

Vaikutusketju: Miten LUMI:n toiminta edistää osallisuutta, hyvinvointia ja vaikuttaa työllistymisvalmiuksiin?

Useimmilla LUMI-osallistujilla elämänpiiri on kaventunut hyvin pieneen tilaan kodin ja kaupan välillä eikä sosiaalista kanssakäymistä ole lähiperheen lisäksi mahdollisesti lainkaan. Osallistujien hyvinvointiin on voinut heikentävästi vaikuttaa esimerkiksi masennus, kaksisuuntainen mielialahäiriö, nepsy-oireet, tuki- ja liikuntaelinsairaus, aivovamma tai muut fyysiset ja psyykkiset haasteet. Niiden myötä elämään on voinut tulla yksinäisyyttä, huonovointisuutta, ulkopuolisuuden tai huonommuuden tunteita, sosiaalisten tilanteiden pelkoa tai näköalattomuutta.

Vaikutusketjun tutkimisessa on hyödynnetty [Pienet onnistumistarinat](#) -arviointimenetelmää ja anonyymejä osallistujapalautteita.

Osallisuuden, hyvinvoinnin, yhteisöllisyyden ja itsetuntemuksen sekä työllistymisvalmiuksien muutosta tukeneet kokemukset

Polku-ryhmätoimintaan osallistuneista haastateltiin viisi henkilöä. Haastatteluista löydettiin erityisesti viisi mekanismia, jotka edesauttavat muutosta kohti osallistuvampaa ja hyvinvoivempaa arkea.

1. Sosiaalinen vuorovaikutus ja yhteisöllisyys vahvistavat kuulumisen tunnetta

Pitkittänyt yksinolo nostaa kynnyistä hakeutua muiden ihmisten pariin ja kommunikoida heidän kanssaan. Moni asuu kaukana laajan kunnan keskustasta ja on kokenut ”mökittyneensä”. Erakoituminen ja yksinäisyys voivat uhata myös taajamassa yksin asuvaa. Ryhmätoiminnan myötä vuorovaikutus ja yhdessä olominen muiden kanssa ovat helpottuneet. Kaikki haastateltavat kokivat sosiaalisen kanssakäymisen ja ajatusten vaihdon lisääntyneen, mikä oli tärkeä lisä arkeen.

-[Toiminnan hyöty ollut] yleisesti ihmisten seurassa olominen. -- Ja se on kyllä auttanut sitä, että niinku enää ei niinku tunnu ahdistavalta lähteä kauppaan ja niinku olla ihmisten mukana.

Osallistujien tarinat osoittavat sosiaalisen kanssakäymisen ja ryhmän tuen vahvistavan kuulumisen tunnetta. Ryhmän yhteishenki ja vertaisuuden kokemus näkyivät kertomuksissa positiivisina. Ryhmässä on opittu toimimaan vastuuta ottaen ja jakaen sekä ilmaisemaan omia mielipiteitä. Erikieliset osallistujat ovat päässeet harjoittamaan suomen kieltä ja tutustumaan paikallisiin ihmisiin ja ympäristöön.

2. Arkirytmii ja mielekkäät arjen sisällöt parantavat hyvinvointia ja vahvistavat pystyvyyden tunnetta

Uudenlainen tekeminen on tuonut vaihtelua, sisältöä ja rakennetta osallistujan arkeen. Arkipäivästä ja omasta elämästä on päästy hetkeksi irtautumaan ja se on koettu rentouttavana jopa niin, että osallistuminen on vaikuttanut unenlaatuun. Tämän voidaan ajatella parantavan osallistujan kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Että mä olin silleen, että joka keskiviikko mulla on jotakin tekemistä. Että mä saan hoidettua kaikki muut asiat keskiviikkoon mennessä. Sitten mulla on siinä viikko aikaa tehdä taas omat uudestaan. Niin se on rytmiä antava toiminta mulle. -- Arkirytmä alkoi pyörimään, kun kävi aina ryhmässä, niin sitten vaan huomasi, että se alkoi tasaantumaan joka päivälle, muillekin päiville ku ei ollut ryhmässä.

Arkirytmien löytyminen ja rutiinit voivat vaikuttaa positiivisesti hyvinvoinnin lisääntymiseen, hallinnan tunteeseen ja itseluottamukseen, mikä vahvistaa minäpystyvyyden tunnetta.

Ryhmätoiminta on auttanut löytämään elämään itselle mielekkäitä ja omaa hyvinvointia vahvistavia asioita. Osallistujat ovat oppineet uusia luonto-, käden-, käsityö- ja taidetaitoja sekä tapoja hiljentyä. Mieli on avautunut uusille asioille.

3. Kokonaisvaltainen itsetuntemus syvenee luovan ja luontotoiminnan avulla

Jokaisen haastateltavan tarinasta ilmenee, miten epä mukavuusalueelle meneminen on tuonut mukanaan itsensä ylittämisen tunteen ja sen myötä parantanut itseluottamusta. Pystyvyyden tunnetta vahvistaa myös se, että pinnistelyn jälkeen kokee onnistuneensa ja lopputulos on omasta mielestä positiivinen.

Suorituskeskeisyydestä vapautuminen on ollut voimauttava oivallus ja kokemus. Erilaiset luovat ja luonnossa tehdyt harjoitteet ovat olleet tehokkaita keinoja itseilmaisuun ja itsetuntemuksen syventämiseen.

Oli hirveän mukava niinkun pysähtyä miettimään semmoisia asioita, mitä ei välttämättä arjessa hirveästi mieti. Niin mä koin, että se antoi kyllä hirveän paljon itselle semmoisia vähän ahaa-elämyksiä, että joo, näin mä ajattelen tommoisesta asiasta.

Entinen harrastus oli palannut kahden osallistujan elämään. Kaksi mainitsi paluun opintoihin tai työelämään olevan nyt mahdollista.

Reflektio, omien taitojen tunnistaminen ja oivallukset ovat vahvistaneet itseluottamusta. Ohjaajilta ja muilta osallistujilta sekä yhteisöltä saatu palaute on tuonut uutta perspektiiviä itsen ja omaan tekemiseen. Minäkuva muuttunut myönteisempään suuntaan. Tuen ja arvostuksen saaminen muilta on ollut tärkeä tuki muutoksessa.

4. Luonto voimauttaa ja luovuus vapauttaa

Jokainen viidestä haastateltavasta otti esiin luonnon ja luovuuden merkityksen. Osallistujat ovat ryhmätoiminnan aikana löytäneet itselleen sopivia tapoja olla luonnossa ja toteuttaa luovuutta.

Luonnolla ja luontotoiminnalla on ollut myönteinen vaikutus osallistujan henkiseen, psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Luova tekeminen on elävöittänyt arkea, avannut luovuuden kanavan ja tarjonnut tapoja käsitellä erilaisia kokemuksia ja tunteita.

Uuden oppimisesta on saatu onnistumisen kokemuksia ja inspiraatiota, mikä näkyi neljässä tarinassa. Haastateltavista kolme aikoi tuoda tulevaisuudessa arkeensa enemmän asioita, joiden oli havainnut lisäävän hyvinvointia kuten kirjoittamisen. Eräs haastateltava aikoi lisätä arkeensa luonnossa liikkumista ja vaeltamista sekä jatkaa luovaa toimintaa huomattuaan olevansa "luova ihminen". Hän halusi ylipäätään toteuttaa itseään enemmän elämässä.

Luova ja luontotoiminta ovat tuoneet esiin niin osallistujalle itselleen kuin työntekijällekkin työ- ja toimintakykyyn liittyviä fyysisiä ja kognitiivisia haasteita ja mahdollisuuksia. Esimerkkinä osallistuja, jolla fyysinen ongelma esti nauttimasta luontoaktiiviteeteista, vaikka hän kokikin luonnossa olemisen rauhoittavaksi.

Seuraavan sitaatin keski-ikäinen osallistuja ei pitänyt piirtämisestä, ja jotkut tehtävät tuntuivat aluksi liian haastavilta. Silti hän aikoi palata luovan työskentelyn pariin sitten, kun vointi sen sallii:

Mieli on jotenkin niin semmoinen tasapaksu. Tuntuu, että mikään ei tunnu miltään. Että mun on tosi vaikea niinkun... että sillä mä koitan kaikkea tällöisiä, just tää kirjoittamisjuttukin, niin mä koitan tavallaan painaa näitä asioita mieleen ja pistää ne tuohon muistin sopukoihin semmoiseksi, että kun se vaan tulee se hetki, että mä vähän enemmän jaksaisin, niin mä voisin noita ruveta sitten kaivelemaan omien voimavarojen mukaan ja saada niistä semmoista kaveria sitten eteenpäin.

Miten tämä edistää pystyvyyttä, kuulumisen tunnetta, merkityksellisyyden tunnetta tai hyvinvointia?

Kun ihminen rohkaistuu lähtemään kotoa liikkeelle ja saa hyviä kokemuksia kohdatessaan uusia ihmisiä ja tilanteita, hänen itseluottamuksensa ja kokemuksensa omista kyvyistä vahvistuvat. Silloin muutkin askeleet kohti itsensä kehittämistä ja osallistuvampaa elämää mahdollistuvat. Osallistuja voi ryhtyä pohtimaan aiempaa perusteellisemmin, kuka hän on, mitä osaamista hänellä on, mitkä asiat kiinnostavat ja mistä hän haluaisi oppia lisää tai mitä osaamista voisi jakaa muille.

Kuulumisen tunne vahvistuu yhteisen tekemisen myötä. Osallisuus omassa yhteisössä ja laajemmin yhteiskunnassa antavat merkityksen tunteen. Verkoston laajentuessa myös turvallisuuden tunne saa mahdollisuuden vahvistua.

Moni haastateltava koki, että ryhmässä oli ollut mahdollista vaikuttaa toiminnan sisältöihin, ja että osallistujien näkemyksiä kuunneltiin esimerkiksi yhteisöprojektin aikana. Se antaa uskoa omiin ideoihin ja vaikutusmahdollisuuksiin ja tuottaa kuulluksi tulemisen kokemuksia.

Arkirytmien löytyminen tukee fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia, jotka ovat kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin perusta. Luonto, taide ja kulttuuri lisäävät henkistä, psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. Ne auttavat myös itsetuntemuksen vahvistumisessa. Sosiaalinen hyvinvointi taas elpyy ryhmässä luotettavien ohjaajien tuella.

Miten nämä vaikuttavat työllistymisvalmiuksiin?

Itsetuntemuksen lisääntyminen on selkeyttänyt kuvaa itsestä, omasta terveydentilasta ja työkunnosta sekä asioista, jotka ovat hyväksi omalle hyvinvoinnille. Tämä sekä ryhmätoimintaan osallistumisen myötä vahvistuneet arjenhallinta-, vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot ovat madaltaneet kynnystä harkita uusiin harrastuksiin, opintoihin tai työelämään hakeutumista — tai hakeutua niihin. Uusien taitojen oppiminen on lisännyt erilaista perustason luovuuteen ja luontoon liittyvää osaamista.

Alla haastateltava kuvaa, miten osallistuminen ryhmään on saanut hänet näkemään opintoihin ja työelämään paluun jälleen mahdollisena. Ryhmätoiminta on auttanut sosiaalisten ja yhteistyötaitojen elvyttämisessä ja saanut harkitsemaan keskeytyneiden opintojen loppuunsaattamista. Minäpystyvyyden tunne on vahvistunut.

Mä oon päässyt taas tavallaan tähän rytmiin, että ihmisten kanssa ollaan ja siellä jutellaan ja siellä tehdään yhdessä, eikä tarvi olla siellä omassa tilassa, niin se on vaikuttanut mun tulevaisuuteen sillä, että mä teen mun opinnot loppuun. -- Opin uudestaan tekemään asioita tuolla, että osaan taas niinku puhua ja osaan taas tehdä ihmisten kanssa töitä enkä ole silleen ahdistunut koko ajan. Että sillä tavalla se on mun tulevaisuutta muuttanu, että mä pääsen jossain vaiheessa takaisin työelämään.

Maahan vain muutama vuosi sitten muuttanut osallistuja koki ryhmän erittäin positiivisena. Hän sai tietoa ryhmästä ystävän kautta ja osallistui, koska halusi parantaa suomen kielen taitoaan ja olla sosiaalisempi. Ryhmästä saatu osaamisen karttuminen voi tukea myös työllistymisnäkyä.

Osallistujien jatkoaskeleet

LUMI-hankkeen päätavoitteena ei ole työllistyminen, vaan osallisuuden ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääminen. Erityiseksi onnistumiseksi laskemme sen, jos Polku-ryhmäläinen rohkaistuu hakeutumaan uuden harrastuksen pariin esimerkiksi kansalaisopiston kurssille. Suuri onnistuminen on, jos seuraava askel onkin opinnot tai työ.

Suurin muutos on kuitenkin tapahtunut osallistujien arjessa ja siinä, miten he havainnoivat ja huomioivat omaa hyvinvointiaan ryhmän jälkeen. Eristäytyneen ja passiivisen arjen muuttuminen hieman aktiivisemmaksi ja osallistuvammaksi on ensimmäinen askel kohti muita hyvinvointia edistäviä tekoja.

Itsenäinen ja hallinnassa oleva arki mahdollistaa uudet alut esimerkiksi liikunnassa, opinnoissa tai työelämässä, millä voidaan nähdä olevan yksilötason lisäksi myös yhteiskunnallisia vaikutuksia mm. palveluiden kustannuksiin.

Vaikka sitaatin LUMI-osallistuja ei ole vielä varma työelämään palaamisesta, on ryhmätoiminta antanut hänelle uskoa ja toivoa tulevaisuuteen:

Kun tällaiset hetket antaa kuitenkin semmoista pientä uskoa ja toivoa, ja niinkun semmoisia hyvän olon fiiliksiä. Että mä suoriuduin tästä kuitenkin. On niitä epäonnistumisia... eikä siellä ollut... että ei ole jaksanut johonkin alkaa. On mulle aika iso voitto. Ja mä oon kuitenkin tästä saanut semmoista niinkun henkistä pääomaa ja tää on ollut tosi tärkeä juttu niinku tähän hetkeen elämässä, tähän vaiheeseen elämässä, että on kuitenkin pystynyt johonkin. Niinku jaksanut johonkin paneutua. Että varmaan, jos olisi ollut niinku tätä enemmän, niin se olisi voinut olla sitten... Tää on ollut oikein sopiva mulle, että nää on kerran viikossa.

Luonto, taide ja kulttuuri ovat osoittautuneet hyviksi ja luotettaviksi kumppaneiksi tällä polulla sekä yksilön että ryhmän tasolla. Konkreettisia työkaluja jatkoon ovat Voimapolku-työkirja ja Hyvinvointiresepti sekä kaikille Polku-ryhmiin osallistuneille tarjolla olevat Kuntopolku- ja Polkukahvit-tapaamiset.