



# Elämäni portfolio

Päivi Vuokila-Oikkonen, TtT, erityisasiantuntija,  
Diakonia-ammattikorkeakoulu,

Albertinkatu 16 B 90100 Oulu

sposti: paivi.vuokila-oikkonen@diak.fi



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



**Diak** OULU

# Elämäni portfoliossa tavoitteena on, että

- ihminen löytää elämästään voimavaroja ja taitoja
- ottaa voimavarat käyttöön ja suunnittelee tulevaisuuttaan

# Minun elämäni perustuu kehitettyyn Elämäni Portfolioon (Vuokila-Oikkonen &

Pinolehto 2022)

- Keskitytään positiivisiin voimavaroihin ja ratkaisujen mahdollisuuksiin. (Rapp & Sullivan 2014).
- Kokonaistavoitteena voidaan pitää ihmisen voimaantumista omassa arjessaan, jota voidaan tukea voimavaralähtöisellä työtoteella.
- Keskeistä on ihmisen kuuleminen ja dialogisuus sekä ihmisen omista tavoitteista lähteminen
- Voimavaralähtöisyys nojaa tutkimuksiin psykologisesta pärjäämisestä, resilienssistä (recilience). Resilienssikyky kasvaa elämän aikana.
- Resilienteillä ihmisillä on kyky toipua nopeasti ja saavuttaa tasapaino stressaavien tapahtumien jälkeen. Tärkeää on myös kestävyys, kyky jatkaa eteenpäin vastoinkäymisten jälkeen.

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

# Periaatteet

1. Ihmislähtöisyys, ihmisen oman näkökulman painottaminen
2. Ongelmat nimetään tavoitteiksi
3. Voimavarojen ja kyvykkyyden painottaminen
4. Ihmisen voimavarojen ja hyvien ominaisuuksien löytäminen
5. Muutos on väistämätön- asennoituminen, poikkeukset, pienet askeleet
6. Suuntautuminen tulevaisuuteen
7. Yhteistyö
8. Ratkaisu ei välttämättä ole suorassa kytkennässä ongelmaan. Siksi kysymys siitä, mistä ongelma johtuu, ei välttämättä auta ongelman ratkaisussa

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

## Näkökulma

- Tulevaisuusorientaatio, ei ole vain ongelmia, on olemassa myös ratkaisuja
- Välittämättä siitä, mikä on selitys ongelmalle menneisyydessä tai kuinka negatiiviset kehät ylläpitävät ongelmaa ratkaisukeskeisyys ohjaa ajatukset tulevaisuuteen
- Ihmiset löytävät omat ratkaisunsa, mikäli osataan kysyä heiltä oikeita kysymyksiä

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

- **Milton H. Erickson ( 1901 – 1980), lääkäri, psykiatri**
- Opetti hypnoosista ja ”toisenlaisesta” terapiasta kiinnostuneita
- Korostuu kansanviisaus, talonpoikaisjärki ja luovuus
- Jokainen asiakas on ainutkertainen
- Hypnoosi, tarinat, erilaiset tehtävät
- Ratkaisukeskeisyydessä paljon vaikutteita Ericksonin työskentelytavasta

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

- Ihmisen ongelma ei ole hänen todellinen ongelmaksi, vaan on kyse jostain muusta syvemmästä ongelmasta tai häiriöstä. Ongelma on se tapa, jolla ihminen yrittää ratkaista ongelmansa.
- Varsinainen ongelma on se, miten ihmisen ongelmasta keskustellaan,
- Kyse on kielestä!
- Jokaiseen ongelmaan on rakennettu muutostoive.

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

# Sosiaalinen konstruktionismi

- Sekä ongelmat että ratkaisut ovat vuorovaikutuksella muutettavissa olevia rakennelmia, konstruktioita.
- Se, miten asioista puhutaan muokkaa mielen sisältöä, mikä ohjaa käyttäytymistä.
- Kunnioitetaan jokaisen itse luomaa todellisuutta ja se on lähtökohtana keskusteltaessa, miten saadaan aikaan nykyistä tyydyttävämpi tilanne

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014-2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto



Jos jokin ei ole  
rikki, älä yritä  
korjata sitä

Kun tiedät mikä  
toimii, tee lisää  
sitä

Jos jokin ei toimi,  
tee jotain muuta  
(DeJong P. &  
Kim Berg 1997)

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma



Ahola T. & Furman B. 2010. Onnistuminen on joukkuelaji. Lyhytterapiainstituutti oy.

Erikson, Milton H. 1959, 1965, 1973, 1979.

Holling, C. S. (1973). Resilience and Stability of Ecological Systems. American Review of Ecology and Systematics 4, 1–23.

Insoo K.B. & Miller S.D 1994. Ihmeitä tapahtuu. Alkoholiongelmaisen ratkaisukeskeinen hoito. Lyhytterapiainstituutti oy, Otava, Keuruu.

Keskitalo E. & Vuokila-Oikonen P. 2018. Voimavara- ja ratkaisukeskeinen hoito sosiaalisen kuntoutuksen viitekehyksenä. Teoksessa Kostilainen H.& Nieminen Ari. 2018. Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Diak Työelämä 13. Juvenes Print.. Diak Työelämä 13. Juvenes Print. pp. 164-176.

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak\\_Tyoelama\\_13\\_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak_Tyoelama_13_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Myllyneva A. 2016. Psychophysiological responses to eye contact. Acta Universitatis Tamperensis; 2196, Tampere University Press.

Vuokila-Oikonen P. 2016. Ensimmäisen kohtaamisen merkitys työelämän kehittämisprosessissa. Ratkes. Ratkaisu- ja voimavarakeskeisen kulttuurin lehti , 1, 19-22.

Poijula S. 2018. Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito. Helsinki; Kirjapaja

Vuokila-Oikonen P . 2014. Ratkaisukeskeisyys, narratiivisuus ja dialogisuus työnohjauksessa kohtaavat toivon näyttämöllä. PAREMPAA TYÖELÄMÄÄ TEKEMÄSSÄ - TUTKIVA OTE TYÖNOHJAUKSEEN. toim. Heroja T., Koski A., Seppälä P, Säntti P. & Wallin A. United Press Global, pp.93-108.

Vuokila-Oikonen P. & Keskitalo E.2018. Sosiaalisen kuntoutuksen voimavara- ja ratkaisukeskeiset menetelmät. Teoksessa Kostilainen H.& Nieminen Ari. 2018. Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Diak Työelämä 13. Juvenes Print. pp. 84-96.

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak\\_Tyoelama\\_13\\_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak_Tyoelama_13_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Vuokila-Oikonen P & Pinolehto M. 2022. Elämäni portfolio menetelmänä nuoren toimintakyvyn tukemisessa osana sosiaalista kuntoutusta. TKI-toiminnan vuosikirja, Diak. J. Helminen (toim. Hyväksytty julkaistavaksi)

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020

