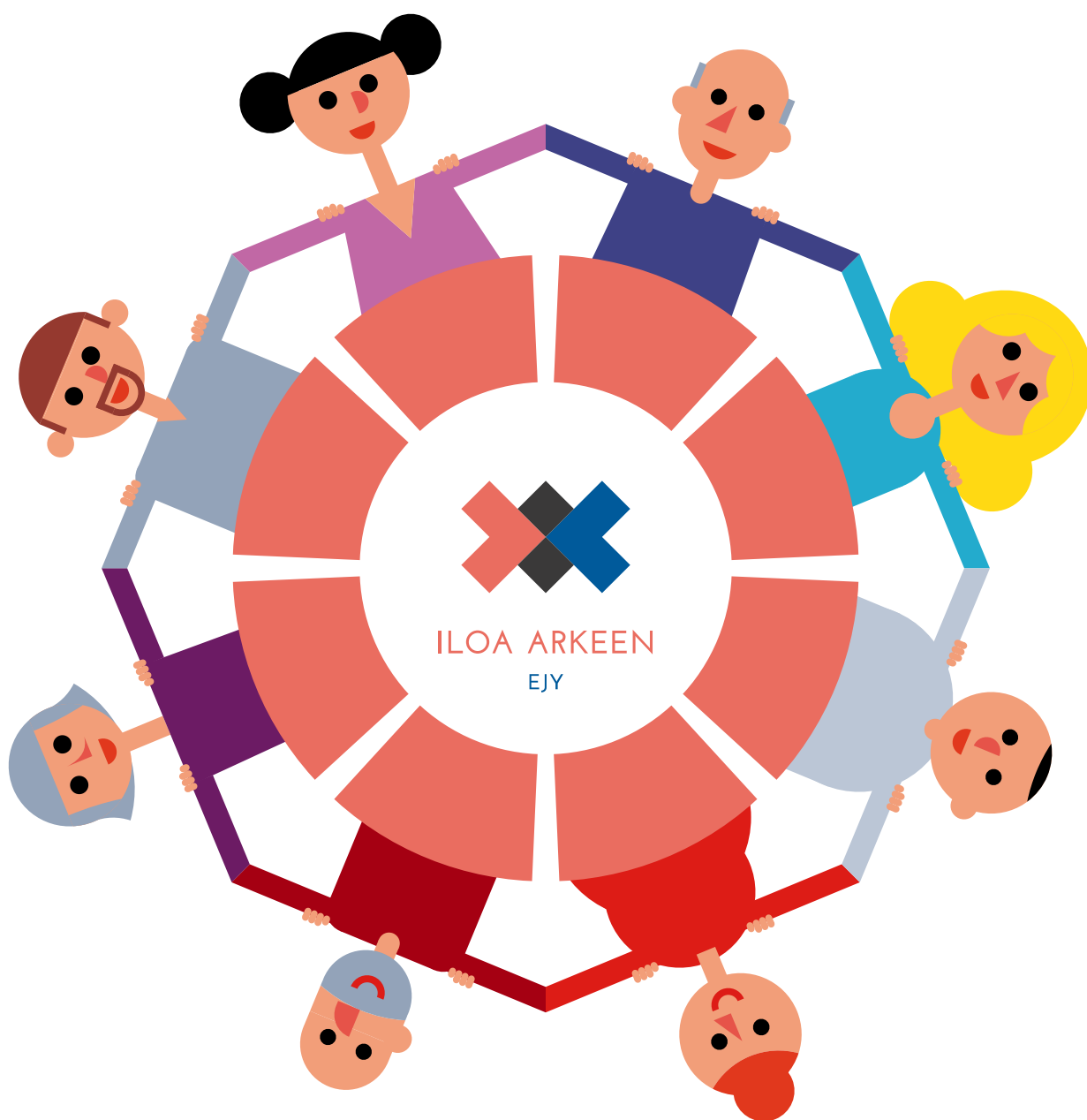


# Iloa arkeen

## Hyvinvointiryhmän opas



Työelämästä poissaoleville korkeasti koulutetuille ja asiantuntijoille

**Kirjoittajat** Johanna Laine, Aura Tarjanne, Elina Tuimala /  
Iloa arkeen -hanke

**Kustannustoimitus** Katja Tiilikka / Viestintätoimisto Kielikuvitus Oy

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

**Julkaisija** EJY ry

# Iloa arkeen

## Hyvinvointiryhmän opas

Työelämästä poissaoleville  
korkeasti koulutetuille ja asiantuntijoille



ILOA ARKEEN  
EJY

# Sisällys

## Iloa arkeen -hanke

### Korkeasti koulutettujen ryhmän menetelmäopas

|        |                                                                                  |    |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.     | <b>Lukuohje</b>                                                                  | 6  |
| 2.     | <b>Iloa arkeen -hanke</b>                                                        | 7  |
| 2.1.   | Hankkeen tehtävä ja taustaorganisaatiot                                          | 7  |
| 2.2.   | Hankkeen tavoitteet                                                              | 8  |
| 3.     | <b>Toimintaa ohjaavat teoriat ja käsitteet</b>                                   | 9  |
| 3.1.   | <b>Toimintakyky</b>                                                              | 9  |
| 3.1.1. | Toimintakyvyn ulottuvuudet                                                       | 9  |
| 3.1.2. | Toimintakyvyn arviointi ja muutos – Kykyviisari®                                 | 11 |
| 3.2.   | <b>Hyvinvoinnin vahvistaminen positiivisuudella</b>                              | 12 |
| 3.2.1. | Hyvinvointi ja osallisuus käsitteinä                                             | 12 |
| 3.2.2. | Koettu hyvinvointi ja onnellisuus                                                | 12 |
| 3.2.3. | Voimavarat                                                                       | 13 |
| 3.2.4. | Positiivinen psykologia                                                          | 14 |
| 3.2.5. | Elämän merkityksellisyys                                                         | 14 |
| 3.3.   | <b>Voimaantumisteoria</b>                                                        | 15 |
| 3.4.   | <b>Taidelähtöiset ja toiminnalliset menetelmät hyvinvoinnin vahvistajina</b>     | 16 |
| 3.5.   | <b>Teoriasta käytäntöön</b>                                                      | 18 |
| 4.     | <b>Korkeasti koulutettujen ja asiantuntijatyötä tehneiden työttömien tarpeet</b> | 20 |
| 5.     | <b>Ryhmätoimintamalli ja yksilötyö</b>                                           | 24 |
| 5.1.   | <b>Toimintamalli ja asiakasprosessi</b>                                          | 24 |
| 5.2.   | <b>Yksilötyö</b>                                                                 | 26 |
| 5.3.   | <b>Ohjaajien roolit ja työnjako</b>                                              | 29 |
| 5.4.   | <b>Vertaistuki ja osaamisen jakaminen</b>                                        | 31 |
| 5.5.   | <b>Ryhmän markkinointi</b>                                                       | 33 |
| 6.     | <b>Hyvinvointiryhmän toteutus</b>                                                | 34 |
| 6.1.   | <b>Aloitukset – ryhmäytyminen, toiveet ja säännöt</b>                            | 36 |
| 6.1.1. | Ensimmäinen ryhmäkerta                                                           | 36 |
| 6.1.2. | Toinen ryhmäkerta – ryhmän säännöt                                               | 41 |

|        |                                                                  |            |
|--------|------------------------------------------------------------------|------------|
| 6.2.   | <b>Positiivinen itsetutkiskeluprosessi</b>                       | <b>42</b>  |
| 6.2.1. | Arjen voimavarat ja hyvinvointi                                  | 44         |
| 6.2.2. | Tunteet ja tunteiden käsittely                                   | 46         |
| 6.2.3. | Työelämän tunteet                                                | 48         |
| 6.2.4. | Arvot ja päämäärät                                               | 57         |
| 6.2.5. | Itsemyötätunto ja sisäinen puhe                                  | 60         |
| 6.2.6. | Vahvuudet                                                        | 68         |
| 6.2.7. | Tulevaisuuden työelämä                                           | 73         |
| 6.2.8. | Unelmien työpäivä                                                | 77         |
| 6.2.9. | Unelmat                                                          | 84         |
| 6.3.   | <b>Taide ja kulttuuri</b>                                        | <b>88</b>  |
| 6.3.1. | Taidetta ja kulttuuria kokien                                    | 89         |
| 6.3.2. | Taidetta tehden                                                  | 89         |
| 6.3.3. | Taidelähtöiset menetelmät itsetutkiskelun välineenä              | 92         |
| 6.4.   | <b>Fyysisen jaksamisen tukeminen</b>                             | <b>97</b>  |
| 6.4.1. | Liikunta ja terveellinen ruokavalio                              | 97         |
| 6.4.2. | Uni ja säännöllinen vuorokausirytm                               | 101        |
| 6.4.3. | Stressinhallinta, rentoutuminen ja läsnäolo                      | 102        |
| 6.4.4. | Luonnon rauhoittava vaikutus                                     | 104        |
| 6.6.   | <b>Ryhmän päätös</b>                                             | <b>106</b> |
| 6.6.1. | Toiseksi viimeinen kerta                                         | 106        |
| 6.6.2. | Viimeinen kerta — loppujuhla                                     | 107        |
| 6.7.   | <b>Jälleennäkemiset</b>                                          | <b>109</b> |
| 7.     | <b>Arviointi, toiminnan tulokset ja vaikutukset asiakkaisiin</b> | <b>110</b> |
| 7.1.   | <b>Arviointi</b>                                                 | <b>110</b> |
| 7.2.   | <b>Toiminnan tulokset</b>                                        | <b>111</b> |
| 7.3.   | <b>Vaikutukset ryhmiin osallistuneisiin</b>                      | <b>113</b> |
| 8.     | <b>Loppusanat</b>                                                | <b>114</b> |
| 9.     | <b>Liitteet</b>                                                  | <b>117</b> |
| 10.    | <b>Lähteet ja lisämateriaalia</b>                                | <b>119</b> |

# 1. Lukuohje

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, korkeasti koulutettuihin ja asiantuntijatyötä tekeisiin työttömiin, jotka korostuvat Espoon työttömyystilastoissa. Heitä voi usein kuvailla myös sanalla tietotyöläinen. 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.

Oppaassa on myös ryhmäläisten palautteista kerättyjä sitaatteja, jotka kertovat ryhmäläisten tarpeista, ryhmätoiminnassa hyväksi koetuista asioista sekä ryhmätoiminnan hyödyistä ja vaikutuksista.

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

Korkeasti koulutettujen oppaassa painottuvat hyvinvointiin ja itsetutkiskeluun liittyvät teoriat ja käsitteet, sillä kohderyhmälle on tyypillistä tarkastella tietoa kriittisesti. Teorioiden peilaaminen itsen sekä omien ja muiden ryhmäläisten erilaisten näkemysten jakaminen ja vertaistuki keskusteluissa mahdollistavat näkökulmien laajenemisen ja uudistavan dialogisen oppimisen, mikä voi auttaa näkemään oman tilanteen ja tulevaisuuden uusin silmin — usein valoisampana ja toiveikkaampana. Älykäs pohdiskelu yhdessä lisää myös itsetuntoa ja kyvykkyyden tunnetta, sillä työttömänä ollessa siihen ei välttämättä ole ollut tilaisuuksia.

Ryhmän pohjana toimiva runko soveltuu käytettäväksi myös yleisesti aikuisten työttömien kohdalla. Ryhmätoiminnan lähtökohtana on toteuttaa positiivinen itsetutkiskeluprosessi, jota tuetaan käsittelemällä ryhmässä esiin nousseiden tarpeiden pohjalta eri hyvinvointiteemoja sekä ryhmäläisten toiveiden mukaisten taide- ja liikuntakokemusten avulla. Näin ollen ryhmätoiminta muokkaantuu aina vastaamaan ryhmään valikoituneiden ihmisten tarpeita. Valikoituneet aiheet voidaan käsitellä ryhmälle sopivalla tavalla tietoa tarjoten, keskustelemalla tai tehtävien kautta. Ryhmä, sen jäsenten yhteensopivuus sekä siinä syntyvä luottamus määrittävät myös, miten syvälle aiheisiin mennään. Tärkeintä on kuitenkin ryhmäläisten oma henkilökohtainen prosessi, positiivisen itsetutkiskelun herättäminen ja uusien kokemusten tuomat onnistumiset, joista hyötyy jokainen koulutukseen tai ammattiin katsomatta.

**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 keskeisiä ryhmätoiminnan käsitteitä ja teorioita, jotka ohjaavat ryhmätoimintaa ja perustelevat valitut menetelmät. Näitä ovat mm. toimintakyvyn käsite ja arviointi, hyvinvointi ja osallisuus, voimavarat, positiivisen psykologia ja elämän merkityksellisyys sekä voimaan-tumisteoria ja toiminnalliset ja taidelähtöiset menetelmät. Lopuksi kuvataan lyhyesti, miten nämä to-teutuvat ryhmätoiminnassa.

**Neljännessä luvussa** kuvaillaan korkeasti koulutettujen työttömien erityistarpeita eli toimintakyvyn ja työllistymisen haasteita sekä koettuja puutteita hyvinvoinnissa ja osallisuudessa. Hankkeen tehtävä-nä on ollut myös kerätä ja välittää tietoa kohderyhmien tarpeista hyvinvoinnin, osallisuuden ja työllis-tymisen tukemiseksi.

**Viidennessä luvussa** esitellään hankkeen ryhmätoimintamalli, asiakasprosessikaavio ja yksilötyön osuus. Lisäksi kuvataan toimintamallin työnjakoa mm. ryhmän omien ohjaajien, ulkopuolisten tuotta-jien sekä ryhmäläisten kesken ja annetaan hyväksi koettuja vinkkejä ryhmän suunnitteluun ja markki-nointiin.

**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 toteutettu 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.

**Loppusanoissa** kerrotaan, miksi tällainen ryhmätoiminta on tarpeellista, ja miten samaa ryhmätoimintamallia voi hyödyntää laajemminkin eri kohderyhmien kanssa.



## 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 korkeasti koulutetut tai asiantuntijatyötä tehneet, ilman työtä olevat 30–65-vuotiaat espoolaiset, joilla on tarve oman hyvinvoinnin vahvistamiseen. Hankkeen toinen kohderyhmä oli espoolaiset työikäiset maahanmuuttajanaiset, jotka haluavat päästä työelämään, mutta joilla mm. kielitaito ei vielä riitä siihen. Tämä opas keskittyy korkeasti koulutettujen ryhmätoimintaan. Myös maahanmuuttajanaisten ryhmätoiminnasta on saatavana menetelmäopas.

Ryhmäläisten toimintakyvyn vahvistumista arvioitiin ryhmätoiminnan aikana Työterveyslaitoksen kehittämällä Kykyviisari-itsearviointimenetelmällä.

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 kohderyhmänä 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. Iloa arkeen -hanke

### 2.2. Hankkeen tavoitteet

Iloa arkeen -hankkeen tavoitteena oli vahvistaa hankkeen 12 viikon pituiseen ryhmätoimintaan osallistuneiden työllistymisedellytyksiä sekä työ- ja toimintakykyä lisäämällä hyvinvoinnin kokemuksia, arjen elämänhallintaa ja osallistumismahdollisuuksia. Hankkeessa edistettiin ryhmäläisten hyvinvointia lisäämällä liikuntaa, tukemalla terveellistä elämäntapaa sekä luomalla mahdollisuuksia taiteen ja kulttuurin tuottamiin elämyksiin ja itsetutkiskeluun mm. taidelähtöisten menetelmien avulla. Ryhmäläisten toimijuutta vahvistettiin vertaistuen ja osaamisen jakamisen avulla sekä mahdollisuudella vaikuttaa ryhmätoiminnan sisältöön. Voimauttavaan ja vertaisuuteen perustuvaan ryhmätoimintaan osallistumisen seurauksena ryhmäläiset kokevat arjen mielekkyytensä vahvistuneen ja löytäneensä positiivisen ja vahvemman identiteetin.

#### **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 ja vertaistuen — vaikutuksista jaksamiseen ja osallisuuden tunteeseen.
- Osallistuneiden mahdollisuudet suunnata työmarkkinoille lisääntyvät voimistuneen itseluottamuksen sekä paremman sosiaalisen, fyysisen ja psyykkisen jaksamisen myötä.
- Asennoituminen tulevaisuuteen muuttuu itse asetettujen tavoitteiden ja voimavarojen ja vahvuuksien tunnistamisen avulla, mikä luo toivoa työllistymisestä.
- Vertaistuen avulla työttömyyden 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 merkityksellisyyden kokemusta ja tuottaa myönteistä minäkuva.

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



## 3. Toimintaa ohjaavat teoriat ja käsitteet

Hankkeen luotsaama voimavaraistava ryhmätoiminta on kantanut nimeä hyvinvointiryhmä. Ryhmätoiminnassa etsitään osallistujien toimintakykyä ja koettua hyvinvointia vahvistavia, voimavaroja lisääviä elementtejä sekä pohdiskellaan hyvinvointia ja elämän merkityksellisyyttä, mikä avartaa näkemään oman tilanteen valoisammin.

Hankkeen ryhmätoiminnan ja käytettyjen menetelmien muotoutumista ovat ohjanneet mm. positiivinen psykologia, voimaantumisteoria sekä taiteen, kulttuurin ja liikunnan tutkitusti hyvinvointia vahvistavat vaikutukset. Tässä kappaleessa avataan hankkeen taustalla olevia käsitteitä, teorioita ja tausta-ajatuksia, joita käsitellään myös ryhmätoiminnassa.

### 3.1. Toimintakyky

#### 3.1.2. 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.

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.

### Psyykinen 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. Psyykinen toimintakyky liittyy myös elämänhallintaan, 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

### 3.1.2. Toimintakyvyn arviointi ja muutos – 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 esimerkiksi muutoksen laajuus, henkilön voimavarat ja ympäristön mahdollisuudet tai vaikeuttavat tekijät.

Iloa arkeen -ryhmätoiminnassa osallistujien toimintakykyä arvioitiin Työterveyslaitoksen Kykyviisari-itsearviointimenetelmällä. Arviointia käytettiin mm. palveluntarpeen arvioinnin, muutoksen näkyväksi 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 ja kurdin soraniksi.



## 3.2 Hyvinvoinnin vahvistaminen positiivisuudella

### 3.2.1. Hyvinvointi ja osallisuus käsitteinä

Ihminen on sosiaalinen olento, jolla on tarve liittyä muihin, olla mukana ja kokea osallisuutta. Osallisuus on kokemusta kuulumisesta johonkin itselle merkitykselliseen yhteisöön sekä mahdollisuutta vaikuttaa asioiden kulkuun. Osallisuuden kokemus syntyy, kun ihminen osallistuu oman yhteisönsä ja yhteiskunnan toimintaan, tekee työtä, harrastaa ja vaikuttaa itseensä ja yhteisöönsä liittyviin asioihin. (THL/osallisuus)

Osallisuus on yksi terveyden ja tasa-arvon edellytys ja terveyttä edistävä tekijä. Osallisuuden edistäminen on eriarvoisuuden vähentämistä ja syrjäytymisen ehkäisyä. Osallisuutta voidaan edistää osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia tukemalla, tarjoamalla oikeanlaista ja riittävää tukea sekä tukemalla työelämään pääsyä ja työssä pysymistä. (THL/osallisuus)

Hyvinvointi on moniulotteinen käsite, joka jaetaan usein kolmeen osatekijään: terveyteen, materiaaliin ja koettuun hyvinvointiin tai elämänlaatuun. Hyvinvointia voidaan tarkastella sekä yksilön että yhteisön tasolla. Yksilölliseen hyvinvointiin liittyvät terveys, sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja pääoma. Yhteisötason hyvinvointiin liittyvät elinolot, työllisyys ja työolot sekä toimeentulo. (Lähde THL/hyvinvointi)

Suomalaisen sosiologin **Erik Allardtin** (1998, 42) hyvinvointiteoria jakaa hyvinvoinnin kolmeen ulottuvuuteen:

- 1) **having** eli elintaso (tulot, asuminen, terveys)
- 2) **loving** eli yhteisyyssuhteet (sosiaaliset suhteet tai psykososiaalinen hyvinvointi) sekä
- 3) **being** eli itsensä toteuttamisen muodot (itsensä toteuttaminen, mielekäs tekeminen ja vaikuttamismahdollisuus).

Allardtin mukaan hyvinvointi on tällöin tila, jossa ihmisellä on mahdollisuus saada nämä keskeiset tarpeensa tyydytetyiksi, jotta ihminen pystyisi elämään mielekästä elämää.

Hyvinvointia ja terveyttä voidaan edistää toiminnalla, jolla tuetaan ihmisten mahdollisuuksia hyvinvoinnin, terveyden, osallisuuden sekä työ- ja toimintakyvyn ylläpitoon ja parantamiseen. Se mahdollistuu luomalla olosuhteita, jotka tukevat hyvinvointia ja terveellisten valintojen tekemistä. (THL/hyvinvointi)

### 3.2.2. Koettu hyvinvointi ja onnellisuus

Hyvinvoinnin kokemus on suhteellista ja subjektiivista. Koettua hyvinvointia mitataan elämänlaadulla, jota muovaavat terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä yksilön odotukset hyvästä elämästä, ihmissuhteet, omanarvontunto ja mielekäs tekeminen (THL/hyvinvointi). Käytännössä elämän laatua määrittelevät yhtäältä elinolosuhteet eli olemassa oleva materiaallinen puoli ja toisaalta tyytyväisyys elämään eli missä määrin henkilö hyväksyy elämänsä olosuhteet ja sopeutuu elämäänsä. Ihmisen oma kokemus elämästään asettuu suhteessa odotuksiin, toimintaan ja mahdollisuuksiin sekä kykyyn toteuttaa omaa elämäänsä sellaisena kuin sen haluaisi olevan. Keskeistä tässä on se, mihin ja kehen vertaamme omaa hyvinvoinnin kokemustamme.

Ihmisen perustavimpien tarpeiden, kuten ruoan, juoman ja asunnon saatavuus ovat vähin perusta hyvinvoinnille. Materiaalin yltäkylläisyys ei kuitenkaan takaa elämäntyytyväisyyttä, sillä ihminen on taipuvainen vertailemaan itseään muihin ja asettamaan tavoitteita tämän pohjalta. Tavoitteet saavutettua ne muuttuvat osaksi arkea eikä vasta hankittu tavara tuota enää iloa. Katseemme kääntyy siihen, mitä meillä vielä voisi olla ja mitä muilla on, sen sijaan, että huomaisimme jo olemassa olevan.

Allardtin mukaan elämänlaatu sisältääkin laajasti käsitettynä sen, mikä on tarpeen, jotta ihmiset voivat hyvin.



Emme aina pysty vaikuttamaan terveyteen tai materiaaliseen hyvinvointiin, mutta pystymme haasteellisissakin olosuhteissa vaikuttamaan siihen, miten tilanteemme koemme, ja mitä sille teemme. **Lyubomirskyn, Sheldon ja Schkaden** (2005) mukaan onnellisuus koostuu kolmesta osatekijästä. Vain 10 % ihmisen onnellisuutta määrittelevistä tekijöistä johtuu olosuhteista ja 50 % geeneistä. Jopa 40 % on riippuvaisia yksilön omasta toiminnasta ja omista pyrkimyksistä eli kaikesta siitä, mitä yksilö päivittäisessä elämässään tekee tai ajattelee. Kokemaansa onnellisuuden ja hyvinvoinnin määrään voi vaikuttaa omalla ajattelulla ja toiminnalla, mm. intentionaalisilla harjoitteilla. Usein siihen tarvitaan tietoista voimavarojen kasvattamista.

### 3.2.3 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. Fyysiset voimavarat liittyvät fyysiseen ympäristöön, kuten asumiseen, tai fyysiseen toimintakykyyn vaikuttaviin asioihin, kuten liikuntaan, uneen ja ravintoon. Sosiaalisia voimavaroja ovat mm. ihmissuhteet, saatu apu ja emotionaalinen tuki. Psykkisiä 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.

### 3.2.4. Positiivinen psykologia

**Positiivinen psykologia** keskittyy ihmisten hyvinvointiin, vahvuuksiin, voimavaroihin ja näiden vahvistamiseen. **Ryan** ja **Deci** (2001, 142) 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 (Uusitalo-Malmivaara 2014, 34). 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 usein silmin näkemällä ne pienetkin arjen hetket ja hyvä itsessä ja ympäristössä, jotka antavat voimaa jak-saa 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 raiteillemme. 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, 19–20.) Voimme siis valjastaa hyvät hetket ja hyvän huomaamisen itsessä ja ympäristössä 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), merkityksellisyyskokemisesta, aikaansaamisesta itsensä vuoksi sekä hyvistä ihmissuhteista. (Martela 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 sisäistetyn motivaation löytymisen muutoksen työkaluksi.

Muutos omassa hyvinvoinnin tilassa edellyttää uudistavaa oppimista ja vanhan poisoppimista, itsestään selvinä pidettyjen itseä koskevien olettamusten kyseenalaistamista ja uusien näkemysten avar-tamaa erilaisten toiminta- ja ajattelutapojen oppimista. Tärkeää on tarkastella sitä, minkä henkisten arvojen ja päämäärien toteutuminen ja millainen ympäristö lisäävät hyvinvointiamme, ja hakeutua niiden pariin. Omien voimavarojen ja vahvuuksien huomaaminen ja hyödyntäminen sekä mahdollisuuksien näkeminen puutteiden ja ongelmien sijasta edistää hyvinvointia.

### 3.2.5. Elämän merkityksellisyys

**Frank Martela** kehottaa miettimään, mikä tekee elämästä elämisen arvoista. Vastauksen saamiseksi on tunnustettava ne asiat, jotka tekevät elämästä arvokkaan ja elämisen arvoisen. (Martela 2014, 52)

Sosiaalipsykologien Decin ja Ryanin itseohjautuvuusteorian mukaan ihminen on perusluonteeltaan aktiivinen ja etsii työtä kohti itseään kiinnostavia asioita sisäisen motivaation johdattamana. Ihmisellä on kolme psykologista perustarvetta, jotka ovat ihmisen hyvinvoinnin perusta ja joita ilman ihminen ei voi hyvin. Niillä on vahva yhteys onnellisuuteen.

- 1) Autonomia eli omaehtoisuus tarkoittaa ihmisen kokemusta siitä, että hän on vapaa päättämään itse tekemisistään. Tämä edellyttää valinnan- ja toiminnanvapautta.
- 2) Kyvykkyys tarkoittaa yksilön kokemusta omasta osaamisestaan ja aikaansaavuudestaan.
- 3) Yhteisöllisyys on perustavanlaatuinen tarpeemme liittyä muihin ihmisiin. Yhteenkuuluvuuden tunne syntyy, kun ihminen kokee, että hänestä välitetään ja hän välittää toisista ihmisistä. Kun koemme olevamme osa kannustavaa, turvallista ja lämminhenkistä yhteisöä, olemme parhaimmillamme.

Frank Martela on lisännyt Ryanin kanssa teoriaan neljäntenä tekijänä hyvän tekemisen tunteen. Se on kokemus siitä, että ihmisen toiminnalla on positiivinen eikä negatiivinen vaikutus toisten ihmisten elämään. Hyvän tekemisellä on itsenäinen vaikutus ihmisten kokemaan psykologiseen hyvinvointiin ja merkityksellisyyteen. (Martela 2014, 48–58)

Martela kehottaakin miettimään, mitä hyvää voisi tehdä ympärillä oleville ihmisille, elämään oman näköistä elämää ja lopettamaan onnellisuuden tavoittelemisen, sillä pakkomielteinen oman onnellisuuden maksimoiminen estää meitä olemasta tyytyväisiä mihinkään. Sen sijaan vapaaehtoisuutta, kyvykkyyttä, yhteenkuuluvuutta ja hyvän tekemisen tunnetta elämään etsimällä voi elää täyteläistä ja arvokasta elämää, jonka sivutuotteena oma onnellisuus vahvistuu. (Martela 2014 31, 48–53)

### 3.3. Voimaantumisteoria

Iloa arkeen -hankkeen ryhmätoiminta pohjaa osallistavaan ja voimaannuttavaan prosessiin, jonka taustalla ovat Juha Siitosen kehittämän voimaantumisteorian keskeiset tekijät.

**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 mahdolliseksi tunnistaa, luoda ja kanavoida omat voimavaransa. Oman minän vahvistumisella ja toimintavapaudella on myös yhteys voimaantumiseen. Voimaantumisesta seuraa todennäköisesti kokonaisvaltainen hyvinvoinnin kokemus. Voimaantuminen on yhteydessä sitoutumisprosessiin, jolloin heikko voimaantuminen johtaa heikkoon sitoutumiseen ja vahva voimaantuminen vahvaan sitoutumiseen.

Vaikka Siitosen mukaan voimaantuminen lähtee yksilöstä itsestään, liittyy siihen läheisesti myös sosiaalinen näkökulma. Siitonen nostaa voimaantumisen keskeisiksi osatekijöiksi ja edellytyksiksi päämäärät, henkilökohtaiset toimintauskomukset eli kyky- ja kontekstiuskomukset sekä emootiot, jotka vaikuttavat toisiinsa ja yhdessä lisäävät voimaantumisen tunnetta.

Vapaa päämäärien asettaminen ja niihin pyrkiminen edellyttää voimaantumista, joka kumpuaa ihmisen omista kokemuksista ja itseään koskevista uskomuksista sekä ympäristön tarjoamista mahdollisuuksista.

Tunteet tarjoavat voimaantumisessa arvioivan roolin, jonka perusteella ihminen päättää, onko hänellä mahdollisuuksia asettaa ja saavuttaa päämääriä omista lähtökohdistaan.

Minäkäsitys eli ihmisen käsitys itsestään ja omista kyvyistään on yhteydessä siihen, millaisia odotuksia hänellä on tulevaisuutta kohtaan, ja miten hän arvioi omat voimavaransa verrattuna näihin odotuksiin. Ihanneminäkuva eli se, millainen minä haluaisin olla, on tärkeää voimaantumisprosessissa. Siihen liittyy tulevaisuuden ennakointi ja itse asetettujen odotusten pohdinta. Omaan kykeneväisyyteen liittyvät uskomukset rakentuvat sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, sillä ihminen arvioi itseään sitä kautta,

miten muut suhtautuvat häneen. Toimintaympäristöllä eli kontekstilla onkin keskeinen merkitys itseluottamuksen ja itsearvostuksen rakentumisessa. Kun ihminen arvioi kontekstinsa mahdollistavaksi ja itsensä kykeneväksi saavuttamaan päämäärän, hän todennäköisesti löytää päämäärän saavuttamisessa tarvitsemansa voimavarat. Arvostuksen, luottamuksen ja kunnioituksen kokeminen ovat erittäin merkityksellistä sisäisen voimantunteen rakentumisessa eli voimaantumisessa. Ihmisen toiveikkuus ja positiivinen lataus ovat merkityksellisiä omien voimavarojen vapautumisessa. Hyväksyvässä ja arvostavassa ilmapiirissä ihminen uskaltaa ottaa riskejä. Onnistuminen tuo itseluottamusta, mikä puolestaan voi tukea itsearvostusta. Itseänsä arvostavan ihmisen itsetunto paranee tai pysyy terveenä. Ihminen, jolla on myönteinen käsitys itsestään, suhtautuu optimistisesti tulevaisuuteensa ja asettaa itselleen realistisia päämääriä tulevaisuutta varten.

Voimaantumista voidaan tukea toimenpiteillä, kuten avoimuudella, toimintavapaudella, rohkaisemisella sekä turvallisuuteen, luottamukseen ja tasa-arvoisuuteen pyrkimisellä. Kun ihminen voi itse vaikuttaa tulevaan toimintaansa, vapautuu luovuutta ja voimavaroja. Myönteisellä, itsensä ja lähimmäisensä hyväksyvällä, tukevalla ja kannustavalla asenteella ihminen saa lisää voimavaroja. Voimaantumisen mahdollistaa yhteistoiminnallisuuteen ja tasa-arvoisuuteen pohjaava uudistava vuorovaikutus, jossa avoin dialogi, toistensa opettaminen, kunnioittamisen ja merkityksellisyyden kokeminen ja demokraattinen päätöksenteko ovat keskeisessä asemassa.

### 3.4. Taidelähtöiset ja toiminnalliset menetelmät hyvinvoinnin vahvistajina

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 aktiivoida yksilöä tai ryhmää ja näiden oppimista. Toiminnallisten menetelmien avulla ryhmäläisten yksilöllinen minäkuva kehittyy, henkinen kasvu edistyy ja voimavarat kasvavat. (Kataja ym. 2011, 30–33.) Toiminnan avulla oppija voi löytää itsestään luovuutta, mielikuvitusta, vireyttä ja huumoria, joilla on kognitiivista oppimista edistävä vaikutus. Ajattelun, toiminnan ja tuntemisen yhdistyessä oppijan miinus 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. Se vähentää stressiä sekä masennuksen ja ahdistuksen oireita ja lisää resilienssiä eli mukautumis-, sopeutumis- ja sietokykyä. Taidetta voidaan hyödyntää myös tunteiden ja mielialojen säätelymiseen, jolloin se toimii arjessa selviytymisstrategiana ja henkisenä turvapaikkana. (Laitinen 2017, 26–33.)

Taiteelliseen toimintaan osallistumisen on todettu vaikuttavan positiivisesti itseluottamukseen, itsetuntoon ja itsensä hyväksymiseen. Taidelähtöisellä työskentelyllä voi saada onnistumiskokemuksia sekä tukea henkistä kasvua ja rakentaa identiteettiä uudelleen elämän muutos- tai murroskohdissa. Yhteisöllinen ja osallistava taidetoiminta lisää sosiaalista vuorovaikutusta, sosiaalista tukea ja luottamusta, kehittää sosiaalisia taitoja ja 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. (Laitinen 2017, 30–35.)

**Taidelähtöiset menetelmät** ovat yleiskäsite erilaisten taidemuotojen taidetyöskentelylle. Menetelmillä pyritään vaikuttamaan tai saamaan muutosta aikaiseksi osallistujien ajattelussa ja toiminnassa. Taidelähtöisillä menetelmillä voidaan tehdä osallistujien kanssa yhdessä taidetta, tai menetelmiä voidaan soveltaa välineellisesti muissa konteksteissa. 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, jossa alitajunta ja mielikuvitus 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. Kuvat mahdollistavat elämän merkittävistä kokemuksista ja muistoista nousevien, itselle merkityksellisten asioiden kuvaamisen ja ilmaisun, mitä 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.)

**Musiikki** on keskeinen tekijä tunteiden ja mielialan säätelyssä: se on luovaa ilmaisua ja tunteita välittävä kanava. Erityisesti aikuisuudessa musiikilla voi käsitellä omaa minäkuva ja identiteettiä sekä läpikäydä muistoja ja kokemuksia. Musiikki on monelle nautinnon ja elämysten lähde, ja sillä voi luoda yhteyden muihin ihmisiin. (Särkämö ym. 2014, 13–15)

**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).

**Liikunta** mahdollistaa yhdessä toimimisen ja yhteyksien luomisen ihmisiin. Eri liikuntamuodoista on hyötyä kognitiivisessa kehityksessä. Tutkimukset ovat osoittaneet liikunnan positiivisen vaikutuksen ihmisen vireystasoon ja aivotoimintojen 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. (Miettinen 1999, 67; Rintala 2005, 5; 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. Keskittymis- 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 ilmapiiriä negatiivisesta positiiviseksi. (Kataja ym. 2011, 101–110)

## 3.5. Teoriasta käytäntöön

Hankkeen ryhmätoiminnassa oli keskeistä toimintakyvyn vahvistaminen kokonaisvaltaisesti. Iloa arkeen -hankkeen toiminta vahvisti toimintakyvyn kaikkia ulottuvuuksia.

Ryhmätoiminnan keskeiset elementit suhteessa toimintakyvyn eri ulottuvuuksiin:

- 1) Positiivinen itsetutkiskelu (psykykinen toimintakyky)
- 2) Taide ja kulttuuri (psykykinen toimintakyky)
- 3) Liikunta ja myy fyysinen hyvinvointi (fyysinen toimintakyky)
- 4) Osaamisen jakaminen ja vertaistuki (psykykinen ja sosiaalinen toimintakyky)

Käytännössä toimintakyvyn ulottuvuudet menevät jonkin verran päällekkäin, sillä esimerkiksi liikunnalla on myös mielenhyvinvointia vahvistavia vaikutuksia.

Ryhmätoiminnan ohessa toteutettavan yksilötyön tarkoituksena on mm. toimintakyvyn ja siinä tapahtuvan muutoksen arviointi.

### Sosiaalinen toimintakyky

Menetelmänä ryhmätoiminta ja vertaistuki toimivat hyvin yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemusten mahdollistajina. Vertaistuellinen keskustelu ja yhdessä tekeminen vahvistavat niin sosiaalista kuin psykykistäkin toimintakykyä.

### Fyysinen toimintakyky

Fyysistä toimintakykyä vahvistetaan liikunnan ja terveellisen elämäntavan teemojen (ruoka, uni, säännöllinen päivärytmi, fyysinen terveys) kautta. Matalan kynnyksen liikuntakokeilut muistuttavat liikunnan tuomasta hyvästä olost, ja terveellinen välipala innostaa syömään terveellisesti.

### Psykykinen toimintakyky

Ryhmätoiminta pohjaa positiiviseen psykologiaan ja voimaantumisteoriaan. Positiivinen itsetutkiskelu, vertaistuki, myönteiset tunteet, onnistumiskokemukset sekä oman osaamisen esille tuominen ja sen arvostaminen tukevat henkistä hyvinvointia ja vahvistavat resilienssiä.

### Kognitiivinen toimintakyky

Ryhmässä käsitellään erilaisia oppimistyyliä, muistia sekä itsensäjohtamisen taitoja, mm. ajanhallintaa.

## Voimaantumisen tukeminen

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

Toimintakykyä, koettua hyvinvointia, osallisuutta ja elämän merkityksellisyyttä on tarkasteltu ryhmätoiminnassa moniulotteisesti, minkä tarkoituksena on ollut laventaa osallistujien näkökulmia oman hyvinvoinnin moninaisista vahvistamiskeinoista sekä omasta tilanteesta ja mahdollisuuksista tehdyistä tulkinnoista. Korkeasti koulutettujen kohderyhmälle on tyypillistä tarkastella tietoa kriittisesti. Työtömyyden myötä ja työyhteisön kadottua mahdollisuudet älykkääseen yhdessä pohdiskeluun voivat vähentyä. Omat näkökulmat laajenevat, kun hyvinvointiin, osallisuuteen ja elämän merkitykselliseen liittyviä käsityksiä ja teorioita ja niiden paikkansa pitävyyttä tarkastellaan yhdessä kriittisesti pohdiskellen ja niitä peilataan omia ja muiden kokemuksia ja elämäntilannetta vasten. Samalla mahdollistuu

uudistava dialoginen oppiminen, joka voi auttaa näkemään oman tilanteen ja tulevaisuuden uusin silmin, usein valoisampana ja toiveikkaampana. Ajatus perustuu kasvatustieteilijä **Jack Mezirowin** (1995) transformatiivisen eli uudistavan oppimisen teoriaan, missä kriittinen reflektointi ja yhteinen dialogi ovat keskeisiä aiemmin omaksuttujen merkitysperspektiivien muokkaamisessa. Ryhmässä oman osaamisen ja ajatusten jakaminen vahvistaa myös itsetuntoa ja kyvykkyyden tunnetta.

Ryhmiiin 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 vapaaehtoisen osallistumisen lisäksi sillä, että ryhmäläiset osallistuvat ryhmätoiminnan suunnitteluun ja toteutukseen.

Iloa arkeen -hankkeessa osallistujia on autettu 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 onnistumisen- 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.

Ryhmässä on autettu huomaamaan jo olemassa oleva hyvä itsessä ja ympäristössä sekä olemaan kiitollinen näistä elämän pienistäkin hyvistä asioista positiivisen psykologian ajatusten mukaisesti. Omia kykykomuksia – kuten positiivisempaa minäkuvaa sekä itseluottamuksen vahvistumista – työestetään rohkeiden uusien asioiden kokeilun, niistä saatujen onnistumiskokemusten sekä positiiviseen psykologiaan pohjaavan itsetutkiskeluprosessin ja siihen kuuluvien harjoitteiden avulla. Itsetutkiskelulla on havahduttettu 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. Itsetutkiskelutehtävissä on tunnistettu omia arvoja ja vahvuuksia, asetettu itsemääriteltyjä päämääriä ja tehty unelmatyöskentelyä. Näin toivotut tulevaisuuden tilat ovat jäsentyneet ja kyvykkyyden tunteet vahvistuneet.



En tiennyt osaavani esim. keilausta. Toisten ryhmäläisten peilinä olo ja ohjaajien kannustus tukivat.

Ryhmätoimintaan osallistumisessa on oleellista itsestä lähtevä motivaatio oman hyvinvoinnin ja työllistymisedellytysten vahvistamiseen sekä vapaa päämäärien asettaminen. Henkilökohtaisten päämäärien saavuttamista ja niihin liittyviä uskomuksia ja tunteita käsitellään ja tuetaan niin vertaistuen kuin yksilötyönkin avulla. Haasteellisiin tilanteisiin ja tavoitteisiin etsitään yhdessä ratkaisuvaihtoehtoja. Positiivisella ajattelulla ja vertaistuen mahdollistamalla näkökulmien avartamisella pyritään löytämään haastavissakin tilanteissa lohtua, uusia mahdollisuuksia ja valoisampia tulevaisuuden näkymiä.

Kyvykkyys, yhteisöllisyys, autonomisuus ja hyväntekeminen ovat hyvinvointia ja elämän merkityksellisyyttä tukevia tekijöitä, joita on tietoisesti tuettu ryhmissä. Merkityksellisuuden kokemuksia, kuten omia arvoja vastaavaa toimintaa, on ryhmissä etsitty ja löydetty niin ryhmässä saaduista uusista kokemuksista kuin arjesta työstä, harrastuksista, ihmissuhteista ja vapaaehtoistyöstäkin.

Ryhmätoiminta on mahdollistanut uusien ihmissuhteiden luomisen, yhteisöllisyyden kokemukset ja sosiaalisen vertaistuen. Ryhmässä saadut myönteiset elämykset sekä muilta saadut hyväksynnän ja arvostuksen kokemukset ovat tukeneet ja mahdollistaneet voimaantumisen usean ryhmäläisen kohdalla.



Olen saanut myönteistä palautetta, mikä on tuntunut mukavalta ja luonut uskoa omiin vahvuuksiin.

## 4. Korkeasti koulutettujen ja asiantuntijatyötä tehneiden työttömien tarpeet



## Työttömyyden vaikutus hyvinvointiin ja osallisuuteen

Tulotasolla, koulutustaustalla ja ammatilla on useiden tutkimusten mukaan selvä yhteys terveyteen ja hyvinvointiin. Korkeammin koulutettujen ongelmat terveydessä ja hyvinvoinnissa sekä epäterveelliset elintavat ovat keskimäärin vähäisempi suhteessa matalammin koulutettuihin. Koulutustaso määrittää myös tulotasoa ja taloudellista asemaa, jolloin paremmin koulutetuilla on usein korkeampi työmarkkina- ja ammattiasema. (THL/hyvinvointi.) Vaikka korkeasti koulutetuilla voi olla paremmat lähtökohdat oman toimintakyvyn ylläpitämiseen, voi työttömyydellä olla heidän kohdallaan yhtä lailla hyvinvointia ja osallisuutta jopa radikaalisti heikentäviä vaikutuksia erityisesti työttömyyden pitkittyessä.

Suomessa on ihanteelliset koulutusmahdollisuudet ja työelämässä korostetaan koulutuksen ja elinikäisen oppimisen merkitystä. Hankkeen korkeasti koulutettujen ryhmiin osallistuneille on aiheuttanut hämmennystä ja katkeruutta se, kuinka vaikeaksi uudelleen työllistyminen voi osoittautua korkeasta koulutuksesta ja jopa jatkokoulutuksista huolimatta.



Valmistuin YAMK-tutkintoon, koska kouluttautumisen oli tarkoitus parantaa työllistymistäni. Näin ei tapahtunut, minkä vuoksi epäilen kannattaako lisäkouluttautuminen.

Hankkeen ryhmiin osallistui 30–65-vuotiaita esimerkiksi diplomi-insinöörejä, tutkijoita, kaupan ja viestinnän asiantuntijoita, humanisteja ja muita osaavia, usein urallaan menestyneitä ihmisiä. Osallistujien ikäjakama painottui 45–60-vuotiaisiin, ja suurin osa heistä oli pitkäaikaistyöttömiä. Espoon työttömyystilastoissa joka kolmas työttömistä on korkeasti koulutettu. Asiantuntijoita ja johtajia on myös kolmasosa Espoon työttömistä. He ovat suuri, mutta näkymätön joukko. Osalla korkeasti koulutetuista tai asiantuntijatyötä tehneistä työttömistä on erilaisia työllistymisen ja toimintakyvyn haasteita, joita ei tähän asti ole juuri tunnustettu. Nämä haasteet eivät ole useinkaan nähtävissä ihmisestä ulospäin, vaan ne tulevat esiin vasta, kun elämäntilannetta ja toimintakykyä tarkastellaan tarkemmin. Hanke on kerännyt tietoa ryhmiin osallistuneilta heidän kokemistaan työllistymisen ja toimintakyvyn haasteista.



Suomalainen yhteiskunta on rakentunut luterilaisen etiikan päälle. Työtä arvostetaan, joka johtaa siihen, että ne joilla ei ole työtä eivät ole arvostettuja.



Seula on tiukka niihin tehtäviin, joita haen ja kilpailu kovaa. Kisaan samoista työpaikoista niiden kanssa, jotka ovat työelämässä. Yleensä työnantajat valitsevat riskittömimmän vaihtoehdon ja usein se on työelämässä oleva. Mitä pidemmäksi työttömyysaika venyy, sen vaikeampi on työllistyä ja työnantajien kynnys rekrytoida minut kasvaa.

Työelämän kovuus ja vaatavuus yhdistettynä suorittajan luonteeseen koettelevat jaksamisen rajoja. Epäreilu kohtelu työelämässä tai yt-tilanteessa voi katkeroittaa mielen. Kuormittava elämäntilanne, esimerkiksi oma tai läheisen vakava sairaus tai ikääntyvien vanhempien tai erityislapsen hoitaminen, uuvuttavat ja haastavat työssä jaksamista ja arjessa selviytymistä.



Viimeisimmän työpaikan rankat kokemukset voivat vääristää työttömän käsitystä työelämästä usealla tavalla. Ehkä siinä työpaikassa tai tilanteessa moni mukaan ei olisi jaksanut, mutta uupuneella se helposti kääntyy omaksi viaksi tai heikkoudeksi. Oma jaksamista arvioi suhteessa viimeisimmän työpaikan vaatimuksiin — helposti kovin mustavalkoisesti.



Et voi kertaakaan pudota kyydistä, uupua tai sairastua. Sen jälkeen työelämään pääseminen on hyvin vaikeaa. Ikäsyryjintä on tosiasia.

Työttömyys voi aiheuttaa yksinäisyyttä, masennusta ja ahdistusta sekä kipuilua koetun ikäsyrrinnän tai huonon itsetunnon kanssa. Työttömältä puuttuvat työterveyspalvelut, ja työttömien terveystarkastuksiin ohjaus takkuu. Puolikuntoisena työhön paluu ei ole helppoa, eikä osa-aikaisia työmahdollisuuksia kaikilla aloilla juuri ole. Halu työelämään paluuseen on usein suuri, mutta moni tarvitsee työllistymisen tueksi oman jaksamisen ja itsetunnon vahvistamista.



Työttömänä on tullut tunne, että työttömät ovat itse aiheuttaneet tilanteensa eivätkä siten ansaitse mitään apua yhteiskunnalta. Se tunne on lamaannuttava.

Pitkittyessään työttömyydellä on tutkitusti selviä hyvinvointia ja osallistumismahdollisuuksia kaventavia vaikutuksia. Allardtin (1998, 42) mukaan pitkäaikaistyöttömyydellä on suuria vaikutuksia hänen hyvinvointiteoriasensa kaikkiin kolmeen hyvinvoinnin ulottuvuuteen (having, loving ja being). Heponiemen ym. (2008, 11) mukaan työttömät voivat sekä psyykkisesti että fyysisesti työssä olevia heikommien. Ansiotason lasku voi johtaa mm. niukempaan elintasoon, heikompaan ravitsemuksen laatuun ja terveyden heikkenemiseen.

Suomessa työ on yksi tärkeimmistä yhteisölliseen toimintaan osallistumisen muodoista. Työ ja ammatti ovat ihmisen identiteettiä, asemaa ja paikkaa yhteiskunnassa määrittäviä tekijöitä. Työelämän ulkopuolelle jäädessä katoaa työyhteisö ja työn kautta liittyminen yhteiskuntaan. Työttömyyden pitkittyminen voi johtaa sosiaaliseen syrjäytymiseen, millä on vaikutuksia hyvinvointiin ja terveyteen. (THL/osallisuus.)

Uraan ja työelämään voimavaransa satsanneelle työttömyyden aiheuttama kolaukset itsetunnolle voi olla kova. Korkeasti koulutetuilla ja asiantuntijatyötä tekevilla identiteetti liittyy usein vahvasti ammattiin ja työelämästutukseen, jolloin omanarvontunto ja elämän merkityksellisyys voivat työn menettämisen myötä kadota. Kuilu työssäkäyviin tuttaviiin voi tuntua suurelta, kun työttömyyden aiheuttama häpeä ja tulotason alentuminen vaikeuttavat yhteisöllistä osallistumista. Ajatuksia hallitsee työn puuttuminen, ja muu normaaliin työssä käyvän arkeen kuuluva hyvinvointia lisäävä toiminta puuttuu. Tunteiden kirjo on työttömyyden kohdatessa moninainen.



Voimattomuutta, ulkopuolisuutta ja jopa häpeää. Toisaalta myös helpotusta, kun päässyt pois ahdistavasta oravanpyörästä.



Häpeää, arvottomuutta, tunteita, että on ansainnut sen kaiken pahan, jota siitä on seurannut. Tapa, miten työnhaussa kohdellaan ei auta vaan pahentaa tätä kaikkea.

Työttömäksi jäätyään ihminen joutuu rakentamaan oman maailmansa ja arkensa uudestaan. Tämä maailma jäsentyy henkilön omasta, entistä suppeammasta elinympäristöstä käsin, ja kuvitelmat siitä, mitä hän osaa ja mitä hän voi tehdä, voivat pikkuhiljaa vääristyä. Työnhaku ja työelämään paluu pitkän työelämästä poissaolon jälkeen on usein vaikeaa. Luottamus omiin kykyihin ja ammattitaitoon voi heikentyä, kun työnhakuilmoitusten mahtipontiset vaatimukset ja monet kielteiset vastaukset työnhakuihin syövät kyvykkyyden tunnetta. Identiteetti voi olla hukassa, kun työ ei enää määritä sitä. Seurausena voi olla mitättömyyden tunnetta ja itsetunnon heikkenemistä. Eläältä voi puuttua suunta, ja unelmat voivat unohtua. Niemelä (2009, 219) näkee mm. työttömyyden aiheuttaman tekemisen puutteen ihmisen elämää mullistavana asiana, joka on kuin osoitus ihmisen tarpeettomuudesta. Elämän mielekkyys voi puuttua, kun ei ole hyödyllistä tekemistä, yhteiskunnassa arvostettua osallisuutta ja osallistumista työelämään. Jollei ihminen saa toteuttaa itseään, omaa olemustaan ja itseään vastavaa toimintaa, hän saattaa vieraantua itsestään, elämästä ja yhteiskunnasta.



Kotona yksin ollessa asiat alkavat pyöriä noidankehää.

Työyhteisön kadotessa (loving) voi hävitä pääosa sosiaalisesta verkostosta ja kotiin jäädessä yksinäisyys lisääntyy. Yksin kotona ahdistavat ajatukset saattavat paisua, tekemättömyys passivoida ja osattomuuden tunne aiheuttaa merkityksettömyyden tunteita (being).



Yksinolo ja eristäytyneisyys on kamalaa ja sitä ikään kuin jähmettyy eikä osaa tehdä mitään.

Mahdollisuudet osallistua kulttuurieroihin ja liikuntaan vähenevät. Omaa hyvinvointia laskee myös rutiinien, verkostojen, joidenkin palveluiden ja osallisuuden tunteen poistuminen ja puuttuminen. Mieliala painuu matalalle ja toimeliaisuus vähenee, jos arjessa ei ole iloa, rutiineja, yhteisöä tai mielekästä tekemistä. Nämä puutteet vaikuttavat toimintakyvyn jokaiseen osa-alueeseen heikentävästi.



Hyvinvointi ja osallisuus näivettyvät, kun on yksin kotona pitkään. Aktiivisena ja hyvinvoivana jaksaa panostaa työnhakuun.



On tuntunut olevan se homma tässä yhteiskunnassa, että keski-ikäinen espoolainen DI nähdään pelkästään lypsylehmänä ja täysin itseriittoisena yksikkönä, jota ei yhteiskunnan tarvitse tukea.

Hankkeen ryhmiin osallistuneet nostivat esiin, ettei heille ole tarjolla palvelua, joka huomioisi työllistymistä vaikeuttavat haasteet ja puuttuisi niihin. Työttömyysaika mahdollistaa myös pysähtymisen oman itsen äärelle, pohtimaan omaa hyvinvointia ja uutta suuntaa elämälle. Näihin tarpeisiin iloa arkeen -hankkeen toimintamalli on pyrkinyt vastaamaan ja samalla välittämään tietoa kohderyhmänsä tarpeista viranomaisille.

# 5. Ryhmätoimintamalli ja yksilötyö

## 5.1. Toimintamalli ja asiakasprosessi

Hanke on luonut työelämästä poissaoleville, korkeasti koulutetuille ja asiantuntijatyötä tehneille suunnatun, toimintakykyä vahvistavan ryhmätoimintamallin, jossa hyödynnetään taide- ja kulttuurielämyksiä, liikuntaa ja terveellistä elämäntapaa sekä itsetutkiskelua ja vertaistukea.

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

### Parhaaksi osoittautunut ryhmien kokoontumistiheys on:

- 2 päivää viikossa ja muutama iltatapahtuma
- 4–4½ tuntia, klo 9.30–14 välillä
- 12 viikkoa, 24 ryhmäkertaa

Ryhmätoimintamalli on **12 viikkoa kestävä prosessi**, mikä on suositeltava aika toimintakyvyn muutokselle. Kaksi ryhmäkertaa viikossa ja ryhmäpäivän sijoittaminen klo 9.30–14 välille auttaa palauttamaan normaalin päivärytmin. Tätä useampi tapaaminen viikossa voi olla liian kuormittavaa, jos toimintakyky on kovin heikentynyt. Ryhmän jälkeen on jälleennäkemisiä (1–2) ja seuranta 5–6 kuukauden päästä.

Ryhmätoiminnalle on luotu selkeä runko ja jokaiselle ryhmäkerralle ajoitettu ohjelma. Ryhmäpäivien rakenne (4–4½ tuntia) muodostuu **keskustelun sekä luovan tai liikunnallisen toiminnan vuorotte- lusta**.

Terveellinen välipala sitouttaa ryhmään ja kannustaa terveelliseen ruokavalioon.

### Ryhmäpäivien rakenne (4–4½ tuntia):

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

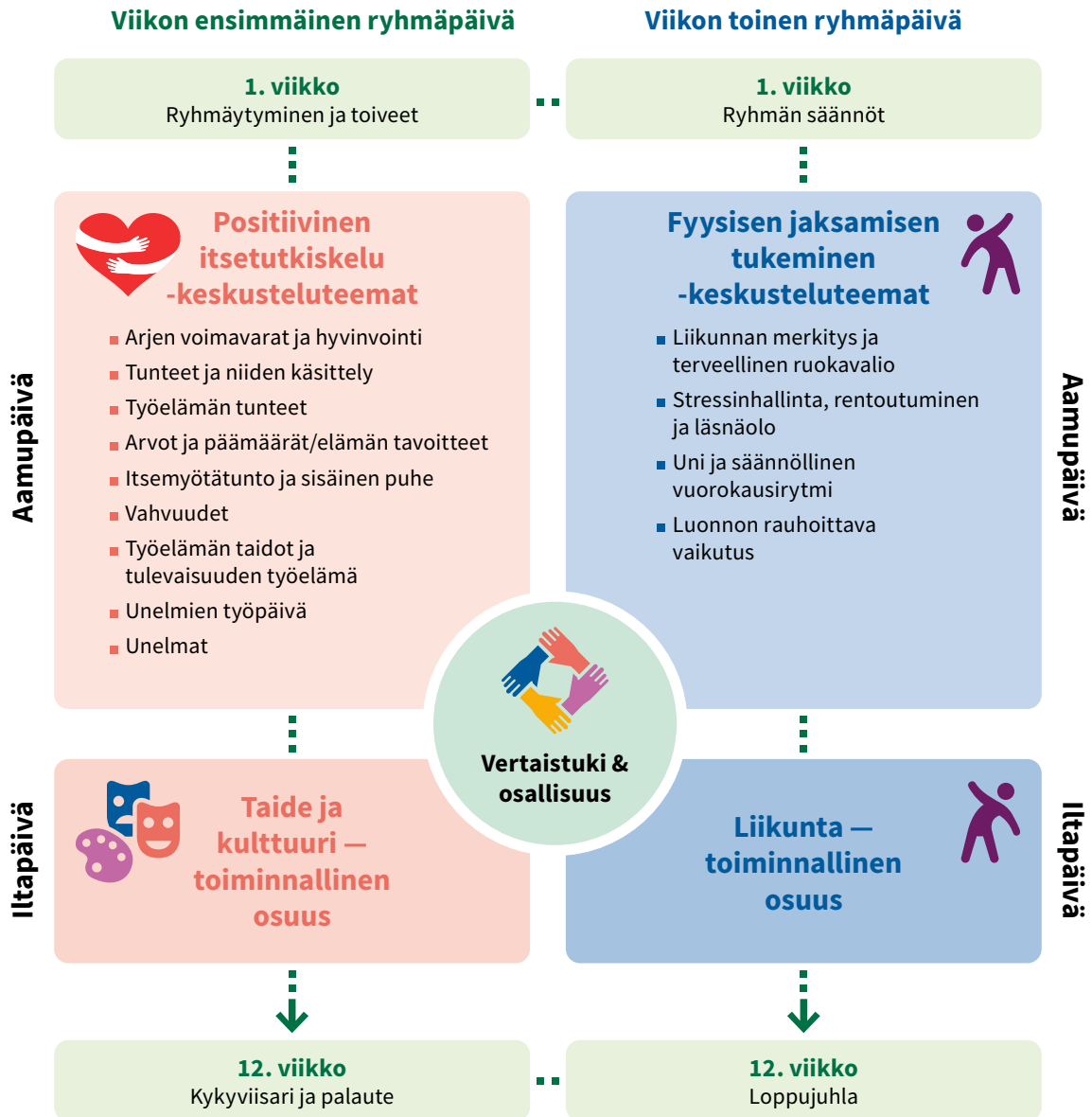
Jokaiseen teemaosuuteen on varattu 1½–2 tuntia mahdolliset paikasta toiseen siirtymiset huomioon ottaen. Ryhmäpäivään jaksotetaan puolen tunnin ruokatunnin lisäksi lyhyet 5 minuutin tauot.

Viikon ensimmäisen ryhmäpäivän aamupäivinä voi toteuttaa itsetutkiskelun ryhmäkerrat ja iltapäivällä taide- ja kulttuuriosuuden (taidepaja, vierailu kulttuurikohteeseen tai ryhmäläisen ohjaama osuus). Viikon toiseen ryhmäpäivään voi sisältyä esimerkiksi aamulla fyysiseen jaksamiseen tai osallisuuden tukemiseen liittyvä keskusteluosuus. Iltapäivällä pidetään toiminnallinen osuus (liikuntaa, vierailuja tai ryhmäläisten ohjaama osuus). Ryhmäpäivä voi välillä koostua esimerkiksi luontoretkestä kaukai- sempaan kohteeseen. Hankkeessa Espoon liikuntapalvelut ohjasi viisi 1½ tunnin pituista ryhmäkertaa, joilla keskusteltiin ensin liikunnan merkityksestä ja tottumuksista sekä terveellisestä ruokavaliosta ja keskusteluosuuden jälkeen oli tunnin mittainen liikuntaosuus.

Ryhmätoiminnasta muodostuu **positiiviseen itsetutkiskeluun pohjaava prosessimainen kaari**. Eri itsetutkiskeluteemoihin liittyviä tehtäviä tehdään itsenäisesti ryhmäkertojen välillä. Taide-, kulttuuri- ja liikuntamoduuleja sekä osallistujien oman osaamisen jakamista ja muita osioita valitaan osallistuji- en toiveiden ja tarpeiden mukaan.



# Hyvinvointiryhmän toteutus



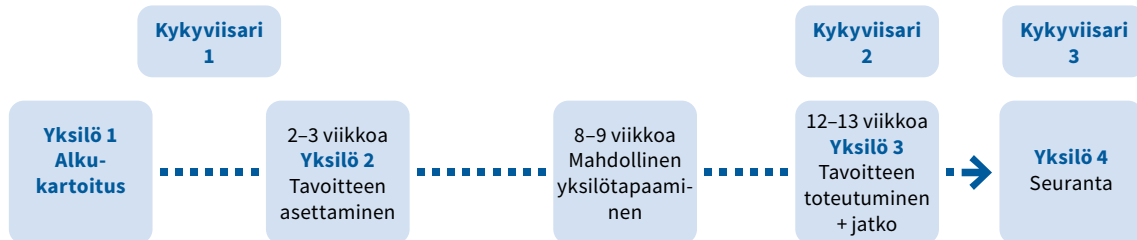
**Ryhmätoimintamallia on mahdollista rakentaa myös toisin** itsetutkiskeluprosessin ympärille vähentämällä ryhmäkertoja tai ryhmäpäivän pituutta. Vaihtoehtoisesti ryhmä voidaan rakentaa esimerkiksi 2–3 tunnin mittaisina ryhmäpäivinä, jolloin itsetutkiskelu- ja keskusteluosuudet sisällytetään viikon ensimmäiseen ryhmäpäivään ja luova ja liikunnallinen toiminta viikon toiseen ryhmäpäivään. Itsetutkiskelutehtävien tekemiselle on tärkeää jättää tilaa muutama päivä ennen käsittelyä. Palautteen mukaan juuri itsetutkiskeluun ym. liittyvien keskustelujen ja toiminnan yhdistäminen on ollut avainasemassa voimaantumisessa ja aktivoitumisessa.

Ryhmästä kiinnostuneille tehdään alkukartoitus ennen ryhmää. Osallistujien työ- ja toimintakykyä arvioidaan Työterveyslaitoksen Kykyviisari-itsearviointimenetelmällä kolmesti: ennen ryhmää, ryhmän päätyttyä ja 6 kuukautta ryhmän jälkeen.

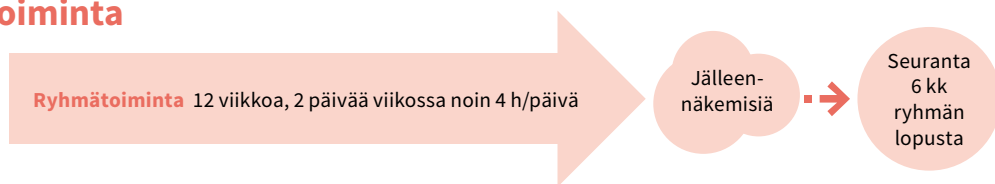
Ryhmäläisiä kannustetaan tapaamaan toisiaan ryhmän jälkeenkin, mitä tukevat ryhmän yhteinen WhatsApp-ryhmä ja ryhmän päättymisen jälkeen ohjaajien koolle kutumat jälleennäkemistapaamiset.

## Asiakasprosessi Yksilötyön ja ryhmätoiminnan suhde

### Yksilötyö



### Ryhmätoiminta



## 5.2. Yksilötyö

Yksilötyön tavoitteena on tukea ryhmätoimintaa ja siinä etenevää positiivista itsetutkiskeluprosessia ja tarjota ryhmäläiselle **yksilöllistä tukea oman toimintakyvyn muutoksiin**.

Yksilötyö on **prosessi**, joka kulkee ryhmätoiminnan rinnalla alusta loppuun asti.

### Ensimmäinen yksilötapaaminen: Alkuhaastattelu/kartoitus

Ryhmäläinen tavataan ja haastatellaan ennen ryhmän alkamista. Kartoituksen tavoitteena on olla vastavuoroinen keskustelu, jossa kerrotaan ryhmätoiminnasta ja pohditaan yhdessä mahdollisen osallistujan kanssa, millä tavoin ryhmä tukisi häntä ja pystyykö hän sitoutumaan ryhmätoimintaan.

Jos ryhmätoiminnan järjestäjän asema sitä edellyttää (ei esim. ole viranomainen), niin ryhmäläiseltä pyydetään tietoturva-asetuksen mukaisesti vapaaehtoinen kirjallinen suostumus häneltä kerättävään mm. toimintakykyä kuvaavaan tietoon ja sen säilyttämiseen.

### Toinen yksilötapaaminen (Kykyviisari 1)

Ryhmäläinen täyttää Kykyviisarin ensimmäisen kerran ennen ryhmän alkua itselleen parhaiten soveltavalla tavalla paperilla tai suoraan verkkopalveluun ohjaajan lähettämän linkin kautta.

## Alkutilanteen arviointi

Kykyviisarin vastausten avulla voidaan kartoittaa yhdessä ryhmäläisen kanssa hänen sen hetkinen elämäntilanteensa, ja hän saa Kykyviisarista palautteen työ- ja toimintakyvystään. Ohjaaja tutustuu ryhmäläisen vastauksiin ensin ja voi merkitä Kykyviisarin käyttöoppaassa annettujen ohjeiden mukaisesti vahvuudet sekä ne vastaukset, jotka herättävät huolta. Kykyviisarin vastaukset toimivat yksilötapaamisessa puheeksi oton välineenä, ja ne käydään dialogisesti läpi ryhmäläisen kanssa.

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.

Ryhmäläinen on aina oman tilanteensa paras asiantuntija, ja tuloksien arvio voi poiketa ohjaajan arviosta. Tällaiset ristiriitatilanteet ovat mahdollisuus kartoittaa yhdessä, mistä eri näkökulmat syntyvät. Aiheet voivat olla myös vaikeita ottaa puheeksi. Kykyviisarin ohjeistuksissa on video, jossa kerrotaan vinkkejä vaikeiden asioiden puheeksi ottamisesta (ks. lähteet).

## Henkilökohtainen tavoite

Keskustelussa ryhmäläisen kanssa ryhmäläinen itse miettii, mihin tilanteeseen kaipaisi muutosta. Ohjaaja tukee häntä yksinkertaiseen ja helposti mitattavaan (onko toteutunut vai ei) tavoitteeseen, joka suunnitellaan toteutuvaksi ryhmän aikana. Tuloksia ja tavoitetta voidaan pohtia myös Kykyviisarin osa-alueittain ja keskustella ryhmäläisen kanssa, mille osa-alueelle hän itse eniten toivoisi muutosta.

- Tavoitteiden toteuttamisen suunnittelussa pyritään hyödyntämään voimavarakartoitusta.
- Lisäksi tapaamisissa hyödynnetty mm. arvostehtävää. Muita mahdollisia ovat esimerkiksi vahvuustehtävä, unelmatehtävä ja unelmien työpäivä tehtävä.



### Kykyviisari:

Kun tuloksia käsitellään yhdessä, niistä löytyy yhteinen näkemys, minkä perusteella voidaan asettaa asiakaslähtöisiä muutostavoitteita. Muista, että Kykyviisarin tulos on pohja keskustelulle ja tavoite, palvelutarve ja siihen suuntaavat toiminnot ovat aina asiakkaan ja hänen työntekijänsä välisen tilanteen tulkinnan ja dialogin lopputulos.

Yhdessä löydetty tavoite kirjataan **Henkilökohtainen tavoite** -lomakkeelle (ks. liite oppaan lopussa), ja yhdessä mietitään konkreettisia askelia eteenpäin tavoitteen toteuttamisessa. Tavoitteen voi pilkkoa palasiksi eri portaille ja miettiä, mitä väliportaita tarvitaan ja mitä keinoja ryhmäläisellä on tavoitteen saavuttamiseen. Lisäksi mietitään, mitä konkreettisia tekoja ryhmäläisen on tehtävä, jotta hän etenee tavoitteiden saavuttamisessa. Tämän lisäksi voidaan miettiä tukikeinoja ja pohtia, mistä pitää ottaa selvää tai mistä ryhmäläinen saa apua tavoitteen saavuttamiseen. Haasteiden ennakointi ja ratkaisujen pohtiminen etukäteen auttavat tavoitteen toteutumista, kun vastoinkäymiset on mietitty valmiiksi. Askeleet kohti tavoitteen saavuttamista on myös hyvä aikatauluttaa, jotta varmistetaan tavoitteen toteutuminen ryhmätoiminnan puitteissa. Lopuksi voidaan miettiä, mistä tunnistetaan, että tavoite on saavutettu. Tässäkin on hyvä pohtia konkreettisia esimerkkejä, joista tavoitteen toteutumisen voi todeta. Positiivista asennoitumista tavoitteen toteutukseen voi vielä vahvistaa miettimällä, miten onnistumista juhliitaan.

### 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, on mahdollista tavata ryhmäläistä useammassa yksilötapaamisessa ryhmätoiminnan aikana. Tapaamisissa voidaan keskustella tavoitteiden etenemistä ja tukea niiden saavuttamisessa. Niissä voidaan tarkistaa oma suunnitelma ja muuttaa sitä tarvittaessa. Muutoin tavoitteiden saavuttamista tuetaan ryhmätoiminnalla ja keskustelulla toiminnan ohessa.

## Kolmas yksilötapaaminen (Kykyviisari 2)

### Muutoksen arvioiminen Kykyviisarilla

Ryhmätoiminnan päättyessä tehdään Kykyviisari-kyselyllä muutoksen arviointi. Ryhmäläinen täyttää Kykyviisarin itselleen parhaiten soveltuvalla tavalla paperilla tai suoraan verkkopalveluun ohjaajan lähettämän linkin kautta. Ryhmäläinen saa Kykyviisarista uuden palautteen työ- ja toimintakyvystään.

Ohjaaja tutustuu ryhmäläisen vastauksiin ensin ja voi merkitä uusimpaan tulosteeseen myös ensimmäisen Kykyviisarin luvut, jolloin voidaan yhdessä tarkastella mahdollista muutosta. Ohjaajan on hyvä huomioida positiiviset muutokset ja perustaa palautekeskustelu näihin onnistumisiin. Tällä tavoin tuetaan positiivisen itsetutkiskelun prosessia ja vahvistetaan ryhmän aikana koettuja onnistumisia, yhdistämällä yksittäisiä kokemuksia yleiseen toimintakyvyn tasoon ja mahdolliseen positiiviseen muutokseen. On myös mahdollista, että Kykyviisarin palaute kertoo alentuneesta muutoksesta. Tällöin ryhmäläisen kanssa on hyvä pohtia, mitkä tekijät ovat vaikuttaneet tähän. Onko kenties tapahtunut oivalluksia, jotka ovat muuttaneet omaa kokemusta omasta toimintakyvystä, jolloin palautteessa saat-  
taa näkyä, miten uusi tieto tai näkökulma vaikuttaa omaan arvioon.

Lisäksi tapaamisessa arvioidaan alussa asetetun tavoitteen toteutumista. Ryhmäläisen toiveen mukaisesti voidaan suunnitella tavoitteelle jatkoa ja miettiä jatkopolkuja.



Yksilötapaamisessa pääsi avautumaan vastausvalinnoista ja tulemaan kuulluksi. Myös se, ettei ryhmän tavoitteena ole suorittaa korostui.

## Seuranta: neljäs yksilötapaaminen (Kykyviisari 3)

Noin 6 kuukautta ryhmän lopusta

Viimeinen Kykyviisarin täyttö tapahtuu kuten aikaisemminkin: ryhmäläinen täyttää Kykyviisarin itselleen parhaiten soveltuvalla tavalla paperilla tai suoraan verkkopalveluun ohjaajan lähettämän linkin kautta. Ryhmäläinen saa Kykyviisarista kolmannen palautteen työ- ja toimintakyvystään. Ryhmäläisen kanssa sovitaan tapaaminen, jossa käydään vastaukset yhdessä läpi. Ohjaaja tutustuu ryhmäläisen vastauksiin ensin ja voi merkitä uusimpaan tulosteeseen myös ensimmäisen ja toisen Kykyviisarin luvut, jolloin voidaan yhdessä tarkastella mahdollista muutosta. Kykyviisarin tuloksia voidaan tarkastella sillä ajatuksella, että pohditaan, mitä mahdollisia pitkäaikaisia vaikutuksia ryhmätoiminnalla on ollut ryhmäläiselle, ja missä osa-alueissa ne tulevat esiin. Ryhmäläisen kanssa voidaan käydä läpi mahdollisten jatkopolkujen ja -tavoitteiden toteutumista ja pohtia yhdessä jatkoa.



#### Vinkkejä: yksilötapaaminen

Tulosta ennakoon täytetty Kykyviisari ja merkitse itsellesi ylös:

- Missä osa-alueissa oli vahvuuksia?
- Missä osa-alueissa oli haasteita?

## 5.3. Ohjaajien roolit ja työnjako

Ryhmiä ohjaa **kaksi vastuuohjaajaa**, joista toinen toteuttaa myös osallistujien toimintakyvyn arviointiin liittyvät yksilötapaamiset. **Ohjaajien ammatilliset osaamisalueet** painottuvat ihannetapauksessa eri tavoin. Toisella olisi hyvä olla sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä tukevien teemojen (mielenhyvinvointi, itseluottamus) koulutustausta (esim. sosiaaliala, psykologia, aikuiskasvatustiede) ja toisella fyysistä toimintakykyä tukevien teemojen (liikunta, terveellinen ruokavalio, uni ja päivärytmi) koulutustausta (esim. toimintaterapia, fysioterapia). Korkeasti koulutettujen ryhmän ohjaajan olisi hyvä olla itsekin korkeasti koulutettu (AMK- tai yliopistotaso). Molemmilla ohjaajilla tulee olla osaamista ryhmänohjauksesta sekä ymmärrystä toimintaa ohjaavista taustateorioista ja toimintakyvyn eri ulottuvuuksien kokonaisvaltaisesta merkityksestä hyvinvoinnille. Molempien tulisi pystyä tarvittaessa ohjaamaan myös muulle kuin omalle vastuualueelleen kuuluvia teemoja, erityisesti itsetutkiskeluprosessia.

**Liikuntalaji- ja taidekokeilut voidaan toteuttaa joko itse, yhteistyökumppanien avulla tai ostopalveluina.** Se, mitä tuotetaan ja mitä ostetaan, riippuu vastuuohjaajien osaamisesta ja ryhmäläisten toiveista. Iloa arkeen -hankkeessa liikunta ja terveellinen ruokavalio -osuuksia toteutti Espoon liikuntapalvelut sekä liikuntakokeiluja lisäksi myös urheiluseurat (Espoon Miekkailijat, Robin Hood, ym). Taide- ja kulttuuripajoja tilattiin ostopalveluina mm. Helinä Rautavaaran museolta, Espoon kuvataidekoululta ja Teatterimuseolta. Myös hankkeen vastuuohjaajat ja ryhmäläiset itse ohjasivat joitain taide- ja käsityöpajoja sekä liikuntaosuuksia.

Korkeasti koulutettujen ja asiantuntijatyötä tehneiden ryhmiin osallistuneet arvostivat taide- ja liikuntapajojen **ohjaajien ammattimaisuutta sekä osallistavia ja innostavia ryhmänohjaustaitoja**, joten ohjaajien osaaminen on hyvä huomioida pajoja tilatessa.

Ohjaajan ei tarvitse olla kaikkietietävä ja kaiken osaava, sillä ryhmäläisillä on paljon tietoa, kokemusta ja osaamista, jota he voivat jakaa toisilleen. Vastuuohjaajat kannustavat ryhmäläisiä tuomaan esiin omia näkemyksiään käsiteltävästä teemasta. Ryhmäläiset vaikuttavat myös ryhmän suunnitteluun ja toteutukseen, ja **ryhmäläisille annetaan mahdollisuus ohjata ryhmäkertoja** omaa osaamistaan esille tuomalla. Vertaistuki on keskeinen voimauttava tekijä ryhmässä, joten ohjaajien tehtävänä on kannustaa ja antaa tilaa vertaistuen jakamiseen. Näin ryhmäläisten osallisuuden, toimijuuden ja kyvykkyiden tunteet saavat vahvistusta.

Vastuuohjaajat toimivat ryhmän innostajina ja kannustajina, jotka heittäytymällä ennakkoluulottomasti itse ohjaamaan ja osallistumaan toimintaan ja ryhmän muihin harjoitteisiin saavat ryhmän mukaan toimintaan. **Iloinen, innostunut, lämmin ja rento ohjaustyyli**, joka luo pohjan ryhmän ilmapiirille, onkin saanut paljon positiivista palautetta Iloa arkeen -hankkeen ryhmissä. Hyvää ilmapiiriä pitävät yllä myös huumori ja avoimuus. Ryhmäläiset kokivat ohjaajissa hyväksi mm. ystävällisyyden ja innostuksen:



Kannustus, ystävällisyys, tasapuolisuus kaikkia kohtaan, innostus näkyi heistä, avoimuus ja omat elämäntarinat.



Rauhallisuus, innostus, auttamisen halu, sitoutuneisuus ja monialaisuus

**Kahden ryhmän ohjaajan läsnäolo on todettu tärkeäksi** dialogisen, luottamuksellisen ja kaikki huomioivan vuorovaikutuksen syntymiseksi erityisesti ryhmän alkupuolella ryhmäytymisvaiheessa. Toinen ohjaaja voi ottaa ryhmäkerran päävetovastuun, jolloin toinen voi keskittyä havainnoimaan, aistimaan tunnelmaa ja huolehtimaan siitä, että hiljaisemmatkin saavat puheenvuoron. Kuuntelevan osapuolen on hyvä aktivoitua ainakin ryhmäkerran alussa ja lopussa keskusteluun osallistumalla. Teemaosuuksien ohjaustehtäviä ja harjoitteita voidaan jakaa myös vuoroittain molemmille vastuuohjaajille, mikä tuo vaihtelua ryhmäkertaan, mutta siitä voidaan joustaa intuitiivisesti tilanteiden mukaan. **Ryhmän ohjaaminen on mahdollista myös yksin, jos ohjaukseen on saatavilla tarvittaessa lisäresursseja** esimerkiksi ulkopuolisista ohjaajista. Muualta tilatuissa ulkopuolisen ohjaajan ohjaamisessa toiminnallisissa pajoissa, opastetuilla museokierroksilla ja luontoretkillä on hyvä olla mukana yksi vastuuohjaaja erityisesti ryhmän alussa. Tällöin vastuuohjaaja osallistuu mahdollisuuksien mukaan itsekin toimintaan ja tukee toiminnan ohessa ryhmän ilmapiiriä ja keskinäistä vuorovaikutusta rohkaisemalla esimerkiksi hiljaisempia keskusteluun ja toimintaan.

**Ryhmän ohjaajien tehtävistä ja ryhmäläisten rooleista on hyvä sopia** ryhmän kanssa heti alussa. Ohjaajien tehtävänä on mahdollistaa ja koordinoida ryhmätoimintaa sekä avata keskustelun pohjaksi näkökulmia ryhmäkertojen teemoihin ryhmää kuullen ja osallistaen. Ohjaajat luovat ryhmäkertojen rakenteen perusrunkoon kuuluvien ja ryhmäläisten toivomien teemojen ympärille. Ryhmäläisten toivotaan puolestaan tuovan ryhmään omia ajatuksiaan ja osaamistaan ja halutessaan myös ohjaavan erinäisiä ryhmäkertoja. Välipalat valmistetaan yhdessä.

**Ryhmän 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 antaa hyvät puitteet. Ohjaajat huolehtivat kaikkien kuulluksi tulemisesta ja huomioivat jokaisen ryhmäläisen tervehtien tämän 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 ilmapiirin ylläpitämiseen ja luo turvallisen tilan toimia. Ohjaajat pystyvät tarvittaessa vetoamaan yhteisiin sääntöihin, jos joskus vaaditaan jämäkämpää ohjausta esimerkiksi puheliimpien puheaikaa rajatessa tai ristiriitatilanteissa. Ajoittain ohjaajat saattavat joutua rajaamaan keskustelun rönsyilyä, sen aiheita ja suuntaa, jos ne kuormittavat liikaa muita ryhmäläisiä tai ohjautuvat liian kauas päivän teemasta. Joskus keskustelut voivat johtaa hyvin henkilökohtaisiin voimakkaisiin mielipiteisiin, joista jotkut voivat loukkaantua. Tällöin on hyvä painottaa, että vaikka erilaisten näkemysten esittämistä toivotaan, niin ryhmässä toimitaan positiivisen psykologian mukaisesti toisia kannatellen ja kunnioittaen. Hankkeen ryhmässä tätä keskustelujen rajaamista on kiitelty. Ryhmäläisten purkaessa vaikeita tunteita ja kokemuksia ohjaajat kuuntelevat empaattisesti ja lohduttavat, mutta johdattelivat tarpeen tullen keskustelut kannattelevampaan suuntaan. Tämä on koettu ryhmässä tärkeänä:



Erityisesti se, että muutama keskustelu lähti vähän negatiivisille aihealueille tai omien mielipiteiden esiin tuomiseksi. Se, että keskustelua ohjattiin myönteiseen suuntaan.

## 5.4. Vertaistuki ja osaamisen jakaminen



Iloa arkeen -hankkeen ryhmätoiminnassa oli **keskeistä osallisuuden kokemusten vahvistaminen**. Se näkyy läpi ryhmätoiminnan, jota tukee ohjaajien osallistava ja vertaistuellinen työote. Ryhmäläiset vaikuttavat ryhmän sisällön suunnitteluun ja toteutukseen, jakavat vertaistukea, omia näkemyksiään ja osaamistaan. Tälle tulee antaa runsaasti tilaa ryhmätoiminnassa myös ennalta suunnitellussa itsetutkiskeluprosessissa, jossa vertaistuki on aivan keskeinen tekijä.

Ryhmän alussa kerätään **ryhmäläisten toiveita** ryhmätoiminnan toivotuille sisällöille sekä kysytään halua ohjata joitain kertoja ryhmässä oman osaamisen pohjalta. Toiveiden kuulemiselle annetaan tilaa myös myöhemmin ryhmässä. Ryhmätoiminnan toteutukseen vaikuttamalla ryhmäläisten toimijuus vahvistuu ja ryhmäläiset tulevat nähdyiksi ja kuulluiksi. Ryhmätoiminnan sisältöön vaikuttaminen sitouttaa ryhmään ja antaa merkityksellisyyden kokemuksia. Ryhmäläiset kokivat toiveiden kuulemisen ja vaikuttamismahdollisuuksien toteutumisen ryhmässä erittäin tärkeinä:



Toiveeni tulivat kyllä kuulluiksi ja se oli minulle siinä mielessä tärkeää, että se lisäsi mielenkiintoa muita ryhmän jäseniä ja tapaamisia kohtaan.



On tärkeää tulla kuulluksi ja nähdyksi. Silloin tuntee olevansa merkityksellinen.

Ryhmätoiminnassa **keskeistä** on myös **omien ajatusten, osaamisen ja vertaistuen jakaminen muille**. Tämä näkyy läpi ryhmätoiminnan niin keskusteluissa kuin toiminnassakin. Ryhmäläisten eri koulutustaustojen ja elämäkokemusten mukanaan tuoman tiedon sekä näkemysten ja osaamisen jakaminen mahdollistaa toinen toiselta oppimisen, näkökulmien laajenemisen ja osallisuuden kokemukset.



Hyviä keskusteluja eri alojen ihmisten kanssa. Mielestäni osasin kannustaa/oivaltaa omaa kokemusta ja ymmärrystä itsensä hyväksymiseen ja hyvinvointiin.



Ajatusten ja kokemusten jakaminen on ollut eloon herättävää ja rohkeutta lisäävää. Olen kokenut yhteyttä muihin ryhmäläisiin ja kokenut, että minua kuunnellaan.

**Vertaistuki** on osoittautunut yhdeksi **merkityksellisemmistä voimauttavista tekijöistä** ryhmässä. Moni ryhmäläisistä on kokenut tarvitsevansa käsittelyapua vaikeisiin työelämään ja työttömyyteen liittyviin esimerkiksi häpeän ja epärealiteettien tuntemuksiin, ja vertaistuki on mahdollistanut sen saamisen. Ryhmässä käsitellyt keskusteluaiheet ja sen myötä tunnelmat ovat vaihdelleet henkilökohtaisten murheid ja työelämän ja työttömyyden haasteiden jakamisesta aina arjen pieniin ilon hetkiin sekä onnistumisiin ja niistä yhdessä iloittamiseen. Kokemusten jakaminen ja muilta saatu myötätunto ja kannustus ovat auttaneet käsittelemään näitä vaikeita tunteita ja näkemään tilanteen eri kannoilta, usein toiveikkaampana. Vertaistuki on auttanut ymmärtämään, ettei ole työttömänä yksin.



Kun kuulee muiden tarinoita ja kohtaloita, osaa suhteuttaa omia kokemuksiaan ja toisaalta tukea muita, jos on samanlaisia kokemuksia.



Vertaistuki auttaa minua kovasti. Se jotenkin rauhoittaa ja auttaa jaksamaan sekä antaa uusia toimintamalleja.

Iloa arkeen -hankkeessa myös **ryhmän ohjaajien vertaisuuteen pohjaava ja osallistuva työote** on luonut tasa-arvoisemman, dialogisen vuorovaikutuksen. Samalle viivalle osallistujien kanssa asettuminen tarkoittaa itse toimintaan osallistumista sekä omien kokemusten jakamista ja hyödyntämistä ratkaisukeskeisellä aspektilla eli kertoen, mikä on auttanut ohjaajaa itseään selviämään elämässä kohdataista erilaisista haasteista. Ohjaaja ei tällöin ryve ongelmissaan vaan rajaa omia tunteitaan, ettei

*Jatkuu seuraavalla sivulla*





## 5. Ryhmätoimintamalli ja yksilötyö

kuormita niillä liikaa ryhmää. Ohjaaja ei myöskään esitä esimerkillään ”sankaria”. Hän voi tuoda hallitusti esiin esimerkkejä jokapäiväiseen elämään kaikille kuuluvista haasteista esimerkiksi unen kanssa, tai kokemuksiaan uran vaihtamiseen liittyvistä haastavista tunteista ja onnistumisista. Ohjaajien elämässä selviytymisen esimerkkien on tarkoitus tuoda toivoa ja samalla inhimillistää ohjaajat tavallisine elämän haasteineen. Hankkeen ryhmiin osallistuneet ovat antaneet positiivista palautetta juuri siitä, että ohjaajat ovat olleet inhimillisiä ja tuoneet esiin elämäkokemuksiaan.

” Ohjaaja oli menossa mukana koko persoonallaan.  
Oli paitsi ohjaaja, myös vertaisena joukossa.

Ohjaajien kokemukset eivät saa viedä liikaa tilaa ryhmiin osallistuvien omien kokemusten työstämiseltä. Myös **koulutettujen kokemusasiantuntijoiden tarinoita** voidaan hyödyntää elämänhaasteista selviytymisen esimerkkeinä. **Ryhmäläisillä** on paljon **hyviä vinkkejä aiemmista elämänhaasteista selviämisestä**, mikä tuo toivoa ja laajentaa näkemyksiä kyseisten haasteiden kanssa juuri kamppaileville. Ohjaajien tulee antaa tilaa vertaistuen toteutumiselle eri tilanteita kuunnellen ja tarpeen tullen suunnitellusta ohjelmasta poiketen.

” Ryhmää vetäneet antoivat hienosti tilaa keskusteluille  
mutta ohjasivat oikeassa määrin suuntaa.

” Vertaistuki tulee ikään kuin  
yrittämättä ja ohjaamatta parhaiten.

### **Ryhmäläiset pääsevät halutessaan jakamaan ryhmäkerroilla omaa osaamistaan ja tietouttaan.**

Hankkeen ryhmissä ryhmäläiset ohjasivat toisilleen 1–2 tunnin pituisilla ryhmäkerroilla esimerkiksi kiinalaista taijita, geokätköilyä, musiikkipajan sekä kertoivat NLP:stä ja tietoturvasta. Yksi ryhmäläinen ohjasi 3D-tulostusta kirjastossa, jolloin tehtiin kaikille muistoksi Iloa arkeen -avainperät. Samalla kirjaston ilmaiset palvelut tulivat tutuiksi ja kynnys kokeilla ”tulevaisuuden teknologiaa” saattoi madaltua.



**Ohjaajat tarjoavat tarvittaessa tukea ryhmäläisille oman ohjauskerran suunnitteluun ja toteutukseen.** Esimerkiksi tunteet ja musiikki -paja toteutettiin ryhmäläisen ja ohjaajan yhteistyönä, mikä ryhmäläisen mukaan antoi varmuutta ja uskallusta ohjaukseen. Jos ryhmäläistä jännittää kovasti, hänelle voi antaa mahdollisuuden vetäytyä ohjauksesta kyseisellä kerralla, jolloin ohjaajalla on oltava varasuunnitelma kerralle. Ryhmäläisen kanssa voidaan myös sopia, että tarpeen tullen hän voi antaa ohjausvuoron vähäksi aikaa ryhmän varsinaiselle ohjaajalle. Hankkeen ryhmissä ohjaajat ja ryhmäläiset antoivat tukea ja positiivista palautetta ryhmäläiselle ohjauksesta. Ryhmäkerran jälkeen on tärkeää käydä kannatteleva keskustelu ryhmäläisen kanssa, jotta hän voi purkaa ajatuksiaan ohjauskerrasta. Hankkeessa omaa osaamistaan jakaneet kokivat tämän mahdollisuuden voimauttavana ja tunsivat sen antaneen uskoa itseän ja omiin kykyihin.

Ryhmäläisille on hyvä antaa mahdollisuus oman ryhmäkerran ohjaamiseen myös myöhemmin ryhmän aikana, jos heti ryhmän alussa ei vielä uskaltauduta ehdottamaan omaa ohjauskertaa. Oman kerran ohjaamisesta innostutaan usein, kun huomataan, miten voimauttavaa ohjaaminen on toiselle ryhmäläiselle ollut.





## HYVINVOINTIRYHMÄ

korkeasti koulutetuille  
ilman työtä oleville espoolaisille



**UUTTA PUHTIA ARKEEN!  
TULE JAKAMAAN  
AJATUKSIASI JA  
OSAAMISTASI!**

Tavataan uusia ihmisiä  
rennossa ilmapiirissä

Liikutaan joukolla ja  
kokeillaan eri liikuntalajeja

Saadaan  
taide- ja kulttuurielämyksiä

Tutkitaan luovasti omia  
vahvuuksia ja voimavaroja

Keskustellaan ja jaetaan  
kokemuksia elämästä

Pohditaan uusia  
mahdollisuuksia työelämään

Päiset vaikuttamaan  
ryhmätoiminnan sisältöön

Tarjolla välipalaa,  
teetä ja kahvia

Maksuton ryhmä kokoontuu  
ti ja to klo 9.30-14  
27.8.-14.11.19 välillä EIJ ry:n tiloissa  
Tapiolassa ja muualla Espoossa.

Mukaan mahtuu 10 henkilöä.  
Ryhmä on luottamuksellinen.

Ryhmä on suunnattu sinulle, jos:

- olet ollut pitkempään poissa työelämästä (työtön työnhakija, kuntoutustuella tai sairauspäivärahalla)
- olet 30-65 vuotias espoolainen korkeasti koulutettu (AMK tai yliopistotauustaa) tai olet tehnyt asiantuntijatyötä.
- et opiskele nyt päätoimisesti
- puhut suomea joko äidinkielenäsi tai hyvin
- haluat työllistyä tulevaisuudessa
- sinulla on tarve vahvistaa hyvinvointiasi

EIJ:n Iloa arkeen -hanke on osa STM:n Suomi 100-avustusohjelmaa "Toimintakyky kuntoon". Hanke tekee yhteistyötä Espoon kaupungin liikuntapalveluiden kanssa. Ryhmässä voi hyödyntää Työterveyslaitoksen voimavara- ja työhyödyntämis- ja työterveyspalveluita.

Kysy lisää s-postitse tai soita:  
Johanna Laine 050 359 6919 / johanna.laine@eij.fi  
Aura Tarjanne 050 340 3663 / aura.tarjanne@eij.fi








## 5.5. Ryhmän markkinointi

Hankkeen ryhmiin osallistuneet nostivat esiin **vapaaehtoisen osallistumisen** tärkeyden. 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 rekrytoinnissa auttavat värikkäät ja kuvalliset, ryhmätoimintaa houkuttelevasti kuvaavat **esitteet**. Esitteissä kerrotaan ryhmän toteutumisaika, paikka ja asiakaskriteerit sekä kehoitetaan ottamaan yhteyttä ohjaajiin alkutapaamisen sopimiseksi. Esitteissä korostetaan iloa ja vapaaehtoisuutta, osallistavuutta, vertaistukea ja ryhmien monipuolista innostavaa sisältöä, johon saa vaikuttaa.

Sekä tulostettuja että sähköisiä esitteitä voidaan lähettää esimerkiksi sosiaalitoimen, TE-toimistojen, työllisyyspalveluiden ja -hankkeiden sekä erilaisten järjestöjen työntekijöille. Esitteitä kannattaa julkaista kohdistetusti myös Facebookissa esimerkiksi eri kaupunginosien ryhmissä. Tulostettuja esitteitä kannattaa viedä kirjastojen, asukastalojen ja terveyskeskusten ilmoitustauluille. Osallistujat löysivät hankkeen ryhmiin pääosin Facebookin — mm. kaupunginalueryhmien — ja kirjastojen ilmoitustaulujen kautta tai ryhmään osallistuneiden tai yhteistyökumppaneiden suositeltua ryhmää.

**Ryhmän markkinointi, rekrytointi ja ryhmäläisten alkukartoitukset** on hyvä toteuttaa vähintään **kuukausi ennen ryhmän alkua**, mielellään aikaisemminkin. Myös ryhmän aikana tapahtuviin yksilötapaamisiin ja seurantaan on varattava aikaa ryhmien ohjauksen ohella. Yksilötapaamiset kestävät keskimäärin 1–1 ½ tuntia osallistujaa kohti. Ryhmien välissä ja niiden aikana on hyvä olla aikaa suunnitella ja ryhmän sisältöjen koordinoituihin.

Ryhmän keskeisessä viestinnässä ryhmälle luotu **Whatsapp-ryhmä** on koettu toimivaksi. Whatsapp-ryhmän kautta voidaan viestiä nopeista muutoksista esimerkiksi tapaamisajassa tai -paikoissa ja ilmoittaa poissaoloista. Whatsapp-ryhmä säilyy myös ryhmän jälkeen, mikä tukee yhteydenpitoa ryhmäläisten välillä jatkossakin.

## 6. Hyvinvointiryhmän toteutus

### Ryhmän sisällön suunnittelu

**Toimivan ryhmätilan** tulee olla suljettu tila, jossa on mahdollista keskustella luottamuksellisesti ilman, että puhe kuuluu huoneen ulkopuolelle. Tilassa tulisi olla videotykki, kirjoitustaulu sekä pöytä ja tuolit noin 12 ihmiselle, jos ryhmäkoko on 8–10 ja ohjaajia kaksi. Lisäksi tilan tulisi mahdollistaa taide-toiminta ja pienet jumppatuokiot, vaikka pääosa näistä toiminnoista toteutuisikin muissa tiloissa. Jääkaappi tarvitaan, jos ryhmässä tarjotaan välipalaa.

**Ryhmätoiminta suunnitellaan itsetutkiskeluprosessin sekä alussa ryhmäläisiltä kerättyjen toiveiden ympärille.** Fyysisen jaksamisen teemoja (uni, päivärytmi) valitaan, jos ryhmällä osoittautuu olevan niille tarvetta esimerkiksi Kykyviisarin tulosten perusteella. Ennen ryhmän alkua on hyvä luoda koko ryhmän ajaksi alustava rakenne, johon prosessin perusrunkoon liittyvät teemat (mm. itsetutkiskeluprosessi) sekä myöhemmin myös ryhmäläisten toivomat teemat ja pajat voidaan aikatauluttaa. Toiminnan sisältöjä voidaan muokata kesken ryhmän, jos ryhmäläisiltä nousee toiveita ja tarpeita uusien asioiden käsittelylle tai tietyille toiminnalle. Oppaassa esitelty ryhmätoimintamalli on saanut ryhmäläisiltä erinomaista palautetta selkeän rakenteen ohella joustavuudesta, asiakaslähtöisyydestä ja osallistavuudesta.



Hyvä ryhmä, selkeät teemat ja järjestelyt, hyvät ohjaajat, mielenkiintoiset aiheet.



Kokonaisuus oli hyvin rakennettu ja riittävässä määrin otti huomioon osallistujien toiveita.



Kaikki oli asiakaslähtöistä; meiltä tulleen palautteen ja toiveiden mukaista.

Ryhmän kesto, tapaamisajat ja pääasialliset tilat kerrotaan osallistujille alkutapaamisissa ja ryhmän alussa. Tulevien ryhmäkertojen tarkemmasta sisällöstä tiedotetaan ryhmän aikana vähintään viikkoa (mielellään useampi viikko) ennen, vaikka muutoksia voi tulla. Tämä luo selkeät ja turvalliset raamit toiminnalle.

Jokaisen ryhmäkerran sisältö suunnitellaan huolellisesti etukäteen ja aikataulutetaan, ja päivän ohjelma tulostetaan molemmille vastuuohjaajille. Ryhmäpäiviin on hyvä jättää väljyyttä ja tunnustella, milloin joku teema vaatii suunniteltua enemmän keskusteluaikaa, vaikka siitä seuraisi, että suunnitelmasta on poikettava. Kaikkia suunniteltuja harjoituksia ei aina 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. Vertaistuki sekä omien kokemusten ja näkemysten muille jakaminen on ryhmässä keskeistä, joten sille on varattava aikaa. Usein parhaat keskustelut syntyvät vapaamuotoisen keskustelun aikana. Ryhmäkertojen lopulla osallistuneilta pyydetään palautetta päivästä. Ryhmäpäivän jälkeen reflektoidut ja kirjatut havainnot päivän onnistumisista, haasteista ja kehittämisehdotuksista tukevat ryhmän kehittämistä toimivampaan suuntaan.

### Keskustelun ja toiminnan suhde

Keskustelujen ja toiminnan tasapainoinen suhde ryhmäpäivien sisällä on koettu toimivana. Keskustelua sisältävät teemat olisi hyvä ajoittaa aamupäivälle ja toiminta iltapäivälle. Tällöin aamulla mahdollisesti käsitellyt raskaat asiat saadaan pois mielestä iloiseen liikunnalliseen tai luovaan toimintaan iltapäivällä heittäydyttäessä. Ajatukset saavat silloin rauhassa jäsentyä muuhun toimintaan keskityttäessä.

Ohjaajat pohjustavat eri keskusteluteemoja mm. eri teorioiden, tutkimustiedon tai muun asiantiedon pohjalta. Tässä voi hyödyntää esimerkiksi Powerpoint-diaesityksiä, joiden ei tulisi venyä liian pitkiksi ja puuduttaviksi. Tilaa tulee jättää pohdiskelulle ja keskustelulle. Tutkimustietoa ja teorioita ei oteta

annettuina, vaan niitä on hyvä haastaa esimerkiksi kannustamalla osallistujia tuomaan asiaan erilaisia näkemyksiä ja pohtimaan näitä omia kokemuksiaan vasten. Tämä auttaa jäsentämään omaa tilannetta ja avartaa näkemään asiat toisin.

Ryhmää on hyvä kuulla myös siitä, millainen suhde keskustelun ja toiminnan välillä kyseisessä ryhmässä toimii. Hankkeen ryhmät olivat erilaisia. Toisissa pohdittiin hyvin syvällisesti ja omakohtaisesti peilaten esimerkiksi hyvinvoinnin teorioita, kun taas toisissa ryhmissä toivottiin vapaampaa keskustelua ja enemmän toimintaa. Toisissa ryhmissä toivottiin paljon taiteen tekemistä ja toisissa taas taiteen kokemista.

Ryhmän tarkoituksena on kuitenkin kokeilla uutta avoimin mielin ja heittäytyä toimintoihin, jotka eivät ole tuttuja tai joissa poistutaan omalta mukavuusalueelta. Tässä yhteydessä voidaan painottaa, että näin voi löytää itselle mieluista toimintaa tai ainakin tietää jatkossa, ettei tällainen toiminta ole itselle mieluisaa. Heittäytymistä vaativat harjoitteet on hyvä jättää ryhmän loppupuolelle. Joistain ryhmäläisistä on alussa tuntunut vaikealta ajatella vaikkapa heittäytymistä draaman pariin, mutta loppupuolella tutussa ryhmässä se onkin tuntunut turvalliselta. Uskaltautuminen ulos omista totutuista rooleista on antanut rohkeutta.

## Myönteinen muistelu voimavarana

Ryhmässä hyödynnetään myönteistä muistelua mielen hyvinvoinnin vahvistajana. Myönteinen muistelu lisää hyvää oloa ja auttaa tulemaan kuulluksi, kun ryhmäläinen saa tarinoida mukavista muistoista, omista vahvuuksista ja itselle tärkeistä kokemuksista.

Ryhmässä voidaan hyödyntää Suomen Mielenterveysseuran Mirakle-hankkeessa (2012–2016) kehitettyjä Myönteisen muistelun kortteja siltä osin, kun ne sopivat kohderyhmälle. Iloa arkeen -hankkeessa on keksitty lisää myönteisen muistelun kysymyksiä hankkeen teemojen ympärille.

Myönteinen muistelu ammentaa ja muistuttaa menneisyyden voimavaroista, jotka voi halutessaan ottaa jälleen käyttöön. Tästä esimerkkinä ovat voimavarakartoituksen kysymykset, joissa kysytään aiemmista kiinnostuksen kohteista ja merkitykselliseksi koetusta tekemisestä. Keskustelun voi avata vaikka näin:

- Kerro jokin asia tai tekeminen, joka on mukavaa tai on kiinnostanut sinua viimeisen 10 vuoden aikana.
- Onko lapsuudessasi tai nuoruudessasi joitain harrastuksia tai kiinnostuksen kohteita, joita haluaisit tuoda takaisin?

### Liikuntaan liittyen voi esittää seuraavia kysymyksiä:

- Mitä liikuntaa tykkäsit harrastaa pienenä tai nuorena? Miksi pidit siitä?
- Haluaisitko harrastaa sitä uudelleen aikuisiällä?

### Taidepajojen yhteydessä voi esittää kysymyksen:

- Teitkö pienenä tai nuorena käsitöitä tai askartelitko? Mitä teit? Kenen kanssa?
- Oletko oppinut jonkin käsillä tehtävän tai luovan taidon vanhemmiltasi tai isovanhemmiltasi?
- Oletko harrastanut jotain luovaa toimintaa aiemmin elämässäsi?
- Haluaisitko kokeilla jotain niistä uudestaan?

Ryhmätoiminnan ohessa on kyselty paljon positiivisia muistoja tekemisistä, harrastuksista ja taidoista, joista on voinut olla hyötyä elämässä erilaisin tavoin. Nämä kaikki elämän kokemukset ovat voimavaroja ja taitoja, jotka voi valjastaa uudelleen käyttöön.



Ryhmän toteutukseen liittyvät lähteet ja linkit lisämateriaaleihin löytyvät oppaan lopusta!



## 6.1. Aloitus – ryhmäytyminen, toiveet ja säännöt

### 6.1.1. Ensimmäinen ryhmäkerta



*Tarvikkeet: tarjottavaa yhteiselle aamiaiselle, tyhjät nimilaput ja kyniä, taide-, kulttuuri- ja liikuntaharrastuksia kuvaavia välineitä, kuvia ja esitteitä*

Ensimmäisellä ryhmäkerralla tutustutaan, kerrotaan ryhmätoiminnan ideasta ja kerätään ryhmäläisten toiveita. Ryhmäläisten odotusten kartoittaminen on tärkeää yhteisen tavoitteen luomiseksi. Se antaa myös mahdollisuuden oikaista ryhmätoimintaa esitellessä mahdollisia ryhmään liittyviä ”väärä” käsityksiä siitä, mihin kyseinen ryhmätoiminta voi vastata.

Ensimmäisen ryhmäkerran pituus on ollut yleensä 3 tuntia. Ryhmäkerta aloitetaan yhteisellä brunssi-buffetilla, mikä tuo jännittävään ensimmäiseen ryhmäkertaan rentouttavaa toimintaa. Se myös mahdollistaa alun vapaamuotoisen keskustelun syntymisen, jota ohjaajat tukevat. Tällöin ohjaajat ovat tavallista enemmän äänessä ja kertovat ryhmätoiminnan ideasta.

Ryhmäläisten saapuessa ohjaajat toivottavat kaikki vuorollaan tervetulleiksi, kehottavat ottamaan ruokaa ja etsimään pöydän äärestä paikan. Jokaiselle on varattu tyhjä nimikyltti, johon saa kirjoittaa nimensä.



Jos ryhmäläiset vaikuttavat jännittyneiltä, ohjaajat voivat mainita, että alussa kaikkia — myös ohjaajia — voi jännittää, joten ravistellaan yhdessä pahin jännitys pois, kuten eläimet tekevät. Tehdään yhdessä seisoen ravisteluharjoite. Kutakin raajaa ravistellaan vuorotellen, ja välillä hypitään yhdessä ilmaan iloisesti. Tämä rentouttaa ilmapiiriä.

### 1. Esittelykierros: Kerro vapaamuotoisesti itsestäsi ja mitä odotat ryhmältä.

⌚ 30 minuuttia

Ensin tehdään esittelykierros, jossa ryhmäläiset kertovat vapaamuotoisesti itsestään ja odotuksistaan ryhmästä. Ohjaajat aloittavat kertomalla roolistaan ryhmässä sekä itsestään ja myös ammatillisesta taustastaan. Hankkeessa tuotiin yleensä tässä vaiheessa esiin oma ammatillinen tai koulutustausta perheen ja muun elämän esittelyn ohella. Tämän jälkeen ohjaaja pyytää riisumaan ammatilliset statukset, jotta ryhmässä voi tutustua itseän ja toisiin omina itsenämme, ilman työn määrittelemää identiteettiä. Ryhmäläisten asiantuntijuutta ja osaamista eri aloilta kunnioitetaan ja hyödynnetään kuitenkin läpi ryhmätoiminnan, mutta he voivat tuoda sitä esiin sen verran kuin itse haluavat.

## 2. Ryhmätoiminnan idean esittely

⌚ 20 minuuttia

Ohjaajat kertovat päivän kulusta, ryhmätoiminnan ideasta ja työnjaosta. Ryhmäläiset voivat esittää vapaasti kysymyksiä ja keskustella esille nousseista asioista.

Seuraavat asiat on hyvä tuoda esille:

- Ryhmätoimintaa kuvataan toimintakykyä vahvistavana, voimaannuttavana ryhmänä, ei siis terapia-  
na tai työnhakuvalmennuksena.
- Ryhmätoiminnan tavoitteena on vahvistaa kokonaisvaltaisesti omaa toimintakykyä ja positiivista  
minäkuvaa. Ryhmässä tunnistetaan ja hyödynnetään omia voimavaroja ja vahvuuksia sekä etsitään  
hyvinvointia lisääviä elementtejä elämään. Nämä auttavat jaksamaan arjessa, työssä ja vapaa-ajal-  
la.
- Ryhmätoiminta koostuu itsetutkiskelusta, taiteen ja kulttuurin sekä liikunnan kokeilu-  
mahdollisuuksista sekä vertaistuesta ja ryhmäläisten ajatusten ja osaamisen jakamisesta.
- Ryhmätoimintaa rakennetaan yhdessä ryhmäläisten toiveista ja tarpeista käsin,  
minkä lisäksi toimintaa ohjaa ennalta suunniteltu itsetutkiskeluprosessi.
- Yksilötapaamisilla on mahdollisuus puhua henkilökohtaisemmin myös vaikeampia asioita  
ja valita hyvinvointia vahvistava tavoite.

Asiakasprosessista voidaan esittää visuaalinen kuvaus.

Ryhmäläisiltä kysytään, mitä asioita he liittävät toimintakykyyn. Tämän jälkeen esitellään oppaan alun  
teoriaosuuden mukaisesti:

- Toimintakyvyn ulottuvuudet
- Fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset voimavarat ja niiden kasvattamisen tärkeys toimintakyvyn  
tukena
- Positiivisen psykologian perusidea lyhyesti (kannatteleva vuorovaikutus, positiivisen palautteen  
voima, hyvän huomaaminen itsessä ja ympäristössä, myönteisten tunteiden, taiteen ja liikunnan  
tuomien flow- ja onnistumiskokemusten sekä yhteisöllisyyden, merkityksellisyyden ja kyvykkyyden  
kokemusten tärkeys)
- Toimintavapauden merkitys, joka tulee esille niin ryhmään kuin ryhmätoiminnan suunnitteluun osal-  
listumisessa kuin kotitehtävien tekemisessä.

On hyvä painottaa, että ryhmätoiminnan voimauttava prosessi toimii parhaiten, jos ryhmään sitou-  
tuu ja heittäytyy itsetutkiskeluun sekä jakamaan kokemuksiaan ja vertaistukea toisille.

## 3. Työnjaosta sopiminen

⌚ 15 minuuttia

Painotetaan, etteivät ohjaajat ole ”opettajia”, vaan he koordinoivat ja mahdollistavat ryhmätoimin-  
taa.

Ohjaajien tehtävänä on avata voimavaraistavia keskusteluaiheita eri teemoista ja antaa itsetutkiske-  
levia väliharjoitteita, joita puretaan ohjatusti yhdessä. Ryhmässä voi vapaasti kysyä ja herättää myös  
keskustelua eri teemoista. Ryhmäläiset saavat myös itse halutessaan ohjata ryhmäkertoja.

Ohjaajien tehtävänä on pitää huoli ilmapiirin säilymisestä kunnioittavana ja tasa-arvoisena. Joskus se  
voi tarkoittaa puheajan rajaamista. Myöhemmin tehdään ryhmän yhteiset säännöt, joihin kaikkien toi-  
votaan sitoutuvan. Kaikilta ryhmäläisiltä toivotaan, että ryhmässä ollessa ollaan positiivisessa henges-  
sä yhdessä. Jokainen on ryhmässä tärkeä oma itsenään. Toimintaa ohjaa poliittinen ja uskonnollinen  
sitoutumattomuus sekä suvaitsevaisuus erilaisuutta kohtaan.

Kerrotaan, että ryhmäläisiltä odotetaan avointa mieltä ja halua kokea ja kokeilla uusia asioita, tutkis-  
kella itseään sekä jakaa omia kokemuksiaan ja ajatuksiaan. Ryhmän keskustelujen luottamuksellisuus

*Jatkuu seuraavalla sivulla*

ja dialogisuus sekä ryhmäläisten keskinäinen kunnioitus on tärkeää. Painotetaan, että ryhmä on suljettu ja kaikki sen toiminta on päihteetöntä.

Lopuksi käydään vielä yhdessä läpi ryhmän kesto sekä kokoontumisajat ja paikat.

#### 4. Osallistava välijumppa ja tauko

⌚ 30 minuuttia ruoan santsausta ja vapaata keskustelua

#### 5. Toimintatoiveiden kerääminen

⌚ 60 minuuttia

Ohjaajat ovat keränneet ennalta koosteen erilaisista taide- ja kulttuuri-, liikunta- ja luontokohteista sekä yhteistyökumppanien tai museoiden tarjoamista taide- ja liikuntapajoista. Nämä on numeroitu teemoittain. Tulostetut koosteet, kohteita kuvaavia esitteitä sekä kuvia ja sanoja erilaisista taide- ja liikuntamuodoista sekä niihin liittyviä välineitä on levitetty inspiraatioksi ryhmätilan seinille ja pöydille.

Ohjaajat esittelevät koosteen Powerpoint-esityksenä ja kertovat aiempien ryhmäläisten ajatuksia koekkeiluista pajoista. Ryhmäläiset voivat myös kysyä kohteista. Tämän jälkeen ryhmäläiset saavat lomakkeen, johon voivat kirjata toiveitaan teemoittain. Lisäksi he voivat esittää toiveita myös muusta kuin listalla mainitusta toiminnasta ja toivoo esimerkiksi erilaisten keskusteluteemojen käsittelyä. Lomakkeessa kysytään myös, haluaisiko ryhmäläinen ohjata oman osaamisen pohjalta jonkin ryhmäkerran. Tämä mahdollisuus esitetään myöhemminkin ryhmän edetessä.

Ryhmäläiset kiertävät lomakkeiden kanssa taide- ja kulttuuri-, liikunta- sekä luontokohteisiin teemoitelluissa pöydissä tutustuen valmiisiin ehdotuksiin. Vapaamuotoinen liikkuminen ryhmätilassa mahdollistaa myös pienimuotoisen tutustumisen ja keskustelut ryhmäläisten välillä. Lopuksi lomakkeet kerätään ja palataan pöydän ääreen, jolloin ryhmäläiset voivat kertoa eri kohteista heräävistä tunteuksistaan.

Ohjaajat koostavat ryhmien toiveet, jotka näytetään ryhmälle seuraavalla kerralla. Eniten toivotut paikat ja vierailut pyritään toteuttamaan resurssien puitteissa. Ryhmäläisten ehdottamat muut keskusteluteemat ja omien ryhmäkertojen ohjaaminen otetaan erityisesti huomioon toimintaa suunnitellessa.



Valmiiksi kerätty laajat koosteet ja inspiroiva materiaali on koettu toimiviksi, sillä ryhmäläisten mukaan ilman niitä olisi vaikea keksiä erilaisia vierailukohteita. Laaja mahdollisuus valita eri kohteita ja kokeilumahdollisuuksia sekä mahdollisuus oman osaamisen jakamiseen on lisännyt innostumista osallistua ryhmään.

#### 6. Kotitehtävän anto: Voimavarakartoitus ja iloa arkeen tuovat asiat

Annetaan voimavarakartoitustehtävä. Voimavarakartoitus tukee itselle voimaa tuovien asioiden huomaamista ja hyödyntämistä elämässä. Tehtävää voi käyttää yksilötapaamisella olemassa olevien voimavarojen tunnistamisen ja omien tavoitteiden luomisen tukena. Ryhmässä voimavarakartoituksen kysymyksiä voidaan hyödyntää eri kerroilla esimerkiksi alkukeskusteluissa tai toiminnan ohessa.

Ryhmäläisiä pyydetään pohtimaan ja etsimään kuvia pienistäkin iloa arkeen tuovista asioista. Kuvat lähetetään ohjaajalle viimeistään päivää ennen seuraavaa itsetutkiskelukertaa. Koko voimavarakartoitusta ei tarvitse täyttää kerralla, mutta sen täyttämisestä on hyvä muistuttaa ennen yksilötapaamista.

#### 7. Keskustelukierros Hyvän mielen korteilla

Ryhmäkerran lopuksi ryhmäläisiä pyydetään valitsemaan pöydälle asetetuista Hyvän mielen korteista sellainen, joka kuvaa ryhmäläisen toiveita ryhmälle.

# Voimavarakartoitus

Tämä tehtävä on elämäsi voimavarojen kartoittamisen tueksi. Omien voimavarojen näkyväksi tekemisen on koettu lisäävän hyvinvointia. Voit jakaa näitä ryhmässä vain sen verran, kuin itse haluat. Voit halutessasi keskustella näistä asioista ohjaajien kanssa yksilötapaamisessa.

## 1. Elämäni iloa tuovat pienet asiat

Mitkä asiat saavat minut iloiseksi, kun on tavallinen päivä?

---

---

---

---

Mitkä asiat saavat minut iloiseksi, kun on juhlapäivä?

---

---

---

---

## 2. Asiat, joista saan voimaa ja jotka auttavat jaksamaan elämässäni, kun on vaikeaa. Pohdintaa voi auttaa, jos mietit, mitkä tekijät ovat aiemmin auttaneet vaikeissa tilanteissa.

Fyysiset voimavarani

---

---

---

Psyykkiset voimavarani

---

---

---

Sosiaaliset voimavarani

---

---

---

### 3. Elämäni tärkeät hyvät ihmissuhteet (laatu on tärkeämpää, kuin määrä)

---

---

---

### 4. Näitä asioita haluaisin enemmän elämääni

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

---

---

---

### 5. Näitä asioita haluaisin pois tai vähentää elämästäni

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

---

---

---

---

### 6. Merkityksellinen tekeminen, kiinnostuksen kohteet:

Asiat, joiden tekeminen on mukavaa/jotka kiinnostavat minua (viimeisen 10 vuoden aikana).

---

---

---

Onko lapsuudessani/nuoruudessani joitain harrastuksia tai kiinnostuksen kohteita, joita haluaisin tuoda takaisin?

---

---

---

### 7. Elämässäni olevia hyviä asioita, joihin olen tyytyväinen.

---

---

---





## 6.1.2. Toinen ryhmäkerta – ryhmän säännöt

Ryhmän sääntöjen ja tavoitteiden luominen yhdessä sitouttaa osallistujat ryhmätyöskentelyyn, jossa on turvallista toimia.

### 1. Alkulämmittely: henkilökohtainen onnistuminen

Pyydetään ryhmäläisiä valitsemaan eri istumapaikka kuin viimeksi. Valitaan pari oikealla puolella istuva henkilö. Kerrotaan parille jokin henkilökohtaiseen elämään (ei työelämään) liittyvä onnistuminen. Vaihtoehtoisesti parille voi kertoa jonkin lapsuudessa tai nuoruudessa iloa tuottaneen hetken, johon itse myötävaikuttanut. Lopuksi parin kuunnellut osapuoli kertoo toisen muiston muille.

### 2. Ryhmän yhteiset säännöt

Luodaan yhteinen ryhmäpuu, johon kootaan demokraattisesti kaikkien ryhmäläisten toiveet yhteisille säännöille ja ryhmän hyville ominaisuuksille. Ryhmäläisille jaetaan kynät ja post-it-lappuja kolmessa eri värissä. Ryhmäpuu esitellään ensin Powerpoint-esityksen avulla. Ryhmäpuu voidaan piirtää kirjoitustaululle, tai se voi olla valmiiksi A2-kokoiselle kartongille askarreltu.

Ryhmäpuun osat:

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

- Voimanolähteet: Mistä asioista ryhmä saa voimia työskentelyyn?

**Lehdet** (vihreät post-it-laput)

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

**Kukat ja hedelmät** (punaiset post-it-laput)

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

Ryhmäläiset kirjoittavat toiveitaan lyhyesti kuhunkin osioon liittyen post-it-lapuille ja kiinnittävät ne puuhun. Myös ohjaajat kirjoittavat omat toiveensa lapuille, jolloin he voivat varmistaa, että esimerkiksi luottamuksellisuus ja keskinäinen kunnioitus tulevat puuhun.

Lopuksi ryhmäläiset lukevat vuorollaan ryhmäpuun eri osioihin kertyneet sanat. Näistä keskustellaan yhdessä, ja jos kaikki ovat yksimielisiä, näihin sääntöihin ja tavoitteisiin sitoudutaan yhdessä. Puu kuvataan, ja ohjaaja kirjaa yhteiset säännöt Powerpointiin ja lähettää ne myös Whatsapp-ryhmään. Myöhemmin sääntöihin voidaan vedota, jos ryhmässä on ristiriitoja.



Ilmapiirin kannalta keskeiseksi on iloa arkeen -hankkeen ryhmässä nostettu mm. erilaisuuden hyväksyminen, huumori, luottamuksellisuus, avoimuus, kunnioitus ja kannustus.

### 3. Lopetus: Juuret – mistä ajattelet tulevasi?

Puuteemaa mukaillen Juuret-harjoitus toimii hyvänä tutustumisharjoituksena, mielikuvitusmatkana ja osana itsetutkiskelua.

Ryhmäläiset siirtyvät avoimeen tilaan ringiksi. Ohjaaja seisoo kaikkien keskellä ja kertoo olevansa Jyväskylä. Hänen pohjoispuolellaan on Rovaniemi ja eteläpuolella Helsinki. Itä ja länsi asettuvat sivuille. Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä asettumaan Jyväskylään nähden sellaiseen paikkaan ja etäisyydelle, mihin ajattelee juuriensa kuuluvan. Juuret eivät rajoitu vain Suomeen, ja ne voivat kertoa myös paikasta, johon tuntee henkisesti kuuluvansa. Se voi olla horisontaalisesti vaikka maa tai taivas. Kaikki kertovat vuorollaan, miksi valitsivat kyseisen paikan, ja mihin he tuntevat juuriensa kuuluvan. Muutama useassa paikassa asunut on kokenut olevansa juureton, ja sitä kuvatakseen voi käyttää mielikuvitustaan.



## 6.2. Positiivinen itsetutkiskeluprosessi

Ryhmätoiminnan punaisena lankana on prosessimainen kaari, jonka luo positiiviseen psykologiaan pohjaava itsetutkiskelu tai identiteettityö. Siinä vertaistuki on keskeisessä roolissa. Itsetutkiskelun ja vertaistuen määrä syvenee alun rennomman tutustumisen, ryhmän sääntöjen luomisen ja kannattelevan ilmapiirin luomisen jälkeen intiimiksi, luottamukselliseksi ja voimaa antavaksi ryhmäksi, jossa ryhmäläiset uskaltavat jakaa toisilleen vaikeita kokemuksia ja kannattelevat toisiaan. Itsetutkiskeluprosessin osina tarkastellaan omia voimavaroja ja tunteita sekä uskomuksia itsestä, itsemyyötätuntoa, arvoja, vahvuuksia ja osaamista sekä tulevaisuuden unelmia ja tavoitteita niin työhön kuin arkeenkin liittyen. Tehtävät tukevat voimaantumisprosessia.

Itsetutkiskelu lisää mielen hyvinvointia, auttaa kääntämään myötätuntoisen katseen itseensä ja ravistelee uskomuksia itsestä. Vertaistuen avulla näkemykset ja käsitys itsestä avartuvat. Voimavarojen tunnistaminen auttaa hyödyntämään omaa jaksamista tukevia elementtejä. Tunnetyöskentelyssä vertaisuus auttaa vaikeiden tunteiden ja kokemusten käsittelyssä. Myönteisten onnistumiskokemusten muistelu sekä omien arvojen ja vahvuuksien kirkastaminen mahdollistavat unelmoinnin toiveikkaamasta tulevaisuudesta. Itsetutkiskelutehtävät, vertaistuki ja muilta saatu myönteinen palaute vahvistavat itsetuntemusta ja positiivisempaa minäkuvausta. Itseluottamuksen lisääntyä ja unelmien ja konkreettisten tavoitteiden asettamisen seurauksena lisääntyy rohkeus hakea työtä ja etsiä muuta omaa hyvinvointia ja osallisuutta vahvistavaa toimintaa, kuten harrastuksia ja vapaaehtoistyötä.

Statusten riisuminen ja itsetutkiskelu ilman ammatin tai koulutuksen määrittelemää identiteettiä on koettu tärkeäksi, sillä se mahdollistaa itsetutkiskelun aivan omana itsenään. Tämän seurauksena on mahdollista nähdä itsensä uusin silmin ja löytää uusia tai kätkeytyä puolia ja vahvuuksia itsestä, mikä avartaa myös uusia uramahdollisuuksia.



(Itsetutkiskelutehtävät) opettivat pohtimaan itseään ilman painolastia menneisyydestä, vain minä itse.



Ajatuksia: minun ihmisarvoni ei ole sidottu siihen olenko palkkatyössä. Olen arvokas näinkin!



Vaikka ryhmän alussa moni on kokenut työn ja työidentiteetin tutkiskelun ahdistavana, on positiivisen itsetutkiskeluprosessin loppuvaiheessa oltu yleensä hyvinkin valmiita tarkastelemaan itseään myös työn kautta ja pohtimaan tulevia työllistymismahdollisuuksia.

Itsetutkiskeluteemat on suunniteltu hankkeen ryhmässä kerättyjen kokemusten perusteella toimivaan järjestykseen, joka tukee voimaantumista. Alussa on tärkeää tuoda esiin positiivinen ajattelu sekä hyvän huomaamisen ja kiittolisuuden voima hyvinvoinnin vahvistajana. Tämä tulee hyvin esiin alun voimavarat ja iloa tuottavat asiat -tehtävässä. Ryhmän alkupuolella luottamuksellisen hengen löydyttyä on tarpeellista purkaa työelämään ja työttömyyteen liittyviä tunteita, jotta paha olo saataisiin ulos ja oma tilanne suhteellistuisi vertaistuen avulla. Joskus teemojen järjestys voi vaihtua, esimerkiksi niin että vasta työelämän tunteiden jälkeen käsitellään koettua hyvinvointia, mikä auttaa suhteuttamaan omaa tilannetta. Arvot ja elämän päämäärät teemasta voi nousta vahvoja suoriutumispaineeseen liittyviä tunteita. Tehtävä auttaa itsemääritelyjen arvojen ja omien päämäärien hahmottamisessa ja arvojen toteuttamisessa elämässä. Arvojen jatkona on toiminut hyvin itsemyyötätuntoteema, joka auttaa näkemään itsensä myötätuntoisemmin ja puhumaan itselleen kauniisti. Tästä käännetään positiivinen katse itseensä eli omiin vahvuuksiin ja unelmiin sekä tulevaisuuden osallisuuden polkuihin.

Itsetutkiskelutehtävät ja kerrat voidaan toteuttaa myös prosessista irrallisina. Kuitenkin koko prosessin läpikäyminen ja itsetutkiskeluun sitoutuminen on tärkeää voimaantumisen kannalta. Siitosen (1999) voimaantumisteoriankin mukaan vahva sitoutuminen johtaa vahvaan voimaantumiseen.



Pidin niitä (itsetutkiskeluharjoitteita) hyvinä ja arvokkaina. Aiheet ja menetelmät antoivat minulle henkilökohtaisesti paljon. Oli aikaa ja mahdollisuus ”hiljentyä” itsensä ääneen ja oikeasti ottaa aikaa itselle tärkeiden asioiden kirkastamiseen.



Kyllä nämä lisäsivät itsetuntemusta. Sain rohkeutta puhua asioista ja tulin kuulluksi.

### Hyväksi koettua itsetutkiskelussa:

Itsetutkiskelukerrat toteutetaan kerran viikossa mielellään aamupäivällä 1½–2 tunnin pituisilla ryhmäkerroilla. Aiheesta keskustelun jälkeen iltapäivällä on hyvä olla luovaa tai liikunnallista toimintaa, joka rauhoittaa ja virkistää mieltä, sillä jotkin teemat voivat nostaa paljon tunteita pintaan. Itsetutkiskelukerrat alkavat teemaan johdattelevalla ryhmäharjoitteella, ja seuraavaksi itse teemaa käsitellään perusteellisemmin samalla keskustellen. Käsittelyosuuden voi aloittaa teemaan liittyvällä diaesityksellä erilaisista teorioista, joista keskustellaan samalla ryhmäläisten kanssa. Ryhmäkerta päättyy loppuharjoitteeseen, joka kokoaa teemaa tai antaa suuntaa teeman jatkotyöstöön.

Itsetutkiskeluun kuuluu myös teeman itsenäiseen pohdiskeluun tarkoitettuja kotitehtäviä, jotka annetaan yleensä edellisellä itsetutkiskelukerralla eli viikkoa ennen tehtävän purkua. Tehtävänantokerralla tehtävä luetaan ääneen ja siitä voi kysyä.



Tehtävästä on hyvä muistuttaa esimerkiksi viestillä Whatsapp-ryhmässä pari päivää ennen teeman käsittelykertaa.

Tehtävien purkamisessa on tärkeää, että kaikilla on tilaa ja aikaa puhua. Keskustelua voi välillä tehdä pienryhmissä, jolloin lopuksi kootaan erilaiset esille tulleet näkemykset. Tehtävien purkaminen perustuu vapaaehtoisuuteen, joten jokainen jakaa vastauksista sen verran kuin itse haluaa. Tehtävien vastaukset voivat olla hyvinkin henkilökohtaisia ja vaativat luottamuksellisen ryhmähengen, jotta niitä voidaan purkaa. On kuitenkin tärkeää, että jokainen kertoo itsestään edes jotain, jotta jokainen tulee kuulluksi ja nähdyksi. Itsestään ääneen kertominen jäsentää myös omia ajatuksia. Ohjaajan on hyvä kannustaa varovasti arempia kertomaan itsestään. Rohkeampien ryhmäläisten kerrottua omista vastauksistaan usein myös aremmat haluavat kertoa omistaan.



Mielestäni oli mielenkiintoista kuulla muiden ajatuksia itsestään. Jotkut tehtävistä olivat minulle hankalia sisäistää ja löytää niihin vastauksia. Hyvä asia kuitenkin on, ettei näihin ole ”oikeita” vastauksia, vaan niiden on tarkoitus herättää ajatuksia.



Hyvää ja tärkeää itsetutkailua. Kuka minä olen ja mikä minulle juuri on tärkeää! Siitä kaikki lähtee. Tunsin itsensä yksilönä tehtävien myötä + tutustui toisiin.



Mulle parasta oli itseni löytäminen.



### 6.2.1. Arjen voimavarat ja hyvinvointi

Ryhmäkerran tarkoituksena on käsitellä omien voimavarojen toteutumista käytännössä sekä tehdä näkyväksi arjessa voimaa antavia asioita. Tehtävä tukee positiivisen psykologian ajatusta, jossa hyvän huomaaminen ja kiitollisuus olemassa olevasta hyvästä vahvistavat koettua hyvinvointia. Ryhmäkerralla tarkastellaan myös hyvinvoinnin moninaista käsitettä sekä elämän merkityksellisyyttä.

#### Ennakkotehtävä: Iloa arkeen tuovat asiat kuvina

##### 1. Johdattelu teemaan: ”Iloa arkeen tuovat asiat” -keskustelukierros ja kuvien katselu

🕒 noin 30–50 minuuttia

Ryhmäläisiä on pyydetty lähettämään etukäteen yksi tai useampi kuva itselle iloa tuovista, vaikka hyvinkin arkisista asioista. Ohjaaja kokoaa kuvat etukäteen ja heijastaa ne videotykillä seinälle. Jokaiselle annetaan noin 5 minuuttia aikaa kertoa itselleen iloa arkeen tuottavista asioista ja niitä kuvaavista kuvista. Jos joku ei ole lähettänyt kuvia, hän voi näyttää niitä puhelimeltaan tai vain kertoa itselleen iloa tuottavasta asiasta. Kaikilla tulee olla tasapuolisuuden vuoksi sama aika käytettävissä, vaikka jollain kuvia olisi useampi. Lopuksi kuvista ja niiden teemoista annetaan arvostavaa palautetta.

Tehtävä antaa jokaiselle mahdollisuuden tulla nähdyksi ja kuulluksi itselleen merkityksellisen asian kautta.

Ryhmän alussa tehtävä tukee ryhmäytymistä antamalla mahdollisuuden toisiin tutustumiseen ja yhteisten kiinnostuskohteiden löytämiseen. Se helpottaa keskusteluaiheiden löytämistä uuteen ihmiseen tutustuessa. Ohjaaja voi palata kuvien ilon aiheisiin myöhemmin ryhmän aikana ja vahvistaa näin ryhmäläisten merkityksellisyyden kokemusta.



Aiheesta on syntynyt avointa keskustelua, ja ihmiset ovat saaneet paljon positiivista palautetta mm. kuvistaan ja havainnoistaan. Tehtävänantoa pohtiessaan ja etsiessään elämästään iloa arkeen tuovia asioita ryhmäläiset ovat huomanneet kiinnostavansa enemmän huomiota positiivisiin asioihin. Niitä on pidetty itsestäänselvyysinä, eikä niitä siksi ole osattu arvostaa. Tehtävää on pidetty hyvin silmiä avaavana, omaa hyvinvointia lisäävänä ja voimauttavana.

##### 2. Teeman käsittely: Hyvinvointiteoriat

🕒 noin 30–40 minuuttia)

Iloa arkeen tuovien kuvien ja aiheiden käsittely pohjustaa hyvin päivän teemaa, jossa tarkastellaan hyvinvointia, onnellisuutta ja elämän merkityksellisyyttä. Alussa hyvinvoinnin käsitettä avataan lyhyellä assosiaatioringillä, jossa kukin ryhmäläinen kertoo yhden sanan, jonka hän liittyy hyvinvointiin.

Aihetta käsitellään esittelemällä lyhyellä Powerpoint-esityksellä erilaisia oppaan alussa tarkemmin avattuja käsitteitä ja teorioita. Teorioiden paikkansa pitävyyttä pohditaan peilaamalla näitä vasten omia ajatuksia, kokemuksia ja näkemyksiä.



Teoriat saattavat olla osalle ryhmäläisistä tuttuja ja toisille taas uusia. Hankkeen korkeasti koulutettujen ryhmissä teorioiden tarkastelu herätti paljonkin pohtivaa keskustelua erityisesti akateemisten parissa, kun eri koulutussuuntauksien näkemykset kohtasivat. Teorioita tarkasteltiin hyvinkin kriittisesti ja monipuolisesti, mikä on voinut lisätä kyvykkyyden tunnetta älyllisen pohdiskelun tiimoilta. Ennen kaikkea teorioiden tarkastelu ja niistä keskusteleminen on auttanut suhteellistamaan omaa tilannetta ja sitä, kuinka omalla ajattelulla ja toiminnalla voi vahvistaa hyvinvointiaan.

Ryhmää on hyvä kuunnella sen suhteen, kuinka syvällisesti osallistujat haluavat teorioita pohtia. Aiheita on mahdollista käsitellä myös kevyemmin keskustellen teoria-tiedon pohjalta. Koetun hyvinvoinnin, onnellisuuden ja elämän merkityksellisyyden pohtiminen on kuitenkin tärkeää, sillä se luo pohjan oman tilanteen uusin silmin näkemiselle ja siihen vaikuttamiselle.

Teemaa voidaan tarkastella esimerkiksi seuraavia käsitteitä ja teorioita kriittisesti yhdessä pohtimalla:

- **THL:n hyvinvoinnin kolmijako** (terveys, materiaallinen ja koettu hyvinvointi)
- **Allardtin hyvinvoinnin ulottuvuudet** (having, loving ja being)
- Elämänlaatuun tai koettuun hyvinvointiin ja onnellisuuteen vaikuttavat tekijät (mm. Lyubomirsky, Sheldo ja Schkade)
- Ryanin ja Decin psykologiset perustarpeet / Maslowin tarvehierarkia
- Elämän merkityksellisyys, Decin ja Martelan motivaatiotimantti

Havaintoja ryhmissä käsitellyistä teemoista:



Elämänlaadun tai koetun hyvinvoinnin ja onnellisuuden tarkastelu on herättänyt paljon keskustelua. Se on avannut silmiä erityisesti sille, kuinka työtön helposti vertaa itseään työssäkäyvään ja kokee siksi huonommuutta ja häpeää, vaikkei siihen olisi tarvetta. Samalla on huomioitu, että hyvätuloisen ja korkean statusarvon omaavan hyvinvoivalta näyttävä elämä voi olla pelkkää kulissia. Ihminen ei välttämättä tunne materiaaalipaljoudenkaan keskellä itseään onnelliseksi, jos hänen ihmissuhteensa eivät ole kunnossa eikä hän osaa arvostaa sitä, mitä hänellä jo on. Ryhmissä on pohdittu omia elämän puitteita verrattuna esimerkiksi elämään todellisen puutteen keskellä pakolaisleireillä sekä iloisen elämänasenteen ja sosiaalisen tuen vaikutuksia hyvinvointiin.

Huomiota on herättänyt se, kuinka omaan onnellisuuteen voi itse vaikuttaa. Kiitollisuus olemassa olevasta lisää onnellisuutta, jos itsensä muihin vertailun sijaan kiinnittää huomion jo olemassa olevaan hyvään. Motivaatiotimantti on taas auttanut ymmärtämään yhteisöllisyyden, kyvykkyyden, autonomian ja hyväntekemisen vaikutukset hyvinvointiin.



### 3. Lopetus

🕒 15 minuuttia)

Lyhyt keskustelukierros teemalla ”kerro joku oivallus, jonka teit tänään”.



## 6.2.2. Tunteet ja tunteiden käsittely



### Mieli ry.

Kyky havaita ja tiedostaa omia tunteita on tunnetaitojen ja itsetuntemuksen perusta. Sitä tarvitaan myös toisten tunteiden hahmottamisessa ja vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Jos omia tunteita ei pysty näkemään, on hankala ymmärtää toistenkaan tunteita.

Tunteilla ja niiden tunnistamisella on merkittävä vaikutus itsetuntemukseemme ja sitä kautta hyvinvointiimme. Tunteet näkyvät toiminnassamme, ja ne vaikuttavat myös taustalla, ilman että tiedostamme sitä. Tunteet voidaan valjastaa voimavaraksi, jonka avulla selviämme haastavissa tilanteissa.

Ryhmätoiminnassa tunteita ja tunnetaitoja on käsitelty yhtenä hyvinvoinnin teemana. Monelle perustunteet ja omien tunteiden tunnistaminen on hyvinkin tuttua. Aiheen käsittelyn tavoitteena on nostaa jokapäiväinen tuttu asia keskusteluun ja pohtia, kuinka pienillä asioilla voi vaikuttaa omaan hyvinvointiin. Tunteet näkyvät myös ryhmätoiminnassa monella eri tasolla, välillä myös voimakkaasti. Ne ovat mukana vertaistessa ja vuorovaikutuksessa sekä eri teemojen ja omien kokemusten käsittelyssä.



Keskustelu tunteista yleisellä tasolla pohjustaa myös tulevia keskusteluja työelämän herättämistä tunteista ja omista kokemuksista työelämässä. Tunneteema voidaan vaihtoehtoisesti pohjustaa vain lyhyesti ja käsitellä alustuksena työelämän tunteet-kerralla. Parhaimmillaan pohtimalla omia tunnekokemuksiaan ryhmäläinen voi tunnistaa itselleen haastavia asioita, jotka estävät työ- ja toimintakyvyn vahvistumisen.



### 1. Johdattelu teemaan: Sanaselitystehtävä

🕒 30–40 minuuttia



Tarvikkeet: tunnesanoja paperilapuilla

Tehtävän tarkoituksena on rohkaista puhumaan tunteista ja harjoitella niiden tunnistamista ja kuvailua. Tunnistetaan, millaisia tunteita erilaisiin tilanteisiin liittyy.

Tehtävänä on pelata sanaselityspeliä tunnelapuilla. Ohjaaja antaa äänimerkin, kun minuutin pituinen aika alkaa ja loppuu. Pareista toinen on selittäjä ja toinen arvaaja. Selittäjä ottaa lappukassasta tunnetilan kerrallaan ja kuvailee sitä mahdollisimman tarkasti sanomatta tunnetilan nimeä kuitenkaan ääneen. Toinen arvaa, mistä tunnetilasta on kyse. Jokaisesta arvatusta tunnetilasta pari saa yhden pisteen. Ajan päätyttyä vaihdetaan osia ja toistetaan harjoitus.

Tehtävä puretaan keskustellen seuraavien kysymysten pohjalta:

- Mitä tunteita oli vaikea kuvata?
- Mitkä tunteet oli helppo kuvata?
- Mikä teki tunteiden arvaamisen vaikeaksi?  
Entä helpoksi?
- Mitä tunnetta oli hauska esittää?
- Oliko kaikki tunteet ilmaistu samalla tavalla  
kuin ne tosielämässä tapahtuivat?



## 2. Teeman käsittely: Tietoa tunteista ja tunnetaidoista sekä tehtävä ”Keho tuntee”

🕒 30–40 minuuttia

Tunteita voidaan käsitellä seuraavien teemojen näkökulmasta: tunnetaidot, elimistön tilan vaikutus tunteisiin (nälkä, väsymys, stressi), tunteiden säätelytaito, myönteiset tunteet ja niiden vaikutus sekä kyky palautua ja rentoutua. Mieli ry tarjoaa verkkosivuillaan hyvät materiaalit keskusteluun.

### Keho tuntee

Kokeillaan, saako tunteita tuntumaan fyysisen toiminnan kautta? Harjoituksen tavoitteena on myös miettiä, voisiko tunteisiin vaikuttaa esimerkiksi ilmeiden avulla tai vapauttamalla jännitystä kehossa.

- Hengityksen pidättäminen. Miten se vaikuttaa koko kehoon tai tunnetilaan? (pelko, viha, jännitys)
- Silmät apposen auki ja tarkastellaan tilassa olevia esineitä. Miten silmät vaikuttavat tunnetilaan? (ilo, hämmästys)
- Kurtistetaan kulmat (ja otsa) aivan ryttyyn ja katsellaan ympärilleen. Tapahtuuko kehossa muuta samalla? (viha, epäluulo)

Muuttuvatko tunnetilat tai kokemus, kun liikkeen lopettaa?

Parin kanssa tai ryhmässä kokeillaan ja keskustellaan, missä eri tunteet tuntuvat, ja miten ne vaikuttavat koko kehoon. Voidaan myös pohtia muita kehon ja tunnetilojen yhteyksiä: missä rakkaus, suru tai ylpeys tuntuu?

Tunteiden kehollista ilmentymistä voidaan tarkastella esimerkiksi Human Emotion Systems -laboratorion sekä Tampereen ja Aalto-yliopiston tukijoiden koostamasta kehon kokemusmaailman kartasta, johon tutkimuksen osallistajat värittivät ihmiskehoista alueet, joissa he kokivat kehon toiminnan muuttuvan kunkin tunteen aikana.

Keskustelussa on hyvä tuoda esiin, että kaikki tunteet ovat sallittuja. On myös hyvä keskustella ja vertailla keinoja esimerkiksi rentoutumiseen tai suuttuessa rauhoittumiseen. Keinoissa voi olla eroja: se mikä toimii toiselle, ei välttämättä auta toista. Toisilta voi kuitenkin saada vinkkejä oman keinon löytymiseen. Tunteista keskusteltaessa voidaan pohtia, millaisissa tilanteissa kukin kokee myönteisiä tunteita, ja miten tällaisia tilanteita voisi elämäänsä lisätä ja aikatauluttaa.



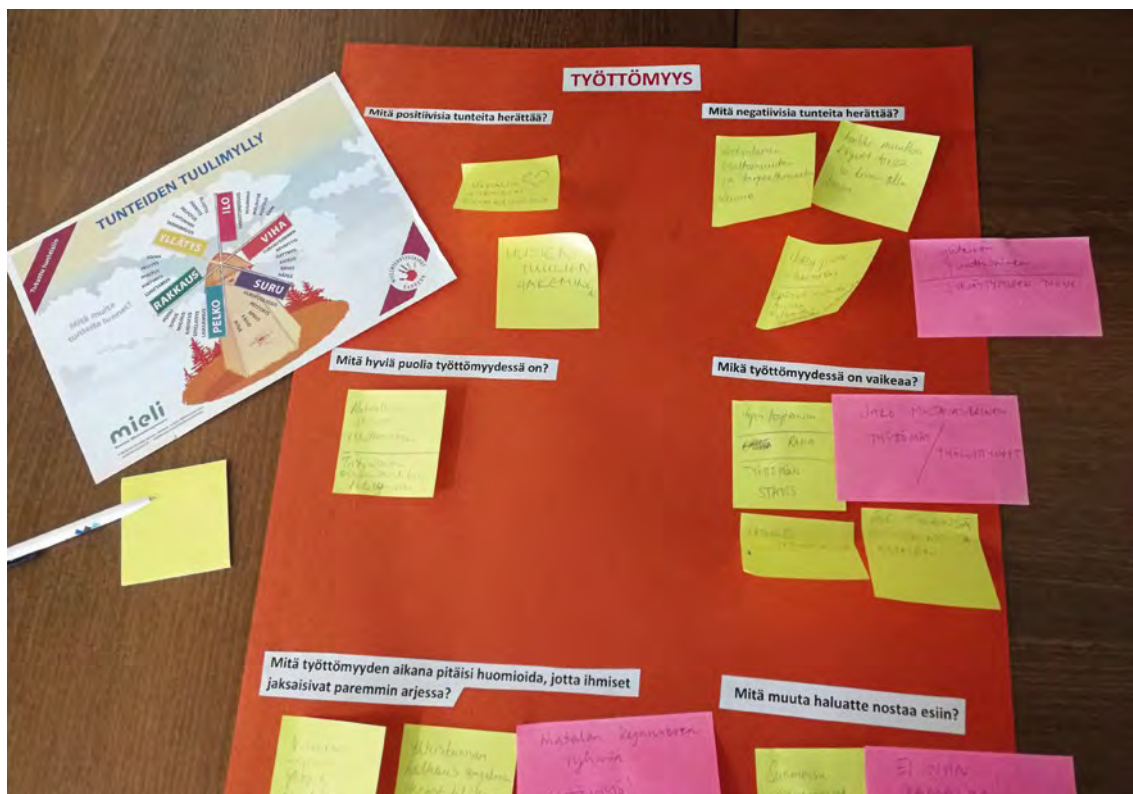
## 3. Lopetus: Päästä irti

🕒 5–10 minuuttia

Tarkoitus on rauhoittaa, ja mielikuvaharjoitus keventää oloa.

- Laita silmät kiinni.
- Hengitä normaalisti, normaaliin tahtiin.
- Jokaisella uloshengityksellä kuvittele puhaltavasi ulos kehon jännitystä, huonoja tunteita, stressiä ja kehon kireyksiä.
- Jokaisella uloshengityksellä kehostasi ja mielestäsi poistuu jotain, mikä ei tee sinulle hyvää ja mikä ei palvele sinua.
- Jos haluat, voit kuvitella uloshengitykselle jonkin stressituntemuksia kuvaavan värin, esimerkiksi mustan tai harmaan.
- Jatketaan muutama minuutti.





### 6.2.3. Työelämän tunteet

Työelämä ja erityisesti siitä pois jääminen aiheuttaa voimakkaita tunteita. Työttömyyteen johtaneet syyt ovat aina yksilöllisiä, ja niihin suhtaudutaan yksilöllisesti. Voidaan kuitenkin sanoa, että erityisesti vaikeissa olosuhteissa — kuten jos kyseessä on ollut esimerkiksi riitaisa irtisanominen — negatiiviset tunteet työelämää ja työttömyyttä kohtaan voivat pahimmillaan johtaa mielenterveyden haasteisiin ja toimintakyvyn laskuun. Erilaiset voimakkaat tunteet vaikuttavat myös työelämään suhtautumiseen ja yleiseen luottamukseen uusien mahdollisten työpaikkojen kohtaan. Ryhmässä on hyvä ja turvallista käsitellä näitä tunteita, saada vertaistukea omille kokemuksilleen ja mahdollisesti myös poistaa käsittelyn avulla omia ennakkoluulojaan.



#### 1. Johdattelu teemaan: Parityö

🕒 15 minuuttia

Alkuun parikeskustelu työhön liittyvästä onnellisuuden tunteesta:

- Millaisessa tilanteessa muistat olleesi onnellinen työelämässä?
- Mikä vaikutti onnen tunteeseen?

Keskustelun purku ja kokemusten jakaminen yhdessä koko ryhmän kanssa





## 2. Teeman käsittely: Työelämän tunteet

⌚ 80–90 minuuttia)

Työskennellään pareittain tai pienryhmässä. Kolmella eri puolella huonetta sijaitsevalla pöydällä on kartongeille kirjatut alla olevat kolme aihetta (a, b, c) kysymyksineen. Jokainen pari tai ryhmä saa vuorollaan vastata post-it-lapuille kunkin pöydän kysymyksiin ensin aiheesta keskustellen. Aikaa jokaisella pisteellä on 15 minuuttia, minkä jälkeen vaihdetaan aihetta. Lopuksi kukin pari tai ryhmä palaa aloituspisteeseen, tiivistää ja teemoittelee yhteen kaikkien vastaukset ja esittelee ne vuorotellen muille. Lopuksi käydään yhteistä keskustelua vastauksista. Keskustelussa voi hyödyntää Työn vaatimusten ja voimavarojen mallia (Job Demands-Resources, JD-R) ja pohtia työhyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ja hyvää johtajuutta.

Aiheet:

### a) Mennyt työelämä ja työsuhteen loppuminen

- Mitä negatiivisia tunteita herätti?
- Mitä positiivisia tunteita herätti?
- Mitä hyviä ja kannattelevia puolia työelämässä oli?
- Mitä haasteellisia puolia työelämään liittyen oli esim. johtamisessa, työyhteisössä, työterveydessä?
- Mitkä asiat tai toimet työelämässä pitäisi huomioida, jotta työssä olisi hyvä olla ja arjessa jaksaisi paremmin?
- Mitä muuta haluatte nostaa esiin?

### b) Työttömyys

- Mitä negatiivisia tunteita herättää?
- Mitä positiivisia tunteita herättää?
- Mitä hyviä puolia työttömyydessä on?
- Mikä työttömyydessä on vaikeaa?
- Mitä työttömyyden aikana pitäisi huomioida, jotta ihmiset jaksaisivat paremmin arjessa?
- Mitä muuta haluatte nostaa esiin?

### c) (Tulevaan) työelämään liittyvät toiveet

- Millaisia tunteita työelämässä toivoisi olevan?
- Mitä haluaisit työelämältä?
- Mitä toiveita työelämälle on esim. johtamisen, työyhteisön ja työterveyden suhteen?
- Mitkä asiat tai toimet tukisivat sitä, että töissä olisi hyvä olla ja arjessa jaksaisi paremmin?
- Mitä muuta haluatte nostaa esiin?



## 3. Kotitehtävän anto: Oma arvokas aarteeni, Arvojen kirkastaminen ja Elämän päämäärät

⌚ 10 minuuttia

Oma arvokas aarteeni tehtävän ohjeistus: Ryhmäläisiä pyydetään miettimään ja esittelemään jokin kunkin omia arvoja kuvaava ihminen, esine tai taiteellinen tuotos (taideteos, valokuva, elokuva, runo, kirja, musiikkikappale, teatteriesitys), joka on puhutellut tai inspiroinut häntä. Tämän esineen voi tuoda mukanaan arvot-ryhmäkerralle, tuotos voidaan etsiä internetistä, tai asiasta voi vain kertoa.

Jaetaan ja luetaan Arvojen kirkastaminen ja Elämän päämäärät -tehtävät.



## 4. Lopetus

⌚ 5 minuuttia



Työttömyyteen ja työelämään liittyvä keskustelu nostaa usein paljon tunteita pintaan sekä synnyttää keskustelua. Aiheen käsittelyn ja keskustelun jälkeen on hyvä lopettaa ryhmäkerta kevyellä liikunnalla, kuten jooga tai vaikka geokätköily lähiympäristössä. Myös erilaiset rentoutumisharjoitukset sopivat rauhoittamaan mahdolliset tunnekuohut.

### Jännitä ja rentouta -harjoitus

Harjoituksen tarkoituksena on rauhoittaa ja keventää oloa. Luetaan ääneen rauhallisesti:

1. Ota mukava asento tuolissa.
2. Purista oikea käsi nyrkkiin niin lujaa kuin pystyt ja pidä jännitys laskien viiteen.  
Sitten rentouta koko käsi, voit ravistella kättä ja laskea sen sitten reidelle.  
Tunne, kuinka käsi rentoutuu.  
Yritä saada se vieläkin rennommaksi.
3. Tee sama vasemmalla kädellä.
4. Tee sama molemmilla käsillä yhtä aikaa.
5. Seuraavaksi nosta oikea jalka irti maasta ja suorista se eteenpäin.  
Jännitä reittä ja pohjelihaksia niin paljon kuin pystyt. Pidä jännitys laskien viiteen.  
Sitten rentouta koko jalka, voit ravistella sitä, ja laske se sitten rennoksi takaisin alas.  
Tunne kuinka jalka rentoutuu. Yritä saada se vieläkin rennommaksi.
6. Tee sama vasemmalla jalalla.
7. Tee sama molemmilla jaloilla yhtä aikaa.
8. Lopuksi ravistele sekä käsiä että jalkoja ja rentouta niitä yhtä aikaa.  
Yritä saada ne vieläkin rennommiksi.



Työttömänä on tullut tunne, että työttömät ovat itse aiheuttaneet tilanteensa eivätkä siten ansaitse mitään apua yhteiskunnalta. Se tunne on lamaannuttava. Tässä ryhmässä olen kokenut, että minulla on sittenkin arvoa ja jotain annettavaa ja että parhaan työpanoksen pystyn antamaan, jos huolehdin itsestäni.



On hienoa saada kuulla muiden jollain tavoin samantaustaisten työttömien ajatuksia ja mielipiteitä työnhausta. On hyvä kuulla erilaisia mielipiteitä päästäkseen omista pienistä ajatuspiireistä pois.

# Arvojen kirkastaminen

Arvot ovat käsitteellisiä asioita, jotka ovat meille kaikkein tärkeimpiä.

Arvot ilmaisevat inhimillisen toiminnan päämääriä ja käsitystä hyvästä elämästä.

Arvot ilmaisevat kunkin henkilökohtaisen käsityksen siitä, millaisia tarkoituksia kohti elämäänsä pyrkii, ja millaiseksi haluaa elämänsä ja itsensä kehittyvän.

Filosofi **Kari E. Turusen** esittämä arvoluokitus jakaa arvot neljään luokkaan:

- 1. Arvokkaat inhimilliset kokemukset:** esim. musiikki, luonto, ystävyys, rakkaus.
- 2. Arvostukset:** tavaroiden, taitojen, rahan, aseman jne. arvostus.
- 3. Ihanteet:** rehellisyys, tasa-arvoisuus, elämän kunnioittaminen, hyödyn maksimointi ym.
- 4. Klassiset arvot:** esimerkiksi totuus, kauneus, hyvyys, oikeudenmukaisuus.

Arvot ohjaavat ihmisten valintoja, joten niiden tietoiseksi tekeminen on tärkeää.

Arvojen tunnistaminen ja kirkastaminen parantaa elämänlaatua.

Elämä voi selkiytyä, kun voi tehdä arvoja vastaavia myönteisiä valintoja, välttää arvoriistiriitoja itselle merkityksellisissä asioissa ja tietää, mikä vahvistaa hyvää oloa.

Tässä tehtävässä voit tunnistaa ja kirkastaa omia arvojasi tai sinulle tärkeitä asioita (arvostuksia). Seuraavalla sivulla on lista sanoja, jotka kuvaavat arvoja ja arvostuksia. **Lue sanat ensin rauhassa läpi.**

- 1. Alleviivaa** alla olevista arvoista ilman kritiikkiä tai sensurointia sellaiset sanat, joiden koet olevan sinulle tärkeitä.
- 2. Ympyröi** näistä valitsemistasi sanoista 10 sinulle kaikkein merkityksellistä sanaa.
- Lopuksi **ympyröi toisen kerran näistä 5** tärkeintä ydinarvoasi ja kirjoita ne allaoleviin kohtiin.
- 4. Perustele**, miksi valitsit nämä arvot. Miten arvot näkyvät elämässäsi? Miten haluaisit niiden näkyvän?

Jos arvojen kirkastaminen on vaikeaa, voit myös pohtia arvojasi sitä kautta, mitkä ovat sellaisia käsitteellisiä asioita, jota ilman et voisi elää. Voit myös miettiä asioita ja ominaisuuksia, joita arvostat muissa ihmisissä.

**Arvo 1** Perustelu:

---

**Arvo 2** Perustelu:

---

**Arvo 3** Perustelu:

---

**Arvo 4** Perustelu:

---

**Arvo 5** Perustelu:

---

|                     |                |                           |                  |
|---------------------|----------------|---------------------------|------------------|
| Yltäkylläisyys      | Elämänilo      | Tiedonjano                | Jakaminen        |
| Anteeksianto        | Vilpittömyys   | Sisäinen onni             | Asiantuntijuus   |
| Vastuullisuus       | Tarkkuus       | Aikaansaavuus             | Seikkailullisuus |
| Epäitsekkyys        | Kunnianhimo    | Itsevarmuus               | Tasapaino        |
| Olla paras          | Vapaus valita  | Aikatauluttomuus          | Yhteistyö        |
| Yhteenkuuluvuus     | Rohkeus        | Tyyneys                   | Itsenäisyys      |
| Huolellisuus        | Haasteet       | Iloisuus                  | Selkeys          |
| Ennakkoluulottomuus | Yhteisö        | Myötätunto                | Kilpailullisuus  |
| Johdonmukaisuus     | Tyytyväisyys   | Jatkuva parantaminen      | Tuottavuus       |
| Kontrolli           | Yhteistyö      | Oikeellisuus              | Kohteliaisuus    |
| Luovuus             | Uteliaisuus    | Päätäväisyys              | Demokraattisuus  |
| Luotettavuus        | Omistautuminen | Ahkeruus                  | Kurinalaisuus    |
| Harkitsevuus        | Monimuotoisuus | Dynaamisuus               | Vaikuttavuus     |
| Tehokkuus           | Eleganssi      | Empatia                   | Nautinto         |
| Innostus            | Tasa-arvo      | Usko                      | Perhelähtöisyys  |
| Hyväkuntoisuus      | Sujuvuus       | Aistillisuus              | Fokus            |
| Kehollisuus         | Vapaus         | Hauskuus                  | Anteliaisuus     |
| Hyvyys              | Armollisuus    | Kasvu                     | Onnellisuus      |
| Kova työ            | Terveys        | Itsenäisyys               | Nerokkuus        |
| Suvaitsevaisuus     | Toivo          | Pyhyys                    | Rehellisyys      |
| Kunnia              | Nöyryys        | Yhteiskunnan parantaminen |                  |

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

|                   |                       |                          |                  |
|-------------------|-----------------------|--------------------------|------------------|
| Sisäinen harmonia | Nokkeluus             | Nopeus                   | Älykkyys         |
| Hurskaus          | Positiivisuus         | Älyllisyys               | Intuitio         |
| Koulutus          | Nauttiminen           | Käytännöllisyys          | Taiteellisuus    |
| Yhteys luontoon   | Perhe                 | Esteettisyys             | Ilahduttaminen   |
| Teknillisyyys     | Valmistautuneisuus    | Hyvän tekeminen          | Ilmaisukyky      |
| Yhteisöllisyys    | Ilo                   | Spontaanisuus            | Reiluus          |
| Pysyvyys          | Johtaminen            | Rakkaus                  | Strategisuus     |
| Menestys          | Uskollisuus           | Vahvuus                  | Varovaisuus      |
| Taituruus         | Tutkiminen            | Raittius                 | Toisen tukeminen |
| Ansioituneisuus   | Tottelevaisuus        | Kiitollisuus             | Järjestys        |
| Isänmaallisuus    | Alkuperäisyys         | Perusteellisuus          | Avoimuus         |
| Perinteisyys      | Toleranssi            | Huomaavaisuus            | Ajantasaisuus    |
| Kansainvälisyys   | Täydellisyys          | Läsnäolo                 | Ymmärtäminen     |
| Hyödyllisyys      | Laatu                 | Realistisuus             | Ainutlaatuisuus  |
| Tunteikkaus       | Täsmällisyys          | Luonnonmukaisuus         | Turvallisuus     |
| Yhtenäisyys       | Itsensä toteuttaminen | Oivaltavuus              | Totuus           |
| Elinvoimaisuus    | Kekseliäisyys         | Itsehillintä             | Tuloshakuisuus   |
| Omavaraisuus      | Herkkyys              | Erinomaisuus             | Jännitys         |
| Vaatimattomuus    | Vakaus                | Ammattimaisuus           | Sensuaalisuus    |
| Oikeudenmukaisuus | Palveleminen          | Arviointikyky            | Yksinkertaisuus  |
| Sitoutuneisuus    | Valta                 | Muutoksen aikaansaaminen |                  |

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

## Tehtävä 2

### Oma arvokas aarteeni

Tuo mukanasasi tai mieti ja esittele muille sinua puhutellut ja inspiroinut taideteos, valokuva, elokuva, runo, kirja, musiikkikappale, teatteriesitys tai ihminen, joka kuvaa jollain tavoin arvojasi tai muuten sinulle tärkeitä asioita.

---

---

---

---

---

Kerro, miksi tämä taideteos tai ihminen on tehnyt sinuun vaikutuksen.  
Kerro joku esimerkki, miten tämä arvo näkyy elämässäsi?

---

---

---

---

---

Kerro joku esimerkki, miten tämä arvo näkyy elämässäsi?

---

---

---

---

---

# Elämän päämäärät

Arvoihin pohjaavat elämän perimmäiset tavoitteet ohjaavat niin arkielämää, ihmissuhteita kuin uraakin. Ulkopuoliset vaikutteet ja yhteiskunnan odotukset saattavat vaikuttaa omiin päätöksiin ja sitä kautta yksilön oman elämänsuunnan rakentamiseen. Elämän tavoitteet voivat muuttua vuosien varrella eri elämäntilanteissa oman arvomaailman muuttuessa ja minäkuvan kehittyessä. Itselle tärkeitä asioita ja elämän päämääriä tulisi siksi aika ajoin pohtia ja selkiyttää. Tämän pohjalta voi tehdä eri elämänaalueilla muutoksia, jotka ovat oman hyvinvoinnin ja elämäntyytyväisyyden kannalta tärkeitä.

.....

**Aseta seuraavan sivun taulukossa olevat 15 elämäntavoitetta tärkeysjärjestykseen seuraavalla tavalla:**

Numeroi tavoitteet tärkeysjärjestykseen, niin että numero 1 on sinulle tärkein ja numero 15 vähiten tärkeä. Aseta loput tavoitteet näiden välille. Älä käytä samaa numeroa kahta kertaa. Yritä olla mahdollisimman rehellinen, jotta tunnistaisit omat sisimmät tarpeesi.

Tärkeimpien elämäntavoitteiden tunnusmerkkeinä pidetään tässä tehtävässä seuraavia asioita:

- Uskot saavuttavasi sisäisen tyydytyksen ja hyvinvoinnin tunteen, jos saavutat tavoitteen
- Olet valmis työskentelemään saavuttaaksesi tavoitteesi ja luopumaan sen sijasta jostain muusta

☐**Vaikutusvalta, esimiesasema:**

Saavuttaa korkea ammatillinen asema, tulla vaikutusvaltaiseksi, olla esimies tai johtaja

☐**Pätevyys:**

Hallita jokin ammatti tai taito erittäin hyvin, saavuttaa asiantuntijapätevyys jollakin tietyllä alueella

☐**Arvostettu asema, status:**

Saavuttaa arvostettu asema yhteisössä/yhteiskunnassa, saada mainetta tai arvostettu virka/nimitys

☐**Hyvän tekeminen:**

Auttaa huonompiosaisia ja avuntarpeessa olevia, tehdä vapaaehtoistyötä, toimia muiden hyväksi.

☐**Elämän tasapaino:**

Pystyä erottamaan työ ja vapaa-aika täydellisesti, saavuttaa tasapainoinen ja rauhallinen elämä.

☐**Varallisuus:**

Saavuttaa taloudellinen vakavaraisuus, joka mahdollistaa omien tarpeiden ja toiveiden täyttämisen.

☐**Riippumattomuus:**

Mahdollisuus päättää omasta elämästään, olla vapaa ajattelemaan ja toimimaan.

☐**Virikkeisyys:**

Kokea elämyksiä, saada vaihtelua, jännitystä ja uuden oppimista työssä ja vapaa-ajalla

☐**Hyvät ihmissuhteet:**

Luoda merkityksellisiä ihmissuhteita, kokea tulleen nähdyksi, kuulluksi, välitetyksi ja hyväksytyksi.

☐**Turvallisuus:**

Saada tasapainoinen elämä, vakituinen työ, luotettava parisuhde ja vakaa taloudellinen tilanne

☐**Itsensä toteuttaminen, luovuus:**

Mahdollisuus toteuttaa luovuuttaan ja taitojaan sekä ilmaista itseään haluamallaan tavalla

☐**Oman ideologian toteuttaminen:**

Omistautua jonkin itselle tärkeän asian edistämiseksi, puolustaa itselle tärkeitä arvoja ja periaatteita

☐**Mielihyvä, onnellisuus:**

Tehdä asioita, joista tulee hyvä olo, nauttia oman näköisestä onnellisesta elämästä

☐**Yhteiskunnallinen merkitys:**

Osallistua yhteiskunnan kannalta merkityksellisiin toimiin ja tehtäviin, aikaansaada yhteiskunnallisia muutoksia aikaan työn tai politiikan kautta

☐**Itsemyötätunto:**

Osata rakastaa itseään kokonaisuutena ja hyväksyä itsensä juuri sellaisena kuin on.





## 6.2.4. Arvot ja päämäärät

Arvot ovat käsitteellisiä asioita, jotka ovat meille kaikkein tärkeimpiä. Arvot ilmaisevat inhimillisen toiminnan päämääriä ja käsitystä hyvästä elämästä. Ne ilmaisevat kunkin henkilökohtaisen käsityksen siitä, miten asioiden pitäisi olla. Koska arvot ohjaavat ihmisten valintoja, on niiden tietoiseksi tekeminen tärkeää. Arvojen tunnistaminen ja kirkastaminen parantaa siis myös elämänlaatua.

Arvoihin pohjautuvat elämän perimmäiset päämäärät ohjaavat niin arkielämää, ihmissuhteita kuin uraakin. Ulkopuoliset vaikutteet ja yhteiskunnan odotukset saattavat vaikuttaa omiin päätöksiin ja sitä kautta yksilön oman elämänsuunnan rakentamiseen. Elämän päämäärät voivat muuttua vuosien varrella eri elämäntilanteissa oman arvomaailman muuttuessa ja minäkuvan kehittyessä. Elämän päämääriä tulisi siksi aika ajoin pohtia ja selkiyttää. Tämän pohjalta voi tehdä eri elämäntilanteilla muutoksia, jotka ovat oman hyvinvoinnin ja elämäntyytyväisyyden kannalta tärkeitä. Arvot ja elämän päämäärät luovat motivaation, jonka voima saa ihmisen toimimaan.

### Ennakkotehtävät: Oma arvokas aarteeni, Arvojen kirkastaminen ja Elämän päämäärät

#### 1. Johdattelu teemaan: Oma arvokas aarteeni -tehtävän purku

Jokainen kertoo vuorollaan, mitä hänen valitsemansa esine, asia tai henkilö kertoo omista arvoista, ja miten tämä arvo näkyy omassa elämässä.



Taideteoksia löytyy katsottavaksi Googlen kuvahauulla, ja musiikkikappale tai elokuvan traileri voidaan katsoa/kuunnella Youtubesta tai Spotifysta.

#### 2. Teeman käsittely: Teoriaa sekä Arvojen kirkastaminen ja Elämän päämäärät -tehtävät

Arvoja ja päämääriä voidaan pohjustaa lyhyellä esittelyllä ja keskustelulla arvoihin liittyvästä tutkimustiedosta (esim. Kari E. Turusen arvoluokitus, Schwartzin arvokehä, suomalaisille tärkeät arvot) sekä sisäisestä, sisäistetystä ja ulkoisesta motivaatiosta päämäärien saavuttamista edesauttavina tekijöinä.

Ennakkoon tehty Arvojen kirkastaminen -tehtävä toimii keskustelun virittäjänä ja peilaa omia arvoja tutkimustietoon. Tehtävässä on valittu rajaamalla useiden arvoja ja arvostuksia kuvaavien sanojen joukosta viisi itselle tärkeintä ydinarvoa ja pohdittu perusteita niille. Kukin kertoo vuorollaan ydinarvoistaan ja siitä, miten arvot näkyvät omassa elämässä tai miten niiden haluaisi näkyvän elämässään. Lopuksi käydään yhdessä keskustelua arvojen itsemäärittelyn merkityksestä hyvinvoinnille sekä siitä, miten omien arvojen mukaista elämää voisi käytännössä toteuttaa.

Arvojen merkitystä ja toteutumista elämässä voidaan avata seuraavien kysymysten avulla:

- Kerro itsellesi tärkeä arvo ja esimerkki, miten se näkyy jokapäiväisessä elämässäsi.
- Kerro yksi arvo, jonka olet perinyt vanhemmiltasi. Mitä arvoa vastaan olet kapinoinut?
- Millaisten arvojasi vastaavien asioiden tekemisestä saat mielihyvää?
- Miten näitä mielihyvää tuottavia asioita voisi lisätä elämässäsi?
- Miten saisit varattua aikaa ja tilaisuuksia arvojasi toteutumiseksi elämässäsi?



Ryhmässä on käyty antoisia ja tunteita nostattavia keskusteluja mm. arvojen periytyvyydestä ja kapinoinnista perittyjä arvoja vastaan, arvomaailman muutoksista ja arvostiridoista esimerkiksi työelämän ja henkilökohtaisten arvojen törmätessä. On hyvä painottaa, että ihannetapauksessa työ vastaa omia arvoja, mikä lisää työmotivaatiota ja työhyvinvointia. Oman hyvinvoinnin vahvistamiseksi arvoja on tärkeää päästä toteuttamaan ainakin joillain elämänalueilla — jollei työssä niin esimerkiksi ihmissuhteissa, harrastuksissa tai vapaaehtoistyössä.

Arvokeskustelun jälkeen tai erillisellä ryhmäkerralla puretaan Elämän päämäärät -tehtävä. Jokainen kertoo vuorollaan tärkeimmistä elämäntavoitteistaan ja halutessaan myös vähiten tärkeästä elämäntavoitteesta. Tämän jälkeen keskustellaan siitä, onko nykyinen elämä omien tavoitteiden mukaista, vai pitäisikö jotain muuttaa, jotta elämä vastaisi enemmän omia päämääriä.

Keskustelussa voidaan hyödyntää jatkotehtävän kysymyksiä:

- Auttoiko päämäärä-tehtävä hahmottamaan sisäisen hyvää oloa tuottavan päämääräsi paremmin?
- Ovatko päämääräsi muuttuneet elämäsi aikana?
- Huomasitko aikaisemman toimintasi olleen kohdistunut johonkin ulkoisten vaikuttimien asettamaan päämäärään? Mistä se mielestäsi johtuu?
- Mikä auttaisi kulkemaan itsemääriteltyjä elämän päämääriä kohti? Voisitko tehdä joitain muutoksia, jotka lisäävät tavoitteidesi mukaista elämää? Millaisia?



### 3. Kotitehtävän anto: Katsele itseäsi toisen silmin -tehtävän lukeminen

Katso ohjeistus tehtävästä



### 4. Lopetus: Inspiraatiokorteilla motivaatiota muutokseen

Kuvilla ja teksteillä varustettuja inspiraatiokortteja voidaan käyttää tukena itsemääriteltyjen päämäärien toteutumiseksi. Jokainen ryhmäläinen valitsee 1–2 korttia, jotka kuvastavat esimerkiksi seuraavia asioita:

- Mikä auttaisi matkalla oman päämäärän saavuttamiseen?
- Mitä haluaisit pitää mielessä, jotta muistaisit todellisen sisäisen päämääräsi?

Jokainen näyttää vuorollaan valitsemansa kortin tai kortit ja perustelee valintansa muille. Kortista voi ottaa valokuvan muistuttamaan tukikeinoista päämäärien saavuttamiseksi.



Osa ryhmäläisistä koki arvoihin ja päämääriin liittyvän itsetutkiskelun vaikeana tehdä, mutta hyvin antoisana. Tehtävät auttoivat jäsentämään sitä, mitä haluaa elämältä. Tehtävä ei liity vain työhön vaan ihmisenä olemiseen ja hyvän elämän elämiseen. Rajaaminen ja valintojen tekeminen auttoi jäsentämistä.



Vaikeiksi ja hyödyllisiksi. Hienoa tehdä näitä ns. rennossa ilmapiirissä. Ovat ”pakottaneet” pohtimaan ja valikoimaan.



Omia arvoja oli hyvä miettiä ja niistä tuli ns. uusia asioita esille. Hyvä muistutus ajankäytön hallinnasta ja suunnittelusta.

# Katsele itseäsi toisen silmin

Katselemme itseämme ja tekemiämme päätöksiä usein liian kriittisesti ja ilman myötätuntoa, jota suomme muille ympärillämme. Välillä on hyvä vaihtaa perspektiiviä ja tarkastella itseään muiden silmin. Ajattele jotain sinut hyvin tuntevaa läheistäsi, joka tukee ja kannustaa sinua elämässäsi. Mieti, miten hän jatkaisi seuraavia lauseita kuvaillessaan sinua. Pyri unohtamaan omat ajatukset itsestäsi ja pohdi, kuinka valitsemasi läheinen vastaisi.

Hän tykkää kovasti

---

Sen sijaan hän ei tykkää

---

Hän arvostaa

---

Minusta hänessä parasta on

---

Tiedän, että jonain päivänä hän haluaisi

---

Aikaansa hän käyttäisi kaikkein mieluiten

---

Toivoisin, että hän löytäisi

---

Parhaimmillaan tiedän, että hänestä voisi tulla

---

Pääasiassa hän haluaisi elämässään

---

Toivoisin, että hän näkisi itsensä

---



### 6.2.5. Itsemyötätunto ja sisäinen puhe

Itsemyötätuntoon liittyy vahvasti sisäinen puhe, joka viittaa ihmisen tapaan puhua itselleen itsestään. Sisäinen puhe on ihmisen ajatuksen juoksua, joka voi olla kuin ulkopuoliselta tuntuva tarinan kertoja menneestä, nykyisyydestä ja tulevasta. Sisäinen puhe voi olla pahimmassa tapauksessa sisäinen kiusaaja ja parhaassa tapauksessa oma paras ystävä, joka kannustaa, tukee ja ymmärtää. Sisäinen puhe on osana muovaamassa sitä, miten ihminen näkee itsensä ja omat kykynsä. On siis tärkeää oppia tunnistamaan oma sisäinen puheensa ja tarvittaessa muuttaa sen sävy positiivisemmaksi. Pitkään jatkuneen negatiivisen sisäisen puheen kääntäminen positiiviseksi vaatii aikaa ja työtä.



Hankkeen ryhmätöinnässä ryhmäläiset toivat esiin vaatineensa itseltään paljon työelämässä, minkä seurauksena työttömäksi jäätyään he ovat kokeneet epäonnistuneensa ja itsetunto on laskenut huomattavasti. Tätä ovat vielä voineet voimistaa kielteiset päätökset työnhaussa.

Itsemyötätuntoa voi kasvattaa harjoittelemalla. Lisäämällä hyväksyntää itseään kohtaan ja ymmärtämällä, että kaikki ihmiset tekevät virheitä ja epäonnistuvat välillä, voidaan tukea itsemyötätunnon kehittymistä positiiviseen suuntaan.



#### Ennakkotehtävä: Katsele itseäsi toisen silmin



#### 1. Johdattelu teemaan: Väittämät ja avoin keskustelu

Teemaan johdatteluna voidaan käyttää keskustelun herättäviä lauseita tai väittämiä. Mitä väittämät tarkoittavat, ja tuleeko mieleen tilanne, jossa väittämä tapahtuu omalla kohdalla?

- Mitä sanoisin läheiselleni, jos hän kertoisi minulle ajattelevansa itsestään näin?
- Miksi puhuisin itselleni rumasti, kun yritän kuitenkin koko ajan parhaani?
- Voin antaa itselleni anteeksi, niin kuin antaisin anteeksi muillekin.
- Toiset ihmiset tuomitsevat minua paljon vähemmän kuin ajattelen.



#### 2. Teeman käsittely: Teoriaa sekä Katsele itseäsi muiden silmin tehtävä ja keskustelu sisäisestä puheesta

Itsemyötätunto ja sisäinen puhe aiheeseen voidaan perehtyä esittelemällä lyhyesti tutkimustietoa ja muuta materiaalia (ks. lisämateriaalit) sekä keskustelemalla erilaisista menetelmistä itsemyötätunnon harjoittamiseen ja parantamiseen.

- Kristin Neffin itsemyötätunnon asteikko
- Itsemyötätunto kirjallisuutta, mm. Ronnie Grandell
- Suomenkielisiä harjoitteita ja tutkimustietoa (itsemyotatunto.fi, selfcompassion.fi ja mindfulselfcompassionfinland.fi).
- *Hidastaelamaa.fi* — asiantuntijoiden artikkeleita, blogeja, keskustelualueita

Perehtymisen jälkeen voi purkaa Katsele itseäsi toisen silmin -tehtävää parikeskusteluina näillä apulauseilla ja kysymyksillä:

- Kertokaa parillenne, kenen läheisen ajattelitte vastaajaksi ja muutamia vastauksianne.
- Oliko helppo vastata kysymyksiin ikään kuin jonkun muun perspektiivistä?
- Olivatko vastaukset kovinkin erilaisia kuin omasta perspektiivistä olisi ollut? Millä tavalla?

Parikeskustelun jälkeen jokainen pari voi kertoa omasta keskustelustaan jonkin yksityiskohdan, joka yllätti tai sai aikaan syvällisempää pohdiskelua.



Ryhmässä voidaan avata keskustelua myös sisäisen puheen merkityksestä ja keinoista sen muuttamiseksi. Keskustelussa apuna voi käyttää seuraavia lauseita, joista osa löytyy myös kotiin mukaan saatavasta itsetutkiskelutehtävästä.

- Edistääkö vai vähentääkö sisäinen puhe hyvinvointiasi? Saako sisäinen puhe sinut toimimaan eri tavalla? Miten?
- Vaikuttaako joku toinen ihminen omaan sisäiseen puheeseen? Miten?
- Mieti tilanteita, joissa sait katkaistua negatiivisen puheen, muuttuiko tunnetiläsi? Mieti, mitkä itsellesi sanomasi asiat todella ovat auttaneet sinua silloin, kun haluat lohduttaa, tukea tai kannustaa itseäsi.
- Miten positiivista sisäistä puhetta voi harjoitella? Millaisia erilaisia keinoja on?

Ryhmässä on käsitelty myös jämäkkyyttä Bournen oikeuksien pohjalta. Bournen luoma ”omien oikeuksien luettelo” on saanut ryhmässä paljon keskustelua aikaan, ja luettelossa listattuja asioita on pidetty tärkeinä ymmärtää ja pitää mielessä myös tulevaisuudessa. Esimerkiksi inhimillisyyden salliminen itselleen oli tärkeä huomio yhdeltä ryhmäläiseltä. Oikeuksien luettelo sai myös hyvin keskustelua aikaan siitä, mistä oikeuksista on helpompi pitää kiinni ja mistä taas vaikeampi.



### 3. Kotitehtävän anto: Tunnista ja muuta sisäinen puheesi- sekä Vahvuuksien tunnistaminen ja ominaisuuslista -tehtävät

Ne, jotka haluavat harjoitella itsemystätunnon lisäämistä, voivat tehdä kotona itsenäisesti Tunnista ja muuta oma sisäinen puheesi tehtävän. Tätä ei pureta ryhmässä.

Vahvuuksien tunnistaminen ja ominaisuuslista -tehtävät tehdään ennen seuraavaa itsetutkiskelukertaa.

Vahvuustehtävässä pohditaan, millaisia taitoja ja osaamista itsellä on. Apuna voi hyödyntää ominaisuusanalystaa, johon voi merkitä itseään kuvaavat ominaisuudet. On hyvä mainita, että ne kohdat, joita ei valitse, eivät ole heikkouksia, vaan ne ominaisuudet eivät vain ole yhtä hyvin itseä kuvaavia. Toisena näkökulmana tehtävässä pyydetään kysymään läheisiltä, millaisia vahvuuksia he näkevät läheisessään.



### 4. Lopetus: Positiivinen palautekierros

Lopussa voi tehdä kierroksen, jolla jokainen sanoo esimerkiksi oikealla puolellaan istuvasta ryhmäläisestä yhden positiivisen asian, jonka on ryhmän aikana huomannut.



Uskoisin, että eniten työelämävalmiuksiin auttoivat erinäiset positiivisuus- ja itsemystätuntoharjoitukset.



Itsemystätunnon kasvaminen helpottaa suhtautumistani vastoinikäymisiin.



Itsemystätunto kehittyi paljon. Huomasin myös ajattelevani ja suhtautuvani asioihin myönteisemmin kuin mitä olin kuvitellut.

# Tunnista sisäinen puheesi

Itsemyötätuntoon liittyy vahvasti sisäinen puhe, joka viittaa ihmisen tapaan puhua itselleen itsestään. Sisäinen puhe on ihmisen ajatuksen juoksua, joka voi olla kuin ulkopuoliselta tuntuva tarinan kertoja menneestä, nykyisyydestä ja tulevasta. Sisäinen puhe voi olla pahimmissa tapauksissa sisäinen kiusaaja ja parhaassa tapauksessa oma paras ystävä, joka kannustaa, tukee ja ymmärtää. Sisäinen puhe on osana muovaamassa sitä, miten ihminen näkee itsensä ja omat kykynsä. On siis tärkeää oppia tunnistamaan oma sisäinen puheensa ja tarvittaessa muuttaa sen sävy positiivisemmaksi. Pitkään jatkuneen negatiivisen sisäisen puheen kääntäminen positiiviseksi vaatii aikaa ja työtä.

**Vastaa seuraaviin kysymyksiin omassa rauhassa ja ajan kanssa. Voit pohtia jonkun tilanteen, jossa sisäinen puhe on ollut negatiivista ja käyttää sitä esimerkkitapauksena vastatessasi kysymyksiin.**

**Sisäisen puheen tunnistaminen:** Huomaatko, milloin sisäinen puhe menee päälle? Millaisissa tilanteissa?

---

---

---

---

---

---

---

**Vaikutusten havainnoiminen:** Edistääkö vai vähentääkö sisäinen puhe hyvinvointiasi? Saako sisäinen puhe sinut toimimaan eri tavalla? Miten?

---

---

---

---

---

---

---

**Katkaise negatiivinen sisäinen puhe:** Luo positiivinen vastaisku tai armollisempi lähestymistapa negatiiviselle puheelle. Millainen se olisi?

---

---

---

---

---

---

**Harjoittele uutta sisäistä puhetta:** Kirjoita muutamia lauseita, joita voisit sanoa itsellesi, silloin kun negatiivinen puhe alkaa.

---

---

---

---

---

---

**Reflektoi:** Mieti tilanteita, joissa sait katkaistua negatiivisen puheen, muuttuiko tunnetilasi? Mieti mitkä itsellesi sanomat asiat todella ovat auttaneet sinua silloin kun haluat lohduttaa, tukea tai kannustaa itseäsi.

---

---

---

---

---

---

# Vahvuuksien tunnistaminen

## Omat vahvuuteni

On tärkeää tunnistaa omat vahvuutensa eli millaisia hyviä ominaisuuksia tai luonteenpiirteitä, taitoja, osaamista ja kykyjä omaat. Vahvuudet voivat näkyä harrastuksissa, työssä, perhe-elämässä tai mielenkiinnonkohteissa hyvin laajalla skaalalla.

Voit miettiä elämäsi tapahtumia ja tilanteita. Mieti asioita, joissa olet aina ollut hyvä.  
Missä tilanteissa olet onnistunut, saavuttanut jotain sinulle tärkeää tai tehnyt hyvää muille?

Tunnistamalla omia vahvuuksia tulee tietoiseksi omista myönteisistä ominaisuuksistaan, ja ne voivat auttaa miettimään sinulle sopivaa työtä tai vapaaehtoistyötä. Kun tunnistat omat vahvuutesi, voit ottaa ne elämässäsi käyttöön asioina, joista saa voimaa. Omia taitojaan voi myös kehittää ja vahvistaa.

Jos ominaisuuksia on vaikea keksiä, voit hyödyntää oheista ominaisuussanalistaa, johon voit rastittaa mielestäsi sinua kuvaavat ominaisuudet. Huomaa, että ne ominaisuudet, joita et rastita, eivät ole heikkouksia, vaan ne eivät vain kuvaa sinua.

**Millaisia taitoja ja osaamista sinulla on? Mitä pidät hyvinä ominaisuuksinasi?  
Kirjaa myös, missä rooleissasi ne tulevat esiin.**

1

---

---

2

---

---

3

---

---

4

---

---

5

---

---

6

---

---

**Mieti vielä, mitä puolia itsestäsi haluaisit kehittää. Mitä haluaisit oppia?**



## Läheisten näkemys

Ensimmäisen läheisen mielestä vahvuuteni ovat:

---

---

---

---

Toisen läheisen mielestä vahvuuteni ovat:

---

---

---

---

Kolmannen läheisen mielestä vahvuuteni ovat:

---

---

---

---

**Tuliko esiin yllättäviä vahvuuksia? Mitä? Pitävätkö ne paikkansa?**

---

---

---

---

**Valitse lopuksi näistä 3 vahvuutta, joista olet samaa mieltä läheistesi kanssa.**

---

---

---

---

**Lisätehtävä:** Halutessasi voit tehdä VIA-vahvuustestin osoitteessa:  
<http://www.viacharacter.org> → VIA survey (ilmainen, mutta vaatii kirjautumisen)

# Ominaisuudet

|                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| Ahkera                 | Avulias                   |
| Avarakatseinen         | Epäitsekäs                |
| Herkkä                 | Huolehtiva                |
| Hyväntahtoinen         | Innostava                 |
| Joustava               | Kekseliäs                 |
| Kypsä                  | Lempeä                    |
| Luonnollinen           | Valpas                    |
| Mielikuvituksellinen   | Mahdollisuuksiin tarttuva |
| Nopea                  | Optimistinen              |
| Pitkäjänteinen         | Päättäväinen              |
| Reipas                 | Seikkailunhaluinen        |
| Sopeutuva              | Suunnitelmallinen         |
| Sympaattinen           | Taiteellinen              |
| Teeskentelemätön       | Tiedonhaluinen            |
| Uuttera                | Ystävällinen              |
| Kielellisesti lahjakas | Ajattelevainen            |
| Avoin                  | Diplomaattinen            |
| Esiintyjä              | Hienotunteinen            |
| Huolellinen            | Iloinen                   |
| Järjestelmällinen      | Vastuun kantaja           |
| Kärsivällinen          | Leppoisa                  |
| Puhelias               | Nöyrä                     |
| Myötätuntoinen         | Näppärä                   |
| Oppivainen             | Ymmärtäväinen             |
| Sydämelinen            | Rauhallinen               |
| Rento                  | Suvaitseva                |

|                           |                   |
|---------------------------|-------------------|
| Vahva                     | Vastuuntuntoinen  |
| Mukava                    | Aktiivinen        |
| Antelias                  | Eloisa            |
| Harkitseva                | Hiljainen         |
| Itsenäinen                | Innokas           |
| Kyselevä                  | Kohtelias         |
| Kiltti                    | Luova             |
| Nokkela                   | Peloton           |
| Maltillinen               | Miellyttävä       |
| Neuvokas                  | Oivaltava         |
| Organisoija               | Yritteliäs        |
| Pohdiskeleva              | Rehellinen        |
| Rohkea                    | Seurallinen       |
| Suora                     | Spontaani         |
| Tahdikas                  | Tarmokas          |
| Tunnollinen               | Uskollinen        |
| Vilpitön                  | Verbaalinen       |
| Aloitekykyinen            | Analyyttinen      |
| Energinen                 | Eteenpäin pyrkivä |
| Hillitty                  | Huomaavainen      |
| Johdonmukainen            | Järkiperäinen     |
| Hyväntuulinen             | Käytännöllinen    |
| Liikunnallisesti lahjakas | Luottavainen      |
| Huumorintajuinen          | Määrätietoinen    |
| Matemaattisesti lahjakas  | Lujatahtoinen     |
| Perusteellinen            | Oikeudenmukainen  |
| Tehokas                   | Realistinen       |
| Riippumaton               | Sinnikäs          |
| Sosiaalinen               | Teoreettinen      |
| Tasapainoinen             | Turvallinen       |
| Sopuisa                   | Säästäväinen      |
| Säntillinen               | Tarkka            |



### 6.2.6. Vahvuudet

On tärkeää tunnistaa omat vahvuutensa eli millaisia hyviä ominaisuuksia tai luonteenpiirteitä, taitoja, osaamista ja kykyjä omaa. Vahvuudet voivat näkyä harrastuksissa, työssä, perhe-elämässä tai mielenkiinnon kohteissa hyvin laajalla skaalalla. Tunnistamalla omia vahvuuksiaan tulee tietoiseksi omista myönteisistä ominaisuuksistaan, ja ne voivat auttaa miettimään itselle sopivaa työtä tai vapaaehtoistyötä. Kun tunnistaa omat vahvuutensa, voi ottaa ne elämässään käyttöön asioina, joista saa voimaa. Omia taitoja voi myös kehittää ja vahvistaa. Tavoitteena vahvuusteeman käsittelyssä ryhmässä on nähdä ja kuulla tuleminen positiivisen identiteetin ja omien vahvuuksien kautta sekä itsetunnon vahvistaminen.



#### Ennakkotehtävä: Vahvuuksien tunnistaminen ja ominaisuuslista



#### 1. Johdattelu teemaan: Vahvuuksien tunnistamisen tehtävän purku

⌚ 30–45 minuuttia

Vahvuusteemaa käsitellään purkamalla kotitehtäväksi annettu vahvuustehtävä parikeskusteluna, jossa parille kerrotaan vastaus seuraaviin kysymyksiin:

- Missä asioissa muut sanoivat sinun olevan hyvä?
- Mistä olet samaa mieltä?
- Missä itse ajattelet olevasi hyvä?

Tämän jälkeen parit esittelevät toistensa vahvuudet muille ääneen luettuna. Tämän jälkeen ryhmäläisiä pyydetään kertomaan jokaiselle hänen hyvistä ominaisuuksistaan.

Hankkeessa ryhmäläiset olivat selvästi mielissään muiden kertomista vahvuuksista, joita heillä näiden mielestä oli. Erilaisia vahvuuksia tuli esiin elämän eri rooleissa esimerkiksi työntekijänä, äitinä, kumppanina tai ystävänä.



#### 2. Teeman käsittely: Keskustelua vahvuuksista ja tietoa erilaisista vahvuusteorioista ja testeistä

⌚ 30–40 minuuttia

Yhteisessä keskustelussa voidaan pohtia, missä elämän eri rooleissa (esim. työntekijänä, vanhempänä, puolisona tai ystävänä) omat erilaiset vahvuudet tulevat esille, ja ovatko vahvuudet ohjanneet elämänsuuntaa, tai miten niiden toivoisi näkyvän elämässä.

Vahvuuksia elämässä voidaan avata seuraavien kysymysten avulla:

- Missä rooleissa vahvuuteni tulevat eri tavoilla esiin?
- Miten vahvuuteni ovat kehittyneet tai muuttuneet elämän aikana?
- Miten voisin hyödyntää omia vahvuuksiani tulevaisuudessa jollain uudella tavalla?
- Missä tilanteissa olen käyttänyt näitä omia vahvuuksiani aikaisemmin?

Ryhmässä on saatu paljon keskustelua aikaan vahvuuksista myös työelämän näkökulmasta: kuinka erilaiset vahvuudet ovat joko hyödyllisiä tai jopa haitallisia työntekijän roolissa. Tällöin on hyvä painottaa, että vahvuudet ovat kaikilla erilaisia ja ne tekevät ihmisestä oman itsensä. Vaikka vahvuus voi olla jopa haitallinen jossain roolissa, niin toisessa roolissa se on hyödyllinen. Ihminen voi opetella tuomaan erilaisia ominaisuuksiaan esiin ja vaimentamaan toisia ominaisuuksia eri rooleissa tilannetta kuunnellen.



Keskustelua on herättänyt, kuinka lapsuudessa nähdyt ja toistetut vahvuudet voivat myös rajoittaa, kuinka elämän murroskohdissa vahvuudet (ja arvot) voivat muuttua, ja kuinka tärkeää on määritellä itse omat vahvuutensa ja mitä niiden suhteen haluaa kehittää.

Lopuksi esitellään muutamia erilaisia persoonallisuus- ja vahvuusteorioita ja tehtäviä, joita voi tehdä itsenäisesti. Tässä muutama esimerkki:

- **Persoonallisuuseenneagrammi** on persoonallisuustesti, joka pohjautuu yhdeksänkohtaiseen persoonallisuustyyppien luokitteluun, joka on luotu tukemaan itsetutkistelua, helpottamaan yksilöiden välistä ymmärrystä ja kommunikaatiota sekä lisäämään suvaitsevaisuutta.
- **Big Five -persoonallisuustesti** kertoo, kuinka paljon henkilöstä löytyy kutakin persoonallisuuden piirrettä – avoimuutta, tunnollisuutta, ekstroversiota, sovinnollisuutta ja neuroottisuutta.
- **VIA-vahvuudet** on VIA-instituutin positiiviseen psykologiaan perustuva vahvuusmittari, jossa on hyödynnetty yleisimpiä persoonallisuuspsykologian teorioita ja luontevahvuuksia.



### 3. Kotitehtävän anto: Työelämän vahvuudet ja työelämän taidot

Kotitehtäväksi annetaan Työelämän vahvuudet -tehtävä ja Työelämän taidot -lista, joiden avulla pohditaan konkreettisesti työhön liittyviä omia vahvuuksia ja erilaisia työelämän taitoja. Työelämän taidot -tehtävässä on työelämän taitoja laaja-alaisesti kuvaava lista, johon merkitään rasti ne taidot, jotka kukin kokee omaavansa. Lista voi myös itse lisätä muita taitoja. Tehtävä puretaan Tulevaisuuden työelämä -kerralla.



### 4. Lopetus: Supervoima-keskustelukierros

🕒 10 minuuttia

Jokainen kertoo yhden vahvuutensa, jota haluaisi vielä vahvistaa. Lisäksi vuorossa oleva kertoo, miten tätä voimaa käyttäisi, jos olisi supersankari ja kaikki olisi mahdollista.

- Jos olisin supersankari, suurin vahvuuteni olisi – – ja käyttäisin sitä...



Tästä ihan tuntee,  
että saa voimaa!



Olen tehnyt monenlaisia vahvuuslistauksia, mutta tämä oli  
kaikista paras. Kiva tapa purkaa yhdessä ja kysyä muilta.



Tehtävät, joissa oli kysyttävä ystävien, perheenjäsenten  
tms. mielipiteitä olivat avartavia. Se millaiseksi itsensä  
kuvittelee, ei aina vastaa sitä miten muut näkevät.

# Työelämän vahvuudet

Mieti ja voit myös kysyä entisiltä työkavereiltasi tai työminäsi tuntevilta ihmisiltä, **mitkä vahvuudet, millainen osaaminen ja millaiset hyvät ominaisuudet ja taidot sinussa korostuvat työelämässä?**

Omasta mielestä:

---

---

Muiden mielestä:

---

---

**Mitkä hyvät ominaisuudet kuvaavat sinua työntekijänä?**

Omasta mielestä:

---

---

Muiden mielestä:

---

---

**Millaisia työelämässä tarvittavia taitoja ja osaamista sinulla on?**

Omasta mielestä:

---

---

Muiden mielestä:

---

---

**Valitse lopuksi näistä 5 keskeistä vahvuutta, joista olet samaa mieltä muiden kanssa:**

---

---

**Mitä ominaisuuksia haluaisit vahvistaa? Millaisia taitoja tai osaamista haluaisit lisätä?**

---

---

# Työelämän taidot

## Rastita listoista omat taitosi ja vahvuutesi

### Työelämään liittyviä taitoja ja vahvuuksia:

- |                                                   |                                                 |                                                      |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Palveluhenkisyys         | <input type="checkbox"/> Sanavalmius            | <input type="checkbox"/> Vastuuntunto                |
| <input type="checkbox"/> Esiintymistaito          | <input type="checkbox"/> Yhteistyökyky          | <input type="checkbox"/> Hyvä ihmistuntemus          |
| <input type="checkbox"/> Neuvottelutaito          | <input type="checkbox"/> Motivointitaito        | <input type="checkbox"/> Johtamistaito               |
| <input type="checkbox"/> Kirjallinen ilmaisutaito | <input type="checkbox"/> Suullinen ilmaisutaito | <input type="checkbox"/> Esiintymistaito             |
| <input type="checkbox"/> Kielitaito               | <input type="checkbox"/> Epävarmuuden sietokyky | <input type="checkbox"/> Laskutaito                  |
| <input type="checkbox"/> Numeerinen päättelykyky  | <input type="checkbox"/> Looginen päättelykyky  | <input type="checkbox"/> Avaruudellinen hahmotuskyky |
| <input type="checkbox"/> Ryhmätyötaidot           | <input type="checkbox"/> Kansainvälisyys        | <input type="checkbox"/> luottamustehtävät           |
| <input type="checkbox"/> Tunneäly                 | <input type="checkbox"/> Innostaminen           | <input type="checkbox"/> Asiakaslähtöisyys           |

### Viestintätaidot:

- |                                                       |                                                |                                             |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Tieto- ja viestintätekniikka | <input type="checkbox"/> Journalismi           | <input type="checkbox"/> Yhteisöviestintä   |
| <input type="checkbox"/> Tekstinkäsittelytaidot       | <input type="checkbox"/> Sovelluskehitystaidot | <input type="checkbox"/> Koodaustaidot      |
| <input type="checkbox"/> Kirjoittaminen               | <input type="checkbox"/> Kuvankäsittelytaidot  | <input type="checkbox"/> Videokuvaus        |
| <input type="checkbox"/> Videoeditointi               | <input type="checkbox"/> Some-viestintätaidot  | <input type="checkbox"/> Markkinointitaidot |
| <input type="checkbox"/> Tiedonhankintataidot         | <input type="checkbox"/> Digitaalinen media    | <input type="checkbox"/> Webinaarit         |
| <input type="checkbox"/> Dokumentointi                | <input type="checkbox"/> Bloggaus              | <input type="checkbox"/> Verkkosivut        |

### Ammatillisia taitoja:

- |                                                               |                                                                |                                                       |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Koneiden ja laitteiden käyttötaidot  | <input type="checkbox"/> Koneiden ja laitteiden korjaustaidot  | <input type="checkbox"/> Rakennustaidot               |
| <input type="checkbox"/> Kasvatus-, ohjaamis- ja opetustaidot | <input type="checkbox"/> Kodinhoito- ja puhdistuspalvelutaidot | <input type="checkbox"/> Ruoanvalmistustaidot         |
| <input type="checkbox"/> Hoito- ja hoivataidot                | <input type="checkbox"/> Ajotaito                              | <input type="checkbox"/> Tyylien ja trendien tuntemus |
| <input type="checkbox"/> Musiikilliset taidot                 | <input type="checkbox"/> Kuvataiteelliset taidot               | <input type="checkbox"/> Käsityötaidot                |
| <input type="checkbox"/> Myyntitaidot                         | <input type="checkbox"/> Esittelytaidot                        | <input type="checkbox"/> Asiakaspalvelutaidot         |
| <input type="checkbox"/> Kulttuurien tuntemus                 | <input type="checkbox"/> Ruokakulttuurien tuntemus             | <input type="checkbox"/> Erätaidot                    |
| <input type="checkbox"/> Luonnon tuntemus                     | <input type="checkbox"/> Maantiedon tuntemus                   |                                                       |

### Muita taitoja:

- |                                                  |                                                  |                                                    |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Luennointi              | <input type="checkbox"/> Opettaminen             | <input type="checkbox"/> Järjestötyö               |
| <input type="checkbox"/> Vaikuttaminen           | <input type="checkbox"/> Kulttuurien tuntemus    | <input type="checkbox"/> Käännöstyö                |
| <input type="checkbox"/> Osallistavat menetelmät | <input type="checkbox"/> Tapahtumien suunnittelu | <input type="checkbox"/> Tapahtumien järjestäminen |
| <input type="checkbox"/> Robotisaatio            | <input type="checkbox"/> Automatisaatio          | <input type="checkbox"/> Tietoliikenne             |
| <input type="checkbox"/> Organisointitaito       | <input type="checkbox"/> Suunnittelutaito        | <input type="checkbox"/> Ongelmanratkaisutaito     |
| <input type="checkbox"/> Päätöksentekotaito      | <input type="checkbox"/> Projektien vetotaito    | <input type="checkbox"/> Johtamistaito             |
| <input type="checkbox"/> Koordinointitaidot      | <input type="checkbox"/> Fasilitointitaidot      | <input type="checkbox"/> Verkostoitumistaidot      |
| <input type="checkbox"/> Strategiatyö            | <input type="checkbox"/> Valmennustaidot         | <input type="checkbox"/> Mentorointitaidot         |
| <input type="checkbox"/> Projektinhallinta       | <input type="checkbox"/> Projektinjohto          | <input type="checkbox"/> Budjetointi               |
| <input type="checkbox"/> Taloushallinto          | <input type="checkbox"/> Rahoitus                | <input type="checkbox"/> Varainhankinta            |
| <input type="checkbox"/> Hankinta                | <input type="checkbox"/> Asiakashankinta         | <input type="checkbox"/> Laskutus                  |
| <input type="checkbox"/> Yrityskaupat            | <input type="checkbox"/> Kauppa                  | <input type="checkbox"/> Kirjanpito                |
| <input type="checkbox"/> Tutkimustyö             | <input type="checkbox"/> Tuotekehitys            | <input type="checkbox"/> Patentointi               |
| <input type="checkbox"/> Testaus                 | <input type="checkbox"/> Palvelumuotoilu         | <input type="checkbox"/> Kokeilukulttuuri          |
| <input type="checkbox"/> Asiakaskokemus          | <input type="checkbox"/> Ketterä kehittäminen    | <input type="checkbox"/> Yhteiskehittäminen        |
| <input type="checkbox"/> Rekrytointi             | <input type="checkbox"/> Osaamisen hallinta      | <input type="checkbox"/> Henkilöstöhallinta        |
| <input type="checkbox"/> Juridiikka              | <input type="checkbox"/> Lisensointi             | <input type="checkbox"/> Tekijänoikeudet           |

### Voit lisätä omia taitoja, joita ei listassa ollut:

- |                                |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |





## 6.2.7. Tulevaisuuden työelämä

Tulevaisuuden työelämää käsitellään ryhmissä omana kertanaan, sillä käynnissä oleva työn murros mietityttää monia. Myös oman osaamisen vastaaminen nykyisiin ja työn tuleviin vaatimuksiin pohdittua. Hankkeen ryhmissä vieraili mm. TEM:n neuvotteleva virkamies, joka kertoi viimeisimpiä tietoja työelämän murroksesta ja siihen liittyvistä ilmiöistä. Hänen mukaansa tiedon sijaan nykyään valtaa on osaamisella. Myös hankkeen ohjaajat ohjasivat tulevaisuuden työelämää ja siinä tarvittavia taitoja käsitteleviä ryhmäkertoja ja keskusteluja. He kertoivat omia kokemuksiaan esimerkiksi alan vaihdosta. Ryhmäkerran kuvaus on mukaelma tulevaisuuden työelämää käsittelevistä teemakerroista.



### Ennakkotehtävät: Työelämän vahvuudet ja työelämän taidot



#### 1. Johdattelu teemaan: Työelämän taitoni

Tehtävä puretaan paritehtävänä, jossa parille kerrotaan omia taitoja sekä minkälaisessa työssä ne ovat näkyneet tai missä niiden haluaisi näkyvän. Jos ryhmä on pieni, voidaan kierros tehdä yhdessä.

Ohjaaja voi tuoda esille, että työelämässä tarvitaan monenlaisia taitoja ja persoonallisuuksia, niin introverteja kuin ekstrovertejäkin.



#### 2. Teeman käsittely: Tulevaisuuden työelämä ja tarvittavat taidot

##### 2.1. Työn murros

Aluksi pyydetään ryhmäläisiä pohtimaan yhdessä:

- Miten työelämä ja työnkuvat ovat jo muuttuneet ja muuttunevat tulevaisuudessa?
- Miltä tulevaisuuden työelämä näyttää?

Tulevaisuuden työelämän muutokseen liittyvää keskustelua voidaan käydä mm. työn pirstaleisuudesta, alustataloudesta, itsensätyöllistäjien kasvavasta määrästä sekä tekoälyn lisääntymisestä. Keskustelua on herättänyt mm. robotisaation lisääntyminen ja sen vaikutukset tarvittavien työntekijöiden määrään ja vaatimuksiin. Tässä yhteydessä on tuotu esiin, että tekoäly ei voi korvata kaikkia työtehtäviä ja ihmisten kaikkia puolia. Suunnittelevia ja koordinoivia työntekijöitä tarvitaan aina, ja korkeasti koulutetuilla on usein näihin töihin tarvittavaa osaamista.

##### 2.2. Tulevaisuuden taidot

Seuraavaksi pohditaan, millaisia taitoja ryhmäläisten mielestä tulevaisuuden työelämässä tarvitaan. Esille tulevat asiat voidaan kirjata kirjoitustaululle. Ohjaaja voi esittää erilaisia näkemyksiä tulevaisuudessa tarvittavista taidoista.

Teemaa voi käsitellä esimerkiksi esittelemällä seuraavia arvioita:

- World Economic Forumin kokoamat analyysit tulevaisuudessa tarvittavista taidoista ja tulevaisuuden työelämästä. Keskeisempiä tulevaisuuden taitoja ovat mm. kompleksinen ongelmanratkaisu, kriittinen ajattelu, luovuus, sosiaaliset ja yhteistyötaidot, päätöksentekokyky, palveluorientoituneisuus, neuvottelutaidot ja kognitiivinen joustavuus.
- Kasvatustieteiden professori Kirsti Lonka on nostanut keskeisiksi tulevaisuudessa tarvittaviksi taidoiksi teknologian ja sosiaalisen median käyttötaidon, monilukutaidon ja kriittisen tiedonkäsittelyn, ajattelu- ja vuorovaikutustaidon, empatiakyvyn ja monikulttuurisuustaidot.
- Osaamisen ennakkointifoorumin ennakkointiryhmien tekemät arviot siitä, mitkä osaamiset ovat tärkeimpiä ja minkä osaamisen merkitys kasvaa vuonna 2035 milläkin toimialalla. Eri alojen tulevaisuuden osaamiskortteja voidaan tarkastella ryhmäläisten toivomilta aloilta.



Tulevaisuudessa tarvittavia taitoja ja osaamista tarkastellessa ryhmissä voidaan todeta, että esimerkiksi korkeakoulutus vahvistaa kriittistä ajattelutaitoa ja kompleksista ongelmanratkaisua. Luovuutta voidaan tarkastella laajemmin, ei vain taiteellisuutena vaan monipuolisena ongelmanratkaisukykyinä ja asioiden uudella tavalla näkemisenä ja yhdistämisenä. Luovuus, tunneäly ja sosiaaliset vuorovaikutustaidot ovat taitoja, joita tekoäly ei voi helposti korvata.

Tulevaisuuden työelämästä keskustelu voi nostattaa pelon ja ahdistuksen tunteita. Huolenaiheiksi hankkeen ryhmissä nousivat mm. digitaalisten taitojen ylläpitäminen sekä työssä jaksaminen, jos työ koostuu pienistä pätkistä tai samaan aikaan tehdään useampaa projektia. Pintaan voi nousta esimerkiksi negatiivisia kokemuksia ikäsyrynnästä tai työnhaussa koettua vähättelyä, joka kohdistuu hakijan erilaisissa työtehtävissä syntyneeseen osaamiseen ja pirstaleiseen työhistoriaan. TEM:n virkamies nosti esiin haasteena sen, etteivät työnantajat tunnista vielä niitä moninaisia taitoja, mitä työelämässä tarvitaan. Tulevaisuuden työelämässä vaadittavan laajan osaamisen tunnistaminen on kuitenkin keskeistä, jotta yritykset pärjäävät ja löytävät tarvitsemaansa osaamista.

Vaikka työelämän tulevaisuus voi pohdituttaa ja jopa ahdistaa, on aiheen käsittely turvallisessa ja tutussa seurassa tärkeää ja voi lieventää pelkoa tulevaa kohtaan. Tulevaisuuden taitoja tarkastellessa on tullut selväksi, että monilla ryhmäläisillä tällaisia nyt ja tulevaisuudessa tarvittavia taitoja on runsaasti. Ohjaaja voikin nostaa tasapuolisesti esille eri ryhmäläisten taitoja ja osaamista, jotka vastaavat tulevaisuuden osaamisvaatimuksia. Tämä luo toiveikkaampia näkymiä tulevaisuuteen.



### 3. Kotitehtävän anto: Unelmieni työpäivä -tehtävä

Unelmieni työpäivä -tehtävässä pyydetään kirjoittamaan tarina unelmien työpäivästä apukysymysten tuella tai vain vastaamaan kysymyksiin. Tehtävään vastaamista tukevat vahvuudet ja arvot -tehtävät. Monet kysymyksistä pohjaavat ryhmässä aiemmin tehtyihin muihinkin tehtäviin, kuten arvoihin ja vahvuuksiin sekä työelämän tunteisiin ja niistä keskusteluun.



### 4. Lopetus: Tulevaisuudessa opittavat taidot -keskustelukierros

Kerro yksi taito, jonka haluat ja aiot oppia. Sen ei tarvitse olla ryhmäkerralla käsitelty tulevaisuudessa tarvittava taito. Se voi myös olla jotain, minkä oppiminen tuottaa sinulle puhdasta iloa.



Itseanalyysit, ym auttavat tiedostamaan omia vahvuuksiaan, joita kannattaa hyödyntää ensin työhaastatteluissa ja sen jälkeen työelämässä.

Iloa arkeen -hanke ei ollut työllisyshanke vaan työllistymisedellytyksiä ja toimintakykyä tukeva hanke. Ryhmän lopulla osallistujille etsittiin yhdessä heidän hyvinvointiaan ja osallisuuttaan tukevia jatkopolkuja, olivatpa ne sitten työelämässä, järjestökentällä esimerkiksi vapaaehtoistyössä tai harrastusten parissa.

Ryhmissä vieraili eri tahoja esittelemässä näitä osallistumismahdollisuuksia ja työllisyyden tukipalveluja. EJY ry:n vapaaehtoistoiminnan koordinaattori esitteli Espoon vapaaehtoistyöverkostoa ja erilaisia tapoja tehdä vapaaehtoistyötä. Vierailijoita oli myös työllisyshankkeista, jolloin kerrottiin työllisyyden tukipalveluista, mm. työnhakuvalmennuksista sekä työkokeilu- ja palkkatukimahdollisuuksista. Osa ryhmäläisistä on ohjautunut ryhmän jälkeen työllisyshankkeiden tai Espoon työllisyyspalveluiden palveluihin.



Oivalsin, että vaikka on työtön niin ei tarvitse olla toimeton, vaan kannattaa etsiä uusia avauksia vaikka harrastusten kautta.

# Unelmien työpäivä

Kirjoita tarina unelmiesi työpäivästä. 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?** Mitä taitoja siirtäisit vanhasta työstäsi uuteen?

---

---

---

---

**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?**

---

---

---

---

**Työskenteletkö ulkona vai sisällä?** Samassa paikassa vai vaihtelevissa paikoissa?  
Kotona vai jossain muualla? Omassa työhuoneessa vai avokonttorissa? Miltä työpaikallasi näyttää?

---

---

---

**Minä vuorokaudenaikana työskentelet?** Miten pitkiä työvuoroja?

---

---

---

**Onko työsi nopeatempoista vai rauhallista?** Onko työympäristösi dynaaminen ja alati vaihtuva vai stabiili ja samoista ihmisistä koostuva?

---

---

---

**Mikä on asemasi työssäsi:** johdatko, koordinoitko vai teetkö suorittavia työtehtäviä?

---

---

---

**Mikä on työyhteisön hierarkia?** Millainen johto työpaikalla on?

---

---

---

**Millaista tukea saat työyhteisöltä?** Mikä saa työyhteisösi kukoistamaan?

---

---

---

**I llalla kotiin tullessasi ajattelet, että olipa hieno työpäivä.** Mitkä asiat siihen vaikuttivat?  
Mistä asioista olet tyytyväinen? Mitä itse teit työpäivän oli onnistumisen hyväksi?

---

---

---



## 6.2.8. Unelmien työpäivä

Elämän aikana ajatukset urasta, toivotuista työn sisällöistä ja työn merkityksellisyydestä voivat muuttua. Yhä useampi vaihtaa alaa vanhempana, kun vanhaa työtä tai ammattialaa ei enää ole tai kun se ei vastaa enää omaa arvomaailmaa tai sitä, mitä työltä haluaa. Nuorena valittu koulutusala voi tuntua väärältä, ja alkuperäiset alalle hakeutumisen motiivit, esimerkiksi sosiaalinen painostus tai alan yleinen arvostus, eivät enää vastaa omia vanhempana jäsentyneitä toiveita työstä. Unelmatyön pohtiminen toimii hyvin myös nuoremmille, jotka vasta pohtivat uransa suuntaa.

Muuttuneessa työtilanteessa on tärkeää tarkastella itselle sopivia ja mieluisia työn olosuhteita ja sisältöjä ilman, että ne olisi sidottu tietylle alalle. Tehtävän ei ole tarkoitus osoittaa, että kaikkien tulisi saavuttaa varsinainen unelmatyö. Sen sijaan työn sisällön pohtiminen auttaa miettimään, millaisessa työssä, asemassa ja työn olosuhteissa näkisi itsensä omien toiveidensa, vahvuksiensa ja arvojensa pohjalta.



Viimeisimmän työpaikan rankat kokemukset voivat vääristää työttömän käsitystä työelämästä usealla tavalla. Huono esimies tai työilmapiiri ei ole totta kaikissa työpaikoissa, Nyt (työttömyyden aikana) olisi mahdollisuus miettiä, mitkä olosuhteet ovat itselle parhaat (riittävän hyvät) ja lähteä niitä etsimään.



### Ennakkotehtävä: Unelmieni työpäivä



#### 1. Johdattelu teemaan: Lapsuuden unelmien ammatti

⌚ 30–40 minuuttia

Teemaan lämmittelynä toimii ”lapsuuden unelmien ammatti” -keskustelukierros. Kukin ryhmässä kertoo vuorollaan, millaisesta työstä tai ammatista unelmoi lapsena. Ryhmäläisiä pyydetään myös pohtimaan seuraavia kysymyksiä:

- Miksi tämä lapsuuden unelma-ammatti kiinnosti? Mikä siihen vaikutti?
- Mitä aloja halusit opiskella nuorena? Toteutuivatko toiveesi? Mikä siihen vaikutti?
- Mikä vaikutti siihen, että päädyit lopulta opiskelemaan valitsemaasi alaa?
- Haluaisitko jonkin niistä vielä toteutuvan?

Tehtävä on herättänyt keskustelua siitä, onko nuorena opiskeltu ura ollut oma valinta, vai onko alalle hakeuduttu sosiaalisesta paineesta tai siksi, ettei tiennyt nuorena, mitä työltä haluaa. Lapsuuden ammateista on löytynyt myös sellaisia, joita voisi vieläkin tehdä työkseen. Tehtävä toimii hyvin ajatusten jäsentäjänä ja keskustelun herättäjänä.



#### 2. Teeman käsittely: Unelmieni työpäivä -ennakkotehtävän purku

⌚ n. 1 tunti

Unelmieni työpäivä -ennakkotehtävää puretaan niin, että jokainen kertoo vuorollaan unelmien työpäivästä kertovan tarinansa tai vaihtoehtoisesti, mitä vastasi tehtävän kysymyksiin. Katso käsiteltävät kysymykset tehtävänannosta. Jokaiselle varataan saman verran aikaa (10–15 minuuttia). Tarvittaessa ryhmä jaetaan pienryhmiin.

→ Jatkuu seuraavalla sivulla



Hankkeen ryhmissä tehtävä koettiin tarpeelliseksi, sillä monella tulevan työelämän tavoitteet olivat vielä hahmottumatta, vaikka he olisivat käyneet useammankin työnhakukurssin. Esimerkiksi eläkeikää lähellä oleville tehtävä voi olla haastava, sillä työhaluista huolimatta ikäsyrajintä on koettu esteeksi työllistymiselle. Tätä on hyvä käsitellä ja pohtia yhdessä, onko tilanteelle tehtävissä jotain esimerkiksi palkkatuen turvin. Tehtävän purkuun liittyvässä keskustelussa ryhmäläiset ovat antaneet hyviä vinkkejä toisilleen.

Ryhmän alussa ryhmäläiset olivat tyytyväisiä siihen, että ryhmä keskittyy hyvinvointiin ja itse-tutkiskeluun ilman työnäkökulmaa. Ryhmän lopulla moni kuitenkin sanoi olevansa valmis pohtimaan itseään myös työn kautta ja miettimään seuraavaa askelta työuralla. Moni myös rohkaistui hakemaan työtä tai hakeutui työllisyshankkeisiin, työkokeiluun tai palkkatukityöhön.

Jatkotehtävä: Vapaaehtoinen Polku toivomaani työhön -tehtävä niille, jotka haluavat pohtia tarkemmin työllistymistään uudelle tai samalla alalle. Tehtävät vievät omia työllistymisen suunnitelmia eteenpäin konkreettisen tasolla. Tehtävää voidaan tarkastella ohjaajan kanssa ryhmän lopputta yksilötapaamisella.



### 3. Kotitehtävän anto: Unelmat-ennakkotehtävä

🕒 5 minuuttia

Unelmien listaaminen sekä kuvien ja tekstien etsiminen ennakkoon. Ohjeistus:

- Varaa itsellesi 15 minuuttia aikaa ja kirjoita ylös kaikki unelmat, mitä mieleesi tulee.
- Unelmat voivat olla isoja ja uskomattomia tai ihan pieniä ja konkreettisia.
- Voit kirjoittaa ne sanoina tai lauseina tai piirtää ne.
- Mieti unelmia eri näkökulmista, esim. tunteet ja mieli, fyysinen puoli, koti, ihmissuhteet, talous, työ tai mielekäs toiminta, harrastukset, tavarat, elämäntapa ja muut sinulle tärkeitä asiat. Voit jatkaa unelmien kirjaamista 15 minuutin ajan vielä seuraavana päivänä.
- Jos unelmia on paljon, valitse unelmista viisi kutsuvinta.
- Etsi lehdistä kuvia ja tekstejä, jotka kertovat unelmistasi.
- Valitse tarkkaan vain sinua miellyttäviä kuvia ja tekstejä.
- Tuo nämä mukasi Unelmat-kerralle.



### 4. Lopetus: Inspiraatiokorteilla kohti unelmatyötä

🕒 n. 15 minuuttia

Ryhmäläisiä pyydetään valitsemaan ja esittelemään muille pöydälle levitetyistä inspiraatiokorteista sellainen, joka kertoo, mitä itse tarvitsee matkalla unelmatyöhön.



Vahvistusta omiin tuntemuksiin, jotka myös ryhmässä huomattiin.  
Tunteen, jotta olen oikealla polulla, vahvistaa itseluottamusta.

# Polku toivomaani työhön

Ammatillinen tavoitteeni työllistyäkseni toivomalleni alalle.

Tämän tehtävän tarkoitus on hahmottaa omaa polkua työhön tai alalle, jonka toivot saavasi tulevaisuudessa. Vaihtoehtoisesti tehtävää voi hyödyntää esim. vapaaehtoistyön etsimisessä.

**1. Kuvaile ensin toivomasi työn sisältöä.** Millaisen työn toivot löytäväsi?

Voit hyödyntää tässä unelma-työtehtävää.

---

---

---

---

**2. Kirjoita työn saamista tukevat jo olemassa olevat tekijät:** Voit hyödyntää tässä vahvuus-, arvo- sekä unelma-työtehtäviä.

A) Mitä työssä, opiskelussa tai harrastuksissa kertynyttä osaamista sinulla on tarjota tähän työhön?

---

---

---

---

B) Mitkä ominaisuutesi ja vahvuutesi ovat hyödyksi ko. työssä?

---

---

---

---

C) Millaiset jo olemassa olevat verkostot voivat auttaa sinua tähän työhön?

---

---

---

---

### 3. Kirjoita tähän ne tiedot, taidot ja tuki, joita tarvitset matkalla:

A) Mitä tietoa tarvitset ko. työstä tai alasta, ja mistä sitä löytyy?

---

---

---

---

B) Millaista lisäosaamista tarvitset työllistyäksesi? Mistä hankit sitä?

---

---

---

---

C) Millaista tukea tarvitset työn löytämiseen tai omaan jaksamiseen?  
Mistä saat tarvitessasi tukea työn löytämiseen?

---

---

---

---

### 4. Kirjoita ne keinot, jotka auttavat pääsemään toivomaasi työhön:

A) Mitä teet konkreettisesti työllistymisesi edistämiseksi? Mistä etsit ko. työtä?

---

---

---

---

B) Millä keinoin saat jalkasi oven väliin alan työpaikkoihin?  
Miten ja missä verkostoidut, jotta saisit ko. työn?

---

---

---

---



C) Miten teet oman osaamisesi ja itsesi näkyväksi ko. työhön liittyen?

---

---

---

---

D) Miten johdat itseäsi, jotta pääsen työhön?  
Miten hallitset aikaa, jotta todella etenet työtäsi kohti?

---

---

---

---

E) Miten huolehdit omasta jaksamisestasi?

---

---

---

---

**5. Halutessasi voit kirjoittaa aikataulun, jonka mukaan pyrit etenemään työn löytämisessä.**

---

---

---

---

# Unelmat

## Mitä unelmia sinulla on? Millaisesta elämästä unelmoit?

Varaa itsellesi 15 minuuttia aikaa ja kirjoita tämän paperin toiselle puolelle tai erilliselle paperille kaikki unelmat, mitä mieleesi tulee.

- Unelmat voivat olla isoja ja uskomattomia tai ihan pieniä ja konkreettisia.
- Voit kirjoittaa ne sanoina tai lauseina tai piirtää ne.
- Mieti unelmia eri näkökulmista, esim. tunteet ja mieli, fyysinen puoli, koti, ihmissuhteet, talous, työ tai mielekäs toiminta, harrastukset, tavarat, elämäntapa ja muut sinulle tärkeitä asiat.
- Voit jatkaa unelmien kirjaamista 15 minuutin ajan vielä seuraavana päivänä.
- Jos unelmia on paljon, valitse unelmista 5 kutsuvinta.

Etsi / mennessä lehdistä kuvia ja tekstejä, jotka kertovat unelmistasi.

Valitse tarkkaan vain sinua miellyttäviä kuvia ja tekstejä.

Jatkamme kuvien ja tekstien etsimistä vielä \_\_\_\_ / \_\_\_\_ kerralla. Jos et halua kirjoittaa tai piirtää, voit myös vain miettiä unelmiasi mielessäsi.

# Unelmani

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## This image shows a single page from a notebook or ledger. It features approximately 28 evenly spaced, thin grey horizontal lines running across its width. The margins are uniform on all sides, providing ample space for writing. There are no vertical lines, headers, footers, or other markings present on the page.



### 6.2.9. Unelmat

🕒 kokonaisuudessaan 2–3 tuntia

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 yksilölle alkusysäyksen toimia uudella tavalla unelman toteuttamiseksi vaikka aivan pienin askelin. Unelmat voivat olla materiaalisia, kuten asunto, uusi auto tai työpaikka, tai henkisiä kuten ihmissuhde, vahva itsetunto ja hyvä olo. Omien unelmien hahmottaminen ja tiedostaminen on myös päätösten tekemistä eli sen miettimistä, mitä elämältä haluaa ja mitä kokee tärkeäksi. Tärkeää on miettiä tekoja, jotka auttavat toteuttamaan omia unelmia edes jossain määrin. Itsemääritellyt ja vahvat unelmat paremmasta elämästä kehittävät henkisiä ja fyysisiä voimavaroja.



#### Ennakkotehtävä: Unelmat-ennakkotehtävä

Unelmien listaaminen sekä kuvien ja tekstien etsiminen ennakkoon.



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

Teemaan lämmittelynä toimii ”lapsuuden unelmat” -kierros, jonka voi tehdä keskustelumuotoisena kierroksena, pantomiimiarvausleikkinä tai piirtäen. Jokainen voi esittää pantomiiminä yhden lapsuuden unelmistaan muiden arvattaessa, 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?



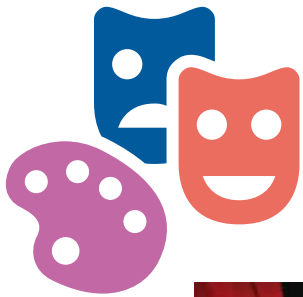
## “

85



.....

[illegible]



### 6.3. Taide ja kulttuuri

Ryhmätoimintaan kuuluvat olennaisina vierailut taide- ja kulttuurikohteissa sekä erilaisten taidemuotojen kokeileminen matalalla kynnyksellä ja ilman suorituspaineita, jolloin merkityksellistä on taiteen tekeminen itsessään eikä sen lopputulos.

Tässä osuudessa kuvataan, miten taiteen ja kulttuurin mahdollisuuksia hyödynnettiin hankkeessa hyvinvoinnin vahvistamisen välineenä. Kuvauksesta voi ammentaa ideoita omaan ryhmätoimintaan. Valitut vierailukohteet ja taidekokeilut valitaan ryhmäläisten toiveiden perusteella. Taide- ja kulttuurivierailuja, taidepajoja ja ryhmäläisten oman osaamisen jakamista toteutetaan ryhmätoimintamallissa lähtökohtaisesti iltapäivisin aamun keskusteluosuuksien jälkeen.

Taiteen ja kulttuurin tekeminen ja kokeminen yhdessä on koettu hyvin merkitykselliseksi ja näkökulmia avaavaksi, ja sitä kautta on tultu nähdyksi ja kuulluksi. Yhdessä koetut elämykset innostavat ja vahvistavat osallisuuden tunnetta.



Innostuksen herääminen taiteen kautta. Iloa, naurua, osallisuutta, yhteenkuuluvuutta.



Kokonaan uusia näkökulmia, miten luovasti voi harrastaa.





### 6.3.1. Taidetta ja kulttuuria kokien

Hankkeen ryhmissä tehtiin lukuisia vierailuja erilaisiin museoihin. Ateneumin taidemuseossa tutustuttiin opastetusti suomalaisen taiteen historiaan ja Suomen kansallismuseossa Suomen historiaan eri aikakausien kokoelmien kautta. Käynnit innostivat tutkiskelemaan suomalaisuutta laajasta perspektiivistä, mm. monikulttuurisuuden sekä kaupungin ja maaseudun näkökulmasta samoin kuin sitä, millainen kuva suomalaisuudesta on haluttu luoda esimerkiksi autonomian aikana kansallisidentiteettiä rakennettaessa. Ryhmäläiset ovat tuoneet käsiteltyihin teemoihin omia näkemyksiään ja tietoa eri aloilta, mikä on tehnyt näkyväksi ryhmäläisten osaamista ja kyvykkyyttä.

Taidemuseot tarjoavat myös moniaistillisia taidepajoja, joihin kuuluu opastettu taidekierros. Hankkeen ryhmissä taiteiltiin ruoasta syötävää taidetta Espoon modernin taiteen museossa Emmassa taidekierroksen inspiroimana. Amos Rexissä orientoituttiin japanilaisen elämystaidenäyttelyn kokemiseen tekemällä ensin hengitysharjoituksia ja mielikuvamatka sekä maalaamalla silmät kiinni. 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 teatterissa ja konserteissa yhdessä vieraillen. Ryhmäläiset ovat kokeneet hyvin merkityksellisenä sen, että ovat saaneet jakaa nämä taide-elämykset muiden kanssa, sillä kulttuuririentoihin ei ole tullut lähdettyä yksin. Ryhmistä löytyi seuraa taide- ja kulttuuririentoihin myös ryhmän päätyttyä.



” Taide ja kulttuuri on ravintoa sielulle. Yhdessä kokien sekin antoisampaa kuin yksin.

” Intoa käydä taas taidetapahtumissa ja hienoja kokemuksia tehdä itsekin taidetta!

### 6.3.2. Taidetta tehden

Hankkeessa taidekertoja oli hyvin erilaisia, ryhmäläisten toiveista riippuen. Oman alueen mahdollisuuksia erilaisten taidemuotojen kokeilemiseen on tärkeää kartoittaa ennen ryhmätoimintaa. Taidekokeiluihin kannattaa sisällyttää orientoiva osuus, esimerkiksi alussa taidekuvien kautta itsensä esittelyä, hiljaista uppoutumista taiteen tekemiseen sekä lopuksi tuotosten esittelyä ja keskustelua taiteen tekemisen nostamista tunteista ja ajatuksista. Keskustelussa tekijät saavat arvostavaa palautetta. Palautteen anto ja töistä kertominen oli hankkeessa hyvin myönteinen ja positiivinen tilanne. Tärkeäksi koettiin myös ohjaajan kannustava palaute. Pajoissa toiminnan lisäksi taiteen tekemisestä ja tuotoksista puhuminen on tärkeää, jotta taideprosessin vaikutukset jäsentyvät ja ryhmäläiset tulevat nähdyksi ja kuulluksi. Taidetoiminta tukee myös ryhmäytymistä.



Omilla käsillä tekeminen, muiden töiden näkeminen ja töistä puhuminen oli hyvä tapa tutustua muihin ja itseensäkin.

Ryhmätoiminnan alussa taidekokeilut kannattaa aloittaa mahdollisimman matalan kynnyksen miellyttävällä ja innostavalla kokeilulla. Hankkeessa taiteen tekeminen aloitettiin Espoon kuvataidekoulun improvisaatiomaalauskeralla, jossa taidetta syntyi kuin itsestään: vedellä kostutetulle isolle paperille pigmenttivärejä tiputtamalla ja sivelemällä, jolloin värit leviävät paperille saaden aikaan kauniita värikkäitä kuvioita.

Keramiikan tekeminen erilaisilla tekniikoilla oli toivottua. Työskentely oli monelle mieluisaa ja rentouttavaa. Keramiikassa keskeistä on, että keramiikkakertoja olisi vähintään kaksi, jotta toisella kerralla ehtii maalata tuotoksen kauniilla väreillä ja lasittaa, jolloin savityö saa aivan uuden ilmeen. Lasituksen avulla voidaan myös korjata kuivumisessa sattuneita virheitä ja herättää työ aivan uudella tavalla henkiin. Töiden maalaaminen ja lasittaminen mahdollistavat saviesineiden käytön esimerkiksi ruokailuasiana, jolloin ryhmäläinen pääsee valmistamaan oikean käyttöesineen, joka parhaimmillaan kulkee arjessa mukana muistuttamassa onnistumisista.



Ihanaa! Akvarellityö on kehyksissä seinällä, keramiikat käytössä ja kauniita.

Hankkeen ryhmissä kokeiltiin mm. valokuvaamista, luonnossa hiilellä piirtämistä, kiinalaista taide-maalausta ja saippuan valmistusta, soitettiin afrorumpuja sekä tuotettiin yhdessä äänipostikortteja.

Suurin osa ryhmäläisistä on pitänyt helppoa taidetyöskentelyä miellyttävänä ja mieltä avartavana. Taiteelliseen toimintaan on lähdetty avoimin ja iloisin mielin, ja työskentely on ollut hyvin keskittynyttä. Vain hyvin pieni osa ryhmäläisistä ei ole ollut innostunut taiteentekemisestä, mutta hekin ovat osallistuneet taiteiluun. Tässä on hyvä muistuttaa, että erilaisia harrastusmuotoja kokeilemalla voi tunnistaa, mikä sopii itselle ja mikä ei. Vaikka osa ryhmäläisistä on ollut alussa hieman varuillaan taiteen tekemistä kohtaan, niin itse luovaan prosessiin keskittyvät ja positiivista palautetta sisältävät taidekokeilut ovat rohkaisseet kokeilemaan. Ne ovat auttaneet pääsemään eroon jopa taiteen tekemisen kammosta ja löytämään taiteilusta mielihyvää jatkossakin.



Kuvataidekoulun pajat palauttivat mieleen, miltä tuntuu tehdä käsin ja ilman ylisuuria vaatimuksia 'tulee sellainen kuin tulee ja se on hyvä' -ajatuksella.



Huomioin, että nautin ohjatusta käsillä tekemisestä. Yksin en useinkaan jaksa. Ihania muistoja ja uskallusta mennä uudestaankin! + KOTIIN TAIDETTA!

Joitakin taiteen tekeminen on muistuttanut jo unohtuneiden nuorena harrastettujen taidemuotojen hyvää tekävästä vaikutuksesta. Taidekokeilujen seurauksena useampi ryhmäläinen on hakeutunut esimerkiksi työväenopiston tarjoamille taide- ja käsityökurseille.



Nämä taidetoiminnot saivat mut muistamaan, kuinka paljon tykkään taiteesta ja sen tekemisestä.



Kiinnostuin jälleen maalaamisesta, jota ajattelin lisätä arkeeni jollain tavoin. Sain myös ideoita siihen, miten maalaamiseen voi asennoitua jo ennen kuin aloittaa. Se myös auttaa keskittymiseen. Maalaaminen toimii meditatiivisena, jossa mielestäni ei ole tarvetta luoda suurta taidetta.

Taiteen tekeminen vapauttaa piilossa olevaa luovuutta, rentouttaa ja lisää hyvää mieltä yhdessä luovaan toimintaan keskittyttäessä. Ryhmissä taiteen aikaansaamat onnistumiskokemukset auttavat lisäämään itseluottamusta, löytämään uusia kykyjä itsestä ja muuttamaan mahdollisia nuoruudessa syntyneitä käsityksiä itsestä epätaiteellisena ihmisenä.



Taide tuntui parantavan itsetuntoa ja rentoutti.





### 6.3.3. Taidelähtöiset menetelmät itsetutkiskelun välineenä

Hankkeessa taidelähtöisiä ja toiminnallisia menetelmiä on hyödynnetty myös itsetutkiskelun välineenä. Seuraavaksi esitellään näistä muutamia esimerkkejä.

#### Musiikki ja tunteet -paja:

Musiikkia on käsitelty ryhmissä tunteiden välittäjänä. Musiikki ja tunteet -paja toteutettiin ohjaajan ja ryhmäläisen yhteistyönä ryhmäläisen idean pohjalta.

##### 1. Musiikkikävely

Ryhmäläinen ohjasi lämmittelevän musiikkikävelyn, jossa tunteet ja elekieli muuttuivat musiikin vaihtuessa apaattisesta iloiseen.

##### 2. Musiikin merkitys itselle

Seuraavaksi käytiin keskustelukierros musiikin merkityksestä itselle, minkä jälkeen ohjaaja esitteli keräämäänsä tutkimustietoa musiikin hyvää tekevästä vaikutuksesta sekä musiikin ja tunteiden yhteydestä.

##### 3. Musiikin herättämät tunteet ja tunnemaalaaminen

Ryhmäläinen soitti viululla erilaisia tunnetiloja, jotka kuvasivat, miten tunteita ilmaistaan musiikin keinoin.

Lopuksi ohjaaja ohjasi rauhallisen hengitys- ja keskittymisharjoituksen johdatellen tunnemaalaukseen, jossa maalattiin vesiväreillä musiikin nostattamia tunteita paperille. Lopuksi esiteltiin tunnemaalauksen tulokset ja pohdittiin tunteiden ilmaisua luovin keinoin.

Ryhmäläinen koki saaneensa ohjauksesta rohkeutta ja kyvykkyyden kokemuksia, mitä muiden antama erinomainen palaute vahvisti.



Sain vetää oman musapajan. Se oli tärkeää ja mukavaa. On arvostettu olo!



## Valokuvat itsetutkiskelun välineenä

Ryhmätöinnässä kannattaa hyödyntää valokuvia ja tekstillisiä kuvakortteja (mm. **Maaretta Tuki-aisen** Hyvän mielen kortit ja Inspiraatiokortit) itsetutkiskelussa esimerkiksi oman mielentilan, tarvittavan tuen sekä arvojen ja tavoitteiden selkeyttämisessä. Kortteja käytetään erityisesti itsetutkiskeluprosessin teemoihin sopivasti ryhmäkertojen alussa tai lopussa, mutta myös muissa yhteyksissä.

Hankkeessa kortit olivat pidettyjä, ja ne auttoivat selkeyttämään omia ajatuksia. Moni onkin hankkinut kortit itselleen kotiinkin. Vanhoja lehdistä leikattuja arkista elämää kuvaavia valokuvia tai omia vanhoja valokuvia voidaan myös käyttää esimerkiksi myönteisen muistelun välineenä harjoitteessa, jossa kukin saa kertoa kuvista nousevia muistoja ja assosiaatioita.



Innostuin Hyvän mielen- ja inspiraatiokorteista. Hankin sellaiset itselleni ja olen käyttänyt niitä mieheni kanssa.

Hankkeessa omia valokuvia hyödynnettiin mm. voimavarojen tunnistamisen välineenä, esimerkiksi iloa arkeen tuovia kuvia katseltaessa. Ne edistivät toisiin tutustumista ryhmäytymisvaiheessa. Ryhmäläisten ottamia kuvia katseltiin myös ryhmien jälleennäkemiskerroilla vaikka kesäkuulumisista kerrottaessa.

Valokuvausta voidaan käyttää myös nähdyksi tulemisen välineenä ja positiivisen minäkuvan vahvistamisessa voimauttavia omakuvia tai itselle voimaa tuovia kuvia ottamalla ja niistä muille kertomalla. Espoon kuvataidekoululla toteutettiin voimauttava valokuvasesio, jossa ryhmäläiset saivat tuoda itsensä esiin niin kuin halusivat tulla nähdyksi. Ryhmäläiset ideoivat valmiiksi omaa kuvaansa, jonka toteutumisesta mahdollisimman hyvin kuvattavan toiveen mukaiseksi työstettiin vielä yhdessä ryhmän kanssa. Tarjolla oli laaja repertuaari erilaisia vaatteita ja asusteita ryhmäläisten itse tuomien asujen lisäksi, ja halukkaat saivat kauniin meikin ja kampauksen. Lopuksi ammattilaisvalokuvaaja kuvasi heidät studiovalojen edessä juuri niin kuin he halusivat tulla kuvatuksi. Yksi voimauttava valokuvasesio toteutettiin luonnossa, missä ryhmäläiset kuvasivat toinen toisiaan kuvattavan ohjeistuksen mukaisesti. Ryhmäläisillä oli mahdollisuus kuvauttaa itsensä itsemäärittelyssä omakuvassa myös kotona esimerkiksi puolisonsa kuvaamana.

Kuvausteeman valitsemiseksi voi antaa pohdiskeltavaksi seuraavia kysymyksiä:

- Millaisia erilaisia luonteenpiirteitä ja vahvuuksia tai osaamista sinulla on?
- Minkä asioiden tekemisiin uppoudut intohimolla?
- Millaisena haluaisit tulla nähdyksi? Miten haluaisit muiden näkevän sinut?
- Millainen on fantasiaminäsi?
- Millainen on unelmaminäsi? Millaiseksi haluaisit tulla?
- Miten ilmaisisit nämä kuvan keinoin?

Ryhmäläisillä voi olla kuvapelkoa, joten kuvausta suunnitellessa on hyvä painottaa kuvattavan itsemäärittelyoikeutta eli mahdollisuutta määritellä itse, miten haluaa kuvassa esiintyä. Kuvaajan tehtävä on kuunnella, arvostaa ja toteuttaa se visio, mitä kuvattava kuvaansa haluaa. Kaikki eivät halua tulla valokuvatuksi, ja silloin voi vaihtoehtoisesti kuvata itse oman voimakuvan. Sen teemana on jokin itselle tärkeä asia tai tunnelma (esim. lempimaisema, tunnelmakuva, luontoelementti, väri, valo tai jokin yksityiskohta), jolle antaa oman merkityksen.





Innostuin varsinkin valokuvan voima -teemasta, jossa tuli itselle uusia oivalluksia.

Myöhemmällä ryhmäkerralla katsotaan kuvattavien luvalla heistä otettuja kuvia. Jokainen kertoo vuorollaan omasta kuvastaan ja mitä haluaa sillä ilmaista. Muut antavat kuvista positiivista palautetta ja voivat tehdä lisäkysymyksiä. Oleellista on positiivinen ja kannustava ilmapiiri, jossa kukin saa hetken tulla ihailluksi sellaisena kuin haluaa tulla nähdyksi.

Valokuvan voima oli suurimmalle osalle ryhmäläisistä erittäin mieluista ja voimauttava kokemus.

Kuvat ripustettiin ryhmän jälkeen seinälle. Osa ryhmästä koki, että toisen valokuvaaminen vaatisi inttiin parityöskentelyn ja enemmän aikaa kuin ryhmässä oli mahdollista varata. Kaikki eivät halunneet osallistua valokuvaukseen, joten sitäkin on kunnioitettava. Heille voi antaa mahdollisuuden kertoa halutessaan itsestään sellaisena kuin haluaisi itsensä nähtävän, kuultavan tai muistettavan. Valokuvausteema kannattaa ylipäättään valita vain, jos yli puolet ryhmästä toivoo sitä.

## Heittäytyminen draamaan tai sirkusteluun

Ryhmätöiminnassa kannattaa hyödyntää heittäytymistä draaman ja leikin kautta luovaan itseilmaisun ryhmien loppupuoella, kun ryhmä on jo tuttu ja turvallinen. Draaman avulla voi olla helpompaa käsitellä erilaisia vaikeitakin teemoja ja pohtia omaa suhtautumistaan eri asioihin sekä rohkaistua heittäytymään.

Hankkeen ryhmässä käsiteltiin mm. työn murrokseen liittyviä ajatuksia ja tunteita teatterin avulla. Espoon kaupunginteatterissa käytiin katsomassa Esitystalous 3 -esitys. Esityksen teemaan ”radiotoimitus työn murroksessa” tutustuttiin edellisenä päivänä draamapajassa, jossa tehtiin yhdessä patsaskuvia ja pohdittiin jänälle asettumalla mm. omaa suhtautumista muutokseen sekä tasa-arvoa. Tämä herätti paljon keskustelua eriarvoisuudesta, ikäsyrjinnästä työelämässä ja työelämän kovista arvoista, joista keskusteltiin esityksen jälkeen seuraavalla ryhmäkerralla. Lopuksi esitettiin kaksi erilaista radiokuunnelmaa yhdessä tehdyn suunnitelman pohjalta. Ryhmäläiset heittäytyivät rooleihinsa, esittivät näytelmänsä innostuneina ja saivat raikuvat aplodit.

Teatterimuseon draamapajassa tutustuttiin museon teatteripedagogin ohjaamana museon lisäksi omaan itseen ja ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. Draamapajassa tarkasteltiin museokokoelman inspiroimana erilaisia tunnetiloja kehollisesti, kehon ja mielen ristiriitaisia viestejä ja nonverbaalia viestintää. Lisäksi pohdiskeltiin omia rooleja eri tilanteissa ja eri ihmisten kanssa sekä sitä, miten oma suhtautuminen vaikuttaa tilanteisiin tai kohtaamisiin. Nukketeatterissa toteutettiin ennakkotehtävänä annettu ”kuinka haluan tulla kuulluksi” harjoite. Jokainen sai valita sellaisen nukken, joka kuvastaa itseään tai hahmoa, jonka kautta haluaa välittää sanomansa.



**Milla Kortemaa, teatteripedagogi, Teatterimuseo:**

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

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.



Se, kerta kun olin viimeisen kerran paikalla ennen palkkatyön alkamista, olin iso lapsi teatterityöpajassa. Niistä lapsuudesta tuttuja asioita oli ihana päästä tekemään.



*Ryhmäläiset ovat heittäytyneet draamapajoihin täysin ja tunnelma on ollut iloinen, avoin ja hullutteleva.*





Esiintymistä etukäteen jännittäneetkin ovat uskaltaneet ylittämään oman mukavuusalueensa. Osa harjoitteista on nostattanut tunteita pintaan, esimerkiksi käsinukeilla ajatusten ilmaiseminen ja rooli-hahmossa esiintyminen on saanut ihmiset avautumaan ja heittäytymään tilanteeseen. Kaikki ovat nauttineet heittäytymisestä silminnähden ja kuvaileet draamapajojen jälkeen kokemuksen olleen voimauttava ja merkityksellinen. Ohjaajien havaintojen mukaan draamapajat antoivat ryhmäläisille mahdollisuuden kokeilla, löytää itsestään luovuutta sekä uusia tai piiloon jääneitä puolia. Pajat lisäsivät myös rohkeutta uuden kokeilemiseen ja esiintymiseen. Tässä auttoi ohjaajien ja muiden ryhmäläisten toisilleen antama positiivinen palaute ja kannustus.



Uusia 'kokemuksia', mahdollisuus kokeilla uutta ja ylittää omat rajat ja mahdolliset ennakkoluulot. Itseilmaisua +



Teatterimuseopaja oli paras. Sai ohjatusti olla kosketuksissa syvälle haudattuihin tunteisiin.

Korkeasti koulutettujen ryhmässä leikillisyyttä ei koettu lapsellisena etenäkään, kun aiemmin oli avattu sen aikuisillekin tarpeellisuuden tieteellistä taustaa. Pajojen hauskat leikit ovat harjoitteita, joilla on konkreettinen tavoite esimerkiksi juuri itseluottamuksen tai itsemyötätunnon vahvistamisessa. Leikilliseksi heittäytyminen ja esiintyminen vaativat yleensä tutuksi ja turvalliseksi koetun ryhmän ilmapiirin. Siksi heittäytymistä vaativat ryhmäkerrat on hyvä toteuttaa ryhmän loppupuolella, kun ryhmässä on kannatteleva henki ja itsetutkiskeluprosessi on pidemmällä. Heittäytyminen sopii hyvin esimerkiksi unelmakartan teon jälkeen.



Draamapajassa koin hyväksi sen, että oli hyvä ja luottamuksellinen ilmapiiri, jossa oli helpompi jakaa ajatuksia ja heittäytyä pajassa tehtyihin juttuihin.

Leikillisten harjoitteiden ja heittäytymisen kautta sosiaaliseen vuorovaikutukseen rohkaistumista ja itsemyötätunnon kasvattamista harjoiteltiin yhden ryhmän toiveesta myös sosiaalisen sirkuksen pajoissa. Sirkus Magentan ohjaajat kertoivat sosiaalisen sirkuksen tavoitteesta tukea sirkustaiteen avulla erilaisten ryhmien hyvinvointia. Sirkuksen keinojen avulla osallistujat löytävät itsestään uusia kykyjä ja luovaa puoltaan. Sirkustoiminta vahvistaa myös liikunnallisuutta, yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutustaitoja. Sirkustelu kasvattaa rohkeutta ja auttaa sallimaan virheet. (Sirkus Magenta.) Pajassa tehtiin erilaisia leikillisiä ja liikunnallisia harjoitteita ja kokeiltiin jonglöörausta mm. palloa selkää pitkin vierittäen, mikä toimii samalla niska-hartiajumppana. Erityisen tärkeänä koettiin harjoite, jossa harjoiteltiin virheen tekemistä ja sen hyväksymistä. Harjoitteessa virheen tehneelle aplodeerataan ja huudetaan yhdessä: ”Moka on lahja!” Harjoite toimii hyvin paljon itseltään vaativille ja auttaa lisäämään itsemyötätuntoa.



Sirkuskokeilusta muistan erityisesti leikin, jossa myös harjoiteltiin mokaamista ja otettiin mokasta aplodit ylpeänä vastaan.

Sirkuspaja koettiin riemastuttavana, ja se herätti keskustelua siitä, miten tärkeää olisi, että aikuiset muistaisivat leikkiä, sillä elämä otetaan usein liian vakavasti. Hulluttelun ja mokien sallimisen kautta sai turvallisesti nauraa itselleen, mokilleen ja muille hyvässä hengessä. Ryhmän loppupalautteessa mieleen painuvimpia hetkiä kyseltäessä yksi ryhmäläinen nosti esiin sirkuspajan: iseen toimintakykyyn.



Kun ujoimmat ja pidättyväisimmät jäsenet nauroivat sirkuspajassa kaksinkerroin.





## 6.4. Fyysisen jaksamisen tukeminen

Fyysistä toimintakykyä tuetaan ryhmätoiminnassa liikunnalla ja terveellisellä ruokavaliolla. Läsäolotaidot ja luonnossa liikkuminen ovat keskeisiä rentoutumiskeinoja ja hyvinvoinnin vahvistajia. Uni, lepo ja päivärhythmi teemoja valitaan käsiteltäväksi, jos ryhmässä on ilmennyt tälle tarvetta. Vaikka luku käsittelee fyysisen toimintakyvyn vahvistamista, on luvun teemoilla positiiviset vaikutuksensa myös sosiaaliseen ja psyykkiseen toimintakykyyn.



Paljon hyviä ja käytännönläheisiä vinkkejä, miten ja missä voi vahvistaa omaa hyvinvointiaan. Perusmuistutus perusasioiden tärkeydestä: uni/ruoka/ihmissuhteet & itsestä huolehtiminen.



Se on lisännyt tietoisuutta kehon tilasta ja antanut innostusta pitää huolta siitä.

### 6.4.1 Liikunta ja terveellinen ruokavalio

Hankkeessa terveellisen ruokavalion ja liikunnan kokonaisuus toteutettiin yhteistyössä Espoo liikkuu-toiminnan kanssa ja osin myös omatoimisesti ohjaajien johdolla. Yhteistyö kaupungin liikuntapalveluiden kanssa mahdollisti ryhmäläisten tiedonsaannin ilmaisista ja edullisista liikuntamahdollisuuksista, joista vain harvalla oli ollut aikaisemmin tietoa. 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 liikkua. 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.

Ryhmätoiminnan liikunnan on tarkoitus olla lempeää, innostavaa ja matalalla kynnyksellä toteutettua. Tavoitteena on saada liikunnasta hyvää oloa ilman minkäänlaista arvostelua ja auttaa löytämään liikunnan aikaansaama hyvä olo. Tarkoitus on innostaa ryhmäläisiä liikkumaan ja aktivoitumaan fyysisesti erilaisten matalan kynnyksen liikuntalajien kokeilun kautta ja mahdollisesti löytämään itselleen sopiva muoto liikkua ja ylläpitää omaa hyvinvointiaan. Apuna voi käyttää myönteistä muistelua: liikunnalliset onnistumiset, lapsuuden mukavat muistot (fyysinen aktiivisuus, ei vain liikunta).



Oli kiva kokeilla erilaisia liikuntamuotoja. Osa liikuntakerroista olivat kivan rentouttavia. Rentoutuminen ei luonnistu minulta luonnostaan, minkä vuoksi nämä olivat erityisen kivoja harjoituksia.



Se on madaltanut kynnystä ja suurin hyöty siitä, että nyt tietää mitä on olemassa.



Ilahduttanut ja virkistänyt paljon. Saanut liikkeelle ja muistuttanut liikkumisen tuomasta hyvästä olost.

Liikuntalajeja, joita hankkeessa kokeiltiin yhteistyössä Espoo liikkuu toiminnan kanssa, olivat keuhonhuolto, lavistanssi, keppijumppa, vastuskuminauhajumppa, kuntopiiri, kuntosali, kahvakuulat, sauvakävely, kuntonyrkkeily. Lisäksi muita lajeja kokeiltiin eri liikuntajärjestöjen kanssa, esimerkiksi miekkailua ja jousiammuntaa. Uusien lajien kokeilu ja niistä saadut onnistumiskokemukset toimivat parhaillaan voimauttavana kokemuksena. Ryhmä mahdollistaa myös sellaisten lajien kokeilun, jota ei muuten pääsisi tai uskaltaisi kokeilemaan.



Miekkailu ja jousiammunta paransivat itseluottamustani liikuntaharrastusten suhteen.



En ikinä olisi hankkiutunut miekkailuun, jousiampumaan tai Yin-joogaan ilman ryhmää. En olisi kehdannut tai uskaltanut.

Ryhmäläisillä saattaa olla jo paljon tietoa aiheista, kun osa taas kaipaa lisätietoa terveellisestä ruokavaliosta ja terveystoiminnasta. Ryhmissä osa on muuttanut ruokailu- ja liikuntatottumuksiaan ryhmässä saatujen ohjeiden kautta. Ryhmäläiset kannattaakin osallistua pohtimaan liikunnan merkitystä ja terveellistä ruokavaliota, kertomaan omia kokemuksiaan ja jakamaan vinkkejä tai omia ohjeita muille. Yhdessä voidaan pohtia esimerkiksi sitä, miten pitää yllä terveellistä ruokavaliota, kun tietoa on, mutta on vaikeaa syödä ohjeistuksen mukaan. Tässä osallistujat voivat tuoda esiin haasteita ja sitä, mikä on heitä auttanut. Armeliaisuus itseä kohtaan on tärkeää.



Sain tietoa esim. ruokavaliosta vaikuttavista tekijöistä ja tieto tukee arjen valintoja.

### 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 ruokavaliomateriaalit — Espoo liikkuu

Sydänliitolla ja UKK-instituutilla on hyviä dioja, jotka ovat tuoneet tietoa ja kiertäneet ryhmäläisillä ja joiden pohjalta on hyvä pohdiskella asioita. Dioissa on aiheina mm. terveysliikunnan vaikutusaika, liikunnan positiiviset vaikutukset sekä energian tarve ja kulutus, sokeri-, suola- ja kuitumäärät, kova vs. pehmeä rasva.

### Keskusteluteemat:

- Liikunnan merkitys ja arkiaktiivisuus
- Energian tarve ja kulutus
- Suositukset: proteiinit, hiilihydraatit ja kuidut, rasvat ja suola

### Espoo liikkuu -kokonaisuus

5 liikuntakertaa keskusteluineen, yksi kerta 1½ tuntia Alkuun 30 minuutin keskustelu teemasta ja 60 minuuttia lempeää liikuntaa.

### Ohjelma kerroittain:

1. Liikuntatottumukset, liikuntatoiveet + kehonhuolto-/venyttelytunti
2. Arkiaktiivisuus ja liikunnan merkitys + liikuntatoive
3. Energian tarve ja kulutus, rasvat, sokeri ja suola + liikuntatoive
4. Proteiinit + hiilihydraatit ja kuidut + liikuntatoive
5. Espoon liikuntamahdollisuudet + kehonkoostumusmittaus + 100 liikettä



Espoo liikkuu -liikunnanohjaaja Annika Uusitalo

### Ohjelma tarkemmin:

#### 1. Liikuntatottumukset ja liikuntatoiveet

**Alkurinki:** esittäytyminen ja keskustelu liikunnasta

**Keskustelu:** Mitä liikuntaa olet harrastanut aiemmin?

Myönteinen muistelu liikuntalajeista ja liikunnasta.

Mitä liikuntaa haluaisit harrastaa tai kokeilla?

Toiveet pyritään toteuttamaan ryhmän aikana liikunnanohjaajien, ohjaajien tai esim. seurojen avulla.

**Liikunnan ohjaus:** alkuvenyttely ja lempeä kehonhuolto

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

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

**Alkurinki:** Positiivinen kehomuisto — kerrotaan vuorotellen jokin toiminto tai aistimus, jo on saanut iloa omasta kehosta. Se voi liittyä liikkumiseen, mutta myös kotitöihin tai aisteihin.

**Esimerkkejä:** lepäämään käyminen töiden tai lenkin jälkeen, lämmittävä ruoka, tanssi, rytmi, portaat nopeasti alas, laulaminen.

**Diat:** Terveysliikunnan vaikutusaika, liikunnan positiiviset vaikutukset ja liikkumisen suositukset

**Keskustelu:** Omat kokemukset helpoista tavoista liikkua. Positiivisia kokemuksia liikuntatavoitteista ja miten niitä voi seurata. Mikä on tukenut tavoitteeseen pääsyä?



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

**Loppurinki:** Fiiliskierros eli tunnelmien kartoituskiertä peukalolla ylös, vaakasuoraan tai alas näytteen tai vaihtoehtoisesti sanoilla olotilaa kuvaten.

### 3. Energian tarve ja kulutus sekä rasvat, sokeri ja suola

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

**Diat:** energian tarve ja kulutus, tasaiset ruokailuvälit ja verensokeri, rasvat, sokeri- ja suolasuositukset, sydäntuotteet

**Keskustelu:** Kokemusten ja vinkkien vaihtoa ryhmäläisten kesken. Mikä toimii terveellisen ruoan suhteen? Mikä on vaikeaa?

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

**Loppurinki:** Fiiliskierros

### 4. Proteiinit ja hiilihydraatit ja kuidut

**Alkurinki:** Mistä saat proteiinia lautasellesi?

**Diat:** Kuinka paljon pitäisi päivässä saada proteiinia ja kuitua?

**Keskustelu:** Hyvien kokemusten ja vinkkien vaihtoa.

Erityisruokavaliot — millä ruoka-aineita voidaan korvata?

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

**Loppurinki:** Fiiliskierros



### 5. Oman kunnan liikuntamahdollisuudet ja kehonkoostumusmittaus (jos halutaan ja on mahdollista toteuttaa) sekä 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 tuloksiaan esille koko ryhmälle. Ohjaaja kertoo, mitä mikäkin kohta tarkoittaa.

Oman kunnan liikuntamahdollisuuksien esittely

**Liikunnan ohjaus:** 100 liikettä ja helposti kotona toteutettavia venyttelyliikkeitä

**Loppurinki:** Palautetta liikuntakerroista

” Sain tietoa liikuntapalveluista ja eri lajeista, joihin välttämättä muuten ikinä törmäisi.

” Olen kävellyt enemmän ja tehnyt siinä ohessa jotain liikkeitä, joita liikuntaohjaaja neuvoi. Vertaistukea painonhallintaan ja mukavampi yhdessä liikkua!

” Tosi suuri merkitys. Liikunta oli jäänyt pois elämästäni masennuksen myötä. Nyt sain kipinän uudelleen. Liikunta on minulle ilon lähde ja kivemman yhdessä olon.



## 6.4.2. Uni ja säännöllinen vuorokausirytm

Ryhmäkerta käsittelee unen ja levon sekä säännöllisen elämänrytmin tärkeyttä. Kerran tavoitteena on oman jaksamisen, arjen hallinnan ja tulevaisuuskon vahvistaminen. Tällä kerralla tarkastellaan oman ajankäytön kokonaisuutta: mistä oma arkipäivä koostuu, ja toteutuvatko siinä toivottavat rytmit ja rutiinit, erityisesti unen ja levon osalta.



Sain vahvistusta ajatukselle unen tärkeydestä ja sen vaalimisesta ja pyrin enemmän pitämään huolta ajoissa nukkumaan menemisestä.

### 1. Ajankäytön ympyrä

Jaetaan ajankäytön ympyrä -tuloste, johon on merkitty yksi vuorokausi (24 tuntia). Jokainen viipale edustaa yhtä tuntia vuorokaudessa. Jokaista pyydetään täyttämään ympyrään normaali arkipäivä sisältöineen. Voidaan ohjeistaa vaikka ottamaan edellinen toteutunut arkipäivä esimerkiksi. Ympyrään väritetään, merkitään tai kirjoitetaan nukutut tunnit, myös levot/päiväunet, ruokailut, mahdolliset harrastukset yms. toiminta.

Keskustellaan vieruskaverin kanssa päivärutiineista. Mitä huomioita teki omasta päivästä? Nukkuuko mielestään tarpeeksi? Mitä muita havaintoja omasta päivästä teki? Onko ruokailu esimerkiksi säännöllistä?

Aiheesta voidaan herättää keskustelua myös pohtimalla aamu- ja iltavirkkuutta, itsensäjohtamista ja ajanhallintamenetelmiä, esimerkiksi pomodoro-menetelmä, priorisointi tai not to do -listojen avulla tehtävämäärän jakamista sekä kalenterin aikatauluttamista levolle ja itselle mielekkäälle tekemiselle. Itselle tuottavimman vuorokaudenajan hahmottaminen auttaa aikatauluttamaan ja tarttumaan toimeen esimerkiksi opiskelua, työtä tai työnhakua varten.

Kotitehtävänä voi halutessaan tehdä uuden ajankäytön ympyrän, johon kirjataan toivottu ihannetilanne ajankäytöstä. Tässä yhteydessä voi pohtia ja kirjoittaa ylös, mihin oikeasti haluaa aikaansa käyttä.

Miten esimerkiksi unelle ja itselle mielekkäälle tekemiselle voisi rajata enemmän aikaa?

### 2. Uni ja lepo: Esitys unesta keskustelunomaisesti



*Materiaalit: Unen huolto-opas, kuvallinen esitys unesta ja sen merkityksestä, post-it-lappuja ja kyniä.*

Käydään keskustelukierros: Nukutko mielestäsi tarpeeksi? Mikä nukkumisessa on helppoa? Mikä vaikeaa?

Seuraavaksi pohditaan yhdessä keskustellen unen merkitystä ja keinoja unenhuoltoon. Ryhmäläisten tarvetila ja tietotaso on hyvä huomioida siinä, kuinka pinnallisesti tai syvällisesti aihetta käsitellään. Ryhmäläiset voivat tuoda esiin omaa tietämystään asiasta ja antaa toisilleen vinkkejä.

Teemoja aiheen käsittelyyn:

- Unen tärkeys hyvinvoinnille
- Aikuisen unen tarve
- Unen eri vaiheet, 1 ½ tunnin vireysrytmi
- Mitä unettomuus on ja unettomuuden vaikutukset





Keskustelu ja vinkkien jako unenhuollosta:

- Mitkä asiat auttavat sinua nukkumaan paremmin?
- Millaisia keinoja kannattaa käyttää silloin, kun ei saa unta?
- Millaiset asiat tekevät nukkumisympäristöstä hyvän?

Parin kanssa käydään keskustelua hyväksi koetuista nukkumista helpottavista keinoista, kerätään ideat post-it-lapuille ja esitellään muille. Ohjaaja kirjoittaa vinkit ylös ja antaa seuraavalla kerralla ryhmälle. Ryhmäläisille voidaan jakaa Unen huolto-opas.

### 3. Rentoutus

Keskustelu: Miten sinä rentoudut? Jaetaan ryhmäläisten rentoutumisvinkkejä. Rentoutusharjoitus esimerkiksi videolta.

#### 6.4.3. Stressinhallinta, rentoutuminen ja läsnäolo

Stressinhallinnalla ja rentoutumisella on laaja-alaisia hyötyjä sekä vaikutuksia toimintakykyyn. Kehossa rentoutuminen näkyy mm. hermostossa, verenkierrossa, verenpaineessa ja hormonitasapainossa. Nämä kaikki vaikuttavat myös vastustuskykyyn.

Ryhmätöinnässä stressinhallintaa, rentoutumista ja läsnäoloa käsitellään ja harjoitellaan osana toimintoja. Erilaisia rentoutusharjoituksia voidaan toteuttaa esimerkiksi taukojen yhteydessä tai alku- tai loppurentoutuksena. Niiden säännöllinen toistaminen tuo tavat tutuiksi, ja kokemuksista keskustelu vahvistaa kokemusten vaikutusten havaitsemista. Ryhmäläiset voivat jakaa omia hyviä keinojaan ja ovatkin saaneet toisiltaan uusia ideoita. Läsnäoloharjoituksia voi olla osana taidetoimintoja sekä luonnossa liikkuesssa.

Keskustelun tueksi:

- Mitä itselle tarkoittaa rentoutuminen?
- Myönteinen muistelu: missä tilanteessa, ympäristössä tms. olet ollut rentoutunut tai rauhallinen?

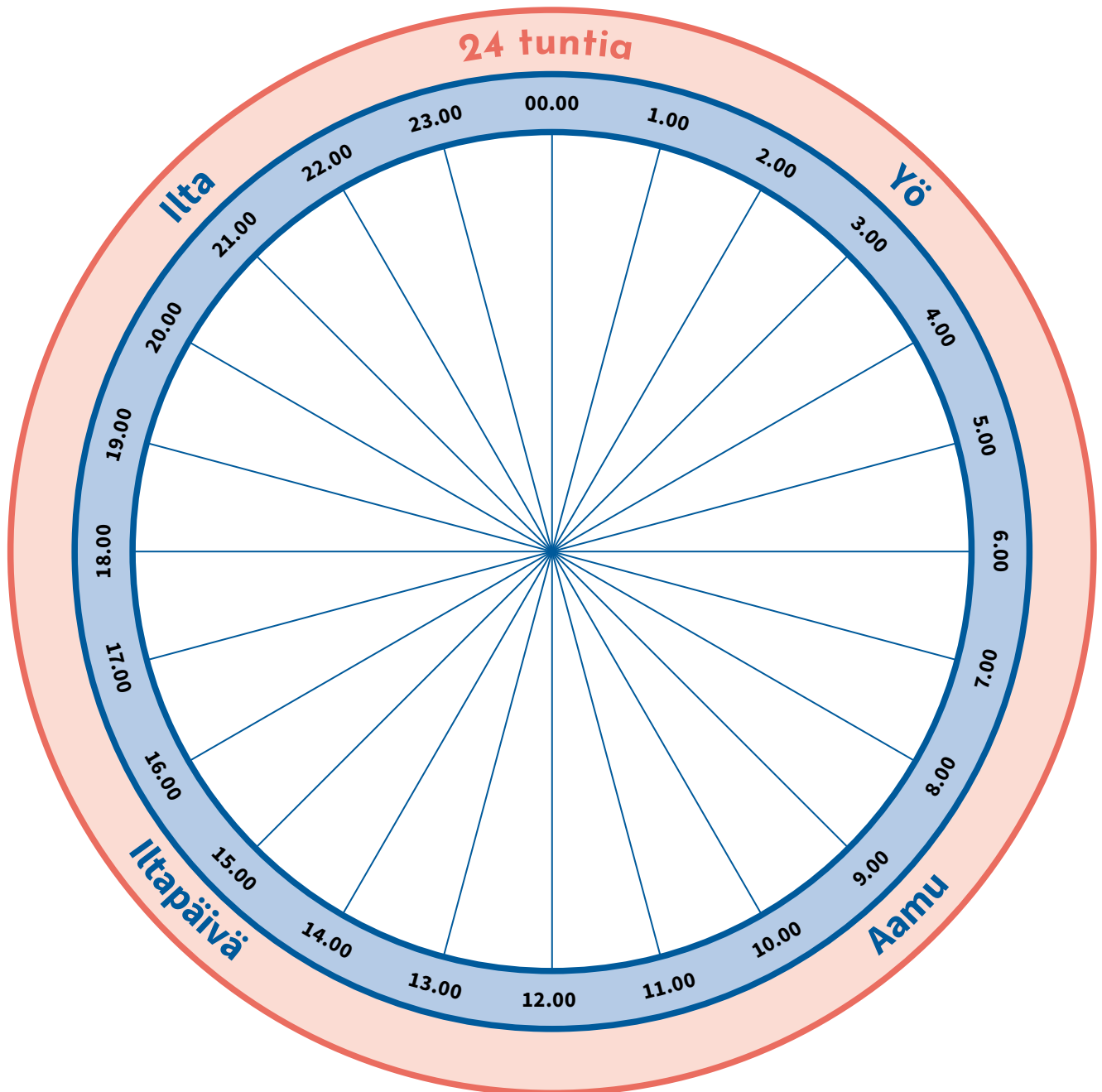
Itsetutkiskeluprosessin seurauksena ryhmäläinen tunnistaa itselleen tärkeitä asioita, jotka voivat auttaa uusien keinojen löytämiseen. Itsensä hyväksyminen positiivisen lähestymisen kautta luo myös ilmapiiriä elämän epätäydellisyyden hyväksymiselle, mikä auttaa mm. stressin hallinnassa. Itsemyötätunnolla voidaan vaikuttaa stressitasoon: luvan antaminen itselleen välillä laiskotteluun ja nautiskeluun lisää hyvinvointia. Itsemyötätunnon avulla voidaan myös hyväksyä elämän epätäydellisyyttä, mikä voi laskea stressitasoja, kun vaatimukset laskevat.



Olen opetellut hengittämään ja sillä rauhoittamaan itseäni, harrastan enemmän kävelyä ja venyttelyä.

# Ajankäytön ympyrä

## Arkipäivä



Itsestä huolehtiminen

Työ / opiskelu / työhaku



Vapaa-aika

Uni / lepo





#### 6.4.4. Luonnon rauhoittava vaikutus

Luonnolla on rauhoittava vaikutus ihmiseen. Luonnon tärkeys ja merkitys on noussut myös voimakkaasti esiin ryhmätoiminnan yhteydessä. Yhteiset retket luontoon esimerkiksi geokätköilyn tai piknikin merkeissä ovat olleet arvostettuja, rentouttavia ja virkistäviä kokemuksia. Luonnon avulla voi myös harjoittaa läsnäolon taitoja, ja se tarjoaa oivan ympäristön myös taiteen tekemiseen ja tietenkin liikkumiseen. Luonto, metsät, puistot, ovat helposti lähestyttäviä, matalan kynnyksen maksuttomia liikumiskohteita.

Ryhmässä on keskeistä nimenomaan yhdessä luonnossa liikkuminen, yhdessä ihmettely ja yhdessä tehtyjen havaintojen jakaminen. Yhteisöllisyyden kokeminen luonnossa nostaa esiin erilaisia näkökulmia, kun taas muuten monet liikkuvat arjessaan luonnossa yksin.

Luonnossa liikkuminen on noussut keskusteluissa esiin monen tärkeimmäksi tavaksi rentoutua. Luonnossa liikkuminen, luonnon havainnointi kaikilla aisteilla on jo itsessään äärimäisen hyvä läsnäolon keino, joka paranee, kun siihen lisää miellyttävää aikaa ihmisten seurassa, naurua ja huumoria. Ryhmäläiset ovat antaneet toisilleen hyviä vinkkejä eri luontokohteista ja myös liikuntapaikoista. Niissä on myös vierailtu yhdessä ryhmän aikana, jolloin ryhmäläiset ovat voineet toimia oppaina.



Liikunta on ollut aiemmin suuressa roolissa elämässäni, joka on jäänyt pitkälti pois. On kuitenkin kiva huomata omakohtaisesti, että luonnossa liikkumisella on hyötyä mielen hyvinvointiin.





Ryhmäkertoja voi toteuttaa luonnon ympäröimänä, ja kerran lopuksi voidaan yhdessä pohdita, miten kerta oli erilainen ympäristön takia ja miten se vaikutti esimerkiksi vireystilaan.

Kansallispuistot ja saaristo tarjoavat hyviä ulkoilualueita. Mm. luontokeskus Haltia Espoon Nuuksiossa tarjoaa myös luontoaiheisia näyttelyitä, joissa on myös mahdollisuus esimerkiksi opastettuun pohdintaan ihmisen ja luonnon suhteesta. Haltiassa opastuksen avulla pohdittiin mm. luonnon ja ihmisen valtasuhdetta, metsän hyvää tekeviä vaikutuksia, miten eläimet näyttävät tunteensa sekä materiaalien luonnollista tai luonnotonta alkuperää. Hankkeessa vierailtiin myös veneretkellä Espoon saaristossa.

Ryhmissä voi allergiat huomioiden hyödyntää myös eläinavusteista toimintaa. Hankkeen yhdessä ryhmässä tutustuttiin sosiaalipedagogiseen hevostointintaan, minkä yhteydessä ryhmäläiset pääsivät hoitamaan hevosia ja ratsastamaan niillä. Ison hevosen selkään nouseminen ensimmäistä kertaa tai pitkästä aikaa vaati rohkeutta ja sai aikaan onnistumiskokemuksia. Lapsuudessaan tai nuoruudessaan ratsastusta harrastaneille kokemus oli koskettava ja hyvin voimaannuttava. Erään ryhmäläisen havainnon mukaan hevosen hoito sai silmät loistamaan.



Ratsastus 20 vuoden jälkeen. **EHEYTTÄVÄ** kokemus. Minä osaan ja voin!

Keskustelua herättäviä ja tukevia kysymyksiä:

- Lapsuuden leikit luonnossa
- Lempipaikkani — millaisia luonnon elementtejä on läsnä?
- Onko kokemuksia esimerkiksi villiyrteistä ja niiden käytöstä?
- Mikä merkitys marjastamisella tai sienestämällä on ryhmäläisille?

## 6.6. Ryhmän päätös

### 6.6.1. Toiseksi viimeinen kerta

#### Toisen Kykyviisarin täyttö

Täytetään Kykyviisari nro 2 ryhmässä paperisena versiona tai jos mahdollista sähköisenä puhelimen, tabletin tai tietokoneen kautta. Jos täytetään paperisena, ohjaaja siirtää Kykyviisarin vastaukset verkkoon ja lähettää ryhmäläisille yhteenvedon sähköpostitse.

#### Palautekysely

Pyydetään ryhmäläisiä täyttämään palautekysely ryhmätoiminnasta.

#### Ryhmäpuun läpikäynti ja ajatuksia ryhmästä

Käydään yhdessä läpi, mitä on koottu ryhmän alussa Ryhmäpuuhun. Keskustellen käydään läpi, ovatko kaikki ryhmän alussa läpi käydyt ryhmään kohdistetut toiveet ja ajatukset toteutuneet ryhmän aikana. Tässä keskustelussa voidaan nostaa esiin myös negatiivista palautetta ja käsitellä se yhdessä ratkaisukeskeisesti. Pyritään käsittelemään ja ratkaisemaan asiat niin, että viimeinen ryhmäkerta keskittyisi positiiviseen muisteluun.

#### Ryhmäpuun osat:

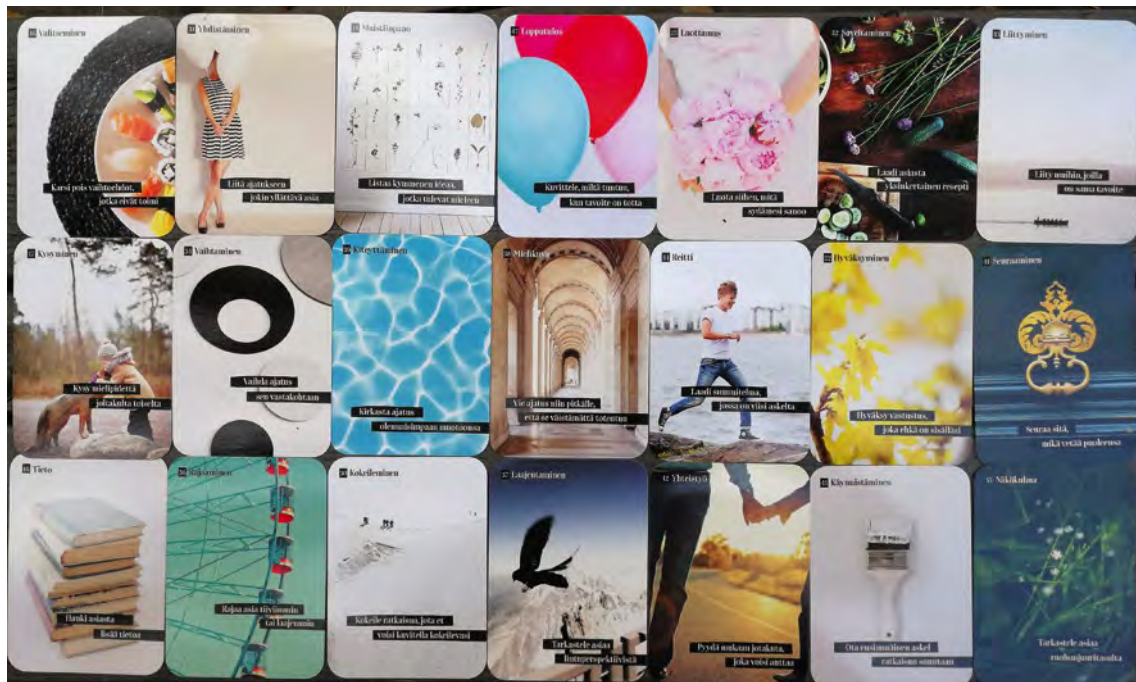
**Juuret – Voimanlähteet:** Mistä asioista ryhmä sai voimia työskentelyyn?

**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?

#### Lopetus: Inspiraatiokortit

Löytyykö korteista jotain, mitä haluaa ottaa tavoitteeksi jatkolle, mitä haluaisi seuraavaksi?



## 6.6.2. Viimeinen kerta – loppujuhla



*Tarvikkeet: Tarjottavaa yhteiselle brunssille, tyhjät sydänlaput ja kyniä, valokuvat ryhmän ajalta (jos otettu), osallistumistodistukset ja kukat. Lisäksi tarvikkeet muihin ohjelmanumeroihin.*

Viimeisen ryhmäkerran on tarkoitus juhlistaa yhteistä kuljettua taivalta ja kääntää katseet muistelemaan kaikkea yhdessä koettua ja opittua sekä nostaa esiin ne positiiviset muistot, jotka halutaan erityisesti painaa mieleen.

### Aloitus

Todetaan, että on viimeinen ryhmäkerta. Viimeisen kerran jännitystä tai haikeutta voi rikkoa heti yhteisellä aloituksella:

### Sanaselityspeli ryhmän teemoista



*Tarvikkeet: sanalappuja ryhmän teemoista, toiminnoista tms.*

Jokainen ottaa vuorollaan sanan ja selittää toisille, jotka arvailevat, mikä ryhmään liittyvä teema, sana tai toiminta on kyseessä.

### Ryhmän läpikäynti 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.

### Kiitollisuuskeskustelu

Jokainen voi kertoa vuorollaan, mistä on kiitollinen ryhmälle, ja mitä ryhmästä on oppinut tai mitä on jäänyt erityisesti mieleen. Mitä ryhmä on antanut? Kerro yksi kiva muisto, joka on jäänyt mieleen.

### Brunssi

Yhteinen juhlaruokailu, jonka lomassa voidaan keskustella ja muistella kulunutta aikaa yhdessä.

### Ohjelma

Brunssin jälkeen on mahdollista vielä juhlia ryhmässä muodostunutta yhteishenkeä ja luottamusta esimerkiksi seuraavien toimintojen avulla:

### Pelin teko



*Tarvikkeet: Kaksi pussia tai laatikkoa, joissa on esimerkiksi pesusieniä, pikkupalloja ja muovilusikoita. Toisessa pussissa taas voi olla esimerkiksi jäätelökuppeja, paksuja pillejä ja pikkupalloja. Pusseihin tai laatikoihin voi kerätä erilaisia esineitä, käyttötavaroita tms.*

Jaetaan ryhmä numerojaolla kahteen. Ryhmäläiset kehittävät yhdessä omanlaisen pelin materiaaleista, jotka annetaan heille pusseissa tai laatikoissa. Joukkueiden on mietittävä, millainen peli on: kilpailu vai ryhmäpeli. Millaiset säännöt pelissä on? Pelien valmistuttua ryhmäläiset esittelevät pelinsä toisilleen, jolloin toinen ryhmä pääsee kokeilemaan peliä.

### Yhteiskuva rekvisiitalla



*Tarvikkeet: erilaisia asusteita*

Jokainen valitsee asusteen itselleen, ja lopuksi otetaan yhteiskuva.

## Sydänpalaute



*Tarvikkeet: valmiiksi leikattuja sydämen muotoisia papereita (noin A4-kokoisia) ja kyniä*

Kierrätetään jokaisen nimellä varustettua paperisydäntä jokaisella ryhmäläisellä, johon kukin kirjoittaa kyseiseen henkilöön liittyvän jonkin hyvän ominaisuuden, positiivisen piirteen, jonka on nähnyt toisessa. Lopuksi jokainen saa lukea sisällön huolella ja pitää lapun itsellään esimerkiksi huonoa päivää varten, kun haluaa voimaa itselleen.

## Jaetaan osallistumistodistukset

Jaetaan jokaiselle henkilökohtainen osallistumistodistus, johon on merkitty ryhmän ajankohta ja tavoitteet. Kiitetään henkilökohtaisesti osallistumisesta myös kukalla. Jos on mahdollista tulostaa kuvia ryhmäläisestä, voidaan niitä antaa mukaan muistoksi todistuksen kanssa.

## Kiitollisuusmeditaatio

Viimeiseksi ohjaaja lukee ääneen tekstin, jossa kiitetään ryhmää osallistumisesta. Tekstiin voi täyttää ryhmässä yhdessä koettuja toimintoja (kursivoitu).

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.

Muistat varmaan ensimmäisen ryhmäkerran.

Sen tunteen, miten jännittävää oli tutustua toisiin.

Ehkä voit muistaa, millaista oli *nähdä, kuinka maali leviää paperilla ihmeellisesti melkein itsestään.*

Ehkä voit muistaa, millaista oli *venytellä lempeästi yhdessä, heittäytyä miekkailun pauloihin ja etsiä maalitaulua oikealla silmällä.*

Ehkä voit muistaa, millaista oli käsitellä yhdessä työttömyyden tunteita ja työstää yhdessä vaikeita-kin asioita — toinen toisiltamme voimaa saaden.

Ehkä voit muistaa, millaista oli *pohdiskella yhdessä ihmisen ja luonnon suhdetta ja nautiskella kevätauringosta Nuuksiossa yhdessä kävellessä.*

Muistat varmaan *sen teatteripajan hetken, kun keskityimme kuulemaan, kuinka kukin meistä haluaa tulla kuulluksi — ja kuinka löysimme oman voimahahmon sisältämme.*

Ehkä voit muistaa sen hetken, kun joku ryhmässä sai sinut nauramaan.

Tai kun joku ryhmässä ymmärsi tilannettasi ja tuki sinua.

Tai kun kaikki olivat hiljaa ja teimme yhdessä käsin jotain kaunista.





## 6.7. Jälleennäkemiset

Yksilötapaamisten lisäksi hankkeessa toteutettiin jälleennäkemisiä myös ryhmätasolla ryhmän päättymisen jälkeen. Tapaamisia järjestettiin ryhmäläisten toiveita mukaillen kahden-kolmen ja kuuden kuukauden jälkeen ryhmän päättymisestä. Sen jälkeen saattoi olla vielä joitakin tapaamisia muutaman kuukauden välein. Jälleennäkemisillä pyrittiin tukemaan ja kannustamaan itsenäisiä tapaamisia. Osa ryhmistä jatkoi myös itsenäisesti vertaistapaamisia ryhmän päätyttyä.

Tapaamisissa on vaihdettu kuulumisia ja pohdittu yhdessä ryhmän vaikutuksia. Niissä on ylläpidetty ryhmässä syntynyttä vertaistukea, ja ryhmäläiset ovat voineet jakaa omia asioitaan luotettavassa joukossa. Ryhmäläiset ovat tuoneet esiin, että ryhmässä he olivat kokeneet voivansa olla omia itsejään ja siksi mm. tunteiden jakaminen muille oli helppoa ryhmän päätyttyäkin. Tapaamisissa on myös mahdollisuus jatkaa keskustelua ryhmässä esiin nousseista aiheista ja työstää niitä edelleen.

Tavoitteena on ollut myös ylläpitää ja tukea ryhmän aikana syntynyttä positiivista virettä ja kannustaa ja tukea ryhmäläisiä heidän omissa jatkopoluissaan. Ryhmäläisten toiveiden mukaan on myös käsitelty uusia aiheita ja toteutettu mm. ansioluetteloiden vertaisarviointia ja tutustuttu työelämän mentointiin.

Jälleennäkemisiä on toteutettu myös etänä, esimerkiksi Teamsin kautta.

## 7. Arviointi, toiminnan tulokset ja vaikutukset asiakkaisiin

Hankkeen päätavoite oli parantaa ryhmiin osallistuneiden työllistymisedellytyksiä ja työ- ja toimintakykyä ryhmän tarjoamien hyvinvoinnin kokemusten, arjen elämänhallinnan ja osallistumismahdollisuuksien lisääntymisen myötä. Lisäksi tavoiteltiin sitä, että ryhmätoimintaan osallistumisen seurauksena ryhmäläiset kokevat arjen mielekkyytensä vahvistuneen ja löytäneensä positiivisen ja vahvemman identiteetin. Välineinä tähän käytettiin taidetta ja kulttuuria, liikuntaa, positiivista itsetutkiskelua ja vertaistukea.

### 7.1. Arviointi

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

Korkeasti koulutettujen ryhmissä tietoa toimintakyvystä ja siinä tapahtuvista muutoksista hankittiin käyttämällä Kykyviisaria ryhmän alussa ja lopussa sekä noin 6 kuukautta ryhmän päättymisen jälkeen. Ryhmän päättyessä osallistujat vastasivat kirjalliseen palautekyselyyn toiminnan sisällöstä ja vaikutuksista. Myös ryhmän harvoilta keskeyttäneiltä kysyttiin palautetta ryhmäsisällöstä ja siitä, mitkä syyt johtivat ryhmään osallistumisen lopettamiseen, jollei tämä ollut tiedossa. Viisi kuukautta ryhmän päättymisestä on täytätetty kysely ryhmän vaikutuksista ja käyty fokusryhmäkeskustelu koetuista vaikutuksista.

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.

Ryhmän lopussa teetetyn 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 tavoiteltuihin tuloksiin ja vaikutuksiin. Lisäksi pyydettiin kehittämis ehdotuksia ja palautetta ryhmän käytännön toteutuksesta, minkä perusteella ryhmätoimintaa voitiin kehittää. Kysymykset muokattiin väittämiksi, ja niille asetettiin skaala (erittäin paljon – erittäin vähän); lisäksi tarjolla oli avoin vastauskenttä.

#### Teemat:

- Ryhmäkertojen sisältö
- Ryhmän mahdolliset vaikutukset
- Käytännön järjestely
- Yleisarvio kokonaisuudesta

## Ryhmän koetut vaikutukset noin 6 kuukautta ryhmän loppumisen jälkeen

Kuusi kuukautta ryhmän päätyttyä jälleennäkemisen aiheena ovat olleet ryhmäläisten kokemat ryhmätoiminnan vaikutukset. Ryhmäläiset ovat saaneet ennakkoon vastata kyselyyn koetuista vaikutuksista. Osa on vastannut kyselyyn vasta tapaamisessa, ja ohjaajat ovat koonneet vaikutuksia myös yhdessä käydyn keskustelun pohjalta.

Kyselyssä on kysytty seuraavia asioita:

- Onko hyvinvointiryhmään osallistumisesta ollut sinulle jotain hyötyä näin jälkikäteen ajateltuna? Jos on, mitä? Tapahtuiko ryhmän johdosta elämässäsi joitain muutoksia? Mitä?
- Onko iloa arkeen -hankkeen hyvinvointiryhmään osallistuminen vaikuttanut jollain tavalla toimintakykyysi tai jaksamiseesi arjessa, työssä ja/tai vapaa-ajalla? Jos on, niin miten?
- Onko ryhmän avulla löytynyt elämäsi jokin uusi kontakti tai asia, josta hyödyt? Jos on, niin mikä?
- Puuttuiko ryhmätoiminnasta jotain oleellista näin jälkikäteen ajateltuna? Miten ryhmätoimintaa voisi kehittää?

## 7.2. Toiminnan tulokset



Tällainen (ryhmä)toiminta tukee oikeasti kokonaisvaltaista hyvinvointia ja huomioi yksilön kokonaisuutena. Se tarjoaa matalan kynnyksen mahdollisuuksia kokea uutta, saada konkreettisia vinkkejä ja arvokasta vertaistukea ja sosiaalista osallistumista positiivisessa hengessä.

Hankkeessa toteutettujen ryhmien palauteen perusteella ryhmätoiminnalla oli positiivisia vaikutuksia toimintakyvyn vahvistamiseen. Ryhmätoiminta koettiin hyvin voimauttavana, ja liikunnallinen aktiivisuus ja oma jaksaminen lisääntyivät ryhmän aikana. Ryhmään osallistuminen nosti mielialaa, antoi toivoa tulevaan, omat vahvuudet kirkastuivat, ja itsetuntemus ja itseluottamus vahvistuivat. Osallistumismahdollisuudet lisääntyivät myös ryhmän jälkeen.



Itseluottamuksen ja itsetuntemuksen lisääntyminen, häpeän vähentyminen ja ehkä lisää pilkahdus positiivisuutta.



Ryhmäkäynnit auttoivat lähtemään ulos ja tapaamaan muita ihmisiä ja kokeilemaan uusia asioita, joita ei tulisi ehkä mieleenkään kokeilla.



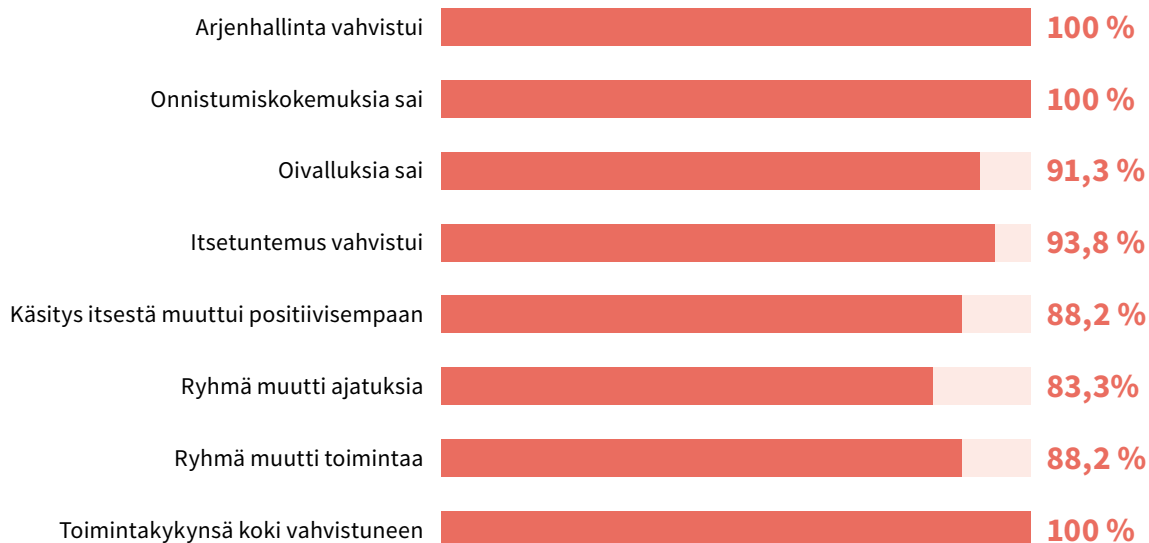
Olen saanut rohkeutta ja innostusta osallistua myös muuhun toimintaan ryhmän ulkopuolella: suunnistuskurssi, villiyrttikurssi, kirjoittajakurssi.

Ryhmä toi tavoiteltujen tulosten mukaisesti mielekästä sisältöä arkeen sekä tietoa ja keinoja omaan hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden merkityksestä jaksamiselle ja osallisuuden tunteelle. Taide ja liikunta menetelminä toivat hyvinvoinnin kokemuksia. Osallistujista suurin osa aktivoitui selvästi ryhmän aikana ja alkoi kiinnittää kokonaisvaltaisemmin huomiota oman hyvinvointinsa vahvistamiseen ja pohdita työelämän suuntaa. Ryhmätoiminnan kokonaisvaltainen näkökulma toimintakykyyn ja sitä tukevat menetelmät koettiin erinomaisina välineinä työ- ja toimintakyvyn vahvistamiseen.



Hyvä, että kokonaisvaltaiseen hyvään oloon käytetään aikaa – ilman sitä on vaikea ylläpitää terveyttä ja jaksaa tehdä töitä.

Palautekyselyyn vastanneiden mukaan ryhmän aikana tapahtui positiivisia muutoksia (%-luku osoittaa, miten suuri osa vastaajista merkitsi väittämän todeksi):



Ryhmäläisten palautteissa ryhmätoiminnan sisällöt ja toimintamallit koettiin toimivina, ja kaikki ryhmäläiset kokivat saaneensa vaikuttaa ryhmätoimintaan ja sen sisältöön. Palautteiden perusteella ryhmässä keskustelun ja toiminnan sopiva suhde koettiin avaintekijäksi toimintakyvyn vahvistamisessa. Valitut menetelmät toimivat, sillä 88,9 % koki liikunnan ja 94,5 % taiteen saaneen aikaan positiivisia vaikutuksia.

Sosiaalinen vuorovaikutus, innostavat taide- ja liikuntalajikokeilut, positiivinen itsetutkiskelu ja kuuluksi tuleminen nostettiin palautteissa esiin tarpeellisina hyvinvoinnin vahvistajina. Erityisen vaikuttava tekijä oli vertaistuki. Vertaistuki helpotti tulostavoitteiden mukaisesti vaikeiden tunteiden käsittelyä ja työttömyydestä johtuvaa häpeän tunnetta. Positiivinen itsetutkiskelu lisäsi itsetuntemusta ja itsemyötätuntoa, auttoi etsimään elämään hyvinvointia lisääviä asioita ja muutti ajatuksia itsestä positiivisemmiksi. Tällä koettiin olevan vaikutusta mm. arjessa jaksamiseen sekä uskallukseen kokeilla uutta ja hakea työtä tai muuta merkityksellistä tekemistä elämäänsä.

” Arvostan itseäni nyt muutenkin kuin työn/työttömyyden kautta.

” Ymmärrän, että minulla on oikeus tunteisiini ja ylipäättään olemassaolooni, vaikka olen pitkäaikaissairas ja työtön. Merkityksellisyyttä voi löytää muutenkin kuin työelämästä.

” Opin armollisuutta itseäni kohtaan. Opin ajattelevan positiivisesti ja näkemään asioissa myönteisiä puolia.

” Minulle on vahvistunut tai kirkastunut se, että olen sosiaalinen ihminen ja tarvitsen ihmisten seuraa voidakseni hyvin, kun aiemmin olen kuvitellut olevani erakoluonteinen.

Yksilötapaamiset ovat tukeneet ryhmätoimintaa kaikilla. Henkilökohtaisessa ohjauksessa on päässyt kiteyttämään omia ajatuksiaan ja huomioimaan omaa edistymistään. Yksilötapaamisissa on päässyt myös avautumaan henkilökohtaisista asioista, ja sillä on vahvistettu kuulluksi tuleamista.

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.



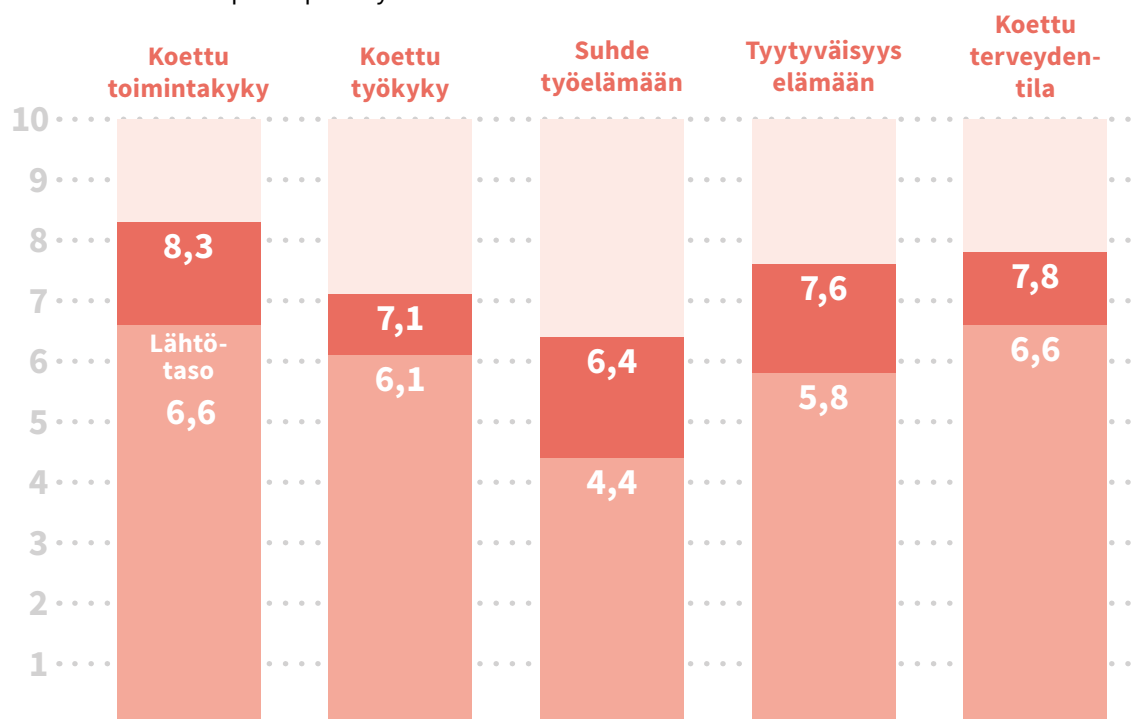
## 7.3. Vaikutukset ryhmiin osallistuneisiin

Viisi kuukautta ryhmän jälkeen tehdyt seurantakyselyt ja fokusryhmäkeskustelut osoittivat ryhmällä olleen pitkäaikaisia positiivisia vaikutuksia. Oma jaksaminen oli vahvistunut, liikunnallinen aktiivisuus lisääntynyt, mieliala kohonnut, ja moni oli omaksunut positiivisemmän ajattelutavan. Korkeakoulutettujen ryhmän palautteiden perusteella vaikutuksia arjenhallintaan koki 100 %, ja kaikki osallistuneet kokivat ryhmätoiminnan vahvistaneen toimintakykyä ryhmän aikana ja pidemmällä aikavälillä.



Olen kokenut olevani aktiivisempi ja innostuneempi suunnittelemaan tulevaisuutta.

Kykyviisarin tuloksissa niillä, joille tehtiin seuranta 6 kuukautta ryhmän jälkeen, tilanne oli muuttunut kaikilla osa-alueilla parempaan ryhmän alkuun verrattuna:



Vastanneiden keskiarvo, asteikolla 1–10

Vaikutustavoitteiden mukaisesti toimintaan osallistuneiden valmiudet pitkäaikaiseen työ- ja toimintakyvyn ylläpitämiseen vahvistuivat ja edistivät jaksamista työssä, arjessa ja vapaa-ajalla. Hankkeeseen osallistuneista ryhmäläisistä 64 % oli työkokeilussa, työssä tai koulutuksessa ja 36 % oli vapaaehtois-työssä, kuntoutuksessa tai muissa tukipalveluissa seurantakyselyiden perusteella.



Hanke oli ratkaisevassa osassa sekä työllistymiseeni, että hyvinvointini edistämisessä. Sain todella iloa, uutta intoa, rohkeutta ja tietoa työllistymisen suhteen. Nyt olen ollut haluamassani työkokeilupaikassa ja mahd. pääsen vakityöhön.



Tässä ryhmässä olen kokenut, että minulla on sittenkin arvoa (työttömänäkin) ja jotain annettavaa. Parhaan työpanoksen pystyn antamaan, jos huolehdin itsestäni.

”  
Luottamus  
ihmisiin parani.  
Meillä oli erin-  
omainen ryhmä.

Olen rohkeampi ja  
ajattelen positiivisesti.  
Ymmärrän itseäni  
paremmin.

Ryhmä on  
tuenut koko ajan  
ihmeellisellä tavalla  
jaksamaan omaa  
elämää!”



”  
Ryhmä veti minut  
pois eristyneisyydestäni,  
toi sosiaalisuutta ja aktivoi.  
Olen jaksanut harrastaa  
enemmän vapaa-  
ajallanikin.

”  
Päivärytmi on  
parempi. On ollut hyvä  
tulla aina jonnekin!

Yhteyden  
kokemus toisiin on  
voimaannuttanut  
suuresti!”



## 8. Loppusanat

Korkeasti koulutetuille ja asiantuntijatyössä toimineille, työelämästä poisjääneille työikäisille ei ole tähän asti ollut tarjolla heidän tarpeitaan vastaavia palveluja, jotka vahvistaisivat toimintakykyä ja tulevaisuususkkoa. Ne ovat monen kohdalla edellytyksiä työllistymiselle.



TE-toimistolla ei ole tarjota mitään tällaista. Antaa voimia aloittaa työnhakuprosessi uudelleen monien hylkäämistien jälkeen.

Ryhmiiin osallistuneiden mielestä hyvinvoinnin ja itsetunnon vahvistaminen ryhmätoiminnalla tulisi huomioida työllistämistä edistävänä palveluna. Työnhakuvalmennuksille on paikkansa, mutta tarvitaan myös itsetunnon ja oman jaksamisen vahvistamista ryhmätoiminnan keinoin, jotta näkymät työelämään voisivat avautua.



En enää pidä itseäni niin raskaasti epäonnistuneena ja ajatus työllistymisestä tuntuu mahdolliselta. Kehtaan hakea töitä paremmin.



Ryhmäläisten ja ohjaajien kokemusten jakaminen avasi uusia näkökulmia työelämään suuntautumisessa.

Muillekin työttömille tulisi tarjota kokonaisvaltaisesti hyvinvointia ja osallisuutta vahvistavaa ryhmätoimintaa, jotta he jaksaisivat paremmin työssä, arjessa ja vapaa-aikalla. Voimauttavan ryhmätoimintamallin on todettu toimivan hieman muokattuna myös hankkeen toisen kohderyhmän, työelämästä poissaolevien maahanmuuttajanaisten, kohdalla.

Matalalla kynnyksellä yhdessä koetut liikunnan, taiteen ja kulttuurin aikaansaamat hyvinvoinnin kokemukset, vertaistuelliset keskustelut sekä positiivinen itsetutkiskelu lisäävät niin mielen kuin kehonkin hyvinvointia. Ne antavat voimia ja uskoa tulevaan.



Minä vielä osaan, kunhan uskallan yrittää ja uskoa itseeni.

# 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 lähdän 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?

---

---

---

---

## Ammatillinen tavoitteeni (työllistymiseen liittyen) ryhmän ajaksi.

Millaista työtä toivon löytäväni?

---

---

---

---

---

Millaista tukea tai lisäosaamista tarvitsen työllistyäkseni?

---

---

---

---

---

Mitä teen työllistymiseni edistämiseksi?

---

---

---

---

---

# 10. Lähteet ja lisämateriaalia

## 2.1. Hankkeen tehtävä ja taustaorganisaatiot

EJY ry: [www.ejy.fi](http://www.ejy.fi)

Toimintakyky kuntoon -avustusohjelma työikäisten toimintakyvyn parantamiseksi 2017–2020  
[www.toimintakykykuntoon.fi](http://www.toimintakykykuntoon.fi)

### 3.1.2. Toimintakyvyn ulottuvuudet

THL:n toimintakyvyn määritelmä

<https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

### 3.1.2. Toimintakyvyn arviointi ja muutos – Kykyviisari®

Kykyviisari®:

<https://sivusto.kykyviisari.fi/tietoa-kykyviisarista/mika-on-kykyviisari/>

### 3.2.2. Koettu hyvinvointi ja onnellisuus

THL/hyvinvointi:

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

Allardt E. (1993): *Having, loving, being: an alternative to the Swedish model of welfare research*. Oxford: Clarendon Press.

Allardt, E. (1998): *Hyvinvointitutkimus ja elämänpolitiikka*.

Teoksessa Roos, J.P. ja Hoikkala, Tommi (toim.) *Elämänpolitiikka*. Helsinki: Gaudeamus, 34–35.

Lyubomirsky, S., Sheldon K. M. ja Schkade, D. (2005): *Pursuing happiness: The architecture of sustainable change*. Review of General Psychology v9, 111–131.

### 3.2.4. Positiivinen psykologia

Martela, F. (2014): *Onnellisuuksien psykologia*. Teoksessa: Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.). 2014. *Positiivisen psykologian voima*. 2014. Jyväskylä: PS-kustannus.

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*. New York: Atria Books.

Uusitalo-Malmivaara, L. (2014): *Positiivinen psykologia — mitä se on?* Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) *Positiivisen psykologian voima*. 2014. PS-kustannus

### 3.2.5. Elämän merkityksellisyys

Martela, F.: Itseohjautuvuusteoria – Eli onnellisen elämän kolme keskeisintä tekijää

<https://frankmartela.fi/2014/04/04/itseohjautuvuusteoria-eli-kolme-vastausta-siihen-mika-tekee-ih-misen-onnelliseksi/>

Martela, F. (2014): *Onnellisuuksien psykologia*. Teoksessa: Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.). 2014. *Positiivisen psykologian voima*. Jyväskylä: PS-kustannus.

### 3.3. Voimaantumisteoria

Siitonen, J. (1999): *Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua*.

Oulun yliopiston kasvatustieteen laitoksen väitöskirja.

### 3.4. Taidelähtöiset ja toiminnalliset menetelmät hyvinvoinnin vahvistajina

Airaksinen, R., Karkkulainen M., Ala-Vannesluoma, T., Pirhonen, P. ja Kastu, R. (2015): *Toimii! Hoitajan opas luoviin menetelmiin*. Helsinki: Edita.

Halkola, U. (2009): *Symboliset valokuvat terapeutin apuvälineenä*. Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. ja Koulu, L. 2009 (toim.) *Valokuvan terapeuttinen voima*. Helsinki: Duodecim.

Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. ja Kytökorpi, L. (toim.) (2003): *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY.

Huisman, T. ja Nissinen, A. (2005): *Oppiminen, oppimistyyli ja liikunta*. Teoksessa Rintala P., Ahonen T., Cantell M. ja Nissinen A. (toim.) *Liiku ja opi — liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 25–46.

Isomäki, H. ja Uusitalo, N. (2017): *Aivotaidot. Käytä päätäsi paremmin*. Helsinki: Gummerus.

Laitinen, L. (2017): *Vaikuttavaa! Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelu*. *Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 2017*. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Kataja, J., Jaakkola, T. ja Liukkonen, J. (2011): *Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Koljonen, M. (2005): *Psikomotorisen 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, S. (toim.) (2011): *Taidetyöskentely arjen näyttämöillä. Teoriaa, menetelmiä ja sovelluksia*. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Lehikoinen, K. ja Vanhanen, E. (toim.) (2017): *Taide ja hyvinvointi. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen*. Kokos-julkaisusarja 1/2017. Helsinki: Taideyliopisto.  
[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)

Särkämö, T., Laitinen, S., Numminen, A., Tervaniemi, T., Kurki, M. ja Rantanen, P. (2014): *Muistaakseni laulan*. *Musiikin käyttö muistisairaiden mielialan, elämänlaadun ja kognitiivisen toimintakyvyn tukemisessa*. Helsinki: Miina Sillanpään säätiö.

### 3.5. Teoriasta käytäntöön

Mezirow, J. (1995): *Kriittinen reflektio uudistavan oppimisen käynnistäjänä*. Teoksessa Mezirow, J. (toim.) *Uudistava oppiminen. Kriittinen reflektio aikuiskoulutuksessa*. Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus.

### 4. Korkeasti koulutettujen ja asiantuntijatyötä tehneiden työttömien tarpeet

Allardt, E. (1998): *Hyvinvointitutkimus ja elämänpolitiikka*. Teoksessa Roos, J. P. ja Hoikkala, Tommi (toim.) *Elämänpolitiikka*. Helsinki: Gaudeamus, 34–35.

Heponiemi, T., Wahlström, M., Elovainio, M., Sinervo, T., Aalto, A-M ja Keskimäki, I. (2008): *Katsaus työttömyyden ja terveyden välisiin yhteyksiin*. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja. Työ ja yrittäjyys 14/2008. Helsinki: Työ- ja elinkeinoministeriö.

#### THL/osallisuus:

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen>  
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eri-arvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>.

#### THL/työllisyys

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eri-arvoisuus/hyvinvointi/tyollisyys>

Niemelä, P. (2009): *Ihmisen toiminnallisuus ja hyvinvointi sosiaalityön teoreettisen ymmärryksen perustana*. Teoksessa Mäntysaari, M., Pohjola, A. ja Pösö, T. (toim.) *Sosiaalityö ja teoria*. Jyväskylä: PS-kustannus, 209–236.

### 5.2. Yksilötyö

Kykyviisari, vinkkejä vaikeiden asioiden puheeksiottamiseen:

<https://www.youtube.com/watch?v=yk-qlwuB59c>

Kykyviisari: [www.kykyviisari.fi](http://www.kykyviisari.fi)

### 6. Hyvinvointiryhmän toteutus

Mieli ry:n Mirakle-hankkeessa (2012–2016) kehitetyt Myönteisen muistelun kortit:

<https://mieli.fi/fi/kehittamistoiminta/ikäihmiset/mielen-hyvinvoinnin-rakennuspuut-ikääntyville-mirakle-2012-2016>



### 6.2.1. Arjen voimavarat ja hyvinvointi

Lähteet luvussa 3.

### 6.2.2. Tunteet ja tunteiden käsittely

Mieli, Suomen mielenterveys ry.: <https://mieli.fi/fi>

Tehtävä: ”Sanaselitys”:

[https://mieli.fi/sites/default/files/materials\\_files/7\\_luokka\\_5\\_tunteet\\_tutuiksi.pdf](https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/7_luokka_5_tunteet_tutuiksi.pdf)

Human Emotion Systems -laboratorion sekä Tampereen ja Aalto-yliopiston tuottama tunteiden kokemukskartta -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)

### 6.2.3. Työelämän tunteet

Työn vaatimusten ja voimavarojen malli eli Job Demands-Resources, JD-R

Bakker, A. B., ja Demerouti, E. (2007): *The job demands-resources model: State of the art. Journal of managerial psychology*, 22(3), 309–328.

### 6.2.4. Arvot ja päämäärät/elämän tavoitteet

**Kari E. Turusen arvoluokitus:**

Turunen, K. E. (1992): *Arvojen todellisuus: johdatus arvokasvatukseen*. Jyväskylä: Gaudeamus.

**Schwartzin arvokehä:**

Schwartz, S. (1992): *Universals in the Content and Structure of Values: Theoretical Advances and Empirical Tests in 20 Countries*. Teoksessa *Advances in Experimental Social Psychology*, Volume 25. California Academic Press.

### 6.2.5. Itsemyötätunto ja sisäinen puhe

Kristin D. Neff, Bluth, K., Tóth-Király, I., Davidson, O., Knox, M.C., Williamson, Z. ja Costigan, A. (2020): *Development and Validation of the Self-Compassion Scale for Youth. Journal of Personality*.

Suomenkielisiä itsemyötätuntoharjoitteita:

[www.itsemyotatunto.fi](http://www.itsemyotatunto.fi)

[www.selfcompassion.fi](http://www.selfcompassion.fi)

Henkinen hyvinvointi:

[www.hidastaelamaa.fi](http://www.hidastaelamaa.fi)

**Edmund J. Bournen ”omien oikeuksien luettelo”**

Edmund J. Bourne (1999) / Katajainen Antero, Lipponen Krisse, Litovaara Anneli (2013): *Voimavarat käyttöön*. Helsinki: Duodecim.

### 6.2.6. Vahvuudet

VIA-vahvuudet – VIA-insituutin positiiviseen psykologiaan perustuva vahvuusmittari.

Ilmainen, mutta vaatii rekisteröitymisen.

<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>

Tietoa VIA-vahvuuksista mm. täällä:

<http://www.viacharacter.org/www/>

Enneagrammi-persoonallisuustesti: <http://www.enneagrammitesti.fi/>

Tietoa enneagrammista: <https://www.enneagram.fi/enneagrammin-perusteita/>

Big Five -persoonallisuustesti: <https://www.vastaamo.fi/persoonallisuus/>

### 6.2.9. Tulevaisuuden työelämä

Opetushallitus (2019): *Osaaminen 2035: Osaamisen ennakkointifoorumin ensimmäisiä ennakkointituloksia. Raportit ja selvitykset 2019:3.*

[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/osaaminen\\_2035.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/osaaminen_2035.pdf)

Osaamisen ennakkointifoorumin eri alojen tulevaisuuden osaamiskortit:

[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/osaamiskortit\\_verkkoversio\\_1.pdf?fbclid=IwAR2IEy1f-gksWP14d\\_uu7gknG0E\\_lMpql40R0FJcDKHeYMnKv-34hStBn-lk](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/osaamiskortit_verkkoversio_1.pdf?fbclid=IwAR2IEy1f-gksWP14d_uu7gknG0E_lMpql40R0FJcDKHeYMnKv-34hStBn-lk)

Studentwork: Tulevaisuuden taidot (WEF):

<https://www.studentwork.com/fi-fi/blogi/top-10-taidot-tulevaisuuden-tyoelamassa/>

World Economic Forum (WEF): Skills for your future

<https://www.weforum.org/focus/skills-for-your-future>

World Economic Forum (WEF): *The Future of Jobs* (2018)

[http://www3.weforum.org/docs/WEF\\_Future\\_of\\_Jobs\\_2018.pdf](http://www3.weforum.org/docs/WEF_Future_of_Jobs_2018.pdf)

Lonka, K. (2015): *Oivaltava oppiminen*. Helsinki: Otava.

### 6.3.3. Taidelähtöiset menetelmät itsetutkiskelun välineenä

Tukiainen, M: *Hyvän mielen taidot* -kirja, Hyvän mielen kortit ja Inspiraatiokortit.

Jyväskylä: PS-kustannus.

### 6.4. Liikunta ja terveellinen ruokavalio

Sydänliitto – elintapaohjaus:

<https://sydanliitto.fi/ammattilaisnetti/elintapaohjaus/ota-ohjauskartta#Ruoka>

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>

UKK-instituutin tietoa terveysliikunnasta:

[https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta](https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta)

UKK-instituutin uudistuneet liikuntasuositukset neli- ja yksisivuisina:

<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>

#### 6.5.1. Uni ja säännöllinen vuorokausirytmi

Unettomuuden hoito: [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/unetto-muuden\\_omahoito/Pages/default.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/unetto-muuden_omahoito/Pages/default.aspx)

TTL:n unen huolto-ohje: [https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2016/12/Ohje\\_1.pdf](https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2016/12/Ohje_1.pdf)

#### 6.5.2. Stressinhallinta, rentoutuminen ja läsnäolo

Mieli ry: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/rentoutuminen-palauttaa-voimia>

#### 6.5.3. Luonnon rauhoittava vaikutus

Mieli ry:

<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/ymparisto-ja-luonto/luonto-hoivaa-mieltä-ja-kehoa>

Metsähallitus: <https://www.luontoon.fi/kansallispuistot>

<https://www.metsa.fi/vapaa-aika-luonnossa/hyvinvointia-luonnosta/luonto-ja-terveys/>

[kansallispuistojen-terveyshyotyja/](https://www.metsa.fi/kansallispuistojen-terveyshyotyja/)

Aivoliitto:

<https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/artikkelit/irti-ikavista-ajatuskehista-luonto-auttaa/>

<https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/artikkelit/metsa-rauhoittaa-stressaantuneet-aivot/>

<https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/artikkelit/irti-ikavista-ajatuskehista-luonto-auttaa/>

<https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/artikkelit/metsa-rauhoittaa-stressaantuneet-aivot/>



Käsissäsi on Espoossa toteutetun EJY ry:n Iloa arkeen -hankkeen (2017–2020) menetelmäopas, joka on hankkeen lopputuotos. Hanke oli osa STM:n Suomi 100 -avustusohjelman Toimintakyky kuntoon -kokonaisuutta. Hankkeen pääyhteistyökumppaneina toimivat Helinä Rautavaaran museo ja Espoon liikuntapalvelut.

Hankkeen keskeisenä tavoitteena oli työelämästä poissaolevan kohderyhmänsä toimintakyvyn vahvistaminen voimavaraistavan ryhmätoiminnan avulla. Välineinä tähän toimivat:



Ryhmätoiminnan lähtökohtana on toteuttaa positiivinen itsetutkiskeluprosessi, jota tuetaan käsittelemällä ryhmässä esiin nousseiden tarpeiden pohjalta eri hyvinvointiteemoja sekä ryhmäläisten toiveiden mukaisten taide- ja liikuntakokemusten avulla. Ryhmätoiminta muokkaantuu aina vastaamaan ryhmään valikoituneiden ihmisten tarpeita.

Tämä opas keskittyy hankkeen toiseen kohderyhmään, korkeasti koulutettuihin ja asiantuntijatyötä tehneisiin työttömiin. Ryhmän pohjana toimiva runko soveltuu käytettäväksi myös yleisesti aikuisten työttömien kohdalla.

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 järjestötoimijoille, jotta he voisivat ottaa hankkeen toimintamallin tai sen osia yleishyödylliseen käyttöönsä.

Kirjoittajat: Johanna Laine, Aura Tarjanne, Elina Tuimala / Iloa arkeen -hanke, EJY ry



HELINÄ  
RAUTAVAARAN  
MUSEO

