kotona toteutettavia venyttelyliikkeitä (linkki)

**Loppurinki:** palautetta liikuntakerroista



Jos kehonkoostumusmittaus jää pois, voidaan tilalla jatkaa keskustelua terveellisestä ruokavaliosta.



### 6.3.2. Ruokateeman käsittelyä

Osalla ryhmäläisistä on ollut jo paljon tietoa terveellisestä ruokavaliosta, kun osa taas kaipaa lisätietoa siitä. Suomalaiset ruokatuotteet ovat olleet monille vieraita, joten ryhmien välipaloille kannattaa ostaa erilaisia suomalaisia terveellisiä ruokatuotteita, joissa on sydänmerkki. Näin ryhmäläiset ovat löytäneet ruokapöytänsä suomaiaakin tuotteita, kuten siemennäkkäreitä. Ryhmissä on myös valmistettu yhdessä suomalaisia ja eri maiden ruokia.

Terveelliseen ruokaan ja ruokiin liittyvät suomenkieliset sanat voivat olla vieraita, joten ruokasanoja voidaan käydä läpi ennen terveellisen ruoan osuutta. Ruokateemaa voidaan käsitellä ryhmissä yhtenä erillisenä kertana ryhmän alkupuolella, sillä ruoka teemana toimii myös kiinnostavana toisiin tutustumisen välineenä.

#### 1. Alkukeskustelu: Mitä söit eilen?

🕒 20 minuuttia

Ryhmä istuu piirissä tuoleilla. Ryhmäläiset heittävät toisilleen lankakerää ja kysyvät, ”mitä söit eilen?”.

Kukin ottaa kiinni langasta kerää heittäessään ja lopulta lanka muodostaa verkon. Kun kaikki ovat vastanneet, palautetaan lankakerä heittämällä se takaisin sille, jolta pallon sai. Samalla pallon heittänyt muistelee, mitä toinen kertoi syöneensä. Kun viimeinen vastaa, lankakerän pitäisi olla jälleen kerittynä ja lankaverkoston purkautunut.

Harjoitteessa saa mukavasti tietoa siitä, mitä ja miten ryhmäläiset syövät ja mitä eri maissa syödään. Tehtävä auttaa kertomaan itselle mieluisista asioista ja herättää keskustelua arvostavassa ilmapiirissä.

#### 2. Ruoka-ainekuvat ja sanat

🕒 20 minuuttia

Edelleen tuoleilla ringissä istuville ryhmäläisille jaetaan Papunetistä tulostettuja kuvallisia ruokasanoja, jotka käydään vuorotellen yhdessä läpi piirissä. Saatavilla on puhuva sanakirja. Hän on ryhmäläisen takana seisova ohjaaja, joka tarjoaa avoimen käden ryhmäläisen vierelle. Apua tarvitessaan ryhmäläinen laittaa käden puhuvan sanakirjan kämmenelle, ja puhuva sanakirja lukee seuraavan sanan.

Harjoite antaa ohjaajille tietoa, miten hyvin ryhmäläiset osaavat lukea ja tuntevat sanoja. Puhuva sanakirja mahdollistaa sen, ettei ryhmäläisen tarvitse joutua noloon tilanteeseen, jos hän ei osaa lukea sanaa.



### 3. Minä tykkään – ruoka-aineaiheinen tuolileikki piirissä

🕒 20 minuuttia

Juuri läpikäydyt ruokasanat laitetaan tulostettuina ja korteiksi leikattuina piirin viereiselle pöydälle. Kukin saa vuorotellen käydä valitsemassa kaksi kuvaa ruoasta, josta pitävät. Kortteja ei saa näyttää muille. Ohjaaja nousee ja huolehtii, että tuoleja on piirissä yksi vähemmän kuin ryhmäläisiä. Ohjaaja jää seisomaan piirin keskelle, kun on valinnut kaksi korttia. Hän ohjeistaa tehtävän esimerkillään. Ohjaaja sanoo: ”Minä tykkään...” ja kertoo kortissa olevan ruoan nimen. Niiden, jotka pitävät samasta ruoasta, tulee nousta ja etsiä nopeasti uusi istumapaikka. Se, joka jää ilman istumapaikkaa, jää ringin keskelle ja kertoo seuraavaksi, mistä tykkää.



Jos ryhmässä on vain vähän suomea osaavia voidaan harjoitetta muokata niin, että keskellä oleva kertoo, mistä ruoasta tykkää, esim. minä tykkään mansikasta ja kiertää ringin samalla ryhmälle sanaa ja kuvaa näyttäen. Paikkaa saa vaihtaa vasta, kun kierroksen päätteeksi keskellä oleva sanoo sanan perusmuodossa, esimerkiksi ”mansikka”! Jos ryhmäläinen ei muista miten sana lausutaan, ohjaaja voi kuiskata sen.

Harjoite on hauska tapa painaa mieleen ruokasanoja ja vahvistaa kuullun ymmärtämistä.

### 4. Ruokakuvat

🕒 30 minuuttia

Piirin viereiselle pöydälle on tulostettu tai leikattu lehdistä laaja valikoima erilaisia valmiita ruokia Suomesta ja maailmalta. Ryhmäläiset saavat valita kaksi sellaisen ruoan kuvaa, mitä tykkäävät syödä, ja kertoa yhdestä kuvasta kerrallaan. Näin ihmiset saavat itse määritellä, ottavatko oman maansa ruokakulttuurin kuvan vai jonkin toisen. Kuvista on löytynyt usein yhdistäviä tekijöitä eri ruokakulttuurien välillä. Näistä esimerkkinä mm. pelmenit, mantit, dumplingit ja raviolit, jotka käytännössä ovat vehnäjauhotaikinasta tehtyjä, eri aineilla täytettyjä nyyttejä. Tässä yhteydessä voidaan keskustella eri maiden ruokakulttuureista sekä siitä, mitä ruokia eri maissa pidetään terveellisinä.

Lopuksi voidaan valmistaa yhdessä terveellistä välipalaa, esim. jokin salaattiruoka.



Oli tärkeää joskus, että tutustua eri maiden ruoka.



### 6.3.3. Uni, rentoutuminen ja säännöllinen päivärytmi

Tämän kerran tarkoituksena on käsitellä unen ja levon sekä säännöllisen elämänrytmin tärkeyttä.



#### 1. Aloitus: Virkeys kierros

🕒 10 minuuttia

Aiheeseen johdatteluna tehdään piirissä kierros, jossa tarkastellaan omaa vireystilaa. Jokainen sanoo vuorollaan nimensä erittäin väsyneesti ja elehtii samalla väsynein elkein. Toisella kierroksella jokainen sanoo nimensä hyvin pirteästi, jolloin kehon elekieli on myös virkeää. Miltä muutos tuntui?



#### 2. Aiheen käsittely: Uni ja lepo

🕒 30 minuuttia



Materiaalit: Pieni uniopas, kuvia unen huoltokeinoista

Käydään keskustelukierros: Miten paljon ja milloin sinä nukut? Milloin lepäät? Ohjaaja jatkaa aiheesta kysymällä ryhmältä uneen liittyviä asioita. Jos ryhmäläisillä ei ole tietoa asiasta, ohjaaja kertoo vastaukset. Vastaukset voi esittää myös diaesityksessä.

Kuinka monta tuntia ihminen tarvitsee unta?

- Ihminen käyttää suunnilleen kolmasosan ajastaan nukkumiseen
- Aikuinen tarvitsee keskimäärin noin 7–8 tuntia unta.
- Unen vaiheet, syvän ja REM-unen vaiheet, 1½ tunnin vireysrytmi

Mistä tietää, että on nukkunut tarpeeksi?

- On virkeä aamulla, ei väsyttä

Millainen olo sinulla on, kun et ole nukkunut tarpeeksi?

Mitä tunnet? Jos nukumme liian vähän:

- Olemme väsyneitä.
- Keskittyminen on vaikeaa, mikä puolestaan heikentää asioiden muistiin painamista.
- On vaikea oppia ja muistaa asioita.
- Valvominen laskee mielialaa ja tekee ärtyisäksi, vihaiseksi.
- Paino nousee (väsyneenä tekee mieli sokeria ja rasvaa).
- Vastustuskyky laskee, mm. flunssat tarttuvat helpommin.

Miksi uni on tärkeää?

- Unen aikana mieli sekä keho lepäävät.
- Uni ehkäisee stressiä, ylläpitää vastustuskykyä ja torjuu sairauksia.
- Uni auttaa käsittelemään tunteita.
- Uni auttaa oppimaan, päivällä opitut asiat painuvat muistiin.
- Jotta ihminen kehittyy, kasvaa ja palautuu liikunnasta, tarvitaan riittävää nukkumista ja lepäämistä.



Mitä tarkoittaa, kun on unettomuutta?

- Nukahtaminen voi olla vaikeaa, ei saa unta.
- Uni voi olla kevyttä ja katkonaista.
- Unessa pysyminen saattaa olla vaikeaa, herää aamuyöllä, eikä nuku enää.

Keskustelu: Mitkä asiat auttavat nukkumaan paremmin?

Millaisia keinoja kannattaa käyttää silloin, kun ei saa unta?

Tukena voi olla näitä asioita kuvaavia kuvia, joista ryhmäläiset voivat valita ja kertoa, millainen yhteys kuvalla on uneen. Vastaukset kirjataan taululle.

- Säännöllinen uni- ja päivärytmi on tärkeää.
- Mennään nukkumaan aina samaan aikaan illasta ja herätään aina samaan aikaan.
- Lämmin suihku tai sauna rentouttaa lihaksia. Kun kehon lämpö laskee, nukahtaa paremmin.
- Kevyt iltapala kannattaa syödä pari tuntia ennen nukkumaan menoa. Ei raskasta ateriaa.
- Ei kofeiinia (kahvia ja teetä) klo 17 jälkeen. Kamomillatee auttaa; siinä ei ole kofeiinia.
- Pieni kävely ulkona ennen nukkumista, ei raskasta liikuntaa illalla.
- Kännykän sininen valo häiritsee unta, kännykkä pois tuntia ennen.
- Ei kotimaan uutisia tai muuta ajattelua häiritsevää ennen nukkumista.
- Voi kirjoittaa huolet tai seuraavana päivänä tehtävät asiat päiväkirjaan.
- Rauhoittuminen ennen nukkumista, esim. lukeminen tai hengitysharjoitus
- Kehon rentouttaminen
- Melatoniini

On hyvä muistuttaa, että myös lepo päivällä on tärkeää. 10–20 minuutin päiväunet iltapäivällä eivät yleensä vaikuta yön unen laatuun.

Millaiset asiat tekevät nukkumisympäristöstä hyvän?

- Mukava makuuhuone
- Hyvä sänky ja tyyny
- Sopivan viileä
- Raikas ilma (tuuletus)
- Himmeät valot

Annetaan pieni uniopas eri kielillä.





### 3. Ajankäytön ympyrä

🕒 30–40 minuuttia



Materiaalit: Arkipäivä 3 x 8 h sekä ajankäytön ympyrä, värikyniä

Arkea pohjustetaan esittelemällä selkokielinen tasapainoista arkea kuvaava ajankäytön ympyrä. Siinä arkipäivän 24 tuntia on jaettu kolmeen eri väriseen 8 tunnin lohkokoon. 8 tuntia unelle ja levolle, 8 tuntia mielekkäälle tekemiselle (esim. työlle, opiskelulle) sekä 8 tuntia itsestä huolehtimiselle ja omalle ajalle.



Seuraavaksi väritetään paperille tulostettu ajankäytön ympyrä, jossa vuorokausi on jaettuna tunnin viipaleiksi. Jokainen värittää oman vuorokausiympyränsä oman normaalin ajankäyttön mukaisesti ja merkitsee punaisella pallolla ympyrän reunalle ruokailuajat.

- 1) Sininen väri = Uni ja lepo
- 2) Vihreä väri = Mielekäs tekeminen
- 3) Keltainen väri = Itsestä huolehtiminen ja oma aika
- 4) Punainen väri = Ruokailuajat

Ihannetilanteessa sinistä, vihreää ja keltaista väriä on yhtä paljon ympyrässä, jotta arki olisi tasapainoista.

Punaisella värillä lisätyistä ruokailuajoista selviää, ovatko ruokailutottumukset säännölliset ja riittävät.



Kotona olevien maahanmuuttajajanaisten kohdalla jako voi olla haasteellinen, koska ryhmäläisillä ei ole työtä tai opiskelupaikkaa, johon ihanteellisesti menisi kolmasosa vuorokaudesta. Siksi vihreään osioon voidaan sisällyttää kurssit, työ- tai opiskelupaikan haku ja kaikki itsensä kehittäminen. Osioon voidaan sisällyttää myös kotityöt, jotka voivat viedä suurimman osan kotiäitien päivästä. Useissa esim. Lähi-idän maissa kotiäidit laittavat päivällä tuntikausia ruokaa, minkä vuoksi varsinaiset ruoka-ajat merkitään punaisella pallolla.

Lopuksi jokainen esittelee omat ympyränsä. Samalla keskustellaan arjen haasteista ja mietitään yhdessä, mikä auttaisi selviämään niistä ja tasapainottamaan ympyrää. Jatkotehtävänä väritetään uusi vuorokausiympyrä, joka vastaa omia toiveita ja tarpeita. Oman nykyisen tilanteen mukaista ja toiveiden mukaista ympyrää verrataan keskenään. Mitä pitäisi muuttaa, jotta toiveympyrä toteutuisi? Ovatko ruoka-ajat säännölliset (verensokerin vaikutus hyvinvointiin)? Nukunko tarpeeksi? Miten omaa aikaa ja lepoa saisi lisättyä?



### 4. Rentoutus

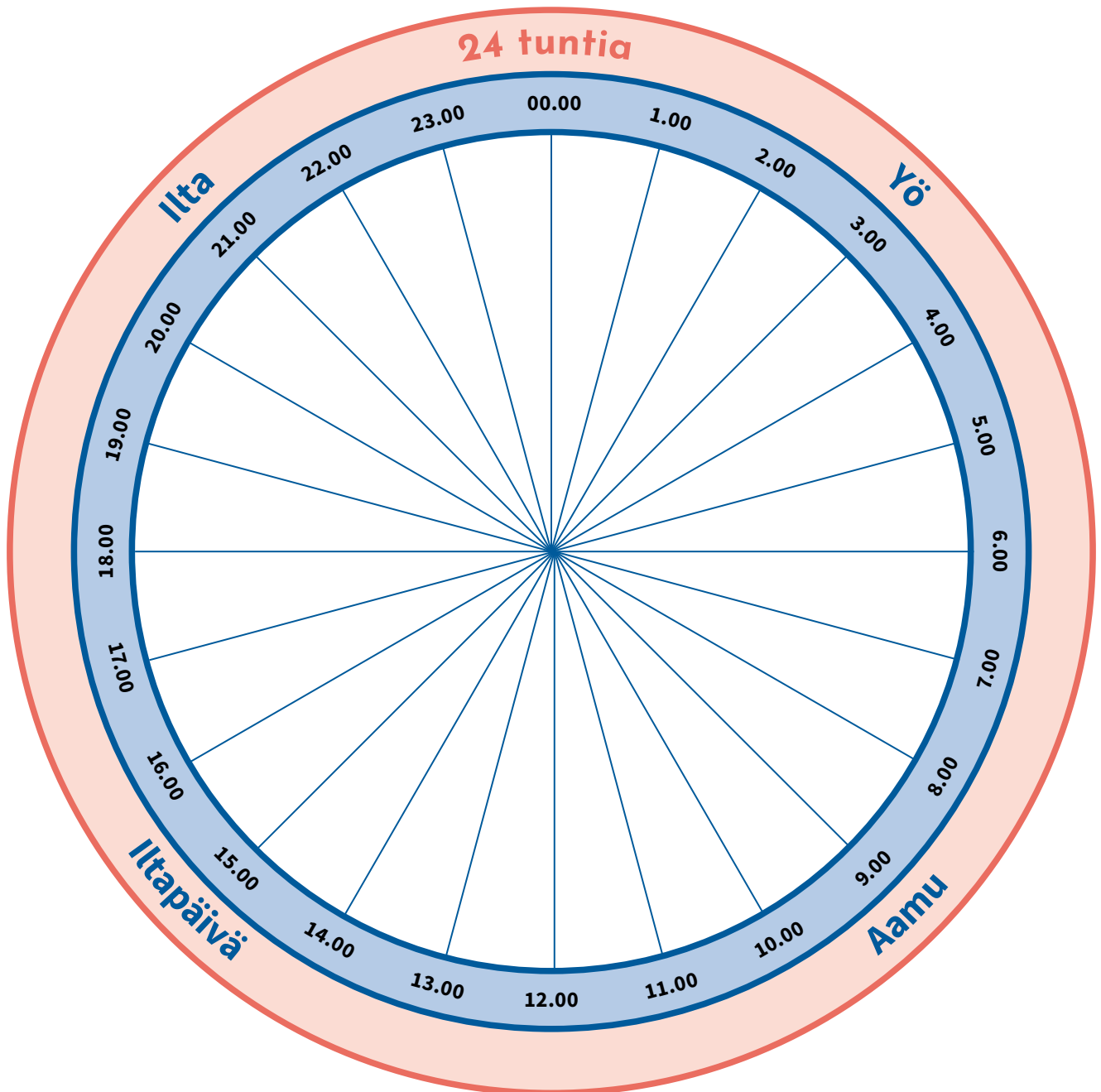
🕒 10 minuuttia

Keskustelu: Miten sinä rentoudut?

Rentoutusharjoitus esim. videolta.

# Ajankäytön ympyrä

## Arkipäivä



Ruoka-aika (piirrä)

Mielekäs tekeminen



Itsestä huolehtiminen

Uni / lepo



# Arkipäivä

## Itsestä huolehtiminen

### Oma aika

- Rukoilu
- Syöminen
- Peseytyminen
- Pukeutuminen
- Liikunta
- Asioiden hoitaminen



- Ystävät
- Liikunta
- Mukava tekeminen
- Harrastukset
- Käsityö



24 tuntia

## Itsestä huolehtiminen Oma aika

## Mielekäs tekeminen

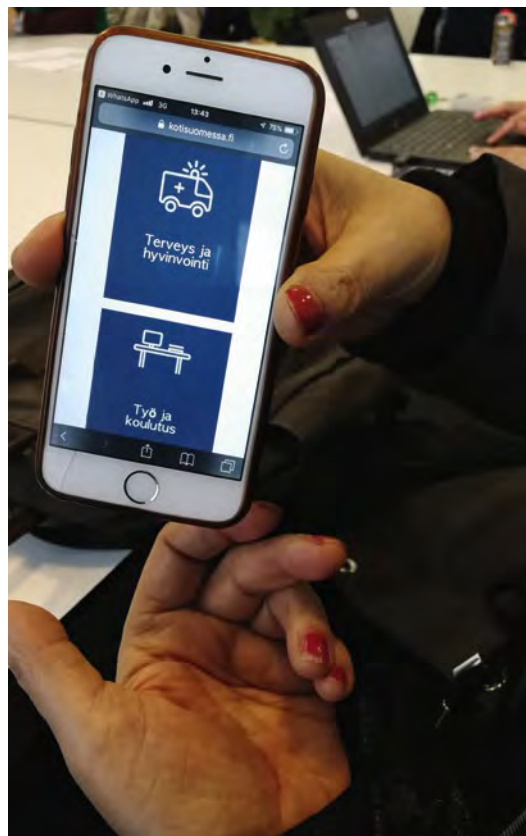
## Uni Lepo

## Mielekäs tekeminen

- Työkokeilu
- Työ
- Kotityöt
- Opiskelu
- Vapaaehtoistyö



**Arjen tasapaino**  
8 h + 8 h + 8 h = 24 h



## 6.4. Yhteiskuntatietous ja osallistuminen

### 6.4.1. Työelämätietous ja koulutus



#### 1. Johdattelu teemaan: Esittäytymistehtävä: lue, mieti, esittele itsesi

⌚ 30 minuuttia

Teeman johdatteluna on jokaiselle annettu esittäytymistehtävä, jossa on kysymyksiä mm. vahvuuksista, koulutuksesta, työkokemuksesta ja työhön tai koulutukseen liittyvistä toiveista. Omaan paperiin voi kirjoittaa vastauksiaan tai vain pohtia niitä. Jokainen tekee vuorollaan itsensä esittäytymisen. Tehtävä on hyvää kertausta aikaisemmin käsitellyistä teemoista sekä hyvä puheharjoitus.



## 2. Teeman käsittely: Työelämäsanasto ja harjoitus sekä aiheen käsittelyä tarpeisiin pohjautuen

🕒 60 minuuttia

Seuraavaksi käydään läpi muuta yleistä työelämään liittyvää sanastoa ja tehdään aiheeseen liittyvä harjoitustehtävä, jossa yhdistetään opitut sanat piirtämällä viiva sanan ja oikean merkityksen välille. Jokainen tekee yhdistämistehtävän ensin yksin, ja sitten se puretaan yhdessä.

Ryhmäläisten tarvetila eli sen hetkinen elämäntilanne ja seuraava työllistymiseen liittyvä askel vaikuttavat siihen, mitä asioita kussakin ryhmässä kannattaa käsitellä ja kuinka laajasti. Tässä on esimerkkejä teemaan sopivista käsitteistä ja aiheista, joista voi valita sopivimmat ryhmän tarpeisiin (linkit lähdeluettelossa).

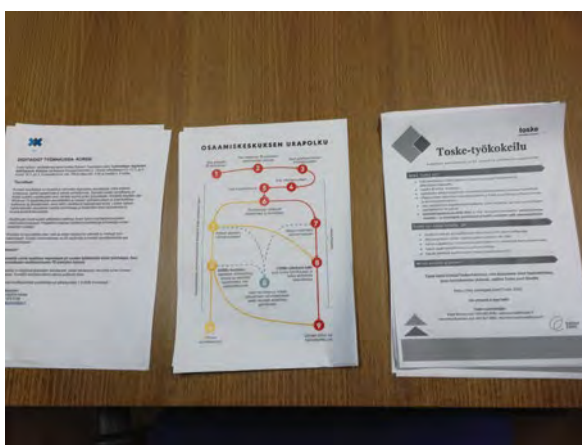
- Erilaiset polut koulutukseen ja työelämään, kuten palkkatuki, työkokeilu, oppisopimuskoulutus, työvoimakoulutukset ja hygieniapassi
- Työpaikkailmoitusten katsominen yhdessä:
  - eri paikat, joista työpaikkailmoituksia löytää (Duunitori, TE-palvelut, Oikotie, Monster)
  - hakutoiminnot (eri alat, nimikkeet ym.)
  - ilmoituksissa olevat vaikeat termit ja usein käytetyt sanat, esim. työn edellytykset, kelpoisuusehdot, virastotyöaika ja haku aika
- Työhakemus ja ansioluettelo
- Työnhaku ja työhaastattelu:
  - yleisimmät kysymykset työhaastattelussa
  - kielletyt kysymykset työhaastattelussa
  - työnhakijan yleinen muistilista, joka sisältää asioita, joita työnhaussa olisi hyvä tietää.
- Työntekijän ja työnantajan yleiset oikeudet ja velvollisuudet Suomessa
- Töissä Suomessa opas: tietoa suomalaisesta työelämästä 13 eri kielellä
- Kotisuomessa.fi -palvelussa voi mm. harjoitella eri ammattialoilla ja työtehtävissä tarvittavaa kieltä sekä yleisiä työelämävalmiuksia. Lisäksi siellä on ammattikuvauksia, joihin sisältyy myös puhekuvaus.
- Ammattinetti: Verkkopalvelu, joka tarjoaa tietoa ammattiteistä ja aloista. Ammattinettistä löytyy ammattialojen ja ammattien kuvauksia, ammatteihin vaadittavat koulutustaustat ja tutkinnot ym.
- AVO-ammatinvalintatesti.
- Ammattibarometri: Kaksi kertaa vuodessa laadittu työ- ja elinkeinotoimistojen näkemys keskeisten ammattien kehitysnäkymistä lähitulevaisuudessa. TE-toimiston virkailijat arvioivat asiantuntemuksensa perusteella noin 200 ammatin työvoiman kysyntänäkymiä ja työvoiman kysynnän ja tarjonnan tasapainon kehitystä puoleksi vuodeksi eteenpäin.
- Hankkeessa tuotettu Unelmieni työpäivä -tehtävä voidaan antaa täytettäväksi niille, joiden elämäntilanteeseen se sopii ja joiden suomen kielen taito riittää tehtävän tekemiseen.



Vierailuja ja vierailijoita kannattaa hyödyntää, sillä ne rohkaisevat viemään eteenpäin omia urasuunnitelmia konkreettisesti mahdollisuuksiin tutustuttua. Hankkeen ryhmässä on käynyt vierailijoita erilaisista työllisyysprojekteista (mm. EJY ry:n Avain työhön -hanke, Matkalla työelämään -hanke, Auroras-hanke), joista useat ryhmäläiset ovat olleet kiinnostuneita ja lähteneet mukaan esiteltyn toimintaan. Teemaan liittyen on myös jaettu esitteitä ja kerrottu erilaisista työllisyyspalveluista maahanmuuttajille. Hankkeen ryhmässä on tutustuttu myös erilaisiin koulutusmahdollisuuksiin ja käyty tutustumassa esimerkiksi Omnian koulutusorganisaation ammatilliseen koulutukseen ja maahanmuuttajille suunnattuun osaamiskeskukseen sekä InfoOmnian palveluihin erityisesti suomen kielen opiskelun näkökulmasta.



Ryhmästä on ollut hyötyä, keskustella paljon erilaisia aiheita erityisesti työelämästä asioita.



# Unelmien työpäivä

**Voit käyttää apunasi alla olevia kysymyksiä. Jos tarinan kirjoittaminen on vaikeaa, voit vastata vain alla oleviin kysymyksiin.**

**Millainen unelmiesi työpäivä olisi?** Mitä teet? Millaisia tehtäviä työhösi kuuluu?

---

---

---

---

**Mitä vahvuuksiasi käyttäisit?**

---

---

---

---

**Mitkä sinulle tärkeät arvot toteutuvat työssäsi?**

---

---

---

---

**Työskenteletkö yksin vai yhdessä tiimin kanssa?** Virtuaalisesti vai kasvokkain?

---

---

---

---

**Kuuluuko työhösi esim. asioiden järjestelyä ja koordinointia, suunnittelua, kehittämistä, johtamista, tutkimista, neuvomista, opettamista, ihmisten hoitamista tai tukemista, puhumista, kirjoittamista, rutiinitehtäviä, asioiden korjaamista, kädentaitoja, tietokoneella työskentelyä tai taloudenhallintaa?**

---

---

---

---

**Teetkö työtä ulkona vai sisällä?** Samassa paikassa vai eri paikoissa? Kotona vai jossain muualla?

---

---

---

**Mihin aikaan päivästä työskentelet?** Miten pitkiä työvuoroja?

---

---

---

**Onko työsi nopeaa vai rauhallista?**

---

---

---

**Mikä on asemasi työssäsi:** oletko johtaja, organisoitko asioita vai teetkö suorittavia työtehtäviä?

---

---

---

**Mikä toivot työyhteisöltä?** Mitä toivot johtajalta?

---

---

---

**Millaista tukea saat työyhteisöltä?** Mikä saa työyhteisösi voimaan hyvin?

---

---

---

**Kun illalla kotiin tullessasi ajattelet, että työpäivä oli hyvä.** Mitkä asiat siihen vaikuttivat?  
Mistä asioista olet tyytyväinen? Mitä itse teit, että työpäiväsi oli hyvä?

---

---

---

# Esittäytyminen / itsestä kertominen

- Kerro nimesi
- Mitkä ovat vahvuutesi?
- Millainen koulutus sinulla on?
- Onko sinulla työkokemusta?
- Millaista työtä olet tehnyt?
- Millaista työtä haluaisit tehdä Suomessa?
- Haluaisitko opiskella uuden ammatin? Minkä?



## Työhön liittyvää sanastoa

### Oikeus

Laki sanoo, että saa tehdä jotain

### Työntekijä

Ihminen, joka tekee työtä

### Palkka, ansio

Raha, jonka saa työnteosta

### Eläke

Raha, jonka esimerkiksi sairas tai vanha ihminen saa, kun ei ole töissä.

### Ammattiliitto

Järjestö, joka puolustaa työntekijää. Tekee työnantajien kanssa sopimuksen (työehtosopimus), joka takaa, että työntekijöillä on hyvät oikeudet töissä. Ammattiliittoon voi liittyä ja maksaa jäsenmaksun. Saat apua, jos on ongelmia työpaikalla.

### Työehtosopimus

(TES) = Yleinen sopimus työehdoista, esimerkiksi palkasta, työajoista ja lomista. Työsopimus ei saa rikkoa työehtosopimusta. Työnantaja ei saa maksaa vähemmän palkkaa kuin työehtosopimus määrittää. Enemmän saa maksaa.

### Palkkatyö

Työ, josta maksetaan palkkaa

- **Vakinainen/vakituinen työ:** Työsopimuksessa ei lue, koska työ loppuu. Työ on jatkuvaa.
- **Määräaikainen työ:** Työsopimuksessa lukee päivämäärät, milloin työ alkaa ja milloin se loppuu.
- **Kokopäivätyö/kokoaikainen työ:** Työntekijä tekee työtä koko päivän. Yleensä 8 tuntia päivässä tai 40 tuntia viikossa.
- **Osa-aikatyö:** Työtä on vähemmän tunteja kuin kokoaikatyössä. Palkka on silloin pienempi.
- **Etätyö:** Ei tarvitse mennä työpaikalle, vaan voi tehdä esimerkiksi kotona töitä tietokoneella.
- **Vuokratyö:** Olet vuokratyöyrityksen työntekijä. Vuokratyöyritys vuokraa sinut toiselle yritykselle tekemään töitä. Vuokratyöyritys maksaa sinulle palkan. Työntekopaikka voi vaihdella. Palkka voi vaihdella.
- **Pimeä työ:** Ei työsopimusta, työnantaja ei maksa eläkemaksua tai vakuutusta. Työntekijä ei maksa veroa. Pimeä työ on rikos.

### Vapaaehtoistyö

Työ, jota tehdään ilman palkkaa. Työssä autetaan muita ihmisiä.

### Palkkatuki

Saat työstä täyden palkan. Työnantaja maksaa vain osan, ja TE-toimisto maksaa loput palkasta.

### Työkokeilu

Työkokeilussa teet työtä oikealla työpaikalla. Et saa palkkaa, vaan saat työttömyysetuutta ja matkakorvauksen. Työkokeilu kestää 1–6 kuukautta ja on hyvä tapa kokeilla työntekoa. Joskus työkokeilun jälkeen työnantaja antaa palkkatyön.

### Velvollisuus

Laki sanoo, että täytyy tehdä jotain

### Työnantaja

Se, joka antaa työtä (ihminen tai yritys)

### Työsopimus

Paperi, jossa työntekijä ja työnantaja sopivat palkasta, työajasta jne. Pyydä aina kirjallisena.

### Eläkemaksu

Raha, jonka työnantaja maksaa palkasta eläkettä varten.

### **Verokortti**

Paperi, jossa lukee, paljonko sinun pitää maksaa veroa. Verokortin saa verotoimistosta. Anna verokortti työnantajalle, työnantaja maksaa veron sinun palkastasi.

### **Työttömyysetuus**

Raha, joka maksetaan työttömälle työnhakijalle. Sinun pitää ilmoittautua TE-toimistoon, jotta voit saada työttömyysetuutta. (esimerkiksi työmarkkinatuki tai peruspäiväraha)

### **Karenssi**

Jos olet työtön, sinun pitää hakea aktiivisesti työtä. Jos TE-toimisto tarjoaa työpaikan, se pitää ottaa vastaan, tai jos TE-toimisto sanoo, että pitää mennä kurssille, niin pitää mennä. Jos ei tee näin, voi menettää työttömyysetuuden määräajaksi. Tämä määräaika ilman rahaa on karenssi. Karenssi voi kestää 2–3 kuukautta.

### **Työpaikkailmoitus**

Ilmoitus, jonka työnantaja laittaa lehteen tai nettiin, kun hän hakee uutta työntekijää.

### **Työhakemus ja avoin työhakemus**

Työhakemus on kirje tai sähköposti, jolla vastaat työpaikkailmoitukseen. Siinä kerrot yhdellä sivulla, miksi haluat työpaikan ja miksi olet hyvä työntekijä. Avoin työhakemus lähetetään, jos ei vielä tiedä, haluaako työnantaja uuden työntekijän.

### **Ansioluettelo (CV = Curriculum vitae)**

Paperi, jonka tarvitset, kun haet työtä. Siinä lukee sinun nimi, osoite, puhelinnumero, sähköposti, kielitaito, kurssit, koulutus, työkokemus, muu osaaminen ja suositteijat. Paperi näytetään työhaastattelussa tai lähetetään työhakemuksen mukana.

### **Suosittelija**

Sinulla on hyvä olla suositteija, kun haet työtä. Suositteija on ihminen, joka tietää miten teet työtä ja voi kertoa työnantajalle, että olet hyvä työntekijä. Suositteija voi olla opettajasi, harrastuksen ohjaaja tai entinen työnantaja. Kirjoita suositteijan nimi ja puhelinnumero ansioluetteloon.

### **Työhaastattelu**

Jos työnantaja kiinnostuu sinun työhakemuksestasi, hän kutsuu sinut työhaastatteluun. Haastattelussa hän kysyy sinulta erilaisia kysymyksiä ja selvittää, oletko sopiva työhön, jota olet hakenut.

### **Koeaika**

Esimerkiksi 2 kuukautta. Työntekijä tai työnantaja voi irtisanoa työsopimuksen ilman irtisanomisaikaa.

### **Irtisanoa**

Työnantaja sanoo, että ei saa tulla enää töihin (antaa potkut). Työntekijä irtisanoutuu, eli lopettaa työn.

### **Työtodistus**

Pyydä työnantajalta työtodistus, kun lopetat työn. Tarvitset sitä, kun haet seuraavaa työpaikkaa. Uusi työnantaja näkee työtodistuksesta, että sinulla on työkokemusta. Työtodistuksessa lukee työn kesto ja työtehtävät.

### **Tutkinnon rinnastaminen**

Jos olet suorittanut tutkinnon ulkomailla, voit hakea Opetushallitukselta tutkinnon rinnastamista. Opetushallitus päättää, mitä suomalaista tutkintoa ulkomainen tutkintosi vastaa. Sitten voit hakea suomalaiseseen kouluun, jossa vaaditaan aikaisempaa tutkintoa.

## Yhdistä sana oikeisiin kohtiin

|                             |
|-----------------------------|
| <b>Ammattiliitto</b>        |
| <b>Suosittelija</b>         |
| <b>Eläke</b>                |
| <b>Työehtosopimus (TES)</b> |
| <b>Määräaikainen työ</b>    |
| <b>Työtodistus</b>          |
| <b>Karenssi</b>             |
| <b>Etätyö</b>               |
| <b>Verokortti</b>           |

|                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Yleinen sopimus työehdoista, esimerkiksi palkasta, työajoista ja lomista                      |
| Työsopimuksessa lukee päivämäärät, milloin työ alkaa ja milloin se loppuu.                    |
| Ei tarvitse mennä työpaikalle, vaan voi tehdä esimerkiksi kotona töitä tietokoneella.         |
| Paperi, jossa lukee paljonko sinun pitää maksaa veroa.                                        |
| Raha, jonka esimerkiksi sairaas tai vanha ihminen saa, kun ei ole töissä.                     |
| Järjestö, joka puolustaa työntekijää                                                          |
| Paperi, jonka saa, kun työ loppuu. Siinä lukee työn kesto ja työtehtävät.                     |
| Tulee työttömälle, jos ei ole hakenut työtä tai mennyt kurssille TE-toimiston määräyksestä.   |
| Ihminen, joka tietää miten teet työtä ja voi kertoa työnantajalle, että olet hyvä työntekijä. |



### 6.4.2. Muun yhteiskunnallisen osallistumisen tukeminen

Yhteiskunnallista osallistumista tuetaan ryhmissä mm. tutustumalla vapaaehtoistyön mahdollisuuksiin ja vierailemalla paikoissa, mistä saa ilmaista neuvontaa erilaisiin arjen haasteisiin, voi harrastaa ja tavata ihmisiä sekä osallistua erilaisiin ryhmätoimintoihin. Näistä paikoista harvalla on ollut aiemmin tietoa. Vaikka paikasta olisikin tietoa, niin monella voi olla arkuutta mennä eri paikkoihin yksin. Kun siellä on ensin vierailtu yhdessä ryhmän kanssa ja saatu lämmin vastaanotto, uskaltaa paikkaan mennä yksin myöhemminkin.



Mennä yhdessä ryhmässä tutustua paikkoihin on tärkeä, koska saa enemmän tietoa kuin yksi, ja ei uskalla mennä yksin.

#### Julkisen liikenteen käyttö

Vierailuiden yhteydessä tutustutaan siihen, miten paikkoihin pääsee julkisilla liikennevälineillä. Ryhmäläisten taito käyttää julkisia liikennevälineitä voi vaihdella suuresti. Ryhmissä kannattaakin tutustua tarpeen mukaan esim. julkisen liikenteen karttaan, erilaisiin lippumuotoihin ja mahdolliseen aluejakoon. Esim. Reittioppaasta voidaan katsoa etukäteen reitti, miten kuhunkin paikkaan pääsee. Ryhmällä on hyvä olla käytössä yhteinen matkakortti, jonka käyttöä opetellaan matkaan lähtiessä.



Jos luku- ja kirjoitustaito tai kartanlukutaito on heikko, julkisen liikenteen ja Reittioppaan käyttäminen on usein vaikeaa. Moni kuitenkin oppii tietyt reitit johonkin paikkaan, kun siellä ensin vieraillaan yhdessä.

#### Kirjasto

Kirjastot tarjoavat paljon ilmaisia palveluja ja toimintaa, myös maahanmuuttajat kohderyhmänä huomioiden. Ryhmissä voidaan tutustua kirjastojen suomen kielen ja harrastusryhmiin, tapahtumiin, neuvontapalveluihin ja myös kirjojen lainaamiseen, jonka yhteydessä voidaan hankkia kirjastokortti. Kirjaston pajat tarjoavat paljon ilmaisia harrastusmahdollisuuksia. Ryhmäläisille uutta on ollut esim. mahdollisuus käyttää ompelukonetta ja tulostaa 3D-laitella, joita on kokeiltu käytännössä.

#### Asukastalot ja yhteisötilat

Kuntien ja järjestöjen asukastalot ja yhteisötilat antavat usein hyvät puitteet tavata muita ihmisiä, saada neuvontaa, harrastaa ja oppia uutta. Näissä paikoissa vieraillessa vierailuista on hyvä sopia etukäteen, jolloin asukastalossa joku ottaa lämpimästi vastaan, toivottaa tervetulleeksi ja kertoo tilojen toiminnasta ja käytännöistä. Asukastaloilla on usein myös ryhmäläisille jaettavia tiedotteita erilaisista ryhmätoiminnoista, tapahtumista ja neuvontapalveluista. Ryhmän lopulla sekä asukastalojen ja kirjastojen suomen kielen ryhmistä että muista harrastusryhmistä ja neuvontapalveluista voidaan tehdä ajankohtainen kooste, joka jaetaan ryhmäläisille. Koostetta läpikäydessä voidaan myös alleviivata paperista sellaiset toiminnot, joista kukin ryhmässä on kiinnostunut.



Ryhmäläiset ovat ilmoittautuneet myös paikan päällä erilaisiin tapahtumiin ja ryhmätoimintoihin ja jättäneet yhteystietonsa, mikä on helpottanut järjestäjiä ottamaan yhteyttä toiminnasta kiinnostuneisiin.

Henkilökohtainen kutsu toimintaan on usein houkuttelevampi kuin paperinen esite.

Ohjaajat ovat ottaneet esitteistä kuvan, joka on lähetetty ryhmän Whatsapp-ryhmään.

#### Vapaaehtoistyö

Vapaaehtoistyön mahdollisuuksia kannattaa esitellä ryhmässä mahdollisuutena saada merkityksellistä tekemistä ja työkokemusta sekä tavata uusia ihmisiä ja puhua suomea. Hankkeessa EJY ry:n vapaaehtoistoiminnankoordinaattori esitteli ryhmissä alueen vapaaehtoistyön luonnetta, mahdollisuuksia ja sitä, mitä vapaaehtoisilta odotetaan toimintaan osallistuessa.



Voin alkaa uusia asioita. Matalampi kynnykset kokeilla ja erilaisia asioita esimerkiksi vapaaehtoistyötä.



### 6.4.3. Viranomaispalvelut



#### 1. Johdattelu teemaan: Mieli pide eri asiointitahoista (helppo/vaikea-kysely)

🕒 10 minuuttia

Lämmittelynä teemaan kysytään ryhmäläisiltä mielipiteitä, kuinka helppoa tai vaikeaa on asioida eri viranomais- tai sote-palveluissa. Eri vaihtoehtojen kohdalla nostetaan oikea käsi ylös, jos asiointi siinä palvelussa on helppoa, ja vasen käsi ylös, jos asiointi palvelussa on vaikeaa. Lisäkysymyksenä voi esittää vaikeiden asiointitahojen kohdalla, mitkä asiat ovat niitä vaikeuttavia tekijöitä. Mielipiteet voi kysyä mm. seuraavista asiointitahoista: terveyskeskus, Kela, sosiaalivirasto, Maahanmuuttovirasto, poliisi tai yleinen hätänumero 112.



Hankkeen ryhmissä asiointitahot koettiin ainakin jossain määrin tai jopa erittäin vaikeaksi. Syitä olivat mm. kielimuuri, erilaisten sähköisten palveluiden käyttö ja hakemusten täyttäminen.



#### 2. Teeman käsittely: Draamaharjoittelu dialogeista ja Suomen palvelujärjestelmän esitys

🕒 60–80 minuuttia

Jaetaan ryhmäläiset pareihin ja annetaan valmis dialogi erilaisista asiointitilanteista. Annetaan pareille 15 minuuttia harjoittelu-aikaa. Dialogien aiheina ovat palvelutilanteet mm. terveyskeskuksessa, Kelassa, sosiaalivirastossa, Maahanmuuttovirastossa, yleiseen hätänumeroon soittamisessa. Dialogeja on tehty valmiiksi eri tasoisten kielitaitojen mukaan hyvin helposta haastavampaan. Parit voidaan jakaa niin, että molemmat olisivat suunnilleen samalla suomen kielen taitotasolla. Harjoittelun jälkeen parit esittävät vuorollaan dialoginsa muille. Jokaisen esityksen jälkeen käydään läpi perusasioita diojen avulla näihin tilanteisiin ja palveluihin liittyen ja keskustellaan niistä. Kaikki dialogit voi myös antaa kotiin vietäväksi.

Dialogiharjoitus on erinomainen lukemisen ja puhumisen harjoittelemiseen sekä mahdollistaa vuorovaikutusharjoittelun asiointitilanteita varten turvallisessa tilassa. Dialogit löytyvät oppaan lopusta liitteistä.



Hankkeen ryhmissä esimerkiksi 112-hätänumero sai aikaan paljon keskustelua mm. siitä, milloin sinne voi soittaa, millaista apua sieltä voi saada, ja miten puhelussa toimitaan. Tieto oli selvästi osittain uutta, ja tiedonsaanti varmasti madalsi kynnystä näiden palveluiden käyttämiseen tulevaisuudessa.

Ryhmissä voidaan esitellä tarpeen mukaan asiointitahoja laajemminkin, esim. terveydenhuoltojärjestelmää (eroja mm. julkisen ja yksityisen terveydenhuollon sekä perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon välillä, hampaiden hoitoa, mielenterveys- ja päihdepalveluja sekä turvakotitoimintaa).



#### 3. Lopetus: Asiointi-alias

🕒 10 minuuttia

Lopuksi tehdään asiointi-alias-harjoitus, jossa jokainen vuorollaan selittää muille jonkin asiointitilanteen. Muut arvaavat mistä paikasta, palvelusta tai asiointitilanteesta on kyse. Tämä on hyvä puheharjoitus ja toisto juuri opituista uusista sanoista.



## 6.4.4. Talous



### 1. Johdattelu teemaan: Assosiaatorinki

🕒 15 minuuttia

Jokaiselle on annettu etukäteen kotiin mukaan omalle kielelleen käännettäväksi sanalista, jossa on talouteen liittyviä sanoja. Johdatteluna teemaan otetaan assosiaatorinki, jossa jokainen kertoo vuorollaan, mitä tulee mieleen seuraavista sanoista:

- pankki
- talous
- rahat



### 2. Teeman käsittely: Tietoa talousasioista ja talousvisa

🕒 60 minuuttia

Tietoa talouteen liittyvistä asioista voi ensin avata selkokielisen diaesityksen kautta. Käsiteltäviä aiheita voivat olla:

- Pankki (pankissa asioiminen, pankin palvelut, verkkopankki, maksukortit, tunnistautuminen, vastuu omista pankkiasioista)
- Laskun maksaminen (laskussa näkyvät tiedot, luottotietojen menetys, velkaneuvonta)
- Rahat (käteinen, kortit, kuitti ostoksista, tippikulttuuri)
- Vero (veronmaksu, esim. palkkatulot ja Kelan etuudet, arvonlisävero (ALV), mihin verorahat Suomessa käytetään)



### 3. Lopetus: Talousvisa

🕒 15 minuuttia

Tietopaketin jälkeen voidaan toteuttaa leikkimielinen tietovisa, jossa käydään läpi taloustee-  
man esityksessä olleita asioita. Visan voi tehdä joko pareina tai niin, että jokainen kohta luetaan yhdessä ja vastataan viittaamalla. Vastausvaihtoehdot voivat olla hauskoja, mikä tekee aiheen käsittelystä keveämpää.



Ryhmässä teimme paljon asioita, Kela, sairaala, pankki, lääkäri. Voin tehdä nyt itse.



## Taloussanasto

### Pankki ja raha

Verkkopankki  
Pankkitili  
Pankkitunnukset  
Tunnistautuminen  
Asiointipalvelu  
Säästäminen  
Tiliote  
Verkkomaksu  
Debit-kortti / Pankkikortti  
(pankkikorttia voi käyttää  
ainoastaan Suomessa)  
Credit-kortti / Luottokortti  
Yhdistelmäkortti/ Maksukortti  
Visa Electron  
Pin-koodi / tunnusluku  
Sulkupalvelu  
Lähimaksu  
Kortinlukija  
Kuitti  
Kauppojen maksukortit / bonuskortit  
(Plussa-kortti, S-Etukortti ym.)  
Otto-automaatti  
Käteinen raha  
Pankkilaina  
Pikaluotto / pikavippi  
Kuluttajaluotto / osamaksu

### Lasku

Maksun saajan tilinumero (IBAN) (BIC-koodi)  
Saaja (Nimi, yritys, osoite)  
Maksaja (Nimi, osoite)  
Viitenumero  
Eräpäivä  
Euro / Laskun summa  
Laskuerittely  
E-lasku  
Maksuautomaatti  
Suoramaksu  
Maksupalvelu  
Velan periminen  
Luottotiedot  
Ulosotto  
Sopimus velkojan kanssa  
Talous- ja velkaneuvonta

### Verot

Verotoimisto  
Tulovero  
Verokortti  
Veroprosentti  
Tuloraja  
Veroilmoitus  
Autovero  
ALV (arvonlisävero)  
Harmaa talous  
Yrittäjän ennakkovero  
Sosiaaliturva (suurin verojen käyttökohde)



### 6.4.5. Suomi-teema

Suomalaisuuteen ja Suomeen alueena voidaan tutustua leikinomaisesti ryhmäläisten kokemuksia vaihtaa.

Suomalaisuutta aiheena voidaan käsitellä jopa stereotyyppisesti, mutta keskustelussa tätä näkemystä kyseenalaistetaan. Ohessa on vinkkejä aiheen käsittelyyn.

#### Suomi-palapeli

Ryhmässä voidaan koota yhdessä Suomi-palapeliä ja etsiä kartalta Suomen kaupunkeja ja rajanaapureita.

Suomen kartta voi olla joillekin vieras ja toisille hyvinkin tuttu. Kukin ohjaajat mukaan lukien voi näyttää ja kertoa, missä paikoissa on käynyt tai asunut. Samalla voidaan kertoa vanhoista suomalaisista heimoista, kuten karjalaisista, pohjanmaalaisista ja hämäläisistä ja eri murteista, joista voidaan antaa puhenäytteitä. Tietoa voi tuoda myös Suomen vanhoista Pähkinäsaaren rauhan rajan mukaan muotoutuneista kulttuurieroista, joissa Venäjän ja Ruotsin vaikutteet näyttäytyvät erilaisina. Saamelaiset, romanit, tataarit ja suomenruotsalaisuus on mielenkiintoista tuoda keskusteluun, jotta Suomen monikulttuurisuuden historia ja nykypäivä tulisi huomioitua.

Suomi-palapelissä on mm. kuvia suomalaisista eläimistä, joista voidaan keskustella. Tässä yhteydessä on tullut esiin pelko metsissä kulkevia petoeläimiä kohtaan, jolloin on hyvä painottaa, että Suomen metsissä karhu tai susi tulee todella harvoin vastaan eivätkä ne useinkaan hyökkää ihmisen päälle.

#### Suomi-alias

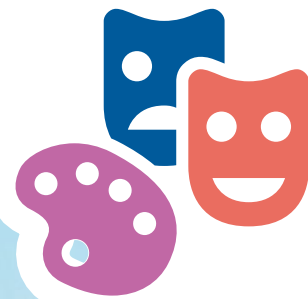
Papunetistä on etsitty Suomeen ja suomalaisuuteen tyypillisesti liitettyjä asioita kuvaavia sanoja ja kuvia. Kuvat on tulostettu, laminoitu ja leikattu korteiksi niin, että kuvapuolen kääntöpuoli on tyhjä. Kortit laitetaan tyhjä puoli ylöspäin pinoon, josta kukin nostaa vuorollaan kortin. Jokainen kuvailee vuorollaan eri sanoilla saamaansa korttia, jonka sisältöä muut arvaavat. Jos sanaa ei osaa kuvailla, sen voi esittää piirtäen tai pantomiimina. Vaikeimmissa paikoissa ohjaajat auttavat esim. tarkentavia kysymyksiä tehden. Peli toimii hyvin hauskana puuhearjoituksena ja nostaa puheenaiheeksi suomalaisuuteen liittyviä sanoja.

#### Suomalainen elämä -pantomiimi

Suomalaisuutta voidaan käsitellä ja kyseenalaistaa myös esittelemällä kliseinen kuva ”suomalaisesta arjesta” pantomiimina, missä esim. ihmiset istuvat bussissa kaukana toisistaan puhumatta toisilleen tai draama vahvasta suomalaisnaisesta, joka istuu sohvalla, kun mies tekee ruokaa ja hoitaa lapsia. Ryhmää pyydetään arvaamaan, mikä tilanne on ja mitä tilanteessa on. Samalla voidaan keskustella, onko asia todella näin ja miten se ryhmäläisten mielestä on heidän synnyinmaassaan. Tämä voidaan esittää uutena pantomiimina, ja ryhmäläiset voivat esittää omia versioitaan käsityksistään suomalaisuudesta, joita pohditaan yhdessä. Ohjaajat voivat tuoda esiin myös omia näkemyksiään näistä, esim. kertomalla, että vaikka suomalaisia pidetään hiljaisina ja ujoina, ihmiset ovat erilaisia ja ohjaaja itse on kovin puhelias.



Tutustu enemmän  
Suomen elämä.



Tuuli Malve,  
muusikko

## 6.5. Taide ja kulttuuri

Ryhmätoimintaan kuuluvat olennaisina vierailut taide- ja kulttuurikohteissa sekä erilaisten taidemuotojen kokeileminen matalalla kynnyksellä ja ilman suorituspaineita, jolloin taiteen tekeminen itsessään on merkityksellistä, eikä sen lopputulos. Ryhmissä on vierailtu yhdessä eri kulttuurikohteissa, kuten museoissa, sekä tehty taidetta ja käsitöitä, näytelty, tanssittu ja musisoitu sekä tutustuttu eri maiden taide- ja kulttuuriperintöihin.

Tässä osuudessa kuvataan, miten hankkeessa taiteen ja kulttuurin mahdollisuuksia hyödynnettiin hyvinvoinnin vahvistamisen välineenä. Kokemuksista voi ammentaa ideoita omaan ryhmätoimintaan. Luvussa kuvataan tarkemmin eri kulttuurien huomioiminen ja ryhmäläisten oman osaamisen jakaminen sekä hankkeen yhteistyökumppanin Helinä Rautavaaran museon toteuttamat taidepajat. Lisäksi kuvaillaan lyhyesti muita ryhmissä toteutettuja taidepajoja, kulttuurivierailuja. Hankkeen ohjaajat ovat myös ohjanneet mm. heijastinkorujen ja ystävänpäiväkorttien tekoa sekä tunnemaalaamista vesiväreillä. Vierailukohteet ja taidekokeilut valitaan ryhmäläisten toiveiden perusteella. Taide- ja kulttuurivierailuja, taidepajoja ja ryhmäläisten oman osaamisen jakamista toteutetaan ryhmätoimintamallissa iltapäivisin aamun keskusteluosuuksien jälkeen.

Taiteen ja kulttuurin tekeminen ja kokeminen yhdessä on koettu hyvin merkitykselliseksi. Taiteen tekeminen on vapauttanut piilossa olevaa luovuutta, rentouttanut ja lisännyt hyvää mieltä luovaan toimintaan keskittyttäessä. Samalla arjen murheet ovat unohtuneet hetkeksi. Toiminnan ohessa suomenkielinen keskustelu on myös vapaampaa ja syntyy luonnollisesti.



Oppi uusi esimerkiksi keramiikka ja tuli hyvä mieli, koska vain ajattelee käsityötä, ei muuta.



Se tärkeä, koska käsitöissä voi keskustella rauhallisesti mistä vaan ja samalla tiellä saada joku kaunis tai hyödyllistä.

Ryhmissä taiteen aikaansaamat onnistumiskokemukset ovat auttaneet lisäämään itseluottamusta. Yhdessä koetut elämykset innostavat ja vahvistavat osallisuuden tunnetta, ja samalla löytyy uusia harrastuksia ja osallistumisen paikkoja.



Hyvä tehdä yhdessä, tulee iloinen olo.



### 6.5.1. Oma kulttuuri esiin

Oman osaamisen jakaminen ja ryhmäläisten kulttuuritaustan arvostus tulee luonnollisesti esiin taide- ja kulttuuriolosuhteissa. Ryhmäläiset ovat ohjanneet itse myös mm. japanilaisen origamin, afganistanilaisten helmistöiden sekä venäläisten helmikukkien tekoa ja kurditanssia. Yhdessä ryhmässä kerrottiin myös ryhmäläisten synnyinmaiden tarinoita mm. Irakista ja Somaliasta ja esitettiin niitä yhdessä draamana. Tarinat saattoivat saada tällöin uusia käännteitä ryhmäläisten improvisoidessa tapahtumia. Ryhmäläiset ovat opettaneet toisilleen myös omasta lapsuudestaan tuttuja leikkejä. Erilaiset ruokakulttuurit ovat tulleet tutuksi, sillä ryhmäläisten ohjaamina on valmistettu mm. kiinalaisia dumplingeja, irakilaisia kanabiryania ja afganistanilaisia leipiä sekä syöty muitakin erilaisia ryhmäläisten ryhmään tuomia ruokia.



Se on hyvää, että kurssilla on paljon ihmisiä eri maista ja tehdään erilaisia ruokia ja lämmin ilmapiiri.

Taidepajoissa on esitelty eri maiden taide- ja kulttuuriperinteitä, joista ryhmäläiset ovat päässeet kerrtomaan omakohtaisesti. Esimerkiksi keramiikkapajan aluksi on tutustuttu keramiikan historiaan ja valmistukseen ympäri maailman, jolloin ryhmäläiset ovat voineet kertoa esim. oman sukunsa keramiikan valmistustaidoista ja perinteestä. Ryhmäläisten kulttuuritaustan huomioiminen on koettu arvokkaaksi ja taiteen tekemiseen inspiroivaksi. Taiteellisissa tuotoksissa on näkynyt upeasti eri kulttuurien vaikutus.

Suomalaiseen kansan käsityö- ja lauluperinteeseen on tutustuttu esim. kranssinvalmistuspajassa, mikä oli monelle hyvin uusi ja kiinnostava kokemus. Musiikkipajoissa on tutustuttu suomalaisiin kansanlauluihin ja -tansseihin sekä laulettu, kuunneltu ja tanssittu myös eri maiden lauluja ja musiikkikappaleita. Musiikkia on tuotettu yhdessä niin keholla kuin yksinkertaisilla soittimillakin sekä vierailtu esim. sinfoniaorkesterin konsertissa.

Ryhmissä on toivottu myös paljon tanssimista, jota on toteutettu ulkopuolisten ohjaajien sekä ryhmäläisten itse ohjaamana. Ryhmissä on tanssittu mm. Bollywood-tansseja, itämaista fuusiotanssia sekä persialaisia ja kurditansseja.

Ryhmissä on käytetty myös paljon eri maista tulleita esineitä, erilaisia lehdistä leikattuja tai itse kuvattuja ja tulostettuja kuvia sekä kuvakortteja, jotka toimivat suomen kielen harjoitteina, ja samalla kuvien kautta voi kertoa itselle merkityksellisistä asioista. Kuvat ja esineet eri maista, maailman ruokakulttuureista, erilaisista teemoista tai toiminnasta innostavat puhumaan suomea ja kertomaan esim. omista harrastuksista ja taidoista, omasta kulttuurista, synnyinmaasta tai arvoista. Kuvissa saa olla paljon vaihtoehtoja, mikä mahdollistaa itsemäärittelyn.



Elina  
Torvinen,  
Helinä Rauta-  
vaaran  
museo



## 6.5.2. Helinä Rautavaaran museon pajat

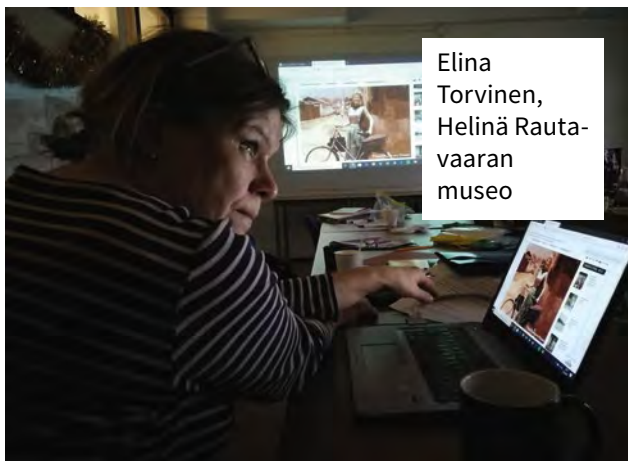
Hankkeen yhteistyökumppani Helinä Rautavaaran museo toteutti ryhmissä useamman taidepajan, joiden teemat valittiin ryhmien toiveiden mukaan. Pajoissa hyödynnettiin museon laajaa kulttuuriesine-kokoelmaa sekä tietämystä eri kulttuurien käsityö- ja taideperinteistä.

**Helinä Rautavaara** (1928–1998) oli persoonallinen tutkimusmatkailija, toimittaja ja keräilijä, joka kiersi väsymättä maailmaa. Hän halusi nähdä, kokea, ymmärtää ja mennä mukaan yhteisöjen elämään. Helinä Rautavaaran museon kokoelmat sisältävät taide-, rituaali- ja käyttöesineitä Afrikasta, Aasiasta ja Latinalaisesta Amerikasta. Henkilöhistoriallinen kokoelma sisältää esineitä myös Euroopasta. Noin 3 000 yksikön esinekokoelmat painottuvat 1900-luvun afrikkalaiseen ja brasilialaiseen esineistöön. Museoesineiden lisäksi kokoelmiin kuuluu valokuva- ja audiovisuaalisia aineistoja. Museo jatkaa Rautavaaraan perintöä tuomalla yhteen erilaisia ihmisiä ja lisäämällä monin tavoin kulttuurien välistä ymmärrystä ja vuoropuhelua. (<http://helinamuseo.fi>)

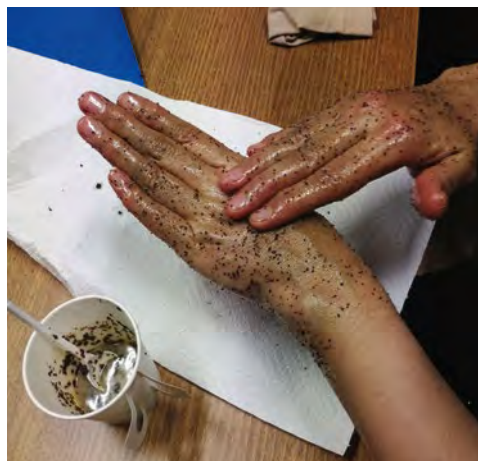


### Helinä Rautavaaran museon palvelukoordinaattori Elina Torvinen:

Museot mielletään arvostetuiksi laitoksiksi, joissa esitettävä materiaali on merkityksellistä. Museossamme olemme voineet esittää muista kulttuureista tulleille tuttujaakin esineitä arvokkaasti. Nämä nähdessään osallistujien arvontunto ja ylpeys omista juurista on selvästi kasvanut. On ollut voimauttavaa nähdä oman kulttuurin esineitä esitettävän museossa julkisesti, ilman negatiivista painolastia. On ollut ilo tarjota tällaista kokemus. Museomme käsittelee myös kokoelman kerääjää, joka oli maailmalla yksin seikkaileva nainen. Vahvan naisen malli on ollut myös osana voimaantumista ja ryhmähenkeä.



Elina  
Torvinen,  
Helinä Rauta-  
vaaran  
museo



Museon moninaisten esineiden hyödyntäminen pajoissa mahdollisti ryhmäläisten eri kulttuuritautojen esille tuomisen positiivisesti ja voimauttavana. Museoon esille nostettuun esineeseen syntyy henkilökohtainen suhde, jos voi muistella esimerkiksi, kuinka ”mummollani oli tuollainen” tai ”sain tuollaisen, kun synnyin”. Näin oma merkityksellisyys ja identiteetti vahvistuvat, kun tulee positiivisesti nähdyksi kulttuurinsa kautta Suomessa. Samalla esineiden kautta on löydetty yhteneväisyyksiä eri kulttuurien välillä. Museossa vierailtua moni ryhmästä on käynyt siellä ryhmän jälkeen uudelleen perheen tai ystävien kanssa.

Museon taidepajat ovat moniaistisia ja monikulttuurisia. Kädentaitojen tekemisen ohessa on keskusteltu myös erilaisista tavoista ja muisteltu myönteisesti esim. synnyinmaata. Pajojen on tarkoitus lisätä mielenhyvinvointia ja vahvistaa omaa kulttuuri-identiteettiä.



**Helinä Rautavaaran museon palvelukoordinaattori Elina Torvinen:**

Pajojen tarkoitus on ollut puhua, puuhata ja pitää hauskaa. Aiheet on valittu siten, että ne olisivat mielekkäitä ja toisivat positiivisia mielikuvia itsestä, omista juurista ja muista osallistujista. Aiheet ovat olleet myös universaaleja ja on ollut mielekästä huomata, kuinka osallistujat ovat keskustelleet oman taitonsa mukaan, joskus vahingossakin. On ollut tärkeää jakaa omia muistoja tai muuten tärkeitä asioita. Keskusteluun aktivoimisen lisäksi tarkoituksena on ollut pitää pajoja, joissa tuotokset ovat niin yksinkertaisia, että ne saadaan kerralla valmiiksi, ja että valmiista tuotoksista tai opituista tekniikoista olisi hyötyä. Ryhmäläiset ovat huomanneet niin samankaltaisuuksia kuin riemastuttavia erojakin tavoissa ja tottumuksissa.

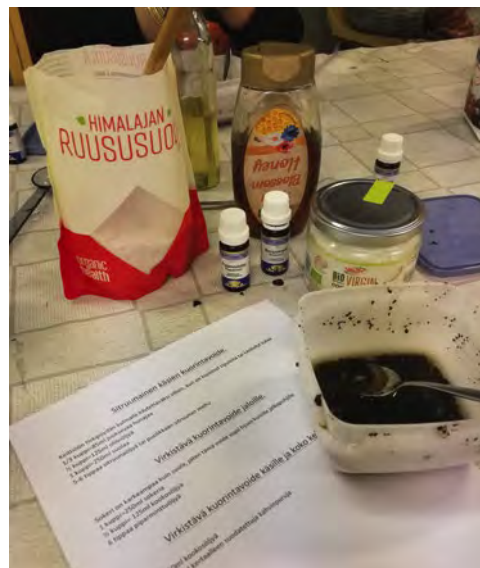
Museon taidepajoja on valittu ryhmän toiveiden perusteella. Seuraavassa näistä esitellään tarkemmin kolme eri taidepajaa.

### Museon taidepajojen rakenne:

- 1) Alkukeskustelukierros aiheeseen johdatteluna
- 2) Teeman käsittelyä museossa vierailleen/käsitöitä/kuvia katsellen
- 3) Toiminnallinen osuus
- 4) Purku: Tuotosten esittely, positiivinen palaute ja näkyväksi tuleminen



Monikulttuurisissa ryhmissä on huomioitava, ettei askartelun kulttuuri ole kaikkialla tyypillistä ja osa osallistujista saattaa vain seurata muiden tekemistä.



## 1. Helinä Rautavaaran tarina sekä kotikosmetiikkapaja

### 1. Pohjustus: Helinä Rautavaara

Paja aloitetaan kertomalla Helinä Rautavaaran tarina: kuka hän oli, missä hän seikkaili, ja mikä ajoi hänet maailmalle. Samalla jutellaan pajaan osallistujien kotimaista ja kuinka Rautavaaran matkat ovat mahdollisesti kohdistuneet näihin maihin. Jos aloitus ei tapahdu museolla, niin mukana on ollut kuvia Helinä Rautavaarasta ja kartta hänen matkoistaan.

### 2. Keskustelu: Kauneudenhoidon perinteet

Suomen kielen käyttöä aktivoidaan sillä, että kysellään osallistujien omista perinteistä hoitaa kauneutta. Keskustelemme myös niistä ohjeista, joita mahdollisesti äiti tai muut sukulaisnaiset ovat antaneet hiusten ja ihon hoitoon. Keskusteluissa huomataan usein yhteneväisyyksiä, vaikka kulttuurit voivat olla hyvinkin erilaisia. Suomalaisten perinteitä hoitaa kauneuttaan pohditaan myös. Keskustelemme saunakulttuurista ja suomalaisesta naiskuvasta olla tehokas ja vahva.



Omien miellyttävien, jokapäiväisten kulttuuristen tapojen jakaminen on helppoa, koska aihe on helppo eikä oikeaa tai väärää vastausta ole. Ryhmissä on huomattu osallistujien haluavan kertoa omista kokemuksistaan, vaikka vain muutamalla sanalla.

### 3. Toiminnallinen osuus: Kotikosmetiikkapaja

Keskustelua syntyy luontevasti myös pajan toiminnallisessa osuudessa. Tarkoituksena on tehdä käsikuorinta-aine keittiönkaapeista löytyvistä materiaaleista.



Tarvikkeet:

- Paperilautasia, -mukeja, lusikoita, puulastoja, pakastepusseja
- Ruokaöljyjä, esimerkiksi oliivi-, rypsi-, avokado-, pähkinä- tai kookosöljyä
- Hienoa suolaa, joko tavallista tai vaaleanpunaista Himalajan vuorisuolaa
- Hienoa sokeria
- Suodatettuja kahvinporoja. Suodattamattomat ovat liian karkeita.
- Juoksevaa hunajaa, sitruunaa
- Eeterisiä öljyjä tai ruuanvalmistukseen käytettäviä esansseja, jos ryhmässä ei ole tuoksuyliherkkyyttä.



Ohjaaja kertoo ja näyttää, mitä materiaaleja on ottanut mukaansa ja miksi. Kuorintamassoissa suola ja käytetyt kahvinporot ovat hellempää kuin sokeri, joten kun ajatus on käsikuorinnasta, ei suositella sokeria. Sokeria voidaan käyttää jalkapohjissa ja kantapäissä. Öljyjen valinnassa on vapaat kädet; kukin voi valita öljyn mieltymystensä mukaan. Sitruunaa kannattaa lisätä silloin, jos haluaa käsistä hajuja pois. Kahvinporojen kerrotaan virkistävän ja hunajan puhdistavan. Tuoksuöljyt eivät ole pakollisia, mutta usein varsin haluttuja.

Osallistujille jaetaan kertakäyttömukeja tai lautasia sekä lusikoita tai lastoja massan sekoittamista varten. Työskentely aloitetaan valitsemalla kuorinta-aine, johon lisätään öljyä tippa kerrallaan ja hunajaa. Viimeiseksi lisätään sitruuna ja mahdollinen tuoksu. Kun massa on valmis, sitä hierotaan käsiin, tunnustellaan ja tuoksutellaan. Kuorintamassasta suurin osa pyyhitään paperiin, ja lopuksi kädet huuhdellaan lämpimällä vedellä.

#### 4. Purku

Lopputuloksia ilahduttaa sitä muille esitellessä ja saa aikaan keskustelua. Lopuksi ihailaan käsien kuorinnan aikaan saamia pehmeitä käsiä ja haistellaan toisten aikaansaamaa kotikosmeettikkaa. Jokainen saa ottaa oman seoksensa purkissa kotiin vietäväksi.



## 2. Maustepaja

Pajan tarkoituksena on luoda helppo keskustelutilanne ja saada osallistujat toteuttamaan itseään vaivattomasti maalaamalla mausteilla. Tekniikka on helppo ja nopea, joten tuotoksen saa valmiiksi eikä kynnystä osallistua ole. Ajatus mausteiden käytöstä muutenkin kuin ruuan valmistuksessa on ihmisiä innostava.

### 1. Keskustelu: Mitä mausteita ja miten teillä käytetään?

#### Mitä muistoja mausteisiin liittyy?

Paja alkaa keskustelemalla omista lempimausteista ja maustemuistoista. Usein sivutaan myös mausteiden lääkinnällistä käyttöä ja mausteiden monimerkityksisyyttä. Mausteet kuuluvat vahvasti naisten arkeen, joten aihe on tuttu ja turvallinen. Monikulttuurisissa ryhmissä on paljon jaettavaa ja riemastuttavaakin tietoa. Useasti mausteiden käyttö on samankaltaista eri kulttuureissa ja yhteneväisyyksiä huomataan helposti. Myös vertailevaa keskustelua käydään, ja reseptejä vaihdetaan.

### 2. Aiheen käsittely: Mausteiden matka Silkkitiellä ja käyttö eri maissa (myös Suomessa), tuoksunäytteet

Ohjaajalla on mukanaan kartta, johon on merkitty merkitykselliset historialliset maustereitit Eurooppaan ja Suomeen. Keskustellaan mausteiden matkasta Silkkitiellä ja mausteiden historiasta (myös suomalaisesta). Kartan avulla voidaan osoittaa joidenkin osallistujien kotimaita merkityksellisiksi suomalaisessa yhteiskunnassa. Samalla haistellaan eri mausteita ja opetellaan niiden nimiä suomeksi. Mausteiden tuoksut ja tuntuma tuovat usein muistoja mieleen. Maustekeskustelua voidaan käydä toiminnallisen pajan yhteydessä.



- Karttonkia tai pahvia maalauslustaksi, askarteluliimaa, kuumaliimaa
- Siveltimeiä, pinsettejä, malleja edellisiltä maustemaalaus-kerroilta
- Kertakäyttölautasia, -lusikoita, grillitikkuja
- Erilaisia mausteita, joiden väri, tuoksu ja koostumus vaihtelee, esim. kurkumaa, kanelia ja paprikajauhetta sekä kokonaista neilikkaa, muskottia ja tähtianista
- Hienoa ja karkeaa suolaa ja sokeria
- Vaniljasokeria, kookoshiutaleita
- Kokonaisia pippureita, linssejä, pastaa, riisiä
- Yrttimausteita, laakerinlehtiä

#### 4. Purku

109



### 3. Koru- ja amulettipaja

Pajan tarkoituksena on herättää keskustelua itselle miellyttävistä asioista ja valmistaa koru helmistä, napeista, langoista tai kierrätysmateriaalista esimerkiksi pujottelemalla tai solmimalla.

#### 1. Aiheen käsittely ja keskustelu: eri maiden korut ja niiden merkitys kantajalleen

Paja aloitetaan tutustumalla museon kokoelmassa oleviin koruihin. Ihmiset kokevat hyvin merkitykselliseksi nähdä omasta kulttuurista peräisin olevia, henkilökohtaisiakin esineitä museossa, joka instituutiona on yleisesti korkealle arvostettu. Esineet, ja varsinkin korut, tuovat lohtua ja muistoja. Ne herättelevät tarpeen jakaa muistoja ja vertailla koristautumisen tapoja. Ihmiset löytävät tuttua ja turvallista yllättävässä tilanteessa.

Vaihtoehtoisesti ryhmään voidaan tuoda omia koruja, ja ryhmäläisiä on voitu pyytää tuoman omia merkityksellisiä korujaan. Keskustelua käydään korujen merkityksestä ja perinteistä. Keskustelu voidaan toteuttaa yleisenä keskusteluna niin, että jokainen kertoo vuorollaan omasta korustaan, tai keskustelu käydään pareittain. Toinen parista kertoo koko ryhmälle parinsa tarinan ja päinvastoin. Tällä tavoin saadaan aktivoitua sekä puhuttua että ymmärrettyä kieltä; tärkeintä on jutella itselle miellyttävistä asioista.



Keskusteluissa välittyy samankaltaisuus merkityksellisyyksistä ja naiseuden merkitys. Koruista ollaan aina kiinnostuneita, joten keskustelua käydään lähes vahingossa. Osallistujat ovat innostuneet kertomaan häistään ja häätraditioista, perityistä koruista ja tyylien muutoksesta. Oman kulttuurin esiintuominen miellyttävällä tavalla voimauttaa. Uudessa kotimaassa on saattanut tulla vähätellyksi ja aliarvostetuksi. Pajoissa mahdollistetaan oman arvokkuuden ja arvontunnon kokemuksia.

Islamilaisen maailman tyypillisistä amuleteista puhuttaessa on tiedostettava, että kyse on esi-islamilaista perinteestä ja aihetta pitää joskus käsitellä varovasti. Amuleteissa kyse on suojeluksesta ja mahdollisuudesta parempaan elämään. Islam kuitenkin opettaa ainoana pelastuksen tienä uskoa Jumalaan.



## 2. Toiminnallinen osuus: korujen ja amulettien valmistaminen

Pajan toiminnallisessa osiossa on tarkoitus valmistaa koru. Tekemisen aikana saadaan vertaistukea toisilta pajalaisilta ja ratkotaan tekemisen haasteita yhdessä. Tekeminen on riittävän yksinkertaista, joten tuotos saadaan myös valmiiksi. Välillä pajalaisilla on tekniikoita, joita he jakavat toisilleen ja ohjaajille. Työskentely on rentouttavaa, ja se on mahdollistanut vapaan keskustelun.



### Tarvikkeet:

- Pahvilautasia
- Saksia, sivuleikkureita, pinsettejä, silmäneuloja
- Korulankaa, kumilankaa, metallilankoja, kirjonta- ja puuvillalankoja
- Helmiä, nappeja, kierrätysmateriaaleja, korulukkoja ja -neuloja, hakaneuloja
- Tulostettuja ohjeita, korukirjoja

Tärkeää on, että työpajatilassa on riittävästi valoa ja tilaa.

Pajalaiset saavat pahvilautasen, jolle keräävät tarvittavia helmiä ja muuta materiaalia. Tulostettuina on erilaisia ohjeita, joista voidaan ottaa mallia. Inspiraationa korujen tekoon voi olla myös eri maiden koruja esitteleviä kirjoja. Korun voi toteuttaa myös ilman valmiita ohjeita. Pajalaisten päätettävissä on, tekevätkö he kaulakoron, avaimenperän tai rannekorun. Ohjaaja auttaa tarvitessa ratkomaan ongelmia.

## 3. Purku

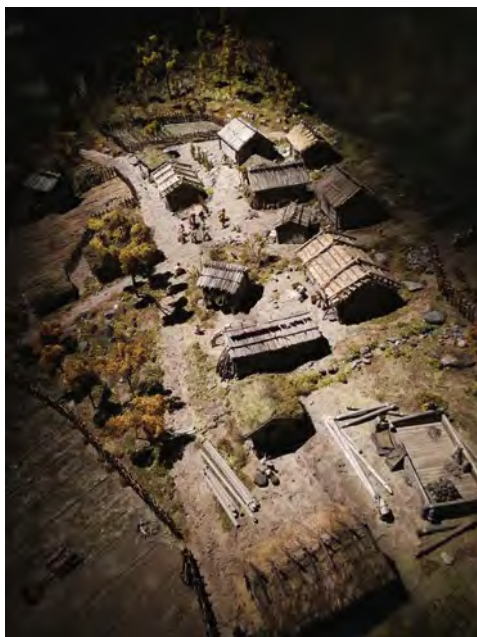
Lopuksi jokainen esittelee valmistamansa korun ja kertoo, miksi valitsi siihen tietynlaisia värejä ja materiaaleja. Jokainen kertoo, tekikö korun itselleen ja vai jollekin toiselle. Muut ihailevat tuotoksia.



Ryhmissä on usein myös hyvin eteviä käsityöosaajia, jotka voivat opettaa taitojaan myös muille. Amulettipajassa yksi ryhmäläinen opetti oman tekniikkansa helmien punontaan ohjaajalle ja ryhmäläisille. Tuloksena oli kauniita rannekoruja, osamisen jakamista ja onnistumisia monella tasolla. Toinen ryhmäläinen toi ryhmään afganistanilaisen käsintehtyn mekon ja koruja, joista keskusteltiin ja joita ihailtiin. Omasta kulttuurista kertominen oli ryhmäläisille merkityksellistä:



On kiva näyttää ja kertoa meidän kulttuurista asioita muillekin.



### 6.5.3. Vierailut kulttuurikohteisiin

Ryhmissä on tehty lukuisia vierailuja taide- ja muihin museoihin. Ateneumin taidemuseossa on tutustuttu opastetusti suomalaisen taiteen historiaan ja Emmassa nykyaiteeseen, Gallen-Kallelan museossa hänen töihinsä sekä Kamu-museossa Espoon historiaan. Vierailut ovat mahdollistaneet tutustumisen Suomen historiaan ja suomaisuuteen laajasta perspektiivistä, mm. monikulttuurisuuden sekä kaupungin ja maaseudun näkökulmasta.

Ryhmissä on osallistuttu myös taidemuseoiden taidepajoihin, joihin kuuluu opastettu taidekierros. Amos Rexissä pysähdyttiin tähän hetkeen, tehtiin hengitysharjoituksia sekä mielikuvamatka ympyrän sisään ja maalattiin sokkona Buddha Board -taululle. Lopuksi väritettiin eläinkuvat, jotka skannattiin ja päästettiin kipuamaan seinille japanilaisen taiteen näyttelyssä, missä vierailijat seikkailivat värikkäässä animoidussa maisemassa. Monia aisteja hivelevät taide-elämykset antavat mahdollisuuden päästää mielikuvitus valloilleen ja kokea taiteen aikaansaamia täydellisen läsnäolon hetkiä, jotka vievät ajatukset kauas pois arjen haasteista.

Taide-elämyksiä voidaan ammentaa museoiden lisäksi mm. konserteissa ja teatteriesityksissä yhdessä vierailien. Osaan hankkeen ryhmistä on saatu sosiaalitoimen jakamat vähävaraisille tarkoitetut Kai-ku-kortit, joilla pääsee ilmaiseksi museoihin ja joihinkin konsertteihin. Ne ovat mahdollistaneet kulttuurikäynnit ryhmän jälkeenkin.

Ryhmäläiset ovat kokeneet hyvin merkitykselliseksi sen, että ovat saaneet jakaa nämä taide-elämykset muiden kanssa ja saaneet tietoa erilaisista kulttuurikohteista ja harrastusmahdollisuuksista.



Teatterimuseon draamapajassa on tutustuttu museon teatteripedagogin ohjaamana museon lisäksi itse ja ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. Draamapajassa tarkasteltiin museokokoelman inspiroimana erilaisia tunnetiloja kehollisesti, kehon ja mielen ristiriitaisia viestejä ja non-verbaalia viestintää. Lisäksi pohdiskeltiin omia rooleja eri tilanteissa ja eri ihmisten kanssa sekä sitä, miten oma suhtautuminen vaikuttaa tilanteisiin tai kohtaamisiin. Nukketeatterissa jokainen sai valita sellaisen nukan, minkä kautta haluaa sanoa jotain itselleen tärkeää. Statuspiirissä kokeiltiin ihmisen esiintymistä ja elekielen ääripäitä ujosta uhmakkaaseen. Lopuksi ryhmäläiset saivat toteuttaa voimahahmon itsestään ja etsiä siihen sopivan teatteripuvun ja rekvisiitan Teatterimuseon pukuvaraston käyttökokoelmista. Jokainen sai tuoda itsensä lavalla näkyväksi esiintyen muille omana voimahahmonaan ja kertoen samalla omista supervoimistaan. Lopuksi jokainen voimahahmo kuvattiin, ja kuvia katsottiin yhdessä ryhmän viimeisellä kerralla.



#### Milla Kortemaa, teatteripedagogi, Teatterimuseo:

Nukketeatterinukke toimii suojana nukettajalleen, sen avulla on turvallista sanoa ääneen esim. vaikeilta tuntuja asioita ja tutkia itseä ja ympäristöä etäämpää. Oli upeaa seurata, kuinka osallistujat rakensivat kontaktin omaan nukkeen ja ottivat rauhasa ja rohkeasti tilan itselleen. Se mitä nuket sanoivat ja toivoivat, jäi sydämeen soimaan.



Ryhmäläiset ovat heittäytyneet draamapajaan täysin, ja tunnelma on ollut iloinen, avoin ja hullutteleva. Erityisesti nukketeatteri sekä oman voimahahmon luominen puvustamon laajasta rekvisiitasta ja sen esittäminen on saanut ihmiset innostumaan ja heittäytymään tilanteeseen. Kaikki ovat nauttineet heittäytymisestä silminnähden ja kuvailleet työpajan jälkeen kokemuksen olleen positiivinen ja merkityksellinen. Draamapaja on ollut hyvin voimaannuttava. Se antoi ryhmäläisille mahdollisuuden kokeilla ja huomata itsessään uusia puolia tai löytää piiloon jääneitä puolia, heittäytyä luovaan itseilmaisuun, mikä lisäsi rohkeutta uuden kokeilemiseen ja esiintymiseen.



Eilen oli kuukauden paras päivä!  
Unohdin teatterissa kaikki ongelmat.

## 6.6. Ryhmän päätös – viimeinen viikko

### 6.6.1. Toiseksi viimeinen ryhmäkerta: Palaute ja ryhmäpuun läpikäyminen

Toiseksi viimeisellä ryhmäkerralla ryhmältä kerätään palautetta ryhmän sisällöistä ja koetuista hyödyistä.

Lisäksi tarkastellaan, miten ryhmän yhdessä luomat säännöt ja tavoitteet toteutuivat käytännössä.

#### 1. Lämmittely

Jokainen kertoo vuorollaan oman nimensä ja nimen ensimmäisellä kirjaimella alkavan positiivisen adjektiivin, joka kuvastaa häntä itseään. Adjektiiveja on käytetty aiemmillä kerroilla, joten harjoite on hyvää opitun kertaamista. Adjektiiveja hyödynnetään myös viimeisellä ryhmäkerralla. Jos ryhmäläisten on vaikea ymmärtää tai muistaa adjektiiveja, voi joku muu asiasana (esim. aurinko, hedelmiä, eläin tms.) olla helpompi. Ohjaaja kirjoittaa itselleen sanat ylös myöhempää varten. Lopuksi ryhmä voi käydä yhdessä piirissä sanat läpi nimi ja liike -leikin omaisesti. Kukin sanoo vuorollaan nimen ja ominaisuussanan ja keksii tätä kuvaavan liikkeen. Muut toistavat nimen, ominaisuussanan ja liikkeen. Harjoite nostaa viireystasoa ja auttaa keskittymään palautteen kirjoittamiseen.

#### 2. Palautekysely

Pyydetään ryhmäläisiä täyttämään palautekysely ryhmätoiminnasta. Kyselylomake on muotoiltu mahdollisimman yksinkertaisiksi kysymyksiksi ja kuvitettu. Vastausvaihtoehdot ovat hymioita, ja vastausta voi tämentää avoimessa kentässä. Palautteen kysymykset ja vastausvaihtoehdot selitetään huolellisesti ennen vastaamista. Ryhmäläisiä pyydetään vastaamaan rehellisesti, sillä hankkeen kokemusten mukaan palaute on muuten helposti yksinomaan positiivista. Ryhmälle kerrotaan, että kaikenlainen palaute on tärkeää, sillä sen perusteella voidaan kehittää ryhmätoimintaa. On tärkeää, että kukin vastaa palautteeseen lähtökohtaisesti itsenäisesti. Vastaamiseen on hyvä käyttää runsaasti aikaa, jotta kaikki ehtivät vastata.



Käytännössä ryhmäläiset saattavat tarvita apua palautteeseen vastaamisessa. Ryhmäläiset ovat kysyneet ohjaajilta, miten jokin asia ilmaistaan suomeksi. Tämä sama lause on voinut kopioitua muidenkin ryhmäläisten palautteisiin. Erityisesti heikommin suomea lukevat tai kirjoittavat voivat tarvita kysymysten selittämiseen ja vastaamiseen apua ohjaajilta tai muilta samaa kieltä puhuvilta. Tällöin on huolehdittava, että samaa kieltä puhuvat saavat itse vastata ensin.

Lopuksi käydään keskustelu siitä, mitä hyötyä ryhmästä on ollut, mikä on ollut hyvää ja huonoa. Suullinen palaute on erittäin tärkeää, ja ohjaajat kirjaavat sen ylös. Suullisesti vastatessa ryhmäläiset ovat pystyneet antamaan palautetta kirjoitettua tarkemmin, sillä ohjaajat voivat tehdä tarkentavia kysymyksiä ja muut ryhmäläiset selittävät yhdessä kokemaansa. Näin saadaan myös yhteisesti jaettuja kokemuksia.



### 3. Ryhmäpuun läpikäynti

Seuraavaksi käydään yhdessä läpi, mitä ryhmän alussa on koottu ryhmäpuuhun. Käydään läpi keskustellen, ovatko kaikki ryhmän alussa läpi käydyt toiveet ja ajatukset toteutuneet ryhmän aikana. Tässä keskustelussa voidaan nostaa esiin myös negatiivista palautetta ja käsitellä se yhdessä ratkaisukeskeisesti.

#### Ryhmäpuun osat:

**Juuret – Voimanlähteet:** Mistä asioista ryhmä sai voimia työskentelyyn?

**Lehdet – Ilmapiiri:** Millaisia toivomuksia oli ilmapiirin suhteen? Millaisessa ilmapiirissä toimittiin ryhmän ajan?

**Kukat ja hedelmät – Sato:** Mitä hyötyä ryhmästä toivottiin olevan? Mitä ryhmän ajateltiin antavan? Toteutuivatko nämä?

### 4. Lopetus: Adjektiivien muistelu

Alkuesittelyn muistelu -kierros. Lopuksi yritetään muistaa alussa sanottuja ryhmäläisiä kuvaavia sanoja ja kenelle ne kuuluivat. Ohjaaja voi tarvittaessa lukea omasta listastaan unohtuneita adjektiiveja tai muita sanoja, ja ryhmäläiset voivat muistella, kenelle ne kuuluivat.

## 6.6.2. Viimeinen ryhmäkerta: Loppujuhla



### Tarvikkeet:

- Loppujuhlan ruokatarjottavat
- Sydämen muotoon leikattuja A4-papereita ja kyniä
- Pieniin paperisydämiin kirjoitettuja positiivisia adjektiiveja
- Kuvia ryhmätoiminnasta
- Tulostettuja sanoja ryhmätoiminnasta
- Osallistumistodistukset
- Kukkia maljakossa
- Ryhmäläisten kansiot

Ryhmän päättymistä on tärkeää juhlistaa yhdessä. Ryhmän päätyminen nostattaa usein tunteita, joten ryhmän loppumisen herättämien tunteiden jyrkkyyttä on hyvä lieventää jo edellisillä kerroilla keskustelemalla ryhmän päättymisestä, jälleennäkemisistä ja jatkosuunnitelmista.

Ryhmän viimeinen kerta on kestänyt yleensä 3–4 tuntia, eikä sitä kannata aikatauluttaa liian täyteen. Kerta sisältää ryhmän muistelua sekä juhlallisen päätöksen osallistumistodistuksineen ja kukkineen. Ryhmän päätöskerta sisältää myös leikkisiä harjoitteita, jotka kokoavat ryhmän aikana kokeiltuja teemoja. Lämmittelyharjoitteet voivat olla tuttuja ja turvallisia tai aivan uusia. Alun lämmittelylle jätetään runsaasti aikaa, tilanteiden annetaan kehittyä vapaasti, ja ryhmäläisiä rohkaistaan halutessaan ohjaamaan tuntemiaan leikkejä. Tärkeää on, että leikit tuovat kaikki yhteen ja tuottavat hyvää mieltä. Tässä on kuvattuna muutama ryhmässä kovin pidetty leikki.

### 1. Lämmittelyharjoite: Yhteinen tanssikoreografia

Alussa heittäydytään yhteiseen liikkeen matkimisleikkiin. Ryhmäläiset asettuvat seisten piiriin lattialle. Taustalle laitetaan soimaan suhteellisen vauhdikasta ja iloista musiikkia. Kukin keksii vuorollaan yhden tanssiliikkeen, jota muut matkivat. Tästä syntyy yhteinen tanssikoreografia, joka voi muuttua kierros kierrokselta.



Tanssiliikkeissä on näkynyt vahvasti ryhmäläisten eri kulttuuristausta, tanssiharrastukset sekä ryhmässä opittuja erilaisia tansseja. Näistä esimerkkeinä tanssikoreografiassa on ollut vaikutteita mm. venäläisestä ripaskasta, persialaisesta ja arabialaisesta tanssista, baletista ja suomalaisista kansantansseista. Harjoite kokoaa mukavasti yhteen erilaista ryhmässä koettua ja toimii näin myös ryhmän muisteluna.

## 2. Lämmittelyharjoite: Peilileikki — suomalainen perinneleikki

Viimeisellä kerralla voidaan leikkiä suomalaista perinneleikkiä peilileikkiä, mikä koettiin erityisen hauskaksi. Suomalaisia perinneleikkejä löytyy Perinneleikit-sivuilta.

<https://www.perinneleikit.fi/>

Peilileikissä tilaa tulisi olla vähintään 5 neliometriä. Ryhmästä joku valitaan peiliksi, joka asettuu seinän viereen selin muihin. Muut seisovat noin 10 askelen päässä hänestä ja yrittävät lähestyä peiliä hitaasti peilin huomaamatta. Peili kääntyy välillä lähestyjiin päin ja yrittää nähdä jonkun liikkumassa. Peilin kääntyessä muiden tulee pysähtyä mahdollisimman nopeasti. Jos peili näkee jonkun liikkuvan, hän huutaa ryhmäläisen nimen, jolloin tämän tulee palata lähtöpisteeseen ja aloittaa alusta. Se, joka pääsee ensimmäiseksi peilin huomaamatta koskettamaan peilin vieressä olevaa seinää, voittaa pelin ja siirtyy peiliksi. Jos sama ihminen voittaa aina, voi tasapuolisuuden vuoksi jokainen halukas olla peilinä.

## 3. Lämmittelyharjoitteet: Ryhmäläisten itseohjaamat leikit

Ryhmässä voidaan ryhmän tutuksi tultua rohkaistua alun ohjaajien ohjaamien harjoitteiden innoittamana leikkimään ryhmäläisten ehdottamia leikkejä. Osallistaminen sujuu kuin itsestään, kun ryhmäläiset ehdottavat itsenäisesti erilaisia leikkejä.

Esimerkkinä näistä eräs ryhmäläinen on ohjannut piirissä seisten leikin, joissa jokainen sai oman eläinroolin, jota esittää käsillä ja keholla elehtien. Eläinten eleitä voidaan keksiä yhdessä, esim. oravalla voi olla sormista tehdyt pystykorvat, norsulla toinen käsi nenässä kärsänä ja toinen korvassa, käärmettä esitetään käsillä luikerrellen, orava syö käsillään käpyä jne. Leikissä kukin sanoo vuorollaan jonkun ryhmässä olevan eläimen nimen, jolloin kyseisen ryhmäläisen on esitettävä nopeasti tätä eläintä sille kuuluvien käsieleiden ja eleiden. Leikissä vauhti kiihtyy, ja lopulta kädet ja eläimet ovat sekaisin, mikä tekee leikistä erityisen hauskan ja antaa mahdollisuuden nauraa lempeästi itselleen. Ryhmässä on tehty myös eläinpantomiimeja, joissa arvataan kunkin pantomiiminä esittämällä esittämää eläintä.

## 4. Sanaselityspeli ryhmän teemoista

Jokainen ottaa vuorollaan pinosta sanakortin ja selittää toisille, jotka arvailevat, mikä ryhmään liittyvä teema tai toiminta on kyseessä, esim. sauvakävely, keramiikka, keskustelu, jumppa, teatteri. Harjoite palauttaa mieleen, mitä kaikkea ryhmässä on tehty, ja toimii myös myönteisenä muisteluksi.

Vaihtoehtoisesti voidaan pelata ryhmän omilla kuvallisilla Suomi-aliaskorteilla.

## 5. Palaute (jos ei ole jo täytetty)

Jos kaikki eivät ole täyttäneet ryhmän palautekyselyä, jätetään viimeiselle kerralle aikaa sen tekemiselle. Tämän jälkeen ryhmän koetuista hyödyistä voidaan keskustella yhdessä. Ohjaajat kirjautuvat suullisen palautteen.

## 6. Ruokatauko: Nyyttikestit

Viimeisellä ryhmäkerralla voidaan pitää nyyttikestit, jolloin jokainen saa halutessaan tuoda ruokaa. Ryhmän toteuttajan on hyvä tarjota ainakin salaattia, leipää ja juomaa. Ryhmäläiset kertovat ruoista, joita ovat tuoneet ja kertovat, jos ne eivät sovi esim. halal- tai muihin erityisruokavalioihin. Ruokailun yhteydessä ryhmän positiivinen muistelu voi jatkaa sitä liikaa ohjaamatta.

## 7. Ryhmän muistelu kuvien avulla

Jos ryhmän aikana on otettu kuvia, on niitä mukava katsoa yhdessä ja muistella kaikkea yhdessä tehtyä ja koettua. Tavoitteena on muistella ja palauttaa mieleen yhdessä koettua ja nostaa keskusteluun esiin onnistumisia ja positiivisia muistoja. Kuvien katselu on saanut aikaiseksi paljon naurua ja myös haikeaa muistelua. Kuvien katselun päätteeksi muistutetaan, että ryhmän yhteisestä Whatsapp-ryhmästä voi jatkossakin kysyä seuraa esim. kävelyille tai museoon. Samalla voidaan sopia myös ajankohta yhteiselle jälleennäkemiskerralle.



## 8. Sydänpalaute



Tarvikkeet: sydämen muotoisille papereille kirjoitettuja positiivisia adjektiiveja (ominaisuuslistasta) sekä valmiiksi leikattuja sydämen muotoisia papereita (noin A4) ja kyniä

Seinälle on kiinnitetty adjektiivisydämet, jotka auttavat muistamaan suomen kielen positiivisia ominaisuussanoja. Jos aikaa on ja ryhmäläisten suomen kielen taito on riittävä, voi kukin valita yhden sanan ja esittää pantomiimina tai kertoa, mitä sana tarkoittaa.

Kukin ryhmäläinen saa A4-kokoisen paperisydämen, jonka keskelle kirjoittaa oman nimensä ja antaa sydämen vasemmalla puolellaan olevalle ihmiselle. Paperisydän kiertää jokaisella ryhmäläisellä, ja jokainen kirjoittaa jonkin kyseiseen henkilöön liittyvän hyvän ominaisuuden tai positiivisen piirteen, jonka on nähnyt toisessa. Tässä voi hyödyntää adjektiiviseinää. Lopuksi jokainen saa lukea oman sydämensä sisällön huolella ja viedä sen kotiin lukeakseen sen huonona päivänä, kun haluaa voimaa itselleen.

## 9. Jaetaan osallistumistodistukset

Jaetaan jokaiselle kiitoksena ryhmään osallistumisesta henkilökohtainen osallistumistodistus, johon on merkitty ryhmäläisen nimi, ryhmän ajankohta ja tavoitteet. Jos on mahdollista tulostaa kuvia ryhmäläisestä, voidaan niitä antaa mukaan muistoksi todistuksen kanssa. Samalla jaetaan takaisin ryhmäläisten omat kansiot.

Osallistumistodistuksen ohessa jokaiselle annetaan kukka pöydällä olevasta maljakosta. Kaikkien saatua kukat jokainen käy vuorollaan laittamassa kukan maljakkoon ja kertoo, mitä jää kaipaamaan tai toivottaa muille jotain hyvää. Ryhmän loputtua ryhmäläiset saavat ottaa kukat mukaansa.

## 10. Kiitollisuusmeditaatio

Ryhmäkerran lopulla ohjaaja lukee ääneen tekstin, jossa kiitetään ryhmää osallistumisesta. Tekstiin voi täyttää ryhmässä yhdessä koettuja toimintoja (kursivoitu). Meditaation aluksi tehdään muutama syvä hengitysliike.

*Tänään on aika sanoa kiitos.  
Kaksitoista viikkoa olemme kokoontuneet yhteen.  
Kaksitoista viikkoa sitten olimme vieraita toisillemme.  
Nyt tunnemme toisiamme enemmän.  
Voimme sanoa kiitos siitä, että juuri tämä ryhmä,  
juuri nämä ihmiset ovat olemassa.  
Voimme sanoa kiitos kaikesta, mitä olemme kokeneet yhdessä.*

*Ehkä voit muistaa ensimmäisen ryhmäkerran, kun kerroit toiveesi.  
Ehkä voit muistaa, millaista oli laulaa eri maiden lauluja.  
Ehkä voit muistaa, millaista oli jumpata yhdessä liikuntapaikalla.  
Ehkä voit muistaa hetken, kun joku ryhmässä sai sinut nauramaan.  
Tai kun joku ryhmässä ymmärsi, mitä halusit sanoa.  
Tai kun kaikki olivat hiljaa ja teimme yhdessä käsin jotain kaunista,  
koruja ja keramiikkaa.*

*Kiitos sinulle, joka kerroit tarinasi.  
Kiitos sinulle, joka kuuntelit minua.  
Kiitos sinulle, joka autoit minua.  
Kiitos sinulle, joka toit herkkuja.  
Kiitos sinulle, joka istuit viereeni.  
Kiitos sinulle, joka piristit päivääni.  
Kiitos, kun saimme olla yhdessä.*

*Huomaa se ilo ja voima, mitä ryhmä on juuri sinulle antanut.  
Anna ilon jäädä sydämeesi.  
Sinulla on paljon iloa, rakkautta ja voimaa sydämessäsi.  
Tartu iloon ja jaa iloa, niin se lisääntyy.  
Ilo antaa sinulle voimaa, käytä sitä.  
Käytä sitä niin kuin juuri sinä haluat.*

## **11. Peilitanssi kiinalaisella musiikilla**

Lopuksi tehdään rauhoittava peilitanssi hyvin rauhallisen kiinalaisen instrumentaalimusiikin mukaan. Tanssi tuo lopuksi kaikki yhteen, ja yhdessä tuotetut rauhalliset ja soljuvat tanssiliikkeet vahvistavat yhteistä kokemusta. Ohjaaja antaa ohjeet rauhallisiin liikkeisiin, laittaa musiikin päälle ja liittyy mukaan tanssiin.

- 1) Ensin matkitaan parina vastakkain toisen liikettä, kumpi vain voi viedä liikettä eteenpäin.
- 2) Kaksi paria yhtyy neljän peilitanssiksi.
- 3) Lopuksi kaikki yhtyvät yhteiseen tanssiin. Yksi kerrallaan saa johtovuoron, ja kaikki muut jäljittelevät häntä.
- 4) Lopetetaan yhteiseen rinkiin ja kiitetään kaikkia osallistujia.



## 6.7. Jälleennäkemiset ja kohtauttaminen

Ryhmän loppumisen jälkeen ryhmän yhteinen Whatsapp-ryhmä jää toimimaan, mikä tukee ryhmäläisten keskinäistä yhteydenpitoa ryhmän loputtua. Whatsapp-ryhmän kautta ryhmäläiset voivat kysyä ja kertoa kuulumisia, pyytää seuraa harrastuksiin ja toivottaa toisilleen hyvää juhlapäivää.



Whatsapp on täytynyt mm. luontokuvista ja eri kulttuurien juhlahetkistä (esim. persialainen uusi vuosi, venäläinen joulukuu, eid-juhlat jne.). Whatsapp-ryhmän kautta hankkeen ohjaajat voivat myös välittää tietoa muista alkavista ryhmistä, tapahtumista ja neuvonta- ja työllisyyspalveluista, mikä tukee osallistumista jatkossakin.

Ryhmäläisten toiveesta on kokoonnuttu jälleen yhteen muutaman kuukauden päästä ryhmän loppumisesta. Jälleennäkemisillä voidaan kahvitella, tehdä ryhmästä tuttuja leikkilisiä harjoitteita, vaihtaa kuulumisia ja keskustella ryhmästä ja sen vaikutuksista. Samalla voidaan selvittää, ovatko ryhmäläisten suunnittelemaat jatkopolut toteutuneet ja tarjota tarvittaessa apua niiden tukemisessa.

Hankkeen ryhmiin osallistuneista maahanmuuttajanaiset ovat kovasti halunneet tutustua suomalaisiin, mutta tilaisuuksia tähän on ollut vaikea löytää. Mahdollisuuksia suomalaisten kohtaamiseen ja kohtauttamista kannattaa luoda ryhmätoimintaan eri tavoin. Hankkeen jälleennäkemiskerroilla on pyritty tarjoamaan mahdollisuuksia syntyperäisten suomalaisten kohtaamiseen. Martat ovat jatkaneet asukastalossa yhden ryhmän kanssa käsityö- ja ruokaryhmän muodossa, kun yksi martoista kävi ensin esittäytymässä ryhmässä. Myös hankkeessa vierailleet ja ohjaamiseen osallistuneet Laurean usein syntyperäiset suomalaiset sosiaali- ja terveysalan opiskelijat ovat mahdollistaneet kohtaamisia. MLL:n Ystäväksi maahanmuuttajajäidille -toiminnasta voi myös löytää suomalaisen ystävä.

Hankkeen yhdellä jälleennäkemiskerralla kohtautettiin hankkeen maahanmuuttajanaisten ja korkeasti koulutettujen ryhmän naiset. Tapaamisella keskusteltiin kuvien avulla itselle tärkeistä ja naisia yhdistävistä asioista ja valmistettiin yhdessä arabialaista ruokaa. Kohtaamisessa on tärkeää, että ryhmäläiset tuntevat ohjaajat helpottavat keskustelun syntyä tekemällä konkreettisia kysymyksiä ja esim. esiintuomalla yhteneväisyyksiä ryhmäläisten kiinnostuksen kohteissa. Keskustelua on herätetty mm. eri kohderyhmille suunnattujen ryhmien yhteneväisyyksistä, jolloin ryhmäläiset voivat kertoa, mitä kussakin ryhmässä tehtiin. Kohtaamiskynnystä madaltavat ja tunnelmaa vapauttavat erityisesti tapaamisen alussa leikkiliset harjoitteet, esim. pantomiimit, minä tykkään -leikki ja peilitanssi (kuvailtu aiemmin).



Ryhmän jälleennäkemisellä voidaan toteuttaa myös ryhmän toivoma retki, jota ei voitu toteuttaa ryhmän aikana. Yhden ryhmän kanssa toteutettiin heidän toiveestaan tutustumisretki suomalaiseen maalaiselämään. Kesäretken kohteena oli Helinä Rautavaaran museon pajaohjaajan kotitalo maaseudulla, jonne mentiin tilausajobussilla. Retkelle kutsuttiin myös aiempiin ryhmiin osallistuneita sekä museon pajaohjaajan naispuolisia sukulaisia. Ensin tutustuttiin ryhmästä tutuin leikillisin harjoittein. Sitten tutustuttiin 200-vuotiaan maalaistalon historiaan vanhojen kuvien ja talon käyttöesineiden kautta ja keskusteltiin, millaista elämä oli Suomessa ennen. Myös pihaan, kasvimaan antimiin ja laitumella oleviin hevosiin sekä lemmikkivuoheen tutustuttiin. Ryhmäläiset kyselivät kaikesta kiinnostuneina ja kertoivat omia muistojaan synnyinmaastaan. Lounas valmistettiin yhteistyöllä, kala savustettiin ja ruoka tarjottiin suomalaisittain seisovasta pöydästä. Ennen ruokailua kerrottiin suomalaisista ruokailuun liittyvistä tavoista. Lopuksi keitettiin pullakahvit ja juotiin ne suomalaiseen tapaan ruusukupeista yhdessä pihalla pullan kera.

Päivä oli ikimuistoinen kaikille osanottajille ja erityisen tärkeä niille maahanmuuttajanaيسille, joilla ei ole ollut mahdollisuutta nähdä suomalaista maalaiselämää. Kesäretki mahdollisti myös tutustumisen käytännössä suomalaisen asumisen historiaan ja suomalaisiin tapoihin. Lämmin vastaanotto sekä rentojen ja rempsakoiden syntyperäisten suomalaisten naisten tapaaminen innosti kohtaamaan suomalaisia rohkeammin jatkossakin.

# 7. Arviointi, toiminnan tulokset ja vaikutukset asiakkaisiin

Iloa arkeen -hankkeen tavoitteena oli vahvistaa hankkeen ryhmätoimintaan osallistuneiden työllistymisedellytyksiä sekä työ- ja toimintakykyä lisäämällä hyvinvoinnin kokemuksia, arjen elämänhallintaa ja osallistumismahdollisuuksia ryhmätoiminnan avulla. Maahanmuuttajanaisten kohdalla tavoitteena oli lisäksi, että he kokevat rohkeutensa puhua suomea ja osallistua suomalaiseen yhteiskuntaan lisääntyneen sekä saaneensa tietoa ja keinoja kokonaisvaltaisen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Voimauttavaan ja vertaisuuteen perustuvaan ryhmätoimintaan osallistumisen seurauksena ryhmäläiset kokevat arjen mielekkyytensä vahvistuneen. He kokevat myös löytäneensä positiivisen ja vahvemman identiteetin. Välineinä tähän on käytetty taidetta ja kulttuuria, liikuntaa, positiivista itsetutkiskelua ja vertaistukea.

## 1. Arviointi

Ryhmätoimintaa arvioitiin mm. ryhmäläisten palautteiden, ohjaajien kirjaamien reflektioiden ja ohjausryhmän avulla. Arvioinnin tarkoitus hankkeessa on ollut tuottaa tietoa ryhmätoiminnan vaikutuksista toimintakykyyn ja osallistumiseen. Arvioinnin tarkoitus oli myös taata hanketoiminnan laadun arviointi ja auttaa toiminnan kehittämisessä hankkeen aikana.

Ryhmän lopussa kerättyyn kirjalliseen palautteeseen pohjautuva arviointi kohdistui ryhmätoiminnan sisältöjen laatuun ja osallistujien saamaan hyötyyn ja siihen, mitä vaikutuksia hankkeen ryhmätoiminnalla on kohderyhmän kokemaan jaksamiseen sekä koetun hyvinvoinnin, elämänhallinnan ja itseluottamuksen vahvistumiseen.

Arvioinnin kohteita ryhmäläisille olivat muun muassa seuraavat kysymykset:

- Miten hyvin ryhmätoiminnan sisällöt palvelevat osallistujan tarpeita?
- Mitä vaikutuksia osallistujat kokevat ryhmätoiminnalla olevan?

Ryhmään osallistujilta kerättiin palautetietoa ryhmätoiminnan sisällöistä ja niiden koetuista vaikutuksista myös teemoittain (taide ja kulttuuri, liikunta, itsetutkiskelu ja vertaistuki) suhteessa ryhmätoiminnan tavoitteisiin ja tavoiteltuihin tuloksiin ja vaikutuksiin. Lisäksi pyydettiin ryhmän käytännön toteutuksesta kehittämisehdotuksia ja palautetta, jonka perusteella ryhmätoimintaa pystyttiin kehittämään.

Palautetta kysyttiin selkokielen ja kuvitetun kyselyn avulla ryhmän päätyttyä kaikissa ryhmissä (ks. esimerkki palautekyselystä oppaan lopusta). Kysymykset muokattiin mahdollisimman yksinkertaisiksi väittämiksi, ja niille asetettiin hymiöskaala; lisäksi tarjolla oli avoin vastauskenttä. Tämä helpottaa kysymysten ymmärtämistä ja vastaamista heikommallakin suomen kielen taidolla. Koettua hyötyä kysyttiin yksinkertaista toiminnan tärkeyteen. Lisäksi ryhmältä pyydettiin suullista palautetta, mistä saadut vastaukset olivat usein kattavampia kuin palautekyselyn vastaukset.

Teemat:

- Ryhmäkertojen sisällön arviointi
- Ryhmän mahdolliset vaikutukset
- Käytännön järjestely
- Yleisarvio kokonaisuudesta

Ryhmän aikana ryhmäläisiltä kerätty suullinen palaute ja kehitysideat on kirjattu ryhmäkertojen reflektioihin. Ryhmän jälkeisillä jälleennäkemiskerroilla kysyttiin vielä suullisesti palautetta ryhmästä.

Palautteiden perusteella ryhmätoimintamallia on muokattu ja kehitetty ja käytettyjen menetelmien toimivuutta sekä ryhmäkokonaisuuksien sisältöjä on arvioitu. Ryhmäläisten toiveesta on muun muassa jatkettu ryhmäkertojen ja ryhmän pituutta ja järjestetty jälleennäkemisiä ryhmän jälkeen.

Maahanmuuttajanaisten ryhmissä toimintakykyä ja palveluntarvetta arvioitiin lisäksi kerran ryhmän aikana. Hanke kokeili tässä eri menetelmiä, mm. Kykyviisaria, soskututkaa ja hankkeen oma kuvitettua hyvinvointikyselyä eri hyvinvoinnin osa-alueilta.

## 7.2. Toiminnan tulokset ja vaikutukset



Olen saanut todella paljon iloa. Olemme kokeilleet tehdä erilaisia käsitöitä, tanssittu ja jumpattu – tällaista en ole aikaisemmin tehnyt.

Palautekyselyjen perusteella lähes kaikki ryhmäläisistä pitivät taiteen tekemistä ja liikuntaa tärkeänä. Ryhmään osallistuneet nostivat tärkeiksi asioiksi kaikissa ryhmissä suomen kielen puhumisen, ihmisten kohtaamisen, liikunnan, käsityöt ja liikkumisen yhdessä Espoossa, tiedon saamisen, ohjaajat ja iloisuuden.

Kaikki palautekyselyyn vastanneet ryhmäläiset kokivat, että ryhmä on lisännyt hyvinvointia.



Tapasimme uusia ihmisiä, puhuimme enemmän suomea, saimme uusia tietoa, liikunta myös oli tärkeää.



Tärkeä, että on paikka, mihin mennä ja tutustua ihmisiin. Paras olla yhdessä. Terveysasia.

Ryhmä mahdollisti suomen puhumisen, mikä usein ei ollut mahdollista muualla. Lähes kaikki kertoivat saaneensa uutta tietoa mm. liikunnasta, Espoon palveluista ja työelämästä tai koulutuksesta sekä tietämyksensä suomalaisesta yhteiskunnasta lisääntyneen. Uusien liikunta- ja taidemuotojen kokeileminen oli innostavaa. Se lisäsi mielenhyvinvointia sekä antoi kipinän taide- ja liikuntaharrastuksiin. Ohjaajien lämpimän ja innostavan ohjaustyylin ja uusien ihmisten tapaamisen koettiin rohkaisevan osallistumaan eri toimintoihin. Ryhmästä sai myös konkreettista apua arjen haasteisiin.



Ryhmä on auttanut minua paljon esimerkiksi puhumaan suomen kieltä, tutustumaan uusiin ihmisiin ja Espoon erilaisiin paikkoihin.



Sain tietoa työelämästä ja tietoa paikoista, mihin voi mennä vapaa-ajalla.



Molemmat ohjaajat olivat tärkeitä, apu lääkärin ja muiden asioiden kanssa, MLL:n ystäväperhekontaktin hankinta, liikunta, sai paljon kavereita.

Hankkeen työntekijöiden havaintojen mukaan ryhmäläisten rohkeus kohdata suomalaisia ja puhua suomea lisääntyi ryhmän aikana. Omasta kulttuurista ja itsestä kertominen, osaamisen jakaminen ja toiminnallisuus rohkaisivat puhumaan suomea ja vahvistivat kulttuuri-identiteettiä ja itsetuntoa.



Minulla ei ole ollut mahdollisuus aiemmin tavata muita kuin oman maan kielisiä. Ei ollut mahdollista harjoitella suomen kieltä, mikä tällä on tärkeää.



Oli tärkeä puhua ja keskustella suomalaisten ja eri kulttuurin ihmisten kanssa ja saada voimaa.



Ei aikaisemmin uskaltanut puhua suomea, nyt on rohkaistunut puhumaan.

Vertaistuki auttoi käsittelemään vaikeita tunteita ja näkemään tilanteen eri kanteilta, usein toiveikkaampana. Positiivinen itsetutkiskelu vahvisti osallistujien myönteistä identiteettiä ja voimaantumista. Uusien asioiden kokeilu oman mukavuusalueen ulkopuolella niin taiteessa kuin liikunnassakin vahvisti itseluottamusta ja rohkeutta kokeilla uutta. Leikit lisäsivät hyvää mieltä ja yhteisöllisyyden tunnetta. Ryhmään osallistuminen nosti mielialaa, antoi arvostetuksi ja kuulluksi tulemisen ja kyvykkyyden kokemuksia ja loi uskoa tulevaan.



Oli uusia kokemuksia ja uusia taitoja.



Tavata uusia ihmisiä. Minulla on uusi mahdollisuuksia tulevaisuudessa Suomessa!

Matalan kynnyksen liikunnan, taiteen ja kulttuurin aikaansaamat hyvinvoinnin kokemukset, vertaistuen jakaminen sekä positiivinen itsetutkiskelu vaikuttivat toimintakykyyn kokonaisvaltaisesti sekä lisäsivät osallisuuden tunnetta, joten käytetyt menetelmät toimivat. Arkipäivinä päivällä tapahtuva

ryhmätoiminta vastasi yhteisöllisyyden ja päivärytmin tarpeisiin. Innostavan monipuolisen toiminnan ja keskustelun tasapainoinen suhde toi mielekkyyttä arkeen.



Kävin paljon kursseja. Mutta nämä kurssit olivat parhaita! Kaikki oli harmonista kurssellanne! Harmony oli kaikessa: keskustelut, liikunta, musiikkikokoukset, museot, ruumiillinen työ! Se oli kaikki, mitä tarvitsin päivittäisessä elämässäni! Tänä aikana olen elänyt täyden elämän!

Ryhmä toi tavoiteltujen tulosten mukaisesti paljon kaivattua mielekästä, yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemuksia mahdollistavaa sisältöä arkeen sekä tietoa ja keinoja omaan hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden vaikutuksista jaksamiseen ja osallisuuden tunteeseen. Osallistumismahdollisuudet lisäntyivät niistä saadun tiedon kautta myös ryhmän jälkeen.

Yksilötapaamiset ovat tukeneet ryhmätoimintaa ja auttaneet henkilökohtaisten haasteiden selvittämisessä ja jatkopolkujen luomisessa. Yksilötapaamisessa on päässyt myös avautumaan henkilökohtaisista asioista ja saanut vahvistettua kuulluksi tuleamista.

Ryhmäläisten jälleennäkemiskerroilla sekä ryhmän päättymisestä noin kuuden kuukauden jälkeen ryhmäläisten yhteydenottojen kautta on selvitetty ryhmäläisten suunnitteleminen jatkopolkujen toteutumista ja autettu tarvittaessa eteenpäin. Kuusi kuukautta ryhmän jälkeen maahanmuuttajanaisten ryhmiin osallistuneista vajaa puolet oli jossain koulutuksessa, kolmasosa työssä, työkokeiluissa tai kuntouttavassa työtoiminnassa ja neljäsosa muissa järjestöjen palveluissa. Hanke loi jatkopolkuja mm. kielikursseille, työkokeiluun, työllisyshankkeisiin ja muihin järjestöjen palveluihin. Järjestöjen palveluiden kautta oli löydetty mm. ryhmän jatkoksi luotu Marttojen käsityö- ja ruokakerho, asukastalojen ryhmät sekä suomalainen ystävä MLL:n ystäväksi maahanmuuttajaäidille -ohjelman kautta. Ryhmiin osallistuneet ovat antaneet palautetta ja kertoneet ryhmistä kokemastaan hyödyistä myös myöhemmin tapaamisissa sekä viestein. Alla on erään jo hyvin suomea puhuvan ryhmäläisen kaksi vuotta ryhmän loppumisen jälkeen antama palaute, joka kuvastaa hyvin, kuinka ryhmän tavoitteet on saavutettu monella tasolla.



Viime aikoina olen ajatellut usein sen kevät, jolloin me touhumme paljon hauskoja juttuja teidän kanssa, te palvelitte meidät hyvin lämmiin lähimmäisrakkaudella, niitä hauskoja hetkiä on jäänyt mielessäni ikuisesti, silta sain voimia ja iloa jatkaa elämää eteenpäin. Te olette tehneet todella hyviä töitä. Raamatussa sanotaan rakkaus kestää ikuisesti. Teidän tekemä työtä on niin kuin tämä rakkaus. Minun elämäni on muuttunut kurssin jälkeen aurinkoisen suuntaan. Olen käynyt kuntosalia säännöllisesti ja harrastan sitä. Olen pyöräillyt todella paljon viime vuonna ja harrastan kävelyä joka päivä. Olen tehnyt vapaaehtoistyötä viikoittain. Olen käynyt Omniassa kursseja ja oppinut tekemään vaatetta ja oppinut vähän venäjäkieltä. Käyn töissä avustajana 3 päivää viikossa. Olen myös käynyt kirkkoa ja osallistunut kirkon toimintoihin säännöllisesti. Olen myös perustan ping pong -kerhon kirkossa tänä vuona.

Hankkeen työntekijät kokivat ryhmien ohjaamisen mielekkääksi ja kokonaisuuden muodostuneen toimivaksi konseptiksi, jota on helppo työstää. Ohjattu liikunta, taidepajat, itsetutkiskelu ja vertaistuellinen keskustelu ovat toimivia välineitä hyvinvoinnin tukemiseen. Ryhmäläisiltä saadun palautteen perusteella ohjaajien tyytyväisyys ja konseptin toimivuus näkyy myös asiakkaille.

Hankkeen ryhmätoiminnalle on suuri tarve työelämästä poissaolevien vähän suomea puhuvien naisten ja myös miesten kohdalla. Hankkeeseen osallistuneet ovat kertoneet, ettei heillä ole ollut paikkaa, missä harjoittaa suomen kieltä, tavata muita ihmisiä iloisessa ja lämpimässä ilmapiirissä, vahvistaa omaa itsetuntoa ja kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä saada tietoa palveluista. Vaikka tällaisia paikkoja olisikin, ryhmäläiset eivät ehkä ole tienneet niistä tai uskaltaneet vierailla niissä, ennen kuin niissä on vierailtu ryhmässä yhdessä. Osallistavaa ja voimauttavaa ryhmätoimintaa tarvitaan, sillä kotona yksin olo ja osattomuus suomalaisesta yhteiskunnasta syö hyvinvointia ja koettelee mieltä. Yksi ryhmäläinen kuvaa hankkeen ryhmätoiminnan tärkeyttä näin:



Koska huono ajatus tulee, jos olen koko ajan kotona.



”

Täällä tulee hyvä mieli. On hyvä, kun saa tietoa ja nautin, kun ollaan yhdessä. Tämä on ihana mahdollisuus tutustua eri kansalaisuuksiin.

”

Tästä ryhmästä saimme piristystä. On tärkeä, että elämässä on lyhyt aika saada piristystä keholle ja mielelle.

Sain hyviä ja hyödyllisiä tietoja ryhmästä.

”



# Henkilökohtainen tavoite

Aseta tavoite sellaiseksi, jonka saavuttamiseen haluat käyttää aikaa ja energiaa. Mieti, että tavoitteesi on arvojesi mukainen ja saavutettavissa ryhmän aikana, eli tavoite ei saa olla liian iso eikä liian pieni. Kun olet asettanut itsellesi tavoitteen, tee toimintasuunnitelma sen saavuttamiseksi. Laadi itsellesi aikataulu ja anna itsellesi pieniä tehtäviä, joita teet tavoitteen eteen.

## Tavoite, jota lähden työstämään eteenpäin:

Mitä haluan asettaa konkreettiseksi hyvinvoinnin tavoitteeksi?

---

---

---

**Konkreettisia askelia eteenpäin tavoitteen toteuttamisessa:** Tavoitteen voi pilkkoa palasiksi eri portaille. Mitä väliportaita tarvitaan tavoitteen saavuttamiseksi? Mitä keinoja minulla on tavoitteen saavuttamiseksi? Mitä konkreettisia tekoja teen, jotta etenen?

1

---

---

2

---

---

3

---

---

4

---

---

5

---

---

Mistä minun pitää ottaa selvää ja mistä saan apua tavoitteeni saavuttamiseksi?

---

---

Milloin ja miten toteutan askeleet? Aikatauluta ne.

1

---

---

2

---

---

3

---

---

4

---

---

5

---

---

6

---

---

Mitä vastoinkäymisiä voi tulla? Miten varaudun niihin?

---

---

---

---

Mistä tiedän, että tavoite on saavutettu? Miten juhlin sitä?

---

---

---

---

## 9.2. Viranomaiset – dialogit

Kirjoittaja: Heli Huhtanen / Laurea AMK

### Kela

Maija on saanut Kelalta päätöksen koskien työmarkkinatukea ja hän epäilee, että päätöksessä on virhe. Maija ottaa yhteyttä Kelaan saadakseen lisätietoa.

Työntekijä Kela Teija Teikäläinen

**Maija:** Hei! Tässä on Maija Meikäläinen ja asiani koskee saamaani kirjettä työmarkkinatuesta.

**Työntekijä:** Hei. Voisin tutkia asiaa. Saisinko aluksi henkilötunnuksesi?

**Maija:** Joo, se on 010181-222B.

**Työntekijä:** Kiitos. Sanotko vielä osoitteesi?

**Maija:** Kauppamiehentie 6, 02100 Espoo

**Työntekijä:** Kiitos. Täältä näkyy, että olet saanut päätöksen työmarkkinatuesta ajalle 1.–31.12.2019. Onko päätöksessä jotain epäselvää?

**Maija:** Katsoin Kelan sivuilta, että summa on 33,66 euroa päivässä, mutta päätöksessä on isompi summa päivää kohden.

**Työntekijä:** Totta, summa on isompi kuin tuo perustyömarkkinatuki. Sinulle kuuluu myös tuo 5,28 euron suuruinen korotus, koska sinulla on yksi lapsi huollettava. Sinulle maksetaan siis 38,94 euroa päivässä ja aina viideltä arkipäivältä viikossa.

**Maija:** Tämä selvittääkin tilannetta. Hyvä kuulla, että maksettu summa on oikein.

**Työntekijä:** Oliko päätös muuten selvä ja tiedot oikein?

**Maija:** Kyllä nyt kaikki on selvää ja kunnossa. Kiitos avusta. Hei hei!

**Työntekijä:** Ole hyvä ja hei hei.

### Sosiaalitoimisto

Maija ottaa yhteyttä sosiaalitoimistoon saadakseen lisätietoa toimeentulotuen hakemisesta.

**Työntekijä:** Teija Teikäläinen

**Maija:** Hei täällä on Maija Meikäläinen

**Työntekijä:** Miten voisin olla avuksi?

**Maija:** Minun pitäisi hakea toimeentulotukea ja tarvitsen apua.

**Työntekijä:** Onko kyse perustoimeentulotuesta?

**Maija:** Kyllä

**Työntekijä:** Siinä tapauksessa sinun tulee täyttää hakemus Kelan sivuilla. Perustoimeentulotuki haetaan sitä kautta.

**Maija:** Kiitos tiedosta. Onko hakemus helppo tehdä?

**Työntekijä:** Hakemuksen voi tehdä verkossa ja siellä on myös ohjeet. Jos tarvitset apua täyttämisessä, voit ottaa yhteyttä suoraan Kelaan.

**Maija:** Kiitos. Pääsen tällä tiedolla eteenpäin. Hei Hei!

**Työntekijä:** Kiitos soitosta. Hei hei!

## 112/ Poliisi

Maijan naapurista kuuluu kovaäänistä musiikkia myöhään illalla. Maija ei halua mennä itse soittamaan naapurin ovikelloa ja ottaa yhteyttä poliisiin saadakseen apua.

**Työntekijä:** Hätäkeskus Teija Teikäläinen

**Maija:** Hei täällä on Maija Meikäläinen ja tarvitse apua

**Työntekijä:** Kerrotko vähän tarkemmin millaista apua tarvitset?

**Maija:** Naapurissa soitetaan musiikkia vielä tähän aikaan illalla tosi kovalla. En halua itse mennä sanomaan asiasta.

**Työntekijä:** Juu, voin lähettää täältä poliisipartion paikalle. Kerrotko vielä osoitteesi?

**Maija:** Kauppamiehentie 6, 00120 Espoo

**Työntekijä:** Kiitos. Onko alaovi vielä auki vai onko siinä ovikoodi tai summeri?

**Maija:** Meillä on ovikoodi ja se on 1234A

**Työntekijä:** Kiitos! Kerrotko vielä tarkemmin mistä tuo musiikki kuuluu?

**Maija:** Juu, se kuuluu yläkerrasta. Asun itse toisessa kerroksessa ja musiikkia soitetaan kolmannessa minun yläpuolellani.

**Työntekijä:** Kiitos. Lähetän poliisipartion sinne paikan päälle ja voimme puolestani lopettaa puhelun.

**Maija:** Kiitos! Tarvitseeko minun odottaa poliisia?

**Työntekijä:** Ei tarvitse. Pääsevät tuolla ovikoodilla rappuun ja voivat mennä suoraan tuonne kolmanteen kerrokseen.

**Maija:** Hyvä juttu. Kiitos avusta!

**Työntekijä:** Kiitos soitosta! Hei hei!

**Maija:** Hei hei!

## 112/ Ambulanssi

Maija on lapsensa kanssa kahdestaan ulkoilemassa läheisessä leikkipuistossa. Lapsi on kaatunut leikkiessään ja hänen kätensä on murtunut.

**Työntekijä:** Hätäkeskus Teija Teikäläinen

**Maija:** Hei täällä on Maija Meikäläinen ja tarvitsen ambulanssin

**Työntekijä:** Kerrotko mikä tilanne sinulla on?

**Maija:** Lapseni kaatui leikkipuistossa ja hänen käteensä koskee.

**Työntekijä:** Minkä ikäinen lapsi on? Pystyykö kättä liikuttamaan?

**Maija:** Lapsi on neljä. Käsi ei ole paikallaan ja lapsi kertoo, että häneen koskee kovasti. Käsi ei liiku.

**Työntekijä:** Selvä juttu. Älkää yrittäkö liikuttaa kättä. Koettakaa mennä istumaan penkille niin lähetämme ambulanssin paikalle. Kerrotko vielä tarkemmin missä olette?

**Maija:** Olemme tässä kodin lähellä puistossa. En tiedä sen osoitetta.

**Työntekijä:** Selvitetään yhdessä. Kerrotko kotiosoitteesi ja leikkipuiston nimen, jos tiedät sen.

**Maija:** Osoitteeni on Kauppamiehentie 6, 02100 Espoo ja olemme tässä Otsolahden puistossa.

**Työntekijä:** Pieni hetki tarkastan vielä tuon sijainnin. Juu, täältä löytyykin tuo puisto ja lähetän sinne ambulanssin. Odottakaa rauhassa. Puhelu voidaan lopettaa, mutta soita heti uudestaan, jos lapsen tilanteeseen tulee muutoksia.

**Maija:** Kiitos. Jäämme odottamaan.

**Työntekijä:** Kiitos! Hei hei!

**Maija:** Hei hei!

## Terveyskeskus

Maijalla on ollut jo useamman päivän ajan kuumetta ja hänen tarvitsee varata aika lääkärille. Maija on soittanut terveysaseman ajanvarausnumeroon ja saa nyt vastauksen jättämäänsä takaisinsoittopyyntöön.

**Maija** Maija Meikäläinen

**Työntekijä:** Hei täällä terveydenhoitaja Teija Teikäläinen terveysasemalta. Sinä olit jättänyt soittopyynnön.

**Maija:** Kyllä. Minulla on ollut kuumetta jo useamman päivän ajan ja pitäisi varata aika lääkärille Tapiolan terveysasemalle.

**Työntekijä:** Se onnistuu kyllä. Saanko ensin sinun henkilötunnuksesi?

**Maija:** 010181-222B.

**Työntekijä:** Kiitos ja sanotko vielä kotiosoitteesi?

**Maija:** Juu, se on Kauppamiehentie 6, 00120 Espoo.

**Työntekijä:** Kiitos. Sanoitkin jo, että sinulla on ollut kuumetta. Onko muita oireita?

**Maija:** Kuumetta on ollut nyt neljän päivän ajan ja toissapäivänä alkoi myös yskä.

**Työntekijä:** Selvä juttu. Katselin juuri, että seuraava vapaa aika sairaanhoitajalle olisi tänään iltapäivällä kello 14.15. Sairaanhoitaja pyytää lääkärin paikalle tarvittaessa. Sopiiko se sinulle?

**Maija:** Kyllä sopii.

**Työntekijä:** Hyvä juttu. Varaan sinulle ajan tälle päivälle kello 14.15 Tapiolan terveysasemalle. Sairaanhoitaja Hannu Heikäläinen ottaa vastaan kerroksessa 1 ja huoneen numero on 11. Saapuesssa voit ilmoittautua aulassa olevalla automaatilla. Otathan Kela-korttisi mukaan. Sitä tarvitaan ilmoittautumisessa.

**Maija:** Juu. Kiitos kovasti. Hei hei!

**Työntekijä:** Hei hei!

## Maahanmuuttovirasto (Migri)

Maija hakee Suomen kansalaisuutta ja hän soittaa Maahanmuuttovirastoon varatakseen ajan palvelupisteelle.

**Työntekijä:** Maahanmuuttovirasto Teija Teikäläinen.

**Maija:** Hei täällä on Maija Meikäläinen

**Työntekijä:** Millä tavalla voisin olla avuksi?

**Maija:** Olen hakemassa Suomen kansalaisuutta ja minun pitäisi varata aika palvelupisteelle.

**Työntekijä:** Ajanvarauksen voi tehdä nykyään vain verkossa, joten voit hoitaa asian kuntoon suoraan sieltä. Olethan jo täyttänyt hakemuksen verkossa ja suorittanut maksun hakemukseen liittyen?

**Maija:** Ahaa, se hoidetaan sitä kautta. Olen kyllä täyttänyt hakemuksen ja hoitanut maksun.

**Työntekijä:** Voit siinä tapauksessa varata ajan verkkopalvelussamme sinulle sopivalle ajankohdalle.

**Maija:** Kiitos tiedosta. Miten hakemukseni etenee tästä?

**Työntekijä:** Kun olet käynyt palvelupisteellä laitetaan kansalaisuushakemuksesi vireille. Käsittelyssä kestää useampi kuukausi. Otamme sinuun tarvittaessa yhteyttä ja voit itsekkin seurata hakemuksen etenemistä verkossa.

**Maija:** Kiitos tiedosta. Menen varaamaan ajan heti.

**Työntekijä:** Selvä juttu. Kiitos soitosta!

**Maija:** Hei hei!

**Työntekijä:** Hei hei!

Materiaali tuotettu EJJ ry:n Iloa arkeen -hankkeessa, joka kuului STM:n rahoittamaan Suomi 100/Toimintakyky kuntoon -avustusohjelmaan.

# PALAUTEKYSELY — NAISTEN RYHMÄ | \_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_-\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_

Rastita se hymiö, joka vastaa parhaiten omaa mielipidettäsi.  
Kysely on vapaaehtoinen.



## Miten paljon sait ryhmästä uutta tietoa:

Liikunnasta?



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Liikuntapaikoista?



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Terveellisestä ruuasta?



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Työstä tai koulutuksesta?



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Mitä voi tehdä Espoossa?



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Suomen kielestä?



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Miten tärkeää oli tehdä käsitöitä/taidetta?

Miksi?



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Miten tärkeää oli liikunta?

Miksi?



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Miten tärkeää oli puhua suomea?

Miksi?



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Oletko puhunut enemmän suomea ryhmän aikana, kuin ennen ryhmää? Miksi?



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Miten tärkeää oli tavata muita ihmisiä?

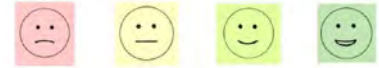
Miksi?



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

---

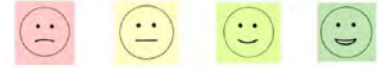
Miten paljon ryhmä vaikutti hyvinvointiisi? Miksi?



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

---

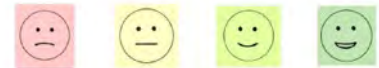
Saitko ryhmästä ajatuksia siitä, missä sinä olet hyvä?



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

---

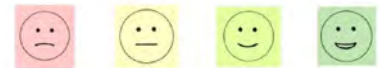
Oletko tehnyt ryhmässä jotain uutta? Mitä



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

---

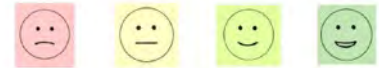
Miten ohjaajat osasivat ohjata ryhmää?



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

---

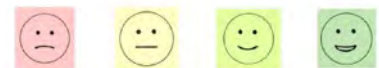
Mitä mieltä olet ryhmästä yleisesti?



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

---

Oliko ryhmästä sinulle jotain hyötyä/apua?  
Mitä?



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

---

Mitä olisit halunnut lisää?

Mikä oli sinulle tärkeintä ryhmässä?

-

---

# 9. Lähteet ja lisämateriaalit

## 2.1. Hankkeen tehtävä ja taustaorganisaatiot

EJY ry

[www.ejy.fi](http://www.ejy.fi)

**Toimintakyky kuntoon avustushjelma työikäisten**

**toimintakyvyn parantamiseksi 2017–2020**

[www.toimintakykykuntoon.fi](http://www.toimintakykykuntoon.fi)

## 3. Maahanmuuttajanaisten kohderyhmän hyvinvoinnin ja osallisuuden vahvistamisen tarve

Castaneda A. E., Rask S., Koponen P., Mölsä M. & Koskinen S. Raportti 61/2012.

*Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi. Tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa.*

Castaneda, A. E., Mäki-Opas, J., Jokela, S., Kivi, N., Lähteenmäki, M., Miettinen, T., Nieminen, S., Santalahti, P. & PALOMA-asiantuntija-ryhmä. 2018. *Pakolaisten mielenterveyden tukeminen Suomessa. PALOMA-käsikirja. Ohjaus, 5/2018.* Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisuja.

Larja, L. (2019). *Maahanmuuttajanaiset työmarkkinoilla ja työmarkkinoiden ulkopuolella.*

Julkaisussa Kazi, Villiina & Alitolppa-Niitamo, Anne & Kaihovaara, Antti (toim.)

*Kotoutumisen kokonaiskatsaus 2019: Tutkimusartikkeleita kotoutumisesta.*

*TEM oppaat ja muut julkaisut 2019:10.* Helsinki: Työ- ja elinkeinoministeriö.

Larja, L. & Luukko, J. (2018). *Koulutuksen ja työn vastaavuus.* Teoksessa: Toivanen, M., Väänänen, A., Kurki, A.L., Bergbom, B. & Airila, A. (toim.) *Moni osaa! Työpaikkaosaaminen monikulttuurisilla työpaikoilla.* Työterveyslaitos. Juvenes Print, Helsinki

Peltola, U. & Metso, L. 2008. *Maahanmuuttajien kuntoutumisen ja työllistymisen tukeminen*

*Helsingissä. Kuntoutussäätiön tutkimuksia 79/2008.* Kuntoutussäätiö. Helsinki.

Suomen Mielenterveysseura, 24.9.2015: *Opas maahanmuuttajien parissa toimiville*

[https://mieli.fi/sites/default/files/materials\\_files/opas\\_maahanmuuttajien\\_parissa\\_toimiville.pdf](https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/opas_maahanmuuttajien_parissa_toimiville.pdf)

Talvinen, P. & Nylund, M. 2008. *Kotouttavan yhteisösosiaalityön yhteistoiminnallisuus.*

Teoksessa Roivainen, I., Nylund, M., Korkiamäki, R. & Raitakari, S. (toim.). *Yhteisöt ja sosiaalityö, kansalaisen vai asiakkaan asialla?* Jyväskylä: PS-Kustannus. 111–125.

**THL.fi: Maahanmuuttajien toimintakyky**

<https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi/maahanmuuttajien-toimintakyky>

**Väestöliitto: Yhteisöllinen ja yksilöllinen kulttuuri**

<https://www.vaestoliitto.fi/monikulttuurisuus/tietoa-monikulttuurisuudesta/monikulttuurinen-parisuhde/yhteisollinen-ja-yksilollinen-ku/>

## 4.1.2. Toimintakyvyn ulottuvuudet – THL:n määritelmä

THL.fi

<https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

## 4.1.2. Toimintakyvyn arviointi – Kykyviisari®

Kykyviisari

<https://sivusto.kykyviisari.fi/tietoa-kykyviisarista/mika-on-kykyviisari/>

## 4.1.3. Kykyviisarin käyttö maahanmuuttajanaisten ryhmässä

THL:n mobiTARMO

<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kulttuurisensitiiviset-toimintakyvyn-arviointimenetelmät-mobiilissa-mobitarmo->

#### 4.2.2. Positiivinen psykologia

Ryan, R. M. & Deci, E. I. 2001. *On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being*. *Annual Review of Psychology* 52 (1), 141–166.

Seligman, M. 2011. *Flourish: A Visionary new understanding of happiness and well-being*. Atria Books.

Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.). 2014. *Positiivisen psykologian voima*. 2014. Jyväskylä: PS-kustannus.

#### 4.2.3. Voimaantumisteoria

Siitonen, J. 1999. *Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua*. Oulun yliopiston kasvatustieteen laitoksen väitöskirja.

#### 4.5. Luovuus ja toiminnallisuus menetelminä

Airaksinen, R., Karkkulainen, M., Ala-Vannesluoma, T., Pirhonen, P. & Kastu R. 2015. *Toimii! Hoitajan opas luoviin menetelmiin*. Helsinki: Edita.

Castaneda, A. E., Mäki-Opas, J., Jokela, S., Kivi, N., Lähteenmäki, M., Miettinen, T., Nieminen, S., Santalahti, P. & PALOMA-asiantuntija-ryhmä. 2018. *Pakolaisten mielenterveyden tukeminen Suomessa. PALOMA-käsikirja*. Ohjaus, 5/2018. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisuja.

Halkola, U. 2009. *Symboliset valokuvat terapeutin apuvälineenä*. Teoksessa Halkola, Mannermaa, Koffert ja Koulou (toim.): *Valokuvan terapeutinen voima*. Helsinki: Duodecim.

Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi L. (toim.). 2003. *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY.

Huisman, T. & Nissinen, A. 2005. *Oppiminen, oppimistyyli ja liikunta*. Teoksessa Rintala P., Ahonen T., Cantell M., Nissinen A. (toim.) *Liiku ja opi — liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin*. Jyväskylä: PS-kustannus. 25–46.

Isomäki, H. ja Uusitalo, N. 2017. *Aivotaidot. Käytä päätäsi paremmin*. Gummerus.

Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. *Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Koljonen, M. 2005. *Psykomotorisen harjaannuttamisen mahdollisuudet*. Teoksessa: Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. ja Nissinen, A. (toim.). *Liiku ja opi*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kuukasjärvi, A., Linnosuo, O. ja Sutinen, J. (toim.). 2011. *Taidetyöskentely arjen näyttämöillä. Teoriaa, menetelmiä ja sovelluksia*. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Laitinen, L. 2017. *Vaikuttavaa! Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua*. *Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 2017*. Turku: Turun ammattikorkeakoulu 2017.

Lehikoinen, K. & Vanhanen, E. (toim.). 2017. *Taide ja hyvinvointi. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen*. Taideyliopisto, Kokos-julkaisusarja 1/2017.

[https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/227963/Kokos\\_1\\_2017.pdf?sequence=4](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/227963/Kokos_1_2017.pdf?sequence=4)

Mentula, H. 2011. *Aikuinen maahanmuuttaja oppijana*. Teoksessa Kivisik, K., Mentula, H. & Nissilä, H. (toim.) *Opas aikuisten maahanmuuttajien kotoutumiskoulutukseen*. Tampere: Opetushallitus.

#### 4.6. Kulttuurisensitiivisyys ja oma kulttuuri voimavarana

##### THL/kulttuurisensitiivinen työote

<https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/tyon-tueksi/hyvia-kaytanta-ja-kulttuurisensitiivinen-tyoote>

Mentula, H. 2011. *Aikuinen maahanmuuttaja oppijana*. Teoksessa Kivisik, K., Mentula, H. & Nissilä, H. (toim.) *Opas aikuisten maahanmuuttajien kotoutumiskoulutukseen*. Tampere: Opetushallitus.

#### 6. Hyvinvointiryhmän toteutus

##### Kotoutumista kehollisilla ja pelillisillä menetelmillä — Kepeli-harjoitteet

<http://kepelimetropolia.fi/>

#### 6.2.4. Kykyviisari: Mieli

**Mieli ry — Mitä mielenterveys on?**

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

**Mieli ry — Mielenterveyttä voi vahvistaa**

<https://www.youtube.com/watch?v=TLF1LsjcNeI>

**Mieli ry — Mielenterveyden käsi** (myös eri kielillä)

<https://mieli.fi/fi/julisteet/mielenterveyden-käsi>

#### 6.2.6. Kykyviisari: Taidot ja koulutus

**Kepeli / Mieltymysmittari**

[http://kepel.metropolia.fi/harjoitteet\\_post/mieltymysmittari-taitoja-harrastuksia-ja-ammattaja/](http://kepel.metropolia.fi/harjoitteet_post/mieltymysmittari-taitoja-harrastuksia-ja-ammattaja/)

**Pelilauta ja ohjeet**

[http://kamu.metropolia.fi/wp-content/uploads/2014/10/Mieltymysmittari\\_kaksipuoleinen.pdf](http://kamu.metropolia.fi/wp-content/uploads/2014/10/Mieltymysmittari_kaksipuoleinen.pdf)

#### 6.2.9. Tunteet

**Papunet.fi: Tunteet ja mielipiteet, mm. tunnekortteja**

<https://papunet.net/materiaalia/tunteet-ja-mielipiteet>

**Mieli ry:** <https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/ryhmiss%C3%A4/maahanmuuttajille/tasapainoal-mennusryhm%C3%A4t>

**Mieli ry:** [https://mieli.fi/sites/default/files/materials\\_files/opas\\_maahanmuuttajien\\_parissa\\_toimiville.pdf](https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/opas_maahanmuuttajien_parissa_toimiville.pdf)

**Mielenterveystalo.fi:** [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/opaat/maahanmuuttajat/Pages/milta\\_maahanmuutto\\_tuntuu.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/opaat/maahanmuuttajat/Pages/milta_maahanmuutto_tuntuu.aspx)

**Emotion Systems -laboratorion sekä Tampereen ja**

**Aalto-yliopiston tuottama tunteiden kokemuskartta -tutkimus**

<https://emotion.utu.fi/ihmisen-kokemusten-kartta>

**Kehollisten kokemusten kartta**

[https://emotion.utu.fi/wp-content/uploads/2018/08/Bodily\\_Feeling\\_Maps\\_FI.png](https://emotion.utu.fi/wp-content/uploads/2018/08/Bodily_Feeling_Maps_FI.png)

#### 6.2.10. Uni, rentoutuminen ja säännöllinen päivärytmi

**Turun kriisikeskuksen Serene-hankkeen rentoutusvideoita eri kielillä**

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=turun+kriisikeskus+serene](https://www.youtube.com/results?search_query=turun+kriisikeskus+serene)

**Mieli ry: Pieni uniopas ja rentoutuksia eri kielillä**

<https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/ryhmiss%C3%A4/maahanmuuttajille/tasapainoal-mennusryhm%C3%A4t>

**Mielenterveystalo.fi: Unettomuuden hoito**

[https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/unettomuuden\\_oma-hoito/Pages/default.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/unettomuuden_oma-hoito/Pages/default.aspx)

#### 6.3.1. Liikunta ja terveellinen ruokavalio

**Kuluttajaliitto — Syö hyvää -hanke**

<http://syohyvaa.fi/wp-content/uploads/2014/05/Sy%C3%B6-hyv%C3%A4%C3%A4-esite-uusi-2.painos.pdf>

**Sydänliitto — Elintapaohjaus**

<https://sydanliitto.fi/ammattilaisnetti/elintapaohjaus/ota-ohjauskartta#Ruoka>

**UKK-instituutin tietoa terveysliikunnasta**

[https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta](https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta)

**UKK-instituutin uudistuneet liikuntasuosituksat neli- ja yksisivuisena**

<https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/4194-aikuisten-liikkumisen-suositus-tekstit-web.pdf>

**Espoo liikkuu — Suomi 100 -liikettä -video:**

<https://www.youtube.com/watch?v=VagtzoCUFe8&feature=youtu.be>

#### **6.4.1. Työelämätietous ja koulutus**

**Duunitori.fi:**

**Ansioluettelo**

[duunitori.fi/tyoelama/tyonhakuopas/ansioluettelo](https://duunitori.fi/tyoelama/tyonhakuopas/ansioluettelo)

**Hyvä työhakemus**

[duunitori.fi/tyoelama/tyonhakuopas/ohjeet-ja-mallit/hyva-tyohakemus](https://duunitori.fi/tyoelama/tyonhakuopas/ohjeet-ja-mallit/hyva-tyohakemus)

**Yleisimmät työhaastattelukysymykset**

<https://duunitori.fi/tyoelama/tyonhakuopas/ohjeet-ja-mallit/tyohaastattelukysymykset>

**Työelämään.fi:** Paljon erilaista materiaalia työnhakuun liittyen, mm.:

<https://tyoelamaan.fi/materiaalit/>

**Työnhakijan muistilista**

<https://tyoelamaan.fi/tyonhakijan-muistilista/>

**Mitä työhaastattelussa saa kysyä**

<https://tyoelamaan.fi/mita-tyohaastattelussa-saa-kysya/>

**Avo-ammatinvalintatesti**

[asiointi.mol.fi/avo/responsive/self-evaluation.xhtml](https://asiointi.mol.fi/avo/responsive/self-evaluation.xhtml)

**Kotisuomessa.fi**

<https://kotisuomessa.fi/web/site-155213/state-jurdkmbrei/front-page>

**Ammattibarometri**

<https://www.ammattibarometri.fi/>

**Infonland:** Työntekijän ja työnantajan yleiset oikeudet ja velvollisuudet Suomessa:

[www.infofinland.fi/fi/elama-suomessa/tyo-ja-yrittajyys/tyontekijan-oikeudet-ja-velvollisuudet](https://www.infofinland.fi/fi/elama-suomessa/tyo-ja-yrittajyys/tyontekijan-oikeudet-ja-velvollisuudet)

**Työterveyslaitos:** Töissä Suomessa — tietoa maahanmuuttajille 13 kielellä

<https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/monikulttuurinen-tyoelama/toissa-suomessa-tietoa-maahan-muuttajalle-13-kielella/>

#### **6.5.2. Helinä Rautavaaran museon pajat**

**Helinä Rautavaaran museo**

<http://helinamuseo.fi>

#### **6.8.2. Ryhmän päätösjuhla**

**Perinneleikit-sivut**

<https://www.perinneleikit.fi/>

**Ilmaisia kuvia**

Papunet.fi — kuvapankki, piirroksia ja valokuvia tekstin kanssa

<https://papunet.net/materiaalia/kuvapankki/>

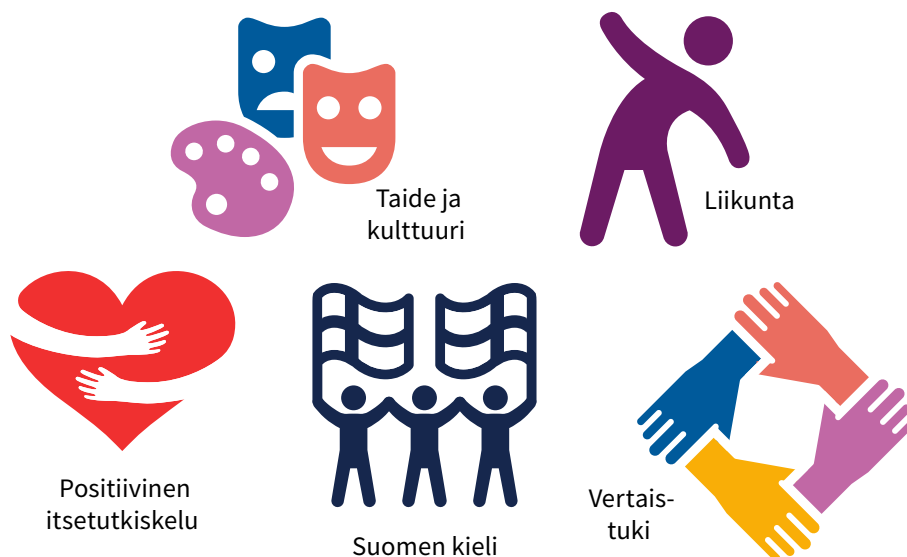
<https://pixabay.com/fi/>

<https://unsplash.com/>

<https://kuviasuomesta.fi/>



Käsissäsi on Espoossa toteutetun EJY ry:n Iloa arkeen -hankkeen (2017–2020) menetelmäopas, joka on hankkeen lopputuotos. Iloa arkeen -hankkeen keskeisenä tavoitteena oli kohderyhmänsä toimintakyvyn vahvistaminen voimavaraistavan ryhmätoiminnan avulla. Välineinä tähän toimivat:



Opas keskittyy hankkeen toiseen kohderyhmään, työelämästä poissaoleviin maahanmuuttajanaisiin, joiden hyvinvointi, osallisuus ja suomen kielen puhuttu taito kaipaavat vahvistamista. Oppaassa painottuvat positiivinen itsetutkiskelu luovien ja toiminnallisten menetelmien tuella. Ne madaltavat kynnystä osallistua ryhmätoimintaan, tavata uusia ihmisiä ja puhua suomea. Ryhmätoiminnassa oma kulttuuri nähdään voimavarana.

Menetelmäoppaassa kuvataan Iloa arkeen -hankkeen ko. kohderyhmälle räätälöimä ryhmätoimintamalli, hankkeen aikana esille nousseet kohderyhmän erityistarpeet, toimintakyvyn vahvistamista ja voimaantumista taustoittavat käsitteet ja teoriat, hyväksi koettuja asioita ryhmän suunnittelussa ja ohjauksessa, yksilötyö ja ryhmätoiminnan toteutus sekä arviointi, tulokset ja harjoitteet.

Opas on suunnattu saman kohderyhmän kanssa sekä julkisella että kolmannella sektorilla työskenteleville ja vapaaehtoisille järjestötoimijoille, jotta he voisivat ottaa hankkeen toimintamallin tai sen osia yleishyödylliseen käyttöön.

Iloa arkeen -hanke oli osa STM:n Suomi 100 -avustusohjelman Toimintakyky kuntoon -kokonaisuutta. Hankkeen pääyhteistyökumppaneina toimivat Helinä Rautavaaran museo ja Espoon liikuntapalvelut.

Kirjoittajat: Johanna Laine, Aura Tarjanne, Elina Tuimala / Iloa arkeen -hanke  
sekä Elina Torvinen / Helinä Rautavaaran museo



HELINÄ  
RAUTAVAARAN  
MUSEO

