

Niina Kivelä ja Eevastiina Koskela

TOIMINTAA YLIVIESKAN TYÖTTÖMILLE

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma
Tammikuu 2016**

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Yksikkö Ylivieskan yksikkö	Aika Tammikuu 2016	Tekijät Niina Kivelä ja Eevastiina Koskela
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn nimi TOIMINTAA YLIVIESKAN TYÖTTÖMILLE		
Työn ohjaaja Marja Savolainen	Sivumäärä 63 + 3	
Työelämäohjaaja Jaana Kangaskorte, Ylivieskan työttömien yhdistys ry ja Virpi Seppälä, Myötätuuli-hanke		
<p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää aktivoivaa vapaa-ajan toimintaa Ylivieskan työttömille. Tavoitteena oli mahdollistaa osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemista, vahvistaa itsetuntemusta, itsetuntoa ja voimavaroja sekä ehkäistä syrjäytymistä aktivoinnin kautta. Toiminta toteutettiin matalan kynnyksen periaatteella ja ryhmä oli avoin. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Ylivieskan työttömien yhdistyksen ja Myötätuuli-hankkeen kanssa.</p> <p>Opinnäytetyön teoreettinen osuus käsittelee työttömyyttä ilmiönä ja työttömyyden vaikutuksia hyvinvointiin. Useiden tutkimusten perusteella työttömyys on suuri huonon elämänlaadun ja syrjäytymisen riskitekijä. Toiminnan järjestämisen tueksi tietoperustassa käsitellään myös sosiokulttuurista innostamista ja ryhmäytymistä sekä yhteisöllisyyttä ja osallisuutta.</p> <p>Teoreettisen tiedon pohjalta luotiin opinnäytetyön toiminnallinen osuus. Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa järjestettiin yhteensä 10 kokoontumiskertaa työttömille henkilöille maaliskuusta toukokuuun 2015. Kokoontumiskertojen sisältö perustui tarvekartoitukseen ja työttömien henkilöiden toiveisiin. Toiminta sisälsi mielekästä ja monipuolista vapaa-ajan tekemistä ja voimaannuttavia harjoitteita. Toiminnalla pyrittiin vastaamaan opinnäytetyön tavoitteisiin.</p> <p>Toiminnan arviointi tehtiin työttömiltä henkilöiltä ja yhteistyökumppaneilta saadun palautteen perusteella. Toiminnasta saatu palaute oli pääosin positiivista. Itsearvioinnin tukena käytettiin reflektiopäiväkirjaa. Toiminta onnistui hyvin ja osallistujia oli kiitettävästi.</p> <p>Opinnäytetyön pohdintaosuudessa tarkastellaan toiminnan toteutumista tietoperustaan pohjautuen. Vaikka toiminta ei ollut suoranaisesti työllisyyteen tähtäävää, suurin osa toimintaan osallistuneista henkilöistä on nykyään töissä, työkokeilussa tai täydennyskoulutuksessa. Työttömien aktivoimistyö jatkuu Ylivieskassa, sillä Ylivieskan työttömien yhdistys ry, Myötätuuli-hanke ja kuntouttava työtoiminta perustivat yhteistyössä syksyllä 2015 Ylivieskaan työllistämispalvelukeskus Toivon, joka toimii työttömien ”olohuoneena”.</p>		

Asiasanat Aktivointi, hyvinvointi, osallisuus, ryhmäytyminen, sosiokulttuurinen innostaminen, toiminnallisuus, työttömyys, yhteisöllisyys

ABSTRACT

Unit Ylivieska	Date January 2016	Authors Niina Kivelä and Eevastiina Koskela
Degree programme Social services		
Name of thesis ACTIVITY FOR THE UNEMPLOYED PEOPLE IN YLIVIESKA		
Instructor Marja Savolainen	Pages 63 + 3	
Supervisor Jaana Kangaskorte, Organisation of the unemployed people in Ylivieska and Virpi Seppälä, Myötätuuli-project		
<p>The purpose of this functional thesis was to organize activating leisure time activity for the unemployed people of Ylivieska. The aim was to enable the experience of communality and participation, strengthen self-knowledge, self-esteem and resources as well as to prevent social exclusion. The activity was carried out following the principle of low-threshold and the group was open. The thesis was executed in co-operation with the Organisation of the unemployed people in Ylivieska and the Myötätuuli-project.</p> <p>The theoretical part of the thesis discusses the phenomenon of unemployment and the effects of unemployment to one's well-being. Numerous researches prove that unemployment is a major risk factor for poor quality of life and social exclusion. The theoretical part also discusses sociocultural inspiration and grouping as well as communality and participation.</p> <p>Based on the theoretical part of the thesis was supporting for organize activity the practical part was designed. In the practical part of the thesis altogether 10 meetings for unemployed persons were arranged from March to May 2015. The content of the meetings was based on needs assessment and the wishes of the unemployed. The activity included meaningful and diverse leisure time activity as well as empowering exercises. The target of this activity was to meet the objectives of this thesis.</p> <p>The evaluation of the thesis was made by feedback from the unemployed and supervisors. The feedback on the activity was mainly positive. A self-assessment was made using a reflection journal. The activity succeeded well and there was a respectable number of participants.</p> <p>In the discussion part of the thesis the activity is evaluated based on the theoretical part. Even though the purpose of the activity was not directly striving for employment, most of the unemployed participants are today working, in a work placement and taking part in updating education. The activation work continues in Ylivieska, because the Organisation of the unemployed people in Ylivieska, the Myötätuuli-project and rehabilitate employment action established a joint employment service center called 'Toivo' in autumn 2015. Toivo acts as a living room for the unemployed people in Ylivieska.</p>		

Key words

Activation, communality, functionality, grouping, participation, sociocultural inspiration, unemployment, well-being

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS

1. JOHDANTO	1
2. TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	3
2.1 Tausta	3
2.2 Opinnäytetyön tavoitteet	4
2.3 Prosessin eteneminen	7
2.4 Yhteistyökumppanit ja Ylivieska toiminta-alueena	10
3. OPINNÄYTETYÖN TIETOPERUSTA	12
3.1 Työttömyys	12
3.1.1 Työttömyyden lajit	12
3.1.2 Työttömyystilanne Suomessa ja maailmalla	14
3.1.3 Työttömyysturva	17
3.1.4 Työttömien aktivointi	19
3.2 Hyvinvointi	20
3.2.1 Hyvinvointia edistävät tekijät	21
3.2.2 Hyvinvointia heikentävät tekijät	23
3.2.3 Työttömyyden vaikutukset hyvinvointiin	26
3.3 Sosiokulttuurinen innostaminen	29
3.3.1 Sosiokulttuurisen innostamisen historia	30
3.3.2 Sosiokulttuurisen innostamisen avainkäsitteet ja tavoitteet	31
3.4 Ryhmän muodostaminen	32
3.4.1 Ryhmän kehitysvaiheet	33
3.4.2 Ryhmän ohjaus	34
3.4.3 Osallisuus ja yhteisöllisyys	35
4. OPINNÄYTETYÖN TOIMINNALLINEN OSUUS	37
4.1 Ensimmäinen kerta: Tutustuminen, pelit	37
4.2 Toinen kerta: Elokuva	38
4.3 Kolmas kerta: Unelmakartta	39
4.4 Neljäs kerta: Keilaus	40
4.5 Viides kerta: Levyraati	42
4.6 Kuudes kerta: Maalaus	43
4.7 Seitsemäs kerta: Sähly	44
4.8 Kahdeksas kerta: Taidepaja	45
4.9 Yhdeksäs kerta: Lautapeli-ilta	46
4.10 Kymmenes kerta: Nuotio	47
5. TOIMINNAN ARVIOINTI	49
5.1 Osallistujien antama palaute	49
5.2 Yhteistyökumppaneiden antama palaute	50
5.3 Itsearviointi	51
6. POHDINTA	54

LÄHTEET	59
----------------------	-----------

LIITTEET

LIITE 1. Toiminnan mainos	
LIITE 2. Kerrostaloharjoitus	
LIITE 3. Unelmakartta	

KUVIOT

KUVIO 1. Opinnäytetyön prosessikuvaus	9
KUVIO 2. Työttömyysaste kuukausittain 1989-2015	15
KUVIO 3. Työllisyysasteet sukupuolittain 1990-2014, 15-64-vuotiaat	16
KUVIO 4. Työttömyysasteet maakunnittain.....	17
KUVIO 5. Työttömän toimeentulo	18
KUVIO 6. Suhteellinen kuolleisuus.....	29

KUVAT

KUVA 1. Unelmakartan askartelua	40
KUVA 2. Keilaamassa	41
KUVA 3. Elämän tärkeät asiat –kortit	42
KUVA 4. Omakuvat.....	44
KUVA 5. Sähly	45
KUVA 6. Unisieppari.....	46
KUVA 7. Nuotiolla	48

TAULUKOT

TAULUKKO 1. Kokoontumiskertojen teemat ja tavoitteet	5
--	---

1. JOHDANTO

Työttömyys on ajankohtainen yhteiskunnallinen ongelma. Työttömyys on lisääntynyt viime vuosien aikana melko tasaiseen tahtiin. Tilastokeskuksen mukaan Suomen työttömyysaste eli työttömien prosenttiosuus työvoimasta oli vuonna 2014 8,7 %, vuonna 2013 8,2 % ja vuonna 2012 7,7 %. Tämä tarkoittaa, että vain muutamassa vuodessa työttömäksi on jäänyt kymmeniä tuhansia henkilöitä. Ylivieskan työttömyysaste oli vuonna 2012 10,5 %, mikä on huomattavasti koko maan keskimääräistä lukua suurempi. Työttömyys on suuri huonon elämänlaadun riskitekijä. Yksilötasolla työttömyys voi heikentää henkilön kokonaisvaltaista hyvinvointia. Työttömyyden myötä sosiaaliset kontaktit voivat vähentyä ja työttömillä henkilöillä onkin kohonnut syrjäytymisriski.

Ajatus työttömien toiminnan järjestämisestä lähti erään työttömän toiveesta järjestää yhteistä työttömille suunnattua tekemistä. Tammi–maaliskuussa 2015 pidimme kahden muun opiskelijan kanssa Ylivieskan työttömille kahdeksan toiminnallista kokoontumiskertaa opintoihimme liittyen. Ylivieskan alueella ei ollut aiemmin järjestetty vastaavanlaista toimintaa. Toiminta sai paljon positiivista palautetta ja oma kiinnostuksemme työttömien ihmisten auttamiseen kasvoi. Saimme yhteydenoton Myötätuuli-hankkeen projektipäällikkö Virpi Sepälältä, joka ilmaisi toiminnan tarpeellisuuden ja toivoi kokoontumisten jatkumista. Myötätuuli-hanke on pitkäaikaistyöttömille suunnattu työllisyysuhanke, joka toimii Ylivieskassa vuosina 2013-2016. Näin syntyi idea opinnäytetyöhömmme.

Toteutimme opinnäytetyömme yhteistyössä Myötätuuli-hankkeen ja Ylivieskan työttömien yhdistyksen kanssa. Opinnäytetyömme koostui kymmenestä kokoontumiskerrasta maaliskuusta–toukokuussa 2015. Kokoontumisten tarkoituksena oli järjestää työttömille henkilöille mielekästä ja monipuolista vapaa-ajan toimintaa. Opinnäytetyön aihetta rajatessamme pohdimme, millainen toiminta ajaisi parhaiten työttömien etua. Ajattelimme, että suoranaisten työllistymiseen tähtäävä toiminta ei välttämättä houkuttelisi osallistumaan. Päädyimme vapaa-ajan toimintaan, joka saisi ihmiset liikkeelle ja aktivoitumaan. Näkemyksiemme mukaan työttömät saattavat passivoitua kotiinsa. Keskustelimme useiden työttömien parissa työskentelevien ammattilasten kanssa, joiden näkemykset tukivat rajaustamme hyvin.

Halusimme tarjota ryhmän, jossa voisi tavata muita ihmisiä mielekkään tekemisen parissa. Järjestimme ilmaista toimintaa matalan kynnyksen periaatteella. Toiminnan tavoitteeksi asetimme työttömien aktivoimisen. Ryhmässä toimimisen myötä osallistujat voisivat saada toisiltaan vertaistukea, sekä osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia. Toiminnallisen tekemisen myötä osallistujat voisivat toteuttaa itseään, vahvistaa itsetuntoaan ja löytää voimavarojaan. Toimintaan osallistuminen voisi joillekin olla ensimmäinen askel kohti aktiivista elämää. Hyvän itsetunnon omaava ja voimavaransa löytänyt henkilö voi pärjätä paremmin kaikilla elämän osa-alueilla, joten se vaikuttaa mahdollisesti myös työn saantiin.

Opinnäytetyön teoreettista viitekehystä tehdessämme valitsimme aiheita, jotka tukisivat toimintaamme ja tavoitteitamme. Teoriaosuudessa olemme tarkastelleet työttömyyttä eri näkökulmista. Olemme syventyneet hyvinvointia edistäviin ja heikentäviin tekijöihin. Tutkimme erityisesti työttömyyden vaikutuksia hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Etsimme tietoa osallisuudesta ja yhteisöllisyydestä, sekä itsetunnon ja voimavarojen kehittymisestä. Tarkastelimme ryhmän muodostamista ja ohjausta sekä sosiokulttuurista innostamista, jotka olivat suuressa roolissa toiminnan järjestämisessä.

2. TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Opinnäytetyöt voivat olla tutkimuksellisia tai toiminnallisia. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla käytännön toiminnan ohjeistamista, järjestämistä, järjeistämistä tai opastamista. Se voi olla myös ohje tai ohjeistus, kuten esimerkiksi perehdyttämisoas. Koulutusalaista riippuen se voi olla myös jonkun tapahtuman toteuttaminen. Toteutustapoja on monenlaisia. Niitä voi olla esimerkiksi näyttely, kotisivut, kirja, tapahtuma tai opas. Opinnäytetyön pitäisi olla tutkimuksellisella asenteella toteutettu, sekä työelämälähtöinen ja käytännönläheinen. Hyvä opinnäytetyön aihe on sellainen, jonka idea tulee koulutusohjelman opinnoista ja jonka avulla pystyy syventämään tietoja ja taitoja sekä luomaan yhteyksiä työelämään. (Vilka & Airaksinen 2003. 9-28, 65.)

Aluksi ensisijaisen tärkeää on suunnitella ja ideoida aihe huolellisesti. Toimintasuunnitelmassa jäsennetään, mitä ollaan tekemässä, miten tehdään ja miksi tehdään. Opinnäytetyön suunnittelussa on tärkeää tutkia, mitä muita vastaavanlaisia ideoita alalta löytyy. Tulisi karottaa kohderyhmä ja idean tarpeellisuus. Omat vahvuudet ja heikkoudet kannattaa huomioida toimintaa suunnitellessa. Opinnäytetyö kannattaa rajata niin, että tavoitteet voivat olla saavutettavissa. Aikataulussa kannattaa olla joustonvaraa. Teoreettisen viitekehyksen avulla lähestytään, tutkitaan ja käsitellään opinnäytetyötä sekä perustellaan valintoja. Hyvä käsitteiden määrittely toimii apuvälineenä opinnäytetyötä tehdessä. Opinnäytetyöstä tehdään kirjallinen raportti, jossa käydään läpi mitä, miten ja miksi on tehty, tarkastellaan aihetta teoreettisen viitekehyksen kautta, kuvataan koko työprosessi sekä johtopäätökset ja arviointi. Opinnäytetyö kertoo opiskelijan ammatillisesta osaamisesta. (Vilka & Airaksinen 2003. 9-28, 65.)

2.1 Tausta

Opinnäytetyömme on jatkoa Tutkimuksellisuus sosiaalialan työmenetelmissä -kurssilla tehdyille tutkimukselle. Teimme kurssilla neljän opiskelijan voimin toiminnallisen tutkimuksen. Järjestimme vapaa-ajantoimintaa Ylivieskan työttömille. Kokoontumiskertoja oli yhteensä kahdeksan ja niitä oli viikoittain tammi-maaliskuussa 2015. Ajatus ryhmän perustamisesta

lähti työttömiltä itseltään. Yksi työtön henkilö ilmaisi erään Facebook-ryhmän keskustelupalstalla toiveensa työttömien toiminnan järjestämisestä. Hän esitti ajatuksen, että Ylivieskan työttömät voisivat kehittää yhdessä vapaa-ajan tekemistä. Otimme yhteyttä tähän työttömään henkilöön ja aloimme järjestämään vapaa-ajan toimintaa nimellä ”Toimintaa Ylivieskan alueen työttömille”. Myöhemmin saimme yhteydenoton Myötätuuli-hankkeen projektipäälliköltä Virpi Seppälältä, joka ehdotti meille yhteistyötä hankkeen kanssa. Myötätuuli-hanke on Ylivieskan pitkäaikaistyöttömille suunnattu työllisyysuhanke. Hankkeella oli ollut tavoitteena Ylivieskan työttömien aktivoiminen, joten päätimme aloittaa yhteistyön. Saimme Myötätuuli-hankkeesta yhteistyökumppanin tutkimukseemme ja myöhemmin opinnäytetyöhömme.

Työttömille järjestettävästä toiminnasta kiinnostui Myötätuuli-hankkeen lisäksi Ylivieskan työttömien yhdistyksen puheenjohtaja Jaana Kangaskorte. Yhdistyksestä saimme toisen yhteistyökumppanin toiminnalliseen tutkimukseemme ja opinnäytetyöhömme. Pääsimme järjestämään kokoontumisiämme Ylivieskan työttömien yhdistyksen tiloissa ilmaiseksi. Tutkimuksellisuus sosiaalialan työmenetelmissä -kurssin tutkimuksen edetessä huomasimme työttömien toiminnan tarpeellisuuden. Saimme hyvää palautetta järjestämästämme toiminnasta. Osallistujat kertoivat aktivoituneensa ja saaneensa ryhmästä vertaistukea sekä mukavaa sisältöä elämäänsä. Ryhmässämme käyneet työttömät ja Seppälä pyysivät jatkoa toiminnallemme. Toiminnasta saatu palaute toimi tarvekartoituksena opinnäytetyöhön. Päätimme jatkaa kahden opiskelijan kokoonpanolla aiheesta opinnäytetyöhön.

2.2 Opinnäytetyön tavoitteet

Ennen toimintamme aloittamista asetimme toiminnallemme ja opinnäytetyöllemme selkeät tavoitteet ja päämäärät. Aiheen rajaaminen oli hieman hankalaa. Tavoitteiden määrittely ja rajaaminen perustuivat tietoperustasta esiin tulleisiin asioihin ja tarvekartoituksen avulla saattuihin näkemyksiin. Pohdimme, millainen toiminta olisi työttömien henkilöiden kannalta parasta. Omaa näkemystämme vahvisti sosiaalialan ammattilaisten mielipiteet siitä, kuinka tärkeää työttömien aktivointi on. Pelkäsimme myös, että suoranainen työllistymiseen tähtäävä toiminta karsisi osallistujamäärää. Tavoitteiksi muodostui: työttömien aktivointi, vertaistuen tarjoaminen, osallisuus ja yhteisöllisyys, itsensä toteuttaminen, itsetunnon vahvistaminen,

voimavarojen löytäminen, syrjäytymisen ehkäisy ja Ylivieskan työttömien yhdistyksen toiminnan elvyttäminen.

Kokoontumiskertoja suunnitellessamme otimme huomioon työttömien toiveet, tarvekartoituksesta esiin nousseet asiat sekä opinnäytetyömme tavoitteet. Valitsimme jokaiselle kokoontumiskerralle teeman. Teemat rakentuivat toiminnallisen tekemisen ja mukavan yhdessäolon ympärille. Kokoontumiskerroille lisäsimme erilaisia harjoitteita ja tehtäviä, joiden avulla pyrimme saavuttamaan tavoitteet. Taulukossa 1 on listattuna kokoontumiskertojen teemat tavoitteineen.

TAULUKKO 1. Kokoontumiskertojen teemat ja tavoitteet

Kokoontumiskerran teema	Kokoontumiskerran tavoitteet
Tutustuminen, pelit	Ryhmän muodostus
Elokuva	Osallisuus
Unelmakartta	Itsensä toteuttaminen, itsetuntemuksen, itsetunnon ja voimavarojen vahvistaminen
Keilaus	Osallisuus, yhteisöllisyys, hyvinvoinnin lisääminen liikunnan kautta
Levyraati	Voimavarojen vahvistaminen
Maalaus	Itsensä toteuttaminen, itsetuntemuksen, itsetunnon ja voimavarojen vahvistaminen
Sähly	Aktivointi, osallisuus, liikkumaan rohkaiseminen, onnistumisen kokemukset
Taidepaja	Osallisuus, aktivointi, itsensä toteuttaminen
Lautapeli-ilta	Itsetunnon vahvistaminen, vertaistuki, osallisuus
Nuotio	Ryhmän lopetus, osallisuus

Asetimme opinnäytetyömme keskeisimmäksi tavoitteeksi työttömien aktivoimisen. Mainostamalla toimintaamme pyrimme herättämään kohderyhmään kuuluvissa ihmisissä kiinnostusta. Ylivieskan työttömien yhdistyksellä ei ole ollut pitkään aikaan vapaa-ajan toimintaa työttömille. Ylivieskan työttömien yhdistys ry toivoi yhdistyksen toiminnan elpymistä ja

työttömien aktivoimista. Pitkään työttömänä olleen ihmisen voi olla vaikeaa lähteä pois kotoa ja poiketa tutuista rutiineista. Uusiin ihmisiin tutustuminen ja uuteen porukkaan tuleminen voi olla myös haastavaa. Pyrimme toimintamme avulla herättelemään työttömiä pois omilta kotisohviltaan mielekkään tekemisen ja muiden työttömien pariin. Toiminnan toteutumisen uhkana koimme olevan sen, että työttömät eivät tavoittaisi mainoksiamme, tai eivät uskaltaisi osallistua kokoontumisiin.

Halusimme toimintamme avulla ehkäistä syrjäytymistä ja edistää osallistujien integroitumista, eli ankkuroitumista yhteiskuntaan. Etenkin pitkään työttömänä olleen henkilön voi olla haastavaa mennä esimerkiksi työpaikkahaastatteluun. Se, että työtön henkilö uskaltuu tullemaan ja osallistumaan järjestämäämme vapaa-ajan toimintaan, on jo ensimmäinen askel kohti aktiivista elämää. Mieleiseen ryhmään kuulumisen ja yhdessä tekeminen voi rohkaista ihmistä ja kartuttaa sosiaalisen kanssakäymisen taitoja. Sosiaaliset taidot ovat tärkeässä asemassa työmarkkinoilla.

Halusimme luoda turvallisen ja avoimen ilmapiirin, jonne jokainen olisi tervetullut omana itsenään. Tavoitteenamme oli järjestää toimintaa matalan kynnyksen periaatteella. Toivoimme, että ihmisten olisi mahdollisimman helppoa osallistua toimintaamme. Järjestimme toimintaamme Ylivieskan keskustassa hyvien kulkuyhteyksien varrella, jotta kulkeminen olisi myös autottomille mahdollisimman helppoa. Ryhmä olisi avoin ja toimintaan osallistuminen ei sitoisi osallistujaa käymään jokaisella kerralla.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tarjota toimintaan osallistuville vertaistukea. Toimintamme kohderyhmä oli työttömät, jotka olivat siis työllisyystilanteen suhteen samanlaisessa elämäntilanteessa. Osallistujat voisivat vaihtaa ajatuksiaan ja kokemuksiaan keskenään ja saada vertaistukea toisiltaan. Tarkoituksena olisi saada aikaan avointa ja rakentavaa keskustelua. Toivoimme, että osallistujat voisivat kokea ryhmässä osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunteita.

Yksi opinnäytetyön tavoitteistamme oli toimintaan osallistuvien itsetunnon vahvistaminen. Jokaisella kokoontumiskerralla olisi toimintaa, jonka lomassa tekisimme erilaisia itsetuntoa vahvistavia ja voimaannuttavia harjoitteita. Monipuolisen toiminnan tarkoitus olisi, että jokainen voisi löytää jonkun toiminnan kautta omia vahvuuksiaan ja voimavarojaan. Toinen on hyvä kädentaidoissa ja toinen on hyvä urheilussa. Toivoimme, että erilaisten toimintojen

kautta jokainen saisi onnistumisen ja pärjäämisen kokemuksia. Itsetunnon vahvistamisessa itsensä toteuttaminen on tärkeää.

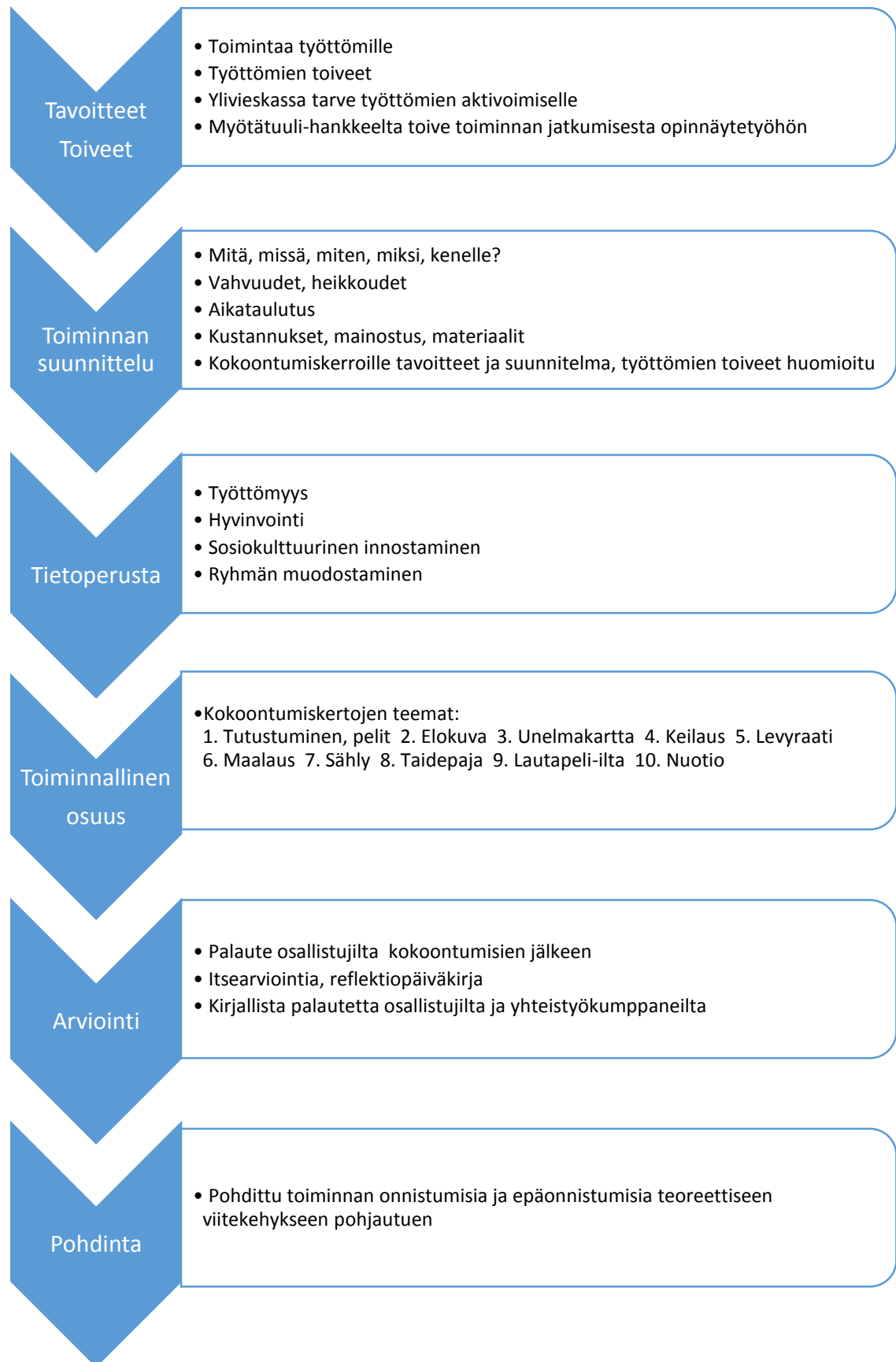
2.3 Prosessin eteneminen

Opinnäytetyön prosessi alkoi perusteellisella suunnittelulla. Teimme opinnäytetyösuunnitelman, jonka esitimme opinnäytetyöseminaarissa huhtikuussa 2015. Päätimme järjestää Toimintaa Ylivieskan työttömille -ryhmän kokoontumisia yhteensä kymmenen kertaa maaliskuusta toukokuun loppuun vuonna 2015. Kokoontumisia järjestettäisiin joka keskiviikko noin klo 17-19. Koimme kokoontumisten säännöllisyyden tarpeelliseksi. Suunnittelimme jokaiselle kokoontumiskerralle oman toiminnon, johon pyrimme liittämään jonkin itsetuntoa kohottavan tai voimaannuttavan harjoituksen. Huomioimme toimintojen suunnittelun yhteydessä työttömien toiveet ja mielipiteet. Perinteisiä tutustumisleikkejä ei tarvinnut järjestää, kun suurin osa ryhmäläisistä olivat jo ennestään toisilleen tuttuja Tutkimuksellisuus sosiaalialan työmenetelmissä –kurssin tutkimuksen kokoontumiskerroilta. Avoimeen ryhmään tuli myös uusia ihmisiä, mutta tutustuminen tapahtui spontaanisti toiminnan ja keskustelun kautta.

Erityisesti alussa toimintamme markkinoiminen ja mainostaminen oli tärkeää. Valmistimme mainoksen (LIITE 1), jossa tuli ilmi toimintamme kohderyhmä, kaikkien kokoontumisten sisällöt, toiminnan ohjaajat ja yhteystiedot, aika ja paikka. Ryhmämme oli avoin ja osallistujat pystyivät itse valitsemaan mainoksen perusteella itselle mieleisimmät kerrat, joille halusivat osallistua. Jaoin mainosta sähköisenä sosiaalisessa mediassa mm. Facebookin eri keskustelupalstoilla. Tutkimuksellisuus sosiaalialan työmenetelmissä -kurssin tutkimuksen aikana perustimme Facebookiin toimintaamme koskien oman suljetun ryhmän nimellä ”Ylivieskan alueen työttömät”. Facebook-ryhmässä mainostimme ahkerasti toimintaamme. Jaoin mainostamme paperisena lukuisiin paikkoihin Ylivieskassa, kuten kauppojen ja kirpputorien ilmoitustauluille, Kelalle, sosiaalitoimistoon, Työ- ja elinkeinotoimistoon, Sytyke-Centren kuntoutumisen ja työllistymisen monipalvelukeskukseen, ikäihmisille suunnattuun Tuokiotupaan ja terveyskeskukseen. Lisäksi Myötätuuli-hanke ja Ylivieskan työttömien yhdistys ry levittivät mainoksia ja sanaa toiminnastamme.

Allekirjoitimme Myötätuuli-hankkeen ja Ylivieskan työttömien yhdistyksen kanssa viralliset opinnäytetyösopimukset. Myötätuuli-hanke auttoi meitä toiminnan mainostamisessa ja Ylivieskan työttömien yhdistys ry antoi meidän kokoontua ilmaiseksi heidän kokoustiloissaan. Toimintaamme varten tarvitsimme erilaisia välineitä ja kahvitarpeita. Tarvitsimme muun muassa maalaustarvikkeita, askartelutarvikkeita ja kahvitarvikkeita sekä erilaisia sisä- ja ulkopelejä. Maalaustarvikkeita saimme lainata koulultamme Centrialta. Askartelutarvikkeina käytimme erilaisia kierrätysmateriaaleja, joita löytyy useimmista kotitalouksista. Kahvitarvikkeita varten etsimme Ylivieskasta sponsoria ja saimmekin Ylivieskan K-Citymarketin sponsorimaan meitä.

Kokoontumiskerrat toteutuivat keskiviikkoiltaisina maalis-toukokuussa 2015. Suunnitelimme kaikki kymmenen kokoontumiskertaa huolella. Otimme kokoontumisten suunnittelussa huomioon työttömien toiveet. Halusimme yhteisen toiminnan olevan mukavaa ja virkistävää. Toivoimme, että paikalle voisi tulla ilman turhia pelkoja tai ennakkoluuloja. Halusimme lisätä kerroille voimaannuttavia ja itsetuntoa kohottavia harjoituksia, kuitenkin niin etteivät ne ole pääroolissa. Kun kaikki kokoontumiskerrat oli suunniteltu, varasimme hyvissä ajoin tarvittavat toimitilat. Yksi kokoontuminen kesti aina noin kaksi tuntia. Kokoontumisten lisäksi aikaa meni kokoontumisten suunnitteluun ja yhtä kokoontumista valmistelimme yleensä noin tunnin ajan ennen kokoontumisen alkamista. Kokoontumisten loputtua toukokuun 2015 lopussa, aloimme kirjottamaan aiheesta opinnäytetyötä. Kuviossa 1 on näkyvissä opinnäytetyömme prosessikuvaus.



KUVIO 1. Opinnäytetyön prosessikuvaus

2.4 Yhteistyökumppanit ja Ylivieska toiminta-alueena

Ylivieska toimi opinnäytetyömme toiminta-alueena. Ylivieska on pieni kaupunki Pohjois-Pohjanmaan maakunnassa. Kaupungin naapurikuntia ovat Alavieska, Merijärvi, Oulainen, Haapavesi, Nivala, Sievi ja Kalajoki. Ylivieskassa oli heinäkuussa 2015 tehdyn tilaston mukaan 14 991 asukasta. Ylivieska on Pohjois-Pohjanmaan viidenneksi isoin kaupunki asukaslukunsa perusteella. Isompia kaupunkeja ovat Oulu, Raahe, Kempele ja Kuusamo. Ulkomaa-laistaustaisten kansalaisten osuus Ylivieskan väestöstä oli vuonna 2013 0,8 %, kun sama luku oli koko maassa 3,8 %. Tämä tarkoittaa sitä, että Ylivieskassa on suhteessa vähemmän maahanmuuttajia kuin maassamme keskimäärin. (Tilastokeskus 2015; Väestörekisterikeskus 2015.)

Ylivieskan työttömyysaste oli vuonna 2012 10,5 %, joka oli koko maan lukua huomattavasti korkeampi. Suomen työttömyysaste oli vuonna 2012 7,7 %. Ylivieskassa vähintään keskiasteen tutkinnon suorittaneiden osuus yli 15-vuotiaista oli vuonna 2013 71,8 %, kun koko maassa sama luku oli 69,4 %. Ylivieskassa korkea-asteen tutkinnon suorittaneiden osuus yli 15-vuotiaista oli vuonna 2013 24,8 %, kun koko maassa luku oli 29,3 %. Ylivieskalaisten koulutustaso on siis hiukan matalampi kuin koko Suomen koulutustaso. Ylivieskassa toimii Ylivieskan työttömien yhdistys ry, joka on Työttömien Valtakunnallisen Yhteistoimintajärjestön TVY ry:n jäsenyhdistys. Ylivieskan työttömien yhdistys ry on perustettu vuonna 1994 ja sen toiminta on perustunut tähän asti lähinnä EU:n ruoka-apupakettien jakamiseen. (Tilastokeskus 2015; Väestörekisterikeskus 2015; Työttömien Valtakunnallinen Yhteistoimintajärjestö – TVY ry 2013)

Myötätuuli-hanke toimi opinnäytetyömme yhteistyökumppanina. Myötätuuli-hankkeen projektipäällikkö Virpi Seppälä auttoi meitä opinnäytetyössämme toiminnan mainostamisessa ja tunnetuksi tekemisessä. Myötätuuli-hanke on työllisyysuhanke, joka toimii Ylivieskassa vuosina 2013-2016. Myötätuuli-hankkeen kohderyhmää ovat pääasiassa pitkäaikaistyöttömät ja työttömät, joilla on jokin työmarkkinoille sijoittumista vaikeuttava tekijä, kuten koulutuksen puute, jokin sairaus tai vamma. Työttömät ohjautuvat hankkeeseen pääasiassa TE-toimiston tai sosiaalitoimen kautta. Asiakkaan kanssa tehdään alkukartoitus, jossa kartoitetaan asiakkaan tilanne. Kartoituksen pohjalta asiakkaan kanssa laaditaan henkilökohtainen työllistymissuunnitelma. Myötätuuli-hanke toimii linkkinä työnhakijan ja työnantajan vä-

lillä. Hanke tarjoaa asiakkailleen palkkatukityöpaikkoja, työkokeilupaiikkoja ja koulutuspaikkoja. Myötätuuli-hankkeen asiakkaat voivat työskennellä yhdistyksissä, kaupungilla tai yrityksissä. Hankkeen rahoitus koostuu Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskuksen myöntämästä työllisyyspoliittisesta avustuksesta ja Ylivieskan kaupungin omarahoitusosuudesta. (Ylivieska 2015.)

Ylivieskan työttömien yhdistys ry toimi opinnäytetyömme toisena yhteistyökumppanina. Yhdistyksen puheenjohtaja Jaana Kangaskorte tarjosi meille yhdistyksen kokoustilat käytettäväksi toimintaamme varten. Jaana Kangaskorte osallistui toimintaamme muutamilla koontumiskerroilla, joten hän näki käytännössä, millaista toimintamme oli. Ylivieskan työttömien yhdistys ry kuuluu Työttömien valtakunnalliseen yhteistoimintajärjestöön TVY ry:hyn. Ylivieskan työttömien yhdistyksen kokoustilat sijaitsevat Savelantie 1:ssä. Samoissa tiloissa kokoontuu myös muita ryhmiä ja yhdistyksiä. Ylivieskan työttömien yhdistys ry on elänyt viime vuosina hiljaiseloa, eikä sillä ole ollut vapaa-ajan toimintaa työttömille. Kangaskorte kertoi yrittäneensä järjestää jonkinlaista toimintaa, mutta ei ole saanut työttömiä liikkeelle. Yhdistys on keskittynyt viime vuosina EU:n ruoka-apupakettien jakamiseen. (Valtakunnallinen Yhteistoimintajärjestö – TVY ry 2013.)

Nykyisin Myötätuuli-hanke ja Ylivieskan työttömien yhdistys ry tekevät keskenään tiivistä yhteistyötä. He ovat perustaneet yhdessä kuntouttavan työtoiminnan kanssa Toivo-nimisen kohtauspaikan. Se sijaitsee Ylivieskassa osoitteessa Joutsentie 11. Meidän toimintamme myötä koolle saatu ryhmä voi jatkaa toimintaansa ja tapaamisiaan Toivossa. Toivo toimii työttömien ”olohuoneena”, johon voi mennä arkisin päiväsaikaan seurustelemaan, juttelemaan ja kahvittelemaan Toivon työntekijöiden ja muiden työttömien kanssa. Toivon tulevaisuus ja toiminta on vasta muotoutumassa. Toivo aukaisi ovensa syksyllä 2015.

Opinnäytetyötämme sponsoroimaan saimme Ylivieskan K-Citymarketin. Se sijaitsee osoitteessa Savarinkatu 2 ja sen johdossa toimivat kauppiat Olli ja Tiina Koivisto. Ylivieskan K-Citymarket lahjoitti toimintaamme varten kaikki tarvitsemamme elintarvikkeet. Ylivieskan K-Citymarket kuuluu Kesko-ryhmään. Kesko toimii päivittäistavarakaupassa, rauta- ja erikoiskaupassa, sekä auto- ja konekaupassa. Keskon toimialayhtiöt ja ketjut tekevät tiivistä yhteistyötä kauppiasyrittäjien sekä muiden kumppaneiden kanssa. Keskoon kuuluu noin 2 000 kauppa Suomessa, Ruotsissa, Norjassa, Virossa, Latviassa, Liettuassa, Venäjällä ja Valko-Venäjällä. (Kesko 2015.)

3. OPINNÄYTETYÖN TIETOPERUSTA

3.1 Työttömyys

Työllä on keskeinen merkitys ihmisen toiminnassa. Työ takaa yksilön, yhteisön ja koko yhteiskunnan elossa säilymisen. Työ antaa sisältöä elämään ja turvaa tietyn elintason. Työskennessä ihmisen kyvyt, tiedot ja taidot ovat aktiivisesti käytössä ja ihminen kehittyy koko ajan. Työvoimaa ovat kaikki 15-74-vuotiaat henkilöt, jotka ovat työllisiä tai työttömiä (Findikaattori 2015). Suomen elinkeinorakenne on muuttunut vanhoista metsästy-, kalastus- ja keräilyvaltaisista elinkeinoista nykyaikaisiin teollistuneisiin ja palvelukeskeisiin elinkeinoihin. Elinkeinorakenteiden muutoksista huolimatta työ on säilyttänyt merkityksellisyytensä. (Moisio & Huuhtanen 2015, 24-26; Kaitila, Mikkonen & Rajala 1993, 9.)

Työttömyys on kansantaloudellisten resurssien vajaakäyttöä. Kansantaloudellisena ja sosiaalipoliittisena tavoitteena on täystyöllisyys, mikä on kunnianhimoinen päämäärä. Euroopan Unionilla, Kansainvälisellä työjärjestö ILO:lla ja Työ- ja elinkeinoministeriöllä on omat määritelmänsä työttömästä henkilöstä, jotka kaikki sisältävät kuitenkin saman sisällön. Työtön on työtä vailla oleva henkilö, joka ei ole palkkatyössä, ei toimi yrittäjänä, eikä ole päätoiminen opiskelija. Henkilö on etsinyt aktiivisesti töitä viimeisen kuukauden aikana ja olisi valmis aloittamaan työt kahden viikon kuluessa. Yksityinen henkilö voi työttömänä ollessaan kärsiä toimeentulon ongelmista ja kokea sosiaalista turvattomuutta. (Kaitila ym. 1993, 99; Tilastokeskus 2003.)

3.1.1 Työttömyyden lajit

Monien tekijöiden summa vaikuttaa työn saantiin. Vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa väestön ikärakenne, koulutustaso, työvoiman tarjonta, työvoimatarpeen määrä ja laatu, muutokset sosiaaliturvassa sekä kansantalouden ja elinkeinorakenteen muutokset. Täytyy muistaa, että kuka tahansa voi joutua työttömäksi. Edes korkea koulutus tai laaja työkokemus eivät aina takaa pysyvää työpaikkaa. Työttömyys voidaan jakaa eri lajeihin keskittymällä johonkin tiettyyn työttömyyden ongelma-alueeseen. Yleisimpiä työttömyyden muotoja ovat pitkäaikaistyöttömyys, rakennetyöttömyys, vapaaehtoinen työttömyys, nuorisotyöttömyys,

suhdannetyöttömyys, kausityöttömyys, kitkatyöttömyys, teknologinen työttömyys, laaja työttömyys ja piilotyöttömyys. (Tilastokeskus 2013.)

Pitkäaikaistyöttömyys tarkoittaa vähintään vuoden kestänyttä yhtäjaksoista työttömyysputkea. Pitkäaikaistyöttömyys on etenkin ikääntyneiden ja matalan koulutustason omaavien työttömien ongelma. Innostus työnhakuun voi laantua jatkuvien työn etsimisessä koettujen epäonnistumisien myötä. Työttömyyden pitkittyessä työttömän ammattitaito voi ruostua. Riski syrjäytyä lopullisesti työelämästä on suuri. Pitkäaikaistyötön voi kokea terveys- ja ihmisuhteongelmia. Pitkäaikaistyöttömyydestä voi seurata ongelmia julkiselle taloudelle ja työmarkkinoiden toiminnalle. Pitkäaikaistyöttömyyttä pyritään vähentämään aktiivisilla työvoimapolitiittisilla palveluilla, koulutuksella, valmennuksella ja muulla työllistämisellä. Kaikista työttömistä pitkäaikaistyöttömiä on Suomessa noin 20 %. (Findikaattori 2015; Saikku 2011; Tilastokeskus 2013.)

Rakennetyöttömyys tarkoittaa että työelämän vaatimukset ja työttömien ammattitaito eivät kohtaa. Työelämän vaatimukset ovat nykyään niin korkealla, ettei työttömien rapistumaan päässyt ammattitaito enää riitä vastaamaan tarpeeseen. Ammattitaidottomat ja kouluttautumattomat työnhakijat kärsivät rakennetyöttömyydestä. Rakennetyöttömyys johtuu yhteiskunnan elinkeinorakenteesta tapahtuneista muutoksista. Myös verotus, tulonsiirto ja työttömyysturva vaikuttavat osaltaan rakennetyöttömyyden syntyyn. Työpaikan vastaanottaminen ei ole aina taloudellisesti kannattavaa. Rakennetyöttömyys on Suomessa yleisin työttömyyden muoto ja kaikista työttömistä rakennetyöttömiä on noin 54 %. Vapaaehtoisesta työttömyydestä puhutaan, kun henkilö kokee työttömyyden olevan parempi vaihtoehto kuin työn-teko. (Kaitila ym. 1993, 99; Tilastokeskus 2013.)

Nuorisotyöttömyys käsittää yleensä 15-24-vuotiaat työttömät. Työttömyys on tällä hetkellä suhteellisesti suurinta nuorten keskuudessa. Nuorten työnhakijoiden on usein vaikeaa saada pysyvää työtä, joten he tekevät yleensä pätkätöitä. Työpätkien välissä saattaa olla useita työttömyysjaksoja, joten työelämä on kovin sirpaleista. Elinikäisen syrjäytymisen riski on suuri, jos nuori ei pääse lainkaan työelämän alkuun. Vähäinen koulutus ja puutteellinen työkokemus ovat nuorisotyöttömyyden syitä. (Hämäläinen & Tuomala 2013, 1-6; Nuorisotakuu 2015; Tilastokeskus 2013.)

Suhdannetyöttömyys johtuu yhteiskunnan taloudellisen tilanteen vaihteluista. Noususuhdanteessa taloudellinen tilanne on parempi ja työttömyys on vähäisempää. Laskusuhdanteessa taloustilanne on huonompi ja työttömyyttä on enemmän. Talouden lamakausilla työn kysyntä vähenee ja työvoimaa joudutaan vähentämään. Lamakausien jälkeen yhteiskunta on pyrkinyt vähentämään julkisia menoja. Vähennyksistä on usein kärsinyt valtion ja kuntien naisvaltaiset alat, kuten sosiaali- ja terveysala. (Kaitila ym. 1993, 99; Tilastokeskus 2013.)

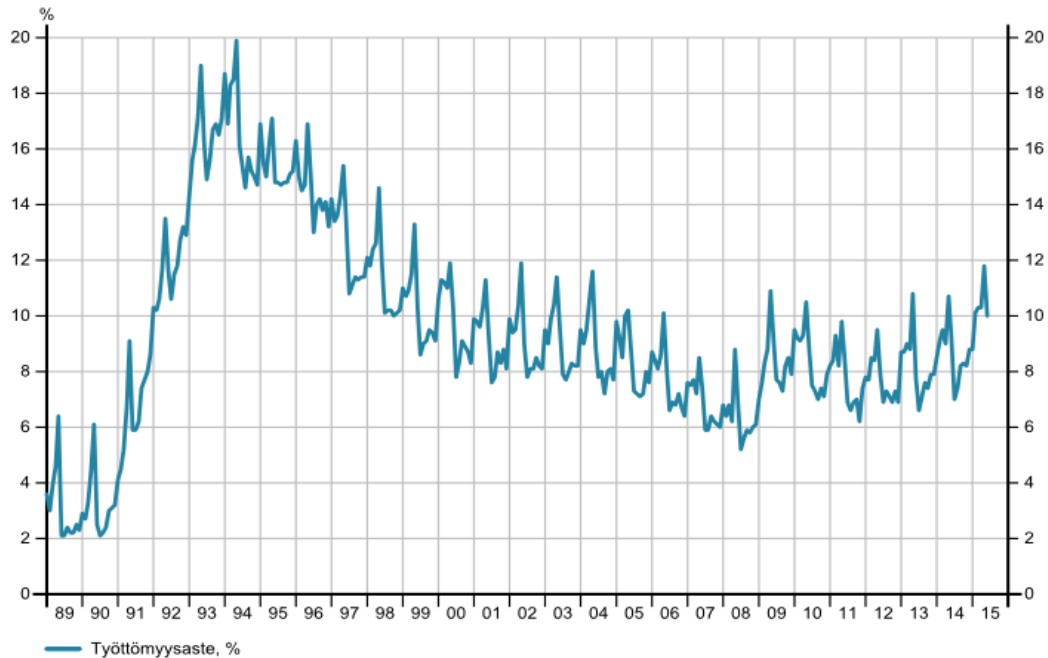
Kausityöttömyys koskee sesonkiluonteisia aloja, kuten maataloutta, matkailualaa ja rakentamista. Vuodenaikojen vaihtelut vaikuttavat työllisyystilanteeseen. Esimerkiksi maatalous ja rakentaminen ovat ”säiden armoilla” ja Lapin matkailu- ja laskettelukeskuksille on kysyntää pääosin talvisin. Lomakaudet vaikuttavat suuresti matkailualan työllisyystilanteeseen. Kitkatyöttömyys tarkoittaa, että on avoimia työpaikkoja, mutta on myös työnhakijoita. Työpaikat ja työnhakijat eivät vain jostain syystä tavoita toisiaan. Kitkatyöttömyyttä on esimerkiksi se, kun henkilö muuttaa uudelle paikkakunnalle ja alkaa etsimään paikkakunnalta töitä. Töiden saamisessa voi olla lyhytaikainen viive, jolloin työnhakija on hetken aikaa työttömänä. (Kaitila ym. 1993, 99; Tilastokeskus 2013.)

Nykyään koneet korvaavat ihmisiä, mistä seuraa teknologista työttömyyttä. Taloudellista kasvua tapahtuu, vaikka uusia työpaikkoja ei ilmaannu. Laajaa työttömyyttä käytetään usein mittarina, kun arvioidaan työttömyydestä kansantaloudelle aiheutuneita kokonaiskustannuksia. Laajaan työttömyyteen lasketaan työttömät työnhakijat, tukityöllistetyt, työvoimakoulutuksessa olevat ja muihin toimenpiteisiin sijoitetut sekä työttömyyseläkkeellä olevat henkilöt. Piilotyöttömät eivät ole kuukauden aikana hakeneet aktiivisesti töitä, vaikka haluaisivat töihin. Piilotyöttömät ovat passiivisia työnhakijoita. Osa piilotyöttömistä on osa-aikatyössä, joka ei vastaa henkilön koulutusta. (Kaitila ym. 1993, 99; Tilastokeskus 2013.)

3.1.2 Työttömyystilanne Suomessa ja maailmalla

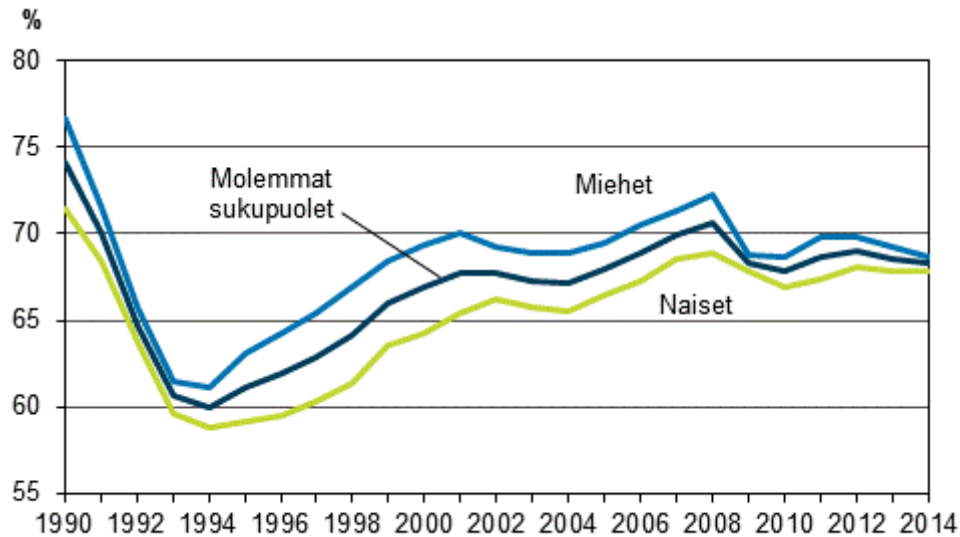
Työttömyysaste on 15-74-vuotiaiden työttömien prosenttiosuus saman ikäisestä työvoimasta. Kuviossa 2 on kuvattu Suomen työttömyysaste kuukausittain vuosina 1989-2015. Suomen työttömyysaste oli vuonna 2014 8,7 %. Työttömyysaste on pysynyt 2000-luvulla koko ajan alle 12 % ja yli 5 %. Työttömyysaste oli korkeimmillaan 1990-luvun alun laman

aikaan, jolloin se oli vuonna 1994 peräti 20 %. Ennen lamaa työllisyys kukoisti ja 80- ja 90-lukujen vaihteessa työttömyysprosentti oli parhaimmillaan vain 2 %. (Findikaattori 2015.)



KUVIO 2. Työttömyysaste kuukausittain 1989-2015 (Findikaattori 2015)

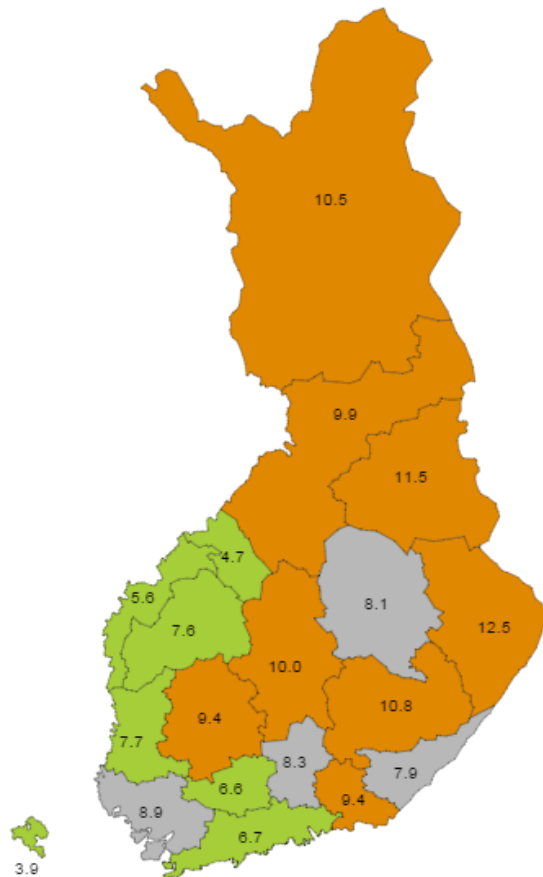
Työllisyysaste on 15-74-vuotiaiden työllisten prosenttiosuus saman ikäisestä työvoimasta. Työllisyysasteet vaihtelevat sukupuolten välillä. Miesten työllisyysaste on pysynyt jatkuvasti korkeampana kuin naisten. Miesten ja naisten työllisyysasteiden ero on kuitenkin kaventunut koko ajan viimeisten vuosikymmenien aikana. Sukupuolten välinen ero ei ole koskaan ollut pienempi kuin vuonna 2014, jolloin miesten ja naisten työllisyysasteissa ei ollut juurikaan eroa (KUVIO 3.) Sukupuoliroolien muutokset perheissä ovat todennäköisesti vaikuttaneet tilanteeseen. Naiset jäävät enää harvemmin pitkiksi ajoiksi kotiin lastensa kanssa, vaan he ovat yhtäläillä mukana työelämässä kuin miehetkin. Naisten työllisyysaste Suomessa on kansainvälisesti verrattuna korkea. (Elinkeinoelämän keskusliitto 2013.)



KUVIO 3. Työllisyysasteet sukupuolittain 1990–2014, 15–64-vuotiaat (Tilastokeskus 2015)

Suomen työttömyysaste on melko korkea muihin Pohjoismaihin nähden. Suomen työttömyysaste pyöri vuonna 2014 kymmenen prosentin paikkeilla. Samaan aikaan työttömyysaste oli Ruotsissa 7,9 %, Tanskassa 6,6 %, Islannissa 5 % ja Norjassa työttömyysaste oli Pohjoismaiden pienin eli vain 3,5 %. EU-maiden työttömyysasteiden keskiarvo oli vuonna 2014 10,2 %, mikä on lähellä Suomen työttömyysastetta. Maailman laajuisesti työttömyysasteissa on suuria eroja. Vuonna 2014 työttömyysaste oli esimerkiksi Japanissa 3,6 %, Saksassa 5 %, Iso-Britanniassa 6,1 %, Yhdysvalloissa 6,2 %, Turkissa 9,9 % ja Italiassa 12,7 %. Espanjassa työttömyysaste oli samaan aikaan peräti 24,5 % ja Kreikassa huimat 26,5 %. (Eurostat 2014.)

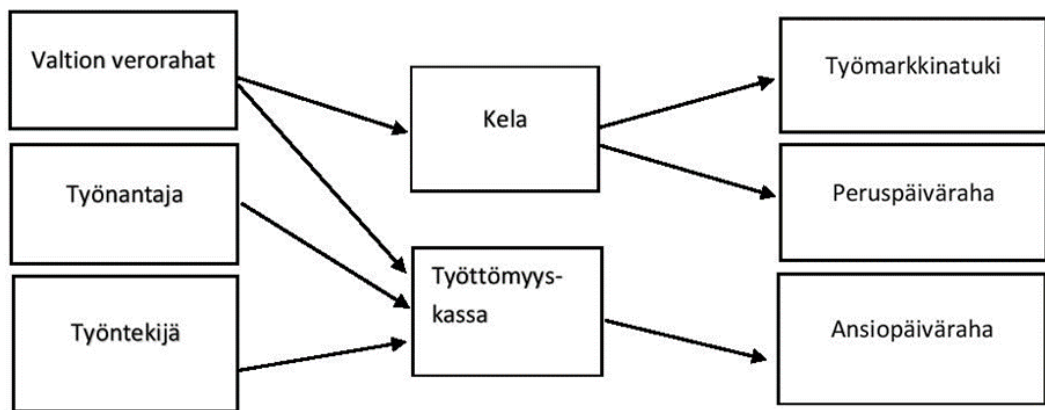
Kuviossa 4 näkyy Suomen työttömyysasteet maakunnittain vuonna 2013. Työttömyydessä on huomattavia alueellisia eroja. Koko maan työttömyysaste oli vuonna 2013 8,2 %. Pohjois-Karjalassa, Kainuussa, Etelä-Savossa, Lapissa ja Keski-Suomessa työttömyysaste oli jopa yli 10 %, kun taas Ahvenanmaa, Keski-Pohjanmaa, Pohjanmaa, Häme ja Uusimaa pääsivät alle 7 % työttömyysasteeseen. (EVA Elinkeinoelämän valtuuskunta 2014.)



KUVIO 4. Suomen työttömyysasteet maakunnittain (EVA Elinkeinoelämän valtuuskunta 2014)

3.1.3 Työttömyysturva

Suomessa on kattava työttömyysturva (KUVIO 5.) Työttömyysturva turvaa työttömyyden aikaisen toimeentulon. Työttömäksi jääneen henkilön tulee ilmoittautua työvoimatoimistoon työttömäksi työnhakijaksi. Työttömän tulee olla 17-64-vuotias, työkykyinen ja hänen tulee olla työmarkkinoiden käytettävissä, jotta hänellä on oikeus saada työttömyyspäivärahaa. Työttömän tulee lisäksi hakea kokopäivätyötä ja työssäoloehdon täytyy täytyä. Työssäoloehto tarkoittaa sitä, että henkilö on ollut töissä vähintään 26 viikkoa edellisen 28 kuukauden aikana. (Häkkinen, Kortesoja, Pulkkinen & Uusitalo 2008, 135-137; Sosiaali- ja terveysministeriö 2015.)



KUVIO 5. Työttömän toimeentulo (Mukaillen Sosiaali- ja terveysministeriö 2015)

Työttömän toimeentulo turvataan pääosin työttömyyspäivärahalla ja työmarkkinatuella. Työttömyyspäivärahaa on kahdenlaista: peruspäiväraha ja ansiopäiväraha. Peruspäiväraha turvaa työttömän vähimmäistulotason. Työttömän ei tarvitse kuulua mihinkään työttömyyskassaan saadakseen peruspäivärahää, vaan peruspäivärahää työttömälle maksaa Kela. Työttömyyskassan jäsenenä työtön on oikeutettu ansiopäivärahaan, jonka tarkoitus on säilyttää tulotaso kohtuullisena suhteessa ennen työttömyyttä vakiintuneeseen tulotasoon. Työttömän on kuitenkin täytynyt kuulua työttömyyskassaan vähintään 10 kuukautta ennen työttömäksi jäämistään, että hän on oikeutettu ansiopäivärahaan. Työttömyyspäivärahää voi saada enintään 500 työttömyyspäivältä. (Häkkinen, Kortesoja, Pulkkinen & Uusitalo 2008, 135-137; Sosiaali- ja terveysministeriö 2015.)

Saatuun työttömyyspäivärahää 500 työttömyyspäivän ajan, ensikertaa työmarkkinoille tullut työtön voi hakea työmarkkinatukea. Työmarkkinatuen tarkoitus on turvata toimeentulo ja parantaa työmarkkinoille sijoittumista. Työmarkkinatukea maksaa Kela. Kun työtön on saanut vähintään 500 työttömyyspäivän ajalta työmarkkinatukea, työvoimatoimiston kuuluu järjestää hänelle töitä. Jos töitä ei löydy, työttömälle etsitään esimerkiksi palkkatuettua työtä, työkokeilua tai kuntouttavaa työtoimintaa asiakkaan tarpeiden mukaan ehkäisemään työttömyyden pitkittymistä. (Häkkinen, Kortesoja, Pulkkinen & Uusitalo 2008, 135-137; Sosiaali- ja terveysministeriö 2015.)

Kaikkein heikoimmassa asemassa olevien ihmisten toimeentuloa pyritään parantamaan toimeentulotuen avulla. Toimeentulotuki on viimesijainen toimeentuloturvan muoto. Toimeentulotukea voidaan myöntää henkilölle tai perheelle, jonka tulot ja varat eivät riitä välttämättömiin jokapäiväisiin menoihin. Toimeentulotuki on tarveharkintaista taloudellista tukea, jota voidaan myöntää kerrallaan kuukaudeksi. Tukea myöntää kunta ja sitä voi hakea sosiaalitoimiston kautta. (Hämäläinen 2008; Sosiaali- ja terveysministeriö 2015.)

3.1.4 Työttömien aktivointi

Työttömien aktivointi ja täystyöllisyys on yhteiskunta-, talous-, sosiaali- ja työllisyyspolitiikan tavoite. Aktivointipolitiikan kohteena ovat muun muassa syrjäytymisvaarassa olevat nuoret ja pitkäaikaistyöttömät. Aktivointipolitiikan tavoitteena on, että työttömäksi jäänyt, työttömyysturvaa tai toimeentulotukea saava henkilö palaisi mahdollisimman nopeasti palkkatyöhön. Toivottavaa olisi, että työikäisten toimeentulo ei olisi pitkiä aikoja sosiaaliturvan varassa, vaan että he elättäisivät itsensä ja mahdollisesti perheensä käymällä töissä ja maksaisivat veroja. Työttömyysturvan ja sosiaaliturvan saantiehtoja on kiristetty viime vuosina, minkä myötä pyritään lisäämään työkeskeisyyttä ja ehkäisemään vapaaehtoista työttömyyttä. Vapaaehtoisesti työtön haluaa pysyä työttömänä, koska ajattelee pärjäävänsä työttömyys- ja sosiaaliturvan avulla. Työttömiä velvoitetaan osallistumaan työllistymis- ja aktivoimistoimiin. (Karjalainen, V. & Keskitalo, E. 2013, 7-9.)

Työllistymistä tuetaan erilaisten tukimuotojen avulla, joita ovat muun muassa palkkatuettu työ, työkokeilu ja kuntouttava työtoiminta. Palkkatuetussa työssä työntekijä on normaalissa työsuhteessa, johon työnantaja saa TE-toimistolta taloudellista tukea. Työnantaja voi saada palkkatukea, kun hän palkkaa työttömän työnhakijan, jolla on vaikeuksia työllistyä ja joka tarvitsee keskimääräistä enemmän tukea työsuhteen alussa esimerkiksi pitkäaikaistyöttömyyden, ammattitaidon puutteen, vamman tai sairauden takia. Palkkatuetun työn tavoite on parantaa ammatillista osaamista ja työllistymistä. Palkkatuetun työsuhteen kesto voi olla 6-24 kuukautta. Palkkatuettuun työhön voi liittyä työvoimakoulutusta tai työvoimakoulutusta voi seurata palkkatuettu työ. Ammatillisen työvoimakoulutuksen tavoitteena on yleensä suorittaa perus-, ammatti- tai erikoisammattitutkinto tai tutkinnon osa. Henkilön ollessa työvoimakoulutuksessa hän voi saada työmarkkinatukea tai koulutustukea. (TE-palvelut 2015.)

Työkokeilun tavoitteena on tukea työttömän paluuta työmarkkinoille ja selkeyttää urasuunnitelmia. Työkokeilu on hyvä vaihtoehto työttömälle, jolta puuttuu ammatillinen koulutus, joka harkitsee alan vaihtoa tai joka on ollut pitkään poissa työmarkkinoilta esimerkiksi työttömyyden tai lastenhoidon takia. Työkokeilun kesto on 1-6 kuukautta, joka sisältää työtä 1-5 päivää viikossa ja 4-8 tuntia päivässä. Työkokeilija saa työmarkkinatukea ja lisäksi ylläpitokorvauksen, joka on 9 euroa päivässä. Työkokeilu on työnantajalle maksutonta. (TE-palvelut 2015.)

Kuntouttavan työtoiminnan tavoite on parantaa elämänhallintaa ja ylläpitää tai kohentaa työkykyä. Kuntouttavan työtoiminnan kesto on vähintään kolme kuukautta, joka sisältää työtä 1-4 päivää viikossa ja 4-8 tuntia päivässä. Kuntouttavassa työtoiminnassa oleva henkilö saa työmarkkinatukea ja ylläpitokorvausta, joka on 9 euroa päivässä. Lisäksi hänelle korvataan 5 kilometriä ylittävästä työmatkasta kilometrikorvaukset. Kuntouttava työtoiminta on työnantajalle maksutonta. (TE-palvelut 2014.)

Suomessa toimii erilaisia yhdistyksiä ja hankkeita, jotka on perustettu työttömien hyvinvoinnin tukemiseksi. Merkittävin työttömien edunvalvontajärjestö on Työttömien Valtakunnallinen Yhteistoimintajärjestö eli TVY ry, johon kuuluu tällä hetkellä noin sata jäsenyhdistystä. Työttömien yhdistyksiä on ympäri Suomea ja niihin kuuluu yli 6000 jäsentä. TVY ry perustettiin vuonna 1991 ja sen tarkoituksena on ajaa työttömien fyysisiä, psyykkisiä ja taloudellisia oikeuksia ihmisarvoiseen elämään ja tasavertaiseen kansalaisuuteen. TVY ry osallistuu aktiivisesti yhteiskunnalliseen keskusteluun ja pyrkii tuomaan esille työttömien näkökulmia. TVY ry toivoo työttömiltä ja jäsenyhdistyksiltään aktiivisuutta ja kannattaa täystyöllisyyttä. Työttömien yhdistysten toiminta näkyy konkreettisesti parhaiten EU:n ruoka-apupakettien jakamisena, harrastustoiminnan ja ATK-kurssien järjestämisenä. TVY ry julkaisee TVYtter-nimistä lehteä, joka käsittelee aiheita: työ, työttömyys ja työvoimapolitiikka. (Työttömien Valtakunnallinen Yhteistoimintajärjestö – TVY ry 2013.)

3.2 Hyvinvointi

Hyvinvointi koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. Hyvinvoinnin osa-alueet ovat kaikki yhteydessä toisiinsa ja muodostavat kokonaishyvinvoinnin. Fyysinen

hyvinvointi tarkoittaa sitä, millaiseksi henkilö itse kokee oman fyysisen terveydentilansa. Psykykinen hyvinvointi tarkoittaa ihmisen henkistä hyvinvointia ja mielenterveyttä. Sosiaalinen hyvinvointi sisältää henkilön sosiaaliset verkostot ja sosiaalisen kanssakäymisen taidot. Toimintakyky on keskeinen osa ihmisen hyvinvointia. Toimintakyky tarkoittaa ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä jokapäiväisen arjen toiminnoista. Näitä toimintoja ovat muun muassa työ, opiskelu, itsestä ja toisista huolehtiminen, vapaa-aika ja harrastukset. (Duodecim Terveyskirjasto 2015; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Elämänlaatu on hyvinvoinnin rinnakkaiskäsite. Elämänlaatu tarkoittaa yksilön arviota elämästään suhteessa hänen omiin päämääriinsä, odotuksiinsa, arvoihinsa ja muille hänelle merkityksellisiin asioihin. Maailman terveysjärjestö WHO on kehittänyt elämänlaadun mittarin, jonka avulla saadaan vertailukelpoista tietoa ihmisten elämänlaadusta eri maissa. Suomessa elämänlaadun mittaria käytetään esimerkiksi väestötutkimuksessa ja Kelan kuntoutusten suunnittelussa. Mittarilla arvioidaan yksilön käsitystä omasta elämänlaadustaan oman kulttuurin ja arvojärjestelmän kontekstissa. Mittarin avulla selvitetään henkilön tyytyväisyys omaan fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin, sosiaalisiin suhteisiin ja elinympäristöön. Mittarin avulla arvioidaan myös ihmisten henkilökohtaisia tavoitteita, arvoja ja huolenaiheita. (Kajanoja 2005; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014.)

3.2.1 Hyvinvointia edistävät tekijät

Fyysistä hyvinvointia ja terveyttä edistäviä tekijöitä ovat terveellinen ruokavalio, säännöllinen liikunta ja riittävä lepo. Psykykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat työ, ihmissuhteet, vapaa-aika ja harrastukset. Mielekkään työn teko edistää oikein mitoitettuna niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalistakin hyvinvointia. Ihmissuhteet ja sosiaalinen kanssakäyminen tuovat ihmiselle yhteisöllisyyden ja osallisuuden tunteita. Vapaa-aika ja mielekkäät harrastukset antavat ihmiselle nautintoa ja hyvää oloa. Hyvä toimintakyky auttaa ihmistä löytämään paikkansa yhteiskunnassa, jaksamaan työelämässä eläkeikään asti ja selviytymän vanhana mahdollisimman itsenäisesti arjessa. Hyvä toimintakyky ja toimintakykyä tukeva ympäristö auttavat ihmistä voimaan hyvin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttaa mielenterveys. Mielenterveys koostuu tunne-elämän, ajattelun ja sosiaalisten suhteiden tasapainosta. Psyykkinen itsesääntely ja ongelmanratkaisutaito ovat yhteydessä hyvinvointiin. Itsetunto vaikuttaa oleellisesti hyvinvointiin. Itsetunto tarkoittaa ihmisen tietoisuutta omasta arvostaan. Se on kykyä pitää itseään ja omaa elämäänsä arvokkaana ja merkityksellisenä. Itsetunto rakentuu itseluottamuksesta, -tuntemuksesta, ja – arvostuksesta. Se on yhteydessä toimintaamme ja ratkaisuihimme. Itsetunto alkaa kehittymään jo varhaislapsuudessa, ja muuttuu ja muovautuu koko elämämme ajan. Itsetunnon kehittymiseen vaikuttavat vanhemmilta saatu huomio, perheen rakenne, ympärillä olevat ihmiset ja ryhmät, vuorovaikutus ja kokemukset. Hyvä itsetunto vaikuttaa myönteisesti elämänlaatuun ja mielialaan. Hyvän itsetunnon omaava ihminen on tyytyväinen ja pitää itseään ja elämäänsä arvokkaana. Hän näkee itsensä realistisesti ja tiedostaa vahvuutensa sekä heikkoutensa. Omat heikkoutensa hyväksyvällä ihmisellä on helpompi selviytyä vastoinkäymisistä. Hyvän itsetunnon omaava henkilö arvostaa myös muita ihmisiä, mutta on kykenevä tekemään päätöksiä ja ratkaisuja omassa elämässään itsenäisesti. (Mielenterveysseura 2015; Nyyti ry 2015; Maasola & Toivakka 2011, 15-18.)

Jokainen ihminen joutuu kohtaamaan elämänsä aikana vastoinkäymisiä. Kohtaamalla huonot kokemukset rohkeasti ja käsittelemällä koetut traumaattiset asiat, ihminen voi saavuttaa voimaantumisen. Voimaantuminen on prosessi johon toinen ihminen ei voi vaikuttaa, vaan se lähtee ihmisestä itsestään. Voimaantumista edellyttää kuitenkin yhteisöllisyys ja vuorovaikutus. Keskeistä onkin oman kokemuksen kertominen ja oman äänen kuuluville saaminen jossain yhteisössä. Oleellista voimaantumisessa on vastuun ottaminen omasta elämästään ja valinnoistaan sekä oman voimantunteen lisääntyminen. Voimaantunut ihminen on löytänyt omat voimavaransa, on kehittynyt itsenäiseksi ja muista riippumattomaksi. Voimaantumiseen liittyy myös toimintakyvyn ja elämänhallinnan lisääntyminen. Voimaantuminen yksilön sisäisenä prosessina auttaa vaihtoehtojen näkemistä ja valinnanvapautta, sekä kykyä muuttaa elämänasenteita ja elämäänsä. (Voimaantumo 2013; Terveysnetti 2008.)

Voimaantuminen edellyttää ennakkoluulotonta vuorovaikutusprosessia sosiaalisen suhdeverkoston tukemana. Itsensä voimattomiksi tuntevat ihmiset rohkaistuvat kasvattamaan persoonallista ja sosiaalista voimaa itsessään. Alaiseksi tai alempiarvoiseksi leimautumisen tunteet vähenevät, itsetunto vahvistuu, käsitys itsestä ihmisenä rikastuu. Elämään tulee dynaaminen ja uutta luova ote. Tämä puolestaan parantaa voimaantuvan ihmisen mahdollisuuksia

kehittää niitä organisaatioita ja instituutioita, joilla puolestaan on vaikutusta hänen ja muiden ihmisten elämään. (Voimaantumo 2013.)

3.2.2 Hyvinvointia heikentävät tekijät

Fyysinen pahoinvointi voi olla konkreettisuutensa vuoksi helpoiten tunnistettavissa oleva hyvinvointia heikentävä tekijä. Fyysistä hyvinvointia ja terveydentilaa voivat heikentää erilaiset sairaudet, vammat ja ikääntymisen mukanaan tuomat oireet. Sairaudet ja vammat voivat heikentää ihmisen toimintakykyä. Toimintakyky heikentyy myös ihmisen ikääntyessä. Heikentyneen toimintakyvyn omaavia ihmisiä voidaan tukea erilaisten palveluiden avulla, sekä muokkaamalla asuin- ja elinympäristöä. Joskus fyysisten oireiden taustalta löytyy psyykinen selitys. Tällaisia oireita kutsutaan psykosomaattisiksi oireiksi. (Kunttu & Martin 2012, 4-6; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Psyykkistä hyvinvointia voi heikentää huono itsetunto. Huono itsetunto voi vaikuttaa laajasti elämään ja terveyteen. Ongelmia voi olla esimerkiksi hyvinvoinnissa, mielenterveydessä ja sosiaalisessa kanssakäymisissä. Vastoinkäymiset ja elämässä tapahtuneet kriisit saattavat musertaa itsetuntoa. Huonon itsetunnon omaava ihminen epäilee usein itseään ja kykyjään selviytyä haasteista. Itsetuntoa ja itsetuntemusta voi vahvistaa ja kehittää niin kuin muitakin taitoja. Omaa minuuttaan voi vahvistaa käsittelemällä ja pohtimalla omia haaveitaan, luonteenpiirteitään, arvojaan, vahvuuksiaan ja heikkouksiaan. Vaatimustasoa laskemalla voi saada uusia positiivisia kokemuksia ja onnistumisen tunteita, jotka kohottavat itsetuntoa. Itsetunnon kohottaminen vaatii rohkeutta siirtyä omalta mukavuusalueeltaan pois ja uskaltaa kokeilla uusia asioita sekä kartuttaa osaamistaan. Itsensä tuntemusta oppii parhaiten yhdessä toimimalla. Ryhmässä vuorovaikutuksen kautta, toisia kannustamalla sekä harjoituksia tekemällä itsetunto kasvaa pikkuhiljaa. Pienet onnistumiset ja uudet elämykset ovat itsetunnon ravintoa. (Toivakka & Maasola 2011, 15-27; Nyyti ry 2015.)

Psyykkistä pahoinvointia voi aiheuttaa stressi. Stressi on tavallisesti positiivinen voima, jonka avulla ihminen pyrkii hyviin suorituksiin. Liian suuret paineet yhdellä tai useammalla elämän osa-alueella kuten työssä, koulussa tai perhe-elämässä voivat aiheuttaa ihmiselle ylikuormitusta. Ihminen toimii yli omien voimavarojensa, mikä voi johtaa elimistön ylihäly-

tystilaan. Stressi voi aiheuttaa muun muassa jatkuvaa väsymystä, huolestuneisuutta, ärtyneisyyttä ja ahdistusta. Pitkittyessään stressi on haitallista ja se voi johtaa uupumukseen ja pahimmillaan burn outiin eli loppuun palamiseen. Uupumus sisältää riskin sairastua esimerkiksi masennukseen tai unihäiriöihin. (Kivekäs 2002, 10-12; Mattila 2010; Duodecim Terveyskirjasto 2015.)

Mielenterveyshäiriöt, päihdeongelmat ja muut riippuvuudet voivat heikentää psyykkistä hyvinvointia. Mielenterveyttä voi kuormittaa esimerkiksi syrjäytyminen, köyhyys ja erilaiset kriisit. Mielenterveyshäiriöt voidaan jakaa karkeasti kolmeen pääryhmään, joita ovat neuroosit, persoonallisuushäiriöt ja psykoosit. Neuroosit ovat sen suhteen lievimpiä mielenterveyshäiriöitä, että niissä ihmisen suhde ulkomaailmaa kohtaan säilyy suhteellisen realistisena. Neurooseiksi lasketaan muun muassa ahdistuneisuus-, paniikki-, uni- ja syömishäiriöt sekä masennus. (Huttunen 2014; Mielenterveysseura 2015; Portti vapauteen 2015; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Persoonallisuushäiriöt johtuvat häiriöistä persoonallisuuden kehityksessä ja ne vaativat pitkän ajan sekä kehittyäkseen että parantuakseen. Persoonallisuushäiriöiksi luetaan muun muassa epävaka-, narsistinen- ja epäsosiaalinen persoonallisuus. Psykoosit ovat vakavimpia mielenterveyshäiriöitä ja niihin liittyy todellisuudentajun heikentyminen ja mahdolliset harha-aistimukset. Psykooseja ovat muun muassa skitsofrenia ja kaksisuuntainen mielialahäiriö. Päihdeongelmat kuten alkoholismi ja huumeriippuvuus heikentävät hyvinvointia. Hyvän hoidon avulla mielenterveyshäiriöstä tai päihdeongelmasta kärsivä voi saavuttaa tyydyttävän elämän. (Huttunen 2014; Mielenterveysseura 2015; Portti vapauteen 2015; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Huono-osaisuus horjuttaa hyvinvoinnin kokemusta. Huono-osaisuus koskettaa monia eri yhteiskunnallisia ryhmiä, mutta ei kuitenkaan ole helposti paikannettavissa. Yleisesti huono-osaisuudesta puhuttaessa tulee mieleen köyhyys. Siihen kuuluvat kuitenkin myös aineellisten, kulttuuristen ja sosiaalisten resurssien puutteet ja ongelmat. Huono-osaisuus on laaja-alaista elinolojen, elämisen laadun ja elämäntapojen puutteellisuutta. Huono-osaisuuden eri ulottuvuuksia ovat taloudellinen huono-osaisuus, sosiaalinen huono-osaisuus, osallisuudesta syrjäytyneet, terveyden suhteen huono-osaiset, työmarkkinoilta, asuntomarkkinoilta ja koulutuksesta syrjäytyneet. (Särkelä, 2009. 22-23.)

Köyhyys lisää huono-osaisuutta. Köyhyydestä puhuttaessa tarkoitetaan useimmiten taloudellista tai materiaalista puutetta. Köyhyyttä mitattaessa voidaan käyttää erilaisia tapoja, jotka vaikuttavat siihen ketkä tilastoituvat köyhiksi. Köyhyys voidaan jaotella absoluuttiseen ja suhteelliseen köyhyyteen. Absoluuttisella köyhyydellä tarkoitetaan lähinnä kehitysmaissa esiintyvää köyhyyttä. Tämä tarkoittaa sitä, että ihmiseltä puuttuu perustarpeidensa täyttämiseen tarvittava ruoka, peruskoulutus, vaatetus, asunto, ja perustason terveystalvelut. Suhteellisella köyhyydellä tarkoitetaan köyhyyttä suhteessa väestön enemmistöön. Sitä mitataan hyvinvointivaltiossa usein tietyllä prosenttiosuudella yhteiskunnan keskimääräisestä ansiotulosta, eli köyhyysrajalla. Euroopan Komission määrittelemä köyhyysraja on 60 % keskimääräisestä tulotasosta. Köyhyys ei nykyisin ole pelkästään taloudellinen tai sosiaalinen ongelma, vaan se on kytköksissä myös politiikkaan, päätöksentekoon, talouteen, sosiaalisiin oloihin, kulttuuriin ja väestön piirteisiin kuten ikään. Köyhyyden käsite on liukunut viime aikoina lähemmäksi huono-osaisuuden käsitettä. (Larjuskin, 2014. 14-17; Särkelä, 2009. 19.)

Yksilöiden, perheiden ja ryhmien voidaan sanoa olevan köyhiä, kun heillä ei ole resursseja, joilla hankkia sellaiset ruokavaliot, osallistua sellaisiin aktiviteetteihin ja omistaa sellaiset elinolot ja mukavuudet, jotka ovat tavanomaiset tai ainakin laajasti hyväksytyt yhteiskunnassa, johon he kuuluvat. Heidän resurssinsa ovat niin selvästi keskivertoihmisen tai perheen hallitsemien resurssien alapuolella, että heidät on itse asiassa suljettu tavanomaisten elämäntyylien, tapojen ja aktiviteettien ulkopuolelle.

Peter Townsend 1979 (Sallila, 2009. 49)

Syrjäytyminen tarkoittaa huono-osaisuuden kasautumista ja se tuottaa sosiaalista pahoinvointia. Sosiaalisia riskejä kuten työttömyyttä, asunnottomuutta, varattomuutta, elämänhallinnan ongelmia ja terveyden heikkenemistä pidetään syrjäytymisen käynnistäjinä. Päihteidenkäyttö, rikollisuus, sairaudet tai vammaisuus voivat lisätä syrjäytymisriskiä. Syrjäytyessään ihmiset ajautuvat kauemmaksi osallisuudesta yhteiskuntaan ja valtavirtaan. Syrjäytyminen ei johdu kuitenkaan pelkästään yhdestä ongelmasta, vaan useista kasaantuvista pitkäaikaisista ongelmista. (Särkelä, 2009. 21; Raunio, 2006. 31.)

Suomea pidetään hyvinvointivaltiona. Modernin hyvinvointivaltion lähtökohtana voidaan pitää englantilaisen taloustieteilijä William Beveridgen raporttia, joka julkaistiin toisen maailmansodan aikaan vuonna 1942. Beveridge nimesi raportissaan hyvinvointia uhkaavat viisi

vihollista: sairaus, köyhyys, työttömyys, tietämättömyys ja kurjuus. Sairauksien varalta kehitettiin sairausvakuutus, köyhyyttä vastaan sosiaaliturva ja työttömyyttä alettiin vähentämään aktiivisen täystyöllisyyteen tähtäävän työllisyyspolitiikan avulla. Tietämättömyyden poistamiseksi keksittiin yleinen oppivelvollisuus ja kurjuuden poistamiseksi aloitettiin sosiaalinen asuntotuotanto ja asuntopolitiikka, jonka tehtävä on kehittää asuinalueita. Nykyään voidaan todeta, että edellä mainitut viisi hyvinvointia uhkaavaa vihollista työttömyyttä lukuun ottamatta on hyvin pitkälti kukistettu. Suomessa ei ole enää äärimmäistä köyhyyttä eikä aliravitsemusta. Hyvinvointivaltion tehtävänä on tarjota kaikille kansalaisille lähtökohdat hyvään elämään. Hyvinvointivaltio pyrkii kohentamaan etenkin vaikeassa sosiaalisessa asemassa olevien ihmisten elämää. Suomalaiset maksavat veroja hyvinvointivaltion ja sen tarjoamien palvelujen ylläpitämiseksi. (Karvonen, Kestilä, Moisio, Muuri & Vaaramaa 2014, 10; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013.)

3.2.3 Työttömyyden vaikutukset hyvinvointiin

Hyvinvoinnin tekijät voidaan jakaa karkeasti kuuteen pääkategoriaan: työ, vapaa-aika, ravinto, liikunta, lepo ja läheiset. Tasapainoinen elämä sisältää kaikkia edellä mainittuja tekijöitä sopivassa suhteessa. Työttömyys vaikuttaa monin tavoin ihmisen hyvinvointiin – yleensä negatiivisesti. Työ on iso osa ihmisen elämää ja se vie tavallisesti vähintään noin kolmasosan työllisen arkipäivästä. Työ turvaa ihmisen toimeentulon ja riittävän hyvän elintason. Työ ei ole yleensä vain taloudellinen pakko, vaan työn teko sopivassa suhteessa edistää hyvinvointia. Työn kautta ihminen voi saada osakseen hyväksyntää ja arvostusta. Työssään ihminen oppii koko ajan uutta, kyvyt ja taidot kehittyvät ja ihminen pääsee parhaimmillaan toteuttamaan itseään. Työntekijä kuuluu sosiaaliseen yhteisöön ja hän voi kokea työorganisaatiossaan yhteisöllisyyttä. (Mielenterveysseura 2015; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013.)

Työttömyys on yksi huonon elämänlaadun suuri riskitekijä. Työttömäksi jääminen voi aiheuttaa ihmisessä monenlaisia tunteita, kuten esimerkiksi surua, pettymyksen tunnetta, häpeää, pelkoa, ahdistusta, turvattomuutta, vihaa ja epäonnistumisen tunnetta. Muun muassa irtisanominen voi aiheuttaa huonommuuden ja tarpeettomuuden tunteita, vaikka irtisanominen olisi tapahtunut työorganisaation taloudellisen tilanteen takia tehdyistä lomautuksista. Työtön voi kokea huolta ja stressiä toimeentulostaan ja tulevaisuudestaan. Hän voi kokea,

ettei enää pysty vaikuttamaan omaan elämäänsä kuten ennen. (Mielenterveysseura 2015; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Täytyy kuitenkin muistaa, ettei työ määritä ihmisarvoa. Työttömyyden myötä ihmisen tavallinen arki muuttuu ja vapaa-aika lisääntyy. Työttömän hyvinvoinnin kannalta tuttujen rutiinien ylläpito ja aktiivisuus olisi tärkeää. Aktiivinen työnhaku ja erilaisissa toiminnoissa esimerkiksi harrastustoiminnassa tai vapaaehtoistyössä mukana oleminen pitää työttömän kiinni elämän syrjässä ja tuo elämään mielekkyyttä. Passiivisuuden myötä kynnyks hakea töitä voi ajan kuluessa kasvaa kohtuuttoman suureksi ja työttömän syrjäytymisriski kasvaa. (Mielenterveysseura 2015; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Työttömyys saattaa horjuttaa itsetuntoa, sillä työttömyydellä on negatiivinen, epäonnistumista korostava leima. Työtön saattaa kokea huonommuutta ja tuntea itsensä epäpäteväksi. Työpaikan menettämisen myötä tulot pienenevät ja uutta työtä ei välttämättä ole helposti saatavilla. Sosiaaliset kontaktit saattavat pienentyä työn loppuessa. Työttömyys saattaa aiheuttaa stressiä, mikä taas pidentyessään heikentää itsetuntoa. (Vesalainen & Vuori 1996, 4-6.)

Työllisten ja työttömien hyvinvoinnissa ja terveydessä on huomattavia eroja. Työttömien terveydentila on yleisesti ottaen heikompi kuin työssä käyvillä. Työttömät voivat keskimäärin huonommin, ovat sairaampia ja kärsivät useammin mielenterveysongelmista kuin työlliset. Työttömien mielenterveysongelmista yleisin on masennus. Työn haussa terveemmät yksilöt pärjäävät paremmin kuin heikomman terveydentilan omaavat henkilöt. Terveydentilan laskeminen voi olla seurausta työttömyydestä, tai työttömyys voi olla seurausta huonosta terveydentilasta. Yleisesti ottaen työttömällä henkilöillä on sitä huonompi terveydentila mitä kauemmin he ovat olleet työttöminä. Työttömyyden pitkittyessä myös suhteellisen köyhyyden riski kasvaa. Yksi syy työttömien huonolle terveydentilalle voi olla terveydenhuollon palvelujärjestelmä. Työterveyshuollon palvelut ovat vain työssä käyviä varten. Perusterveydenhuollon saatavuus on heikompa ja esimerkiksi lääkäripalvelut ovat maksullisia toisin kuin työterveyshuollossa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015; Mannila, S. & Martikainen, P. 2004.)

Työtön henkilö voi kohdata monenlaisia lannistavia asioita kuten toistuvia työttömyysjaksoja, pitkäaikaistyöttömyyttä, taloudellisia vaikeuksia, mielenterveys- tai päihdeongelmia.

Yksilölliset ominaisuudet ja muut tekijät kuten hyvä itsetunto, vahva sosiaalinen tuki, omat voimavarat ja hyvät selviytymiskeinot voivat helpottaa työttömän elämää. Vaikka mielen-terveysongelmat ovat selkeästi yhteydessä työttömyyteen, työttömyyden jatkuessa mielen-terveysongelmat eivät yleensä pahene loputtomasti, vaan useimmiten työtön henkilö sopeuu ajan kanssa tilanteeseen. Työttömyyden yhteys elintapoihin on vähäinen. Huonot elintavat, epäterveellinen ruokavalio ja elintapasairaudet ovat yhtä yleisiä sekä työttömien että työllisten keskuudessa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015; Mannila, S. & Martikainen, P. 2004.)

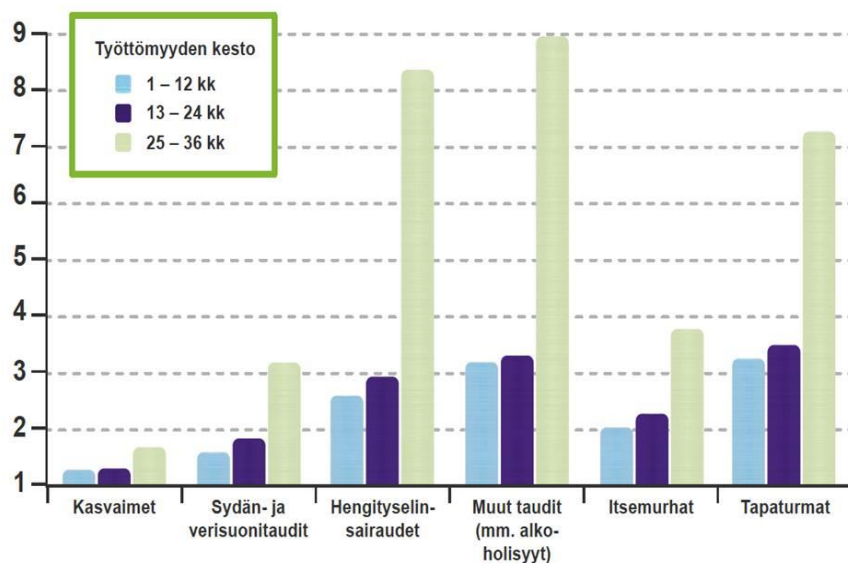
Elämäntapojen polarisoituminen eli jakautuminen radikaalisti kahteen eri ryhmään on työttömällä henkilöllä tavallista alkoholin kulutuksen suhteen. On tutkittu, että ne jotka käyttivät jo ennen työttömyyttä paljon alkoholia, käyttävät työttömänä ollessaan vielä entistä runsaammin alkoholia. Kun taas ne jotka käyttivät jo ennen työttömyyttä vain vähän alkoholia, käyttävät yleensä työttömänä ollessaan vielä entistä vähemmän alkoholia osasyynä todennäköisesti vähäiset tulot. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015; Mannila, S. & Martikainen, P. 2004.)

Yksi työikäisten huonon elämänlaadun suuri riskitekijä on työkyvyttömyys. Työkyky on monien tekijöiden summa. Työkyvyn perusta rakentuu ihmisen fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä sekä terveydestä ja voimavaroista. Iän myötä etenkin fyysiset voimavarat tavallisesti heikentyvät. Kuitenkin iän myötä oma osaaminen karttuu ja ammatitaito kehittyy, mikä voi kompensoida heikentyneitä fyysisiä voimavaroja. Osaaminen, koulutus, ammatilliset tiedot ja taidot ovat avaintekijöitä työkyvyille. Työtehtävien tulisi olla sopivan haastavia, mutta silti sellaisia joista työntekijä selviytyy ja joista hän voi saada onnistumisen kokemuksia. Arvot, asenteet ja motivaatio vaikuttavat työkykyyn. Ihminen voi olla työkyvytön yhdessä ammatissa, mutta työkykyinen toisessa. Ihmisen ja työn yhteensopivuus onkin tärkeää työkyvyn kannalta. (Portti vapauksien 2015; Masennusinfo 2015; Työeläkevaikuttajat Tela ry 2015; Työterveys-laitos 2014.)

Työorganisaation johtaminen, työyhteisö ja työolot vaikuttavat myös osaltaan työkykyyn ja työhyvinvointiin. Esimerkiksi jokin vamma tai sairaus voi johtaa työkyvyttömyyteen. Masennus on eniten työkyvyttömyyttä aiheuttava tekijä ja noin 3500 henkilöä joutuu jäämään vuosittain työkyvyttömyyseläkkeelle vakavan masennuksen vuoksi. Työkyvyttömyyseläke on viimesijainen vaihtoehto, jota ennen arvioidaan henkilön työkyky ja kuntoutuksen tai

koulutuksen tarve. Työeläkevakuutus vakuuttaa vanhuuden lisäksi työkyvyttömyyden varalta. Jos henkilö ei ole täysin työkyvytön vaan hänellä on osa työkyvystä jäljellä, voi hän saada osatyökyvyttömyyseläkettä ja jatkaa osittain ansiotyötä. (Portti vapauteen 2015; Massenusinfo 2015; Työeläkevakuuttajat Tela ry 2015; Työterveyslaitos 2014.)

Työttömien ja työllisten elinajan odotteissa on havaittavissa eroja. Vakavimmillaan työttömien ja työllisten välillä on iso terveyskuilu ja suuria kuolleisuuseroja. 25-vuotiaiden työttömien naisten elinajan odote on 1,7 vuotta lyhyempi kuin saman ikäisillä työllisillä naisilla. Miehillä ero on suurempi. 25-vuotiaiden työttömien miesten elinajan odote on 5,6 vuotta lyhyempi kuin saman ikäisillä työllisillä miehillä. Kuviossa 6 on esitettyä yleisimpiä kuolinsyitä. Työssäkävien pykälä on 1-tasossa. Työttömien pykälät ovat huomattavasti suurempia. Kuolleisuusriski kasvaa työttömyyden pitkittyessä.



KUVIO 6. Suhteellinen kuolleisuus (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015)

3.3 Sosiokulttuurinen innostaminen

Innostaminen tulee latinankielisestä sanasta anima eli elämä/elähdyttäminen, mutta se voidaan myös liittää sanaan animu, jolloin yhteys motivaatioon on ilmeinen. Kaikissa määritelmässä on ajatus siitä, että innostamisella saadaan ihmisen herkistyminen ja itsetoteutuksen

prosessi käyntiin. Innostaminen saa ihmiset liikkeelle, organisoii toimintaa ja herättää ihmisen tietoisuutta. Se pyrkii lisäämään sosiaalista kommunikaatiota, ihmisten välistä vuorovaikutusta ja parantamaan elämän laatua. Ihmiset yritetään saada eri osallistumisen prosesseilla kasvamaan aktiivisiksi toimijoiksi yhteisöissään. (Kurki 2000, 19-20.)

Innostaminen on tavoitteellista toimintaa sosiaalisten suhteiden kentällä. Se pyrkii pysyviin muutoksiin niin yksilön kuin ryhmänkin tasolla. Näin ollen sillä on kasvatuksellisia päämääriä. Se pyrkii antamaan jokaiselle mahdollisuuden löytää itsensä ja osallistua itsensä ryhmänsä ja yhteisön elämään. Innostamisella pyritään löytämään yhteisymmärrys ja saamaan vuorovaikutussuhteita. Tavoitteet innostamiselle määräytyvät yksilön ja ryhmän ongelmien, tarpeiden ja toiveiden perusteella. Pyritään saamaan myös tiedostamattomat tarpeet tiedostetuiksi. Innostamisen tavoitteena on myös synnyttää ihmissuhteita, joissa näkyy toisen ihmisen kunnioitus, hänen henkilökohtaisista arvoistaan, uskonnostaan tai taustastaan huolimatta. Innostaminen antaa mahdollisuuden kuulua johonkin, pyrkii avartamaan maailmankatsomusta ja antaa vapauden tunnetta elää elämää sosiaalisessa todellisuudessaan tasapainoisesti. (Hämäläinen & kurki 1997, 205.)

Sosiokulttuurinen innostaminen on ihmisten elämänlaadun kehittymiseen liittyvien, osallistuvaan pedagogiikkaan perustuvien sosiaalisten käytäntöjen yhdistelmä. Käytäntöjen lopullinen tavoite on edistää ihmisten omaa osallistumista kulttuuriseen kehitykseensä luomalla tilanteita ja mahdollisuuksia ihmisten väliselle kommunikaatiolle ja vuorovaikutukselle.

Ezequiel Ander-Egg (Kurki 2000, 21)

3.3.1 Sosiokulttuurisen innostamisen historia

Sosiokulttuurinen innostaminen on syntynyt Ranskassa toisen maailmansodan jälkeen sekä käsitteenä, että toimintana. Demokraattisten arvojen elvyttäminen koettiin välttämättömäksi sodan jälkeen. Tähän sopivaksi tekniikaksi löydettiin innostaminen Education populaire-liikkeen kautta. Kyseisen liikkeen tarkoituksena oli saada kaikki ihmiset opetuksesta osalliseksi. Ammattina innostaminen on syntynyt vapaaehtoistyön pohjalta 60-luvulla, jonka jälkeen se alkoi levitä Euroopan lisäksi myös Kanadassa ja Latinalaisessa Amerikassa. Nykyisin käsite on vakiintunut myös yliopistojen opetussuunnitelmiin. (Hämäläinen & Kurki 1997, 196-197.)

Innostaminen ei syntynyt vain yhtenä uutena sosiaalisen työn tekniikkana, vaan oli välttämättömän vastaus yhteiskuntien tarpeeseen. Sodan jälkeen länsimainen sivilisaatio oli kriisissä ja muutoksen kriisit puhalsivat kaikilla yhteiskunnallisilla elämän alueilla. Teollistumisen myötä työn luonne muuttui ja työttömyys lisääntyi. Kaupungistuminen lisäsi juurettomuutta ja yksinäisyyttä, mutta samalla kommunikaation verkot kehittyivät. Massamedioiden kehityksessä perinteinen osallistuminen passivoitui, mutta uusia sosiaalisen osallistumisen muotoja syntyi. (Kurki 2000, 12-13.)

3.3.2 Sosiokulttuurisen innostamisen avainkäsitteet ja tavoitteet

Madridilaisen professorin J. V. Merinon mukaan innostamisen avainkäsitteitä on kolme. Ensimmäinen on antaa elämää, innostaa. Se viittaa hyvän elämänlaadun tavoittelemiseen ja inhimillisen yhteisön ja yhteiskunnan rakentamiseen. Ihmisiä tuodaan yhteen ja tuetaan moniarvoisuutta ja luovuutta. Pyritään saamaan ryhmät liikkeelle ja yksinkertaistamaan toimintoja niin, että ne helpottaisivat ryhmien itseohjautuvuutta. Toinen avainkäsite on välittää, ryhtyä välittäjäksi. Sen tavoitteena on luoda toimivia sosiaalisen oma-aloitteellisuuden ryhmiä. Tarkoituksena on paikallisten ohjelmien avulla tukea ihmisten omaa luovaa osallistumista. Muuttaa laadullisesti on kolmas avainkäsite. Sen pyrkimyksenä on muuttaa tilanteita ja ajatuksia passiivisesta aktiiviseksi, yksilökeskeisistä osallistuviksi ja eristäytyneistä solidaarisiksi. Merinon mukaan innostamisen päätavoitteet on ”herättää henkiin elämää siellä missä sitä ei ole” ja ”tukea ja saada liikkeelle niitä kykyjä, jotka ovat jo olemassa”. Eli tarkoituksena on tukea aloitteellisuutta, itsenäistä toimintaa ja vastuuntuntoa, pyrkiä motivoimaan, herättämään ja vahvistamaan yksilöiden ja ryhmien kykyjä ja voimia, sekä saada heidät osallistumaan kulttuuriseen, sosiaaliseen ja kasvatukselliseen toimintaan. (Kurki 2000, 23-24.)

Bordeauxilainen Jean Claude Gillet on innostamisen teorian vahvimpia kehittäjiä. Innostamisen kaksinaisuusluonteen hän on kärjistänyt kylmäksi ja kuumaksi maailmaksi. Kylmässä maailmassa ensisijalla on taloudelliset näkökohdat. Siinä ei pyritä vaikuttamaan sosiaalisen epätasa-arvon syihin vaan seurauksiin. Kylmässä maailmassa maskeerataan piiloon kaikki sosiaaliset voimat ja rakenteet, jotka yhteiskunnassa oikeasti vaikuttavat. Innostaminen on yhteiskunnan uskollinen palvelija ja innostajat ovat ammattilaisia, jotka ovat manipuloitu

manipuloimaan muita. He eivät näe omia rajoituksiaan, riippuvuussuhteitaan, eivätkä toimintojensa merkityksettömyyttä. (Kurki 2000, 64-69.)

Kuuma maailma perustuu innostamisen käsitteellisille mallille. Sillä on taisteleva luonne hallitsevia ja tukahduttavia järjestelmiä vastaan. Se on kasvatuksellista toimintaa joka suuntautuu markkinataloutta ja keskiluokkaisuutta, passiivisuutta ja välinpitämättömyyttä, byrokratiaa ja teknokratiaa vastaan. Ennen kaikkea se on osallistumista, elämistä ryhmässä, lähiössä ja kaupungissa. Se pyrkii vaikuttamaan jokapäiväiseen elämään, herättämään tietoisuutta sekä osallisuutta. (Kurki 2000, 64-69.)

Gilletin mukaan innostamisen tilanteissa on seitsemän muuttumatonta elementtiä:

1. Tekeminen, eli miten inhimillinen ryhmä organisoidaan ja miten sen tavoitteisiin pyrkiminen järjestetään.
2. Osallistujat eli ne, jotka saavat aikaan toimintaa, osallistujiin kuuluvat myös innostajat.
3. Aika, jona tavoitteet saavutetaan.
4. Instituutio, eli sosiokulttuurisen toiminnan juridispoliittinen tausta.
5. Sosiaalinen suhde, joka rakentuu samalla kertaa sekä ryhmän sisällä, että suhteessa ulkopuolisiin.
6. Strategia, eli keinojen sopeuttaminen tavoitteiden saavuttamiseen
7. Filosofia, joka on toiminnan taustalla

(Kurki 2000, 77)

3.4 Ryhmän muodostaminen

Ryhmät voidaan jakaa primaari- ja sekundaariryhmiin. Primaariryhmä on pitkäkestoinen ja sen jäsenet ovat läheisiä keskenään. Tällaisia ryhmiä ovat esimerkiksi ystävät ja perhe. Sekundaariryhmän jäsenet ovat taas etäisempiä keskenään. Yleensä he ovat ryhmäytyneet jonkin yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Yleisiä sekundaariryhmiä ovat esimerkiksi harrasporukat, oppimisryhmät ja komiteat. Ryhmä on joukko, jossa on yli kolme osallistujaa, harvemmin kuitenkaan yli viisitoista. Useiden tutkijoiden mukaan tyypillisesti ryhmän jäsenet tuntevat kuuluvansa ryhmään. Ryhmällä on omat yhteiset normit ja säännöt sekä päämäärät. Ryhmässä käytetään verbaalista ja nonverbaalista viestintää. (Jyväskylän yliopiston kielikeskus 2015.)

3.4.1 Ryhmän kehitysvaiheet

Ryhmäytyminen on pitkäkestoinen tapahtumasarja, jonka alkua ja loppua on hankala määrittää tarkasti. Ryhmän kehityskaaresta voidaan kuitenkin osoittaa erilaisia vaiheita. Mallinnus ei kuitenkaan ole aina selkeää, vaan tilanteesta ja ryhmästä riippuen niiden vaiheet ja kestot saattavat vaihdella. Psykologian professori Bruce Tuckman on kehittänyt vuonna 1965 mallin ryhmän kehitysvaiheista. Tuckmanin mallin mukaan kehitysvaiheita ovat muotoutuminen, kuohunta, normiutumisen, tehtävän suorittaminen ja lopetus. (Kielijelppi 2015.)

Muotoutumisvaiheessa vuorovaikutus jäsenten välillä on hyvin muodollista ja ihmiset ovat epävarmoja ryhmän tehtävästä sekä omasta roolistaan. Alkuvaiheessa ryhmän jäsenet tuntelevat ilmapiiriä, selvittävät ryhmän tehtäviä, sääntöjä ja tapoja. Ryhmälle ei ole ehtinyt muodostua vielä normeja ja toiminta on vakiintumatonta. Aluksi ryhmä on todella riippuvainen johtajastaan. Alkuvaiheen jälkeen seuraa kuohuntavaihe. Silloin yhteiset päämäärät alkavat selkiintyä ja yhteenkuuluvuuden tunne ryhmässä kasvaa. Jäsenet uskaltavat tuoda rohkeammin omaa persoonaansa ja mielipiteitään esille. Jäsenet asettavat usein omat tarpeensa muiden edelle. Tyypillistä kuohuntavaiheessa on ryhmän jäsenten väliset konfliktit, kun sisäistä hierarkiaa etsitään. Kapinointi ryhmän johtajaa vastaan on myös mahdollista. (Kielijelppi 2015.)

Toimintamallien selkiintyessä ja vakiintuessa ryhmän sisäinen yhteistyökyky kehittyy ja konflikteja pyritään välttämään. Mielipiteiden ilmaisu muuttuu avoimemmaksi ja jäsenistä tulee joustavampia ja valmiimpia kompromisseihin. Ryhmän yhteiset normit kehittyvät ja jäsenet tuntevat yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tehtävän suorittamisen vaiheessa jäsenten asema on vakiintunut, vuorovaikutus selkiintynyt ja ilmapiiri on vapautunut. Yhteistyö on parhaimmillaan tässä vaiheessa. Toiminta on avointa ja joustavaa ja ryhmän jäsenet pyrkivät parhaaseen mahdolliseen lopputulokseen yhdessä. Viestintä on avointa ja myös kielteiset tunteet ovat sallittuja. Ryhmän lopetus koskee tietyn tavoitteen saavuttamiseksi perustettuja ryhmiä. Ryhmän hajoaminen voi olla surullinen, haikea ja jopa ahdistavakin kokemus. Toisaalta tunnetaan myös kiitollisuutta ryhmästä. Lopetustyöhön kannattaa panostaa. (Kielijelppi 2015.)

3.4.2 Ryhmän ohjaus

Ryhmän ohjaajan tulee ohjata ryhmää ja kiinnittää huomiota erinäisiin asioihin. Hänen tulee innostaa ryhmää, jotta osallistuminen on helppoa. Ohjaajan tehtävä on olla läsnä ja pitää huolta ilmapiiristä ja keskustelusta. Hänen tulee puuttua negatiivissävytteiseen keskusteluun, jotta tunnelma ryhmässä pysyisi positiivisena. Ohjaajan tulee olla tietoinen ja tiedottaa ryhmän pelisäännöistä ja huolehtia, että niitä noudatetaan. Lisäksi ohjaajan tulee mahdollistaa ryhmäläisten tutustuminen toisiinsa. Ohjaaja ei saa olettaa, että ryhmäläiset tutustuvat toisiinsa itsenäisesti, vaan aktiivisesti suunnitella erilaisia tutustumisharjoituksia. Ohjaajan tulisi olla hyvä johtaja, jotta ryhmässä olisi turvallinen olla. (Öystilä 2012.)

Ryhmän ohjaajaksi voidaan kutsua minkä tahansa erilaisen ryhmän vetäjää tai vastuuhenkilöä. Ohjaaja voi olla se, joka vastaa ryhmän aikaansaamisesta ja ryhmän toiminnan jatkuvuudesta. Ohjaajan rooli ryhmässä on merkittävä ja ryhmän ohjaajan on hyvä tietää eri asioita ryhmän toiminnasta, sen vaiheista ja dynamiikasta. Ryhmän ohjaajan tehtävä on ottaa selvää erilaisesta teoriasta liittyen ryhmän ohjaamiseen. (Kataja ym. 2011, 27.)

Oleellista ryhmän alkuvaiheessa on tutustua ryhmän jäseniin ja tutustuttaa heidät toisiinsa, sekä selkiinnyttää ryhmän perustehtävää. Ohjaajan tulisi kannustaa ja rohkaista ryhmäläisiä. Alkujännitys vähenee ja toiminnasta saadaan enemmän irti kun ryhmän jäsenet ovat tutustuneet toisiinsa. Yksi tärkeimmistä ohjaajan tehtävistä olisi luoda turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri ryhmään. Jos ryhmä on salliva ja avoimeen vuorovaikutukseen pyrkivä, sen jäsenet ovat usein itsevarmempia, aktiivisempia ja avoimempia, sekä kykenevät luoviin ratkaisuihin. Rajojen ja ohjeiden laatiminen ryhmässä käyttäytymisestä, selkeyttää ja helpottaa ohjaajan työtä. (Aaltonen & Hoffren. 2013, 16-17; Kammonen. 2006, 34.)

Ryhmänohjaajan taidot voidaan jaotella reaktio,- vuorovaikutus,- ja toimintataidoiksi. Reaktiotaidot ovat esimerkiksi kuunteleminen, toistaminen, tiedon jakaminen ja kokoaminen. Niiden avulla ryhmän toimintaa ja tapoja pystyy ymmärtämään ja havainnoimaan. Empatiakyvyn omaavalla henkilöllä on herkkyyttä, kykyä huomata ja havaita asioita, sekä reagoida tilanteisiin niiden vaatimalla tavalla. Vuorovaikutustaidot voivat olla tiedostettuja tai tiedostamattomia. Niihin kuuluvat esimerkiksi katsominen, koskeminen, puhuminen, hiljaa oleminen, kuunteleminen, läheisyys, etäisyys sekä kehon liikkeet, ilmeet ja eleet. Toimintataitojen avulla ryhmän ohjaaja pystyy rohkaista ryhmän jäseniä ilmaisemaan itseään, osallistumaan toimintaan sekä käsittelemään vaikeita asioita ja tunteita. Toimintataitoja ovat

mm. tavoitteiden asettaminen, mallin antaminen, välittömyys ja kysyminen. (Aaltonen & Hoffren. 2013, 14-17.)

Humaanisuus on innostamisen ammatin ydin. Sen tavoitteena on pitää turvallisuuden tunnetta ihmisen jokapäiväisessä elämässä, sekä lisätä yhteisöllistä henkeä ja tunne-elämää. Laadukkaan innostamisen tulisi perustua viisauteen, hyvään arviointikykyyn, tieteeseen ja taiteeseen. (Kurki 2000, 80, 166.)

Innostajia voi olla luonteeltaan erilaisia persoonia. Innostajan omat uskomukset, odotukset, asenteet ja persoonallisuus ovat tärkeitä. Hänen on ymmärrettävä ihmissuhteiden merkityksiä ja luonteita, jotta pystyisi luoda ryhmäsuhteita. Innostaja toimii esimerkkinä, kasvattajana ja ryhmänjohtajana. Tärkeää on että innostaja pystyy myös luottamaan ryhmän jäsenten ominaisuuksiin ja siihen, että he kykenevät itsenäisesti ratkaisemaan ongelmansa ja kehittymään eteenpäin. Innostajalla pitää olla riittävästi persoonallisuutta ja dynaamisuutta yllyttämiseen ja herättelyyn ilman määräilyä, jotta hän osaa johtaa johtamatta. Innostajalla pitää olla organisointikykyä ja omistautuneisuutta, sekä tarpeellinen määrä tietoa ja taitoa tekniikoista. (Kurki 2000, 81,83.)

3.4.3 Osallisuus ja yhteisöllisyys

Osallisuudella tarkoitetaan johonkin yhteisöön kuulumista ja siinä vaikuttamista. Osallisuuden päästään osallistumisen kautta. Toiminta voi olla aluksi vain väliaikaista tai lyhytkestoisista. Osallistuminen saattaa kuitenkin innostaa osallistujia suunnittelemaan toiminnan sisältöä ja toimintatapoja. Osallisuus ei välttämättä synny itsestään, vaan tarvitsee välillä tukea tai motivoijan. Osallistamisella pyritään herättämään kiinnostusta, avaamaan osallistumiskanavia ja mahdollisuuksia, sekä tukemaan osallisuuden, kuulemisen ja yhteisöllisyyden kokemusta. Osallisuus on yksilön kokemaa tunnetta ympärillä olevia yhteisöjä ja yhteiskuntaa kohtaan. (Karttunen & Tahvanainen, 2012. 11-12.)

Vertaistuki on sosiaalista tukea, joka pohjautuu kokemukseen. Sillä tarkoitetaan erilaisia ryhmätoimintoja, kahdenkeskisiä tukisuhteita ja saman kokemuksen tai elämäntilanteen omaavien henkilöiden vapaamuotoista yhdessäoloa. Vertaistuki tukeutuu tukijan ja tuetta-

van yhteiseen kokemukseen. Kokemusten ja tiedon jakaminen samankaltaisesta elämäntilanteesta auttaa jaksamaan ja hallitsemaan elämää. Auttamisella, tukemisella ja tuen saamisella on keskeinen merkitys vertaistuksessa. (Mäenpää & Kiljunen. 2011, 4-5.)

Perinteisesti yhteisöllisyys määritetään kuulumiseksi johonkin paikkaan, sen ihmisiin ja elämäntyyliin. Kuitenkaan yhteisöllisyydelle ei ole olemassa yhtä ainoaa tulkintaa. Usein yhteisöllisyyteen liitetään yhteistyö, muista välittäminen ja muita positiivisia ajatuksia. Yleensä yhteisö nähdään yksilöä ympäröivänä sosiaalisena maailmana. Yhteisö rakentuu usean yksilön suhteesta. Yhteisöjä koossapitävä samankaltaisuus voi syntyä monella eri tavalla. Usein yhteisöjä syntyy työn, harrastusten, projektien kautta. Nykypäivänä yhteisöllisyyden muotoja tulee jatkuvasti lisää mm. internetistä. Yhteisöllisyys voi edistää terveyttä, hyvinvointia, ja turvallisuuden tunnetta. Yhteisöllisyys on vuorovaikutusta, yhteenkuuluvuuden tunnetta, yhteistoimintaa ja luottamuksellisia ihmissuhteita. Siihen liittyy yhteen hiileen puhaltamista ja me-henkeä. (Varila, 2014. 10; Halkola & Karvinen 2007. 1-2.)

Ihmisen minuus syntyy vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Nykyisessä yhteiskunnassa vanhat yhteisömuodot, kuten suku- ja kyläyhteisöt ovat menettäneet voimallisuutensa, joten ihmiset ovat pyrkineet kaivamaan kadotettua yhteisöllisyyttä vertaistukitoiminnasta. Yhteisöllisyys luo turvaa ja perustuu luottamukseen. Vaikeissa elämäntilanteissa ihminen tarvitsee enemmän apua ja tukea, joten vuorovaikutuksellisen tuen tarve kasvaa. Näin ihmisen on helpompi hahmottaa ja tarkastella tilannettaan, sekä saada selviytymiskeinoja siihen. Vuorovaikutuksellisessa tukemisessa on vahvasti empaattisuus läsnä. Sillä tiedetään olevan positiivinen ja voimaannuttava vaikutus. Se tukee yksilöä, vähentää stressiä ja lisää turvallisuuden tunnetta. (Martiskainen & Timoskainen, 2011. 7-8.)

4. OPINNÄYTETYÖN TOIMINNALLINEN OSUUS

4.1 Ensimmäinen kokoontuminen: Tutustuminen, pelit

Ensimmäisen kerran kokoonnuimme keskiviikkona 25.3.2015 klo 17.00 Ylivieskan työttömien yhdistyksen tiloissa. Paikalle saapui neljä osallistujaa ja yhden osallistujan lapsi. Kaikilla ei ole mahdollista saada lapsilleen hoitopaikkaa, joten ryhmämme oli avoin myös lapsille. Pyrimme huomioimaan toiminnassamme myös lapset, mutta painopiste oli kuitenkin työttömille suunnatussa toiminnassa. Osa osallistujista olivat jo keskenään entuudestaan tuttuja Tutkimuksellisuus sosiaalialan työmenetelmissä -tutkimuksen myötä, mutta ryhmämme oli saapunut myös uusia osallistujia. Aluksi kerroimme heille opinnäytetyöstämme ja teimme lyhyen esittelykierroksen osallistujien kesken. Vaikka ryhmäytymistä oli jo tapahtunut edellisen tutkimuksemme myötä, ryhmämme otti avoimesti vastaan uudet osallistujat. Tarkoituksenamme oli kuvata toimintaamme ja pyysimme osallistujilta luvan kuvien käyttöön opinnäytetyössämme.

Ensimmäisen tapaamiskerran tarkoituksena oli tutustua toisiimme paremmin ja saada ryhmää lähentymään. Halusimme ryhmän toimivan matalan kynnyksen periaatteella, ja ajattelimmekin, että yhdessä oleminen, mukava tekeminen ja vuorovaikutus olisi tärkeämpää, kuin tarkasti aikataulutettu tekeminen. Olimme suunnitelleet muutamia ryhmäpelejä, kahvittelua sekä keskustelua ensimmäiselle kerralle. Aloitimme pihalla mölkyn pelaamisella. Aurinko paistoi ja tunnelma oli hyvä. Ilmassa oli positiivista kilpailuhenkisyyttä, mutta kaikki myös kannustivat toisiaan. Voittajan palkitsimme keksipaketilla.

Mölkyn pelaamisen jälkeen siirryimme sisätiloihin, jonne olimme laittaneet kahvit ja pientä purtavaa esille. Eräs ryhmän jäsenistä oli leiponut suolaista piirasta tarjolle. ”Oli kiva leipoa kerhoon poropiirasta, kun kerho on antanut minulle paljon, joten kiva itekin antaa sille jotain.” Kahvien jälkeen jakauduimme pareihin itselle tuntemattomimman henkilön kanssa ja aloimme läpikäymään kerrostaloharjoituksen kysymyksiä. (LIITE 2.) Harjoituksessa ja oimme pareille paperit, joissa on kerrostalon muotoon liitetty erilaisia arkisia kysymyksiä. Ajattelimme, että on helpompi keskustella ja tutustua toisiimme apukysymysten kautta, ettei kenellekään tule vaivaantunut olotila keskustelusta vieraan ihmisen kanssa. Olimme tyyty-

väisiä siihen, kuinka vapautuneesti keskustelu lähti käyntiin ja osallistujat pystyivät kertomaan luottamuksellisesti omista asioistaan, tunteistaan ja mielipiteistään. Huomasimme kuitenkin, että osan porukasta oli hankala löytää positiivisia puolia itsestään. Keskustelimme harjoituksen jälkeen yhdessä ihmisten erilaisuudesta, luonteenpiirteistä, vahvuuksista ja siitä, kuinka tarkastelemme itseämme huomattavasti kriittisemmin kuin muita ihmisiä. Omat heikkoutemme voi joku toinen nähdä vahvuutenamme.

Lopuksi pelasimme bingoa. Ryhmän jäsenet olivat innostuneita ja Ylivieskan K-Citymarketin sponsoroimat palkinnot houkuttelivat heitä. Kolme ensimmäistä bingon saanutta saivat palkinnoksi erilaisia kahvitarvikkeita ja herkkuja. Lopuksi jäimme vielä juttelemaan hetkeksi, ja keskustelimme siitä, millaisia ajatuksia kokoontumiskerta oli herättänyt ja millaisia toiveita heillä olisi jatkon suhteen. Osallistujien mielestä pelit olivat mukavia ja ryhmän ilmapiiri oli hyvä.

Mielestämme ensimmäinen kokoontumiskerta oli onnistunut. Saimme porukan innostumaan peleistä ja toiminnastamme. Koimme, että palkinnot houkuttelivat heitä vielä lisää. Ryhmytyminen lähti hienosti käyntiin, mutta huomasimme että yhdessäolo oli vielä muodollista ja vetäjästä riippuvaista, kuten Bruce Tuckmanin ryhmäytymisteoriassa todetaan. Ryhmän muotoutumisvaiheessa ryhmän vetäjän rooli on erityisen tärkeä, joten pyrimme innostamaan osallistujia toimintaan ja luomaan ryhmähenkeä, sekä avointa ilmapiiriä. Toimintamme eteni luontevasti, eikä turhia taukoja tullut. Lapsen läsnäolo vaikutti hieman ilmapiiriin, sillä hän oli rauhaton ja malttamaton. Osallistujat ottivat kuitenkin lapsen huomioon yhdenvertaisena ryhmän jäsenenä. (Kielijelppi 2015.)

4.2 Toinen kokoontuminen: Elokuva

Toisen kerran tapasimme keskiviikkona 1.4.2015 klo 17.00 Centria-ammattikorkeakoulun auditoriossa. Paikalle saapui neljä osallistujaa. Kokoontumiskerran aiheena oli leffailta. Monet ryhmäläisemme olivat toivoneet elokuva-iltaa, sillä useilla työttömillä ei ole varallisuutta lähteä elokuvateatteriin, tai vuokrata elokuvia. Myös huono-osaisimmilla tai köyhemmillä ihmisillä pitäisi olla mahdollisuus osallistua kulttuuriseen toimintaan. Halusimme mahdollistaa työttömille elokuvaelämyksen. Teimme Facebook-ryhmässämme kyselyn, mitä elo-

kuvia he haluaisivat katsoa. Äänestyksen voitti Mielensäpahoittaja-elokuva, joten vuokrasimme sen R-kioskilta omilla rahoillamme. Osallistujat saivat tuoda omia herkkujaan mukaan. Auditorion vuoksi tunnelma oli kuin oikeassa elokuvateatterissa.

Elokuvan jälkeen keskustelimme elokuvan herättämistä ajatuksista. Osallistujat pitivät elokuvasta ja jokaisen mielestä oli mukavampi katsoa elokuvaa yhdessä kuin yksinään kotona. Kaikilla työttömillä ei ole elämässään sosiaalista verkostoa, joiden kanssa voisi yhdessä kekeä ja tehdä asioita. Työttömyys voi aiheuttaa suhteellista köyhyyttä ja esimerkiksi elokuvateatterissa käyminen on Suomessa aika kallista. Elokuvailta oli kokonaisuudessaan onnistunut ja tunnelma oli rauhallinen.

4.3 Kolmas kokoontuminen: Unelmakartta

Kolmannen kerran tapasimme keskiviikkona 8.4.2015 klo 17.00 Työttömien yhdistyksen tiloissa. Kerralle olimme suunnitelleet unelmakartan ja erilaisten askartelujen tekoa. Unelmakartta tehdään isolle kartongille. Siihen etsitään lehdistä kuvia ja tekstejä, jotka kuvastavat unelmiamme, arvojamme ja tulevaisuuden haaveitamme. Ajattelimme unelmakartan olevan hyvä työväline saada ryhmäläisemme miettimään omia unelmiaan ja tulevaisuuttaan (LIITE 3.) Olimme huomanneet, kuinka usealla työttömällä negatiiviset ajatukset saavat vallan, eikä positiivisia asioita ole mielenpäällä, eikä haaveissa. Unelmakartta auttaa selkeyttämään tavoitteita yksinkertaisella ja mielekkäällä tavalla. Kun ihminen tietää, mitä haluaa ja tarvitsee, hän voi lähteä pyrkimään haaveitaan kohti ja tehdä niistä totta. Unelmien konkretisoiminen vaikuttaa alitajuntaan ja sen myötä ohjaa valintoja sekä kehittää henkisiä voimavaroja.

Saimme useilta osallistujiltamme viestejä, että heillä oli muita menoja, eivätkä he pääsisi osallistumaan kolmannelle kerralle. Odottelimme jännityksellä, saapuisiko kukaan paikalle. Onneksi saimme yhden uuden osallistujan, joten pystyimme vetämään toiminnan. Aloitimme kahvittelun merkeissä ja tutustumalla uuteen osallistujaan. Sen jälkeen aloimme työstämään unelmakarttoja. (KUVA 1.) Uppouduimme tekemiseen ja tulevaisuutemme pohtimiseen, sekä itselle tärkeisiin asioihin. Jokaisesta unelmakartasta tuli hyvin erilainen ja teki jänsä näköinen. Unelmakarttojen valmistuttua esittelimme toisillemme aikaansaannoksemme ja unelmamme.



KUVA 1. Unelmakartan askartelua

Vaikka osallistujia oli vain yksi, niin tällä kertaa se ei haitannut, sillä saimme luotua hyvän luottamuksellisen kontaktin uuden ryhmäläisemme kanssa. Huomasimme, kuinka syvällisiä keskustelut voivat olla ja unelmista ja tulevaisuudesta puhuminen oli helpompaa, kun kaikki läsnäolijat olivat samaa sukupuolta. Unelmiaan tulee varmasti monen mietittyä liian harvoin ja aarrekartan teko onkin helppo keino pysähtyä miettimään tulevaisuuttaan ja konkretisoida unelmansa. Unelmakartan tekemiseen ei ole yhtä ainoaa oikeaa tapaa, joten jokainen pääsee toteuttamaan itseään. Omien unelmien, vahvuuksien ja arvojen pohtimisen kautta itsetuntemus ja itsetunto voi kehittyä.

4.4 Neljäs kokoontuminen: Keilaus

Neljännellä kokouksella kokoontuimme keskiviikkona 15.4.2015 klo 17.00 Ylivieskan keilahallilla. Varasimme kaksi rataa tunniksi ja ratamaksut jaoimme osallistujien kesken. Paikalle saapui viisi osallistujaa; kolme aikuista ja kaksi lasta, joten keilaukselle tuli hintaa 3 euroa /henkilö. Toimintaamme osallistuneet henkilöt olivat toivoneet keilausta ja muita urheilulajeja. Monet kertoivat sosiaalisen verkostonsa olevan pieni, joten joukkueen kokoaminen on

harvoin mahdollista. Kerran tavoitteeksi otimme mahdollistaa osallistumisen ja yhdessäolon liikunnan kautta.

Jakauduimme kahdelle vierekkäiselle radalle pelaamaan. Joukossa oli henkilöitä, jotka olivat keilanneet paljonkin, sekä sellaisia joille kokemus oli ensimmäinen. Kaikki keilasivat kuitenkin sulassa sovussa ja yhteishenki oli hyvä. Omille virheille pystyttiin nauramaan ja kannustamaan toisia, vaikka kilpailuhenkeäkin löytyi. Kaikki olivat innostuneita ja meillä oli todella hauskaa. (KUVA 2.) Tällaisten positiivisten kokemusten ja yhdessäolon kautta itsetunto saattaa vahvistua ja voi tapahtua voimaantumista. Keilaamisen jälkeen jäimme keskustelemaan yhdessä, ja kävi ilmi, että kaikki olisivat innokkaita tekemään ryhmän ulkopuolisellakin ajalla jotain yhdessä. Huomasimme, että ryhmäytyminen oli lähtenyt hyvin käyntiin ja ihmiset ryhmän sisällä alkoivat ystäväystyä keskenään. Osa vaihtoi yhteystietojaan ja sopivat tapaavansa myöhemmin kokoontumisten ulkopuolella. Koimme, että ryhmän jäsenet saivat vertaistukea toisiltaan. Samassa elämäntilanteessa olevat ihmiset vaihtoivat kokemuksiaan ja tunteuksiaan vaikeistakin asioista.



KUVA 2. Keilaamassa

4.5 Viides kokoontuminen: Levyraati

Viidennen kerran tapasimme keskiviikkona 22.4.2015 klo 17.00 Työttömien yhdistyksen tiloissa. Paikalle saapui kolme aikuista ja yksi lapsi. Tapaamisemme aiheena oli levyraati ja Elämän tärkeät asiat -kortit. Olimme edellisellä kerralla ja Facebook-sivuillamme muistuttaneet osallistujia miettimään lempikappaleitaan etukäteen. Levyraadoin ideana on kuunnella osallistujien valitsemia kappaleita, jotka jokainen osallistuja arvioi. Pisteet lasketaan yhteen ja eniten ääniä saanut kappale voittaa.

Aloitimme tapaamisemme kahvin merkeissä ja kuulumisia vaihdellen. Sen jälkeen kuuntelimme valitut kappaleet summittaisessa järjestyksessä ja jokainen arvosteli kappaleen numeroin 4-10 omalle paperilleen. Keskustelimme jokaisesta kappaleesta erikseen. Millaisia ajatuksia se herätti? Minkälainen tunnelma kappaleesta välittyi? Yhteishenki oli hyvä ja keskustelu oli rakentavaa, vaikka musiikkityylit olivatkin hyvin erilaisia kaikilla osallistujilla. Musiikki on monelle ihmiselle tärkeää, sillä musiikin kuuntelun myötä voi saada mielihyvää ja rentoutua.



KUVA 3. Elämän tärkeät asiat -kortit

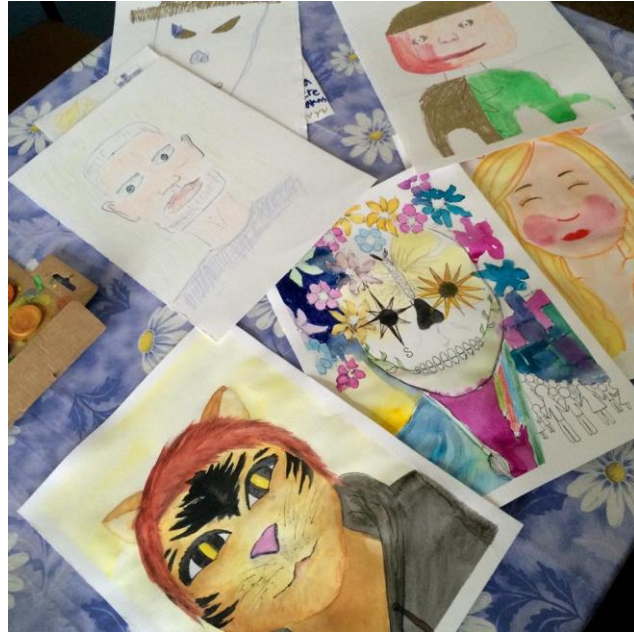
Levyraadin jälkeen laitoimme yhdelle pöydälle Pesäpuu ry:n Elämän tärkeät asiat -kortit. (KUVA 3.) Kortteja oli 36 kappaletta, joissa on erilaisia kuvia ja tekstejä elämän tärkeistä asioista. Korteista jokainen osallistuja valitsi kaksi korttia sillä perusteella, mitkä ovat hänelle tärkeitä asioita tai antavat hänelle voimavaroja. Sen jälkeen kerroimme omista korteistamme, miksi valitsimme juuri kyseiset kortit. Korteista tuli paljon keskustelua ja monet sanoivatkin, että tärkeät tavalliset asiat unohtuvat helposti arjen keskellä ja niitä pidetään itsestäänselvyytenä. Toimintaa suunnitellessamme epäilimme korttien toimivuutta aikuisten kanssa, mutta kortit toimivat hyvin ja saimme aikaiseksi rikasta keskustelua.

4.6 Kuudes kokoontuminen: Maalaus

Kuudennen kerran kokoonnuimme keskiviikkona 29.4.2015 klo 17.00 Työttömien yhdistyksen tiloissa. Kokoontumiskerran aiheena oli maalaus ja paikalle saapui neljä henkilöä. Aloitimme perinteisesti kuulumisia vaihdellen ja kahvitellen. Maalauksen ajatuksena oli piirtää ja maalata akvarellikyniä ja -värejä käyttäen omakuva. Maalauksen ei ollut tarkoitus olla itsensä näköinen, vaan jokainen voisi vapaamuotoisesti kuvia ja värejä käyttämällä tuoda esille omia luonteenpiirteitään, vahvuuksiaan, heikkouksiaan, ilojaan, surujaan ja voimavarojaan. Muutamien osallistujien oli hankala aloittaa työskentelyä, sillä he olivat epävarmoja maalaustaidoistaan. Yritimme kannustaa ja innostaa osallistujia luovuuteen ja erilaisuuteen. Painotimme, ettei maalaustaito ole tärkeimmässä roolissa. Tärkeintä oli osallistuminen ja tunteiden ilmaiseminen maalauksen keinoin. Maalausten valmistuttua esittelimme omakuvat toisillemme ja kerroimme, mitä halusimme omakuvillamme ilmaista. Jokaisesta työstä tuli erilainen, tekijänsä näköinen. (KUVA 4.)

Omakuvien jälkeen kirjoitimme itsellemme kirjeen tulevaisuuteen. Annoimme jokaiselle osallistujalle yhden kirjekuoren, A4-paperiarkin ja kynän. Edellisessä harjoituksessa olimme pohtineet minäkuvaamme ja elämäämme tällä hetkellä. Seuraavan harjoituksen aikana oli tarkoitus katsoa tulevaisuuteen. Kirje tulisi päivätä ja kirjoittaa itselleen puolen vuoden päähän. Miten elämä on muuttunut puolen vuoden aikana? Miltä minusta tuntuu nyt? Miltä minusta tuntuu puolen vuoden päästä? Mitä teen silloin? Millaisia haaveita minulla on puolen vuoden päähän? Millaiset terveiset haluaisin lähettää itselleni puolen vuoden päähän? Mitä haluaisin sanoa? Miten kannustan itseäni? Kirjeen tarkoituksena oli luoda positiivista ajattelua ja tavoitteita tulevaisuuteen. Haaveiden ajattelemisen ja kirjaamisen antaa voimia ja

sinnikkyyttä työskennellä niiden eteen. Postitimme kirjeet osallistujille kirjoitushetkestä puolen vuoden päästä. Tapaamisemme oli onnistunut ja osallistujat olivat innokkaita ja kertoivat tykänneensä toiminnasta. Yhteishenki oli hyvä ja keskustelua käytiin todella henkilökohtaisistakin asioista.



KUVA 4. Omakuvat

4.7 Seitsemäs kokoontuminen: Sähly

Seitsemännen kerran kokoontuimme Ylivieskan liikuntahallilla keskiviikkona 6.5.2015 kello 17.00. Paikalle saapui viisi osallistujaa. Olimme ottaneet sählymailoja mukaan ja tarkoituksemme oli pelata sählyä. Kentän varaamisesta koituneet maksut jaoimme osallistujien kesken, joten yhden osuus oli 3 euroa. Aikaa pelaamiseen meille oli varattu yksi tunti. Sen aikana ehdimme pelata kolmella eri joukkueella. Osallistujat olivat hyvin eritasoisia ja tarkoituksenamme olikin pienentää kynnystä osallistua ryhmäpeleihin, antaa onnistumisen kokemuksia ja rohkaista liikkumaan ja toimimaan yhdessä. Aluksi epävarmuutta oli havaittavissa ja osa henkilöistä oli arkoja pelaamisen suhteen. Ryhmän jäsenet kannustivat toisiaan ja saimme todella hyvät pelit aikaiseksi. (KUVA 5.) Voimakas me-henki näkyi, vaikka kil-

pailuhenkisyttäkin oli ilmassa. Yhteistyö toimi kitkattomasti ja osallistujat saivat onnistumisen kokemuksia. Sählyn jälkeen osallistujat keskustelivat keskenään, että voisivat koota porukan kasaan ja tulla uudelleenkin pelaamaan.



KUVA 5. Sähly

4.8 Kahdeksas kokoontuminen: Taidepaja

Kahdeksannen kerran kokoontuimme keskiviikkona 13.5.2015 klo 17.00 Työttömien yhdistyksen tiloissa. Tarkoituksenamme oli valokuvata ulkona tietynlaisia harjoitteita, mutta jouduimme vesisateen takia muuttamaan suunnitelmaamme. Ulkoilmassa tapahtuvia kertoja suunnitellessamme olimme varautuneet säätilojen vaihteluihin ja suunnitelleet myös tekemistä sisätiloissa. Paikalle saapui huonon sään vuoksi vain kaksi osallistujaa. Pienen osallistujamäärän vuoksi tunnelma oli tiivis ja aluksi kahvitelimme ja keskustelimme pitkään. Sen jälkeen teimme unisiepparit itsellemme. (KUVA 6.) Unisieppari on Pohjois-Amerikan intiaanien keksimä taikakalu, jonka tarkoituksena on poistaa pahat unet. Nykyisin sitä käytetään enemmänkin koriste-esineenä. Internetistä löytyy paljon ohjeita erilaisten unisieppareiden tekoon. Jokainen rauhoittui ja keskittyi tekemään omaa unisieppariaan ja jutustelemaan mukavan näpertelyn lomassa.



KUVA 6. Unisieppari

4.9 Yhdeksäs kokoontuminen: Lautapeli-ilta

Yhdeksännen kerran kokoontuimme keskiviikkoina 20.5.2015 klo 17.00 Työttömien yhdistyksen tiloissa. Paikalle saapui kolme osallistujaa. Aloitimme kokoontumisen menemällä ringiin ja kerroimme vuorotellen viikon positiiviset ja negatiiviset kokemukset. Niistä syntyi paljon keskustelua. Varsinkin työttömyyteen liittyvät taloudelliset ongelmat rasittivat monen mieltä. Osallistajat puhuivat vapautuneesti ongelmistaan ja saivat vertaistukea toisiltaan.

Annoimme jokaiselle osallistujalle paperia ja kynän. Kirjoitimme omista nimistämme nimirunot. Tarkoituksena oli kirjoittaa itseään kuvaavia positiivisia adjektiivejä oman nimensä kirjaimista. Positiivisten asioiden löytäminen oli haastavaa, mutta toiset auttoivat, jos joku

osallistuja ei keksinyt mitään. Osa innostui tekemään nimirunot myös muista ryhmän jäsenistä. Sen jälkeen luimme omat nimirunot toisillemme. Suomalaiset alkavat helposti selittelemään ja vähättelemään positiivisia ominaisuuksiaan, joten päätimme vain esitellä aikaansaannoksemme mallilla: Hei, olen Maija Meikäläinen, mukava, avulias, iloinen, jämäpti, aurinkoinen, malttavainen, erityinen, innokas, kaunis, älykäs, luova, äidillinen, ilmeikäs, nauravainen, empaattinen ja nöyrä.

Toiminnalliseksi osuudeksi olimme suunnitelleet taidepajaa luonnon materiaaleista. Sää oli kuitenkin jälleen sateinen, joten emme päässet pihalle keräämään yhdessä materiaaleja. Päätimme pitää lautapeli-illan. Pelailimme yhdessä mm. Aliasta, Kimbleä ja erilaisia korttipoleja. Osallistujamme olivat hieman haikealla mielellä miettiessään, että viimeinen kerta olisi jo viikon päästä. Kaikki toivoivat jonkinlaista jatkoa toiminnalle. Koimme, että osallistujat ovat paljon rohkeampia ja sosiaalisempia kuin aloittaessamme ryhmän vetämisen. Suurta muutosta näkyi myös heidän ajattelumaailmassaan. Osallistujat olivat alkaneet näkemään ympäristössään, arjessaan, itsessään sekä toisissaan positiivisempia ajatuksia.

4.10 Kymmenes kokoontuminen: Nuotio

Viimeisen kerran kokoonnuimme 27.5.2015 klo 17.00 Ylivieskassa Kalajoen varrella. Olimme saaneet ilmaiseksi käyttöömmee upean rantatalon, jossa oli grillaus-, sauna- ja uintimahdollisuudet. Paikalle saapui 9 osallistujaa. Paistoimme makkaraa joentörmällä ja nautiskelimme upeista maisemista, sekä kesäisestä säästä ja yhdessäolosta. (KUVA 7.)

Myöhemmin siirryimme sisätiloihin kahville ja nauttimaan herkuista. Osallistujat tutustuivat taloon ja sen pihapiiriin. Ihmiset jutustelivat avoimesti ja kaikki tuntuivat nauttivan. Sen jälkeen sosionomiopiskelijat Noora Puranen ja Jonna Heikkilä pitivät muutaman lauluesityksen ja säestivät yhteislaulua. Laulut olivat tuttuja, jotta kaikki voisivat osallistua. Tunnelma oli iloinen, mutta myös haikea. Emme halunneet aikatauluttaa viimeistä kertaa, joten kaikki saivat vapaasti istua iltaa ja nauttia yhdessäolosta. Halukkaat kävivät saunomassa ja uimassa joessa.

Keskustelimme kokemuksista ja ajatuksista, mitä työttömien kokoontumiskerrat olivat herättäneet. Pyysimme myös kirjallista palautetta osallistujilta. Kaikki olivat haikein mielin

ryhmän lopetuksesta. Toiminta oli ollut heidän mielestään mukavaa ja rikastuttanut heidän elämäänsä. Tällaista toimintaa toivottaisiin jatkossakin työttömille. Lopuksi hyvästelimme toisemme ja ryhmäläiset vaihtoivat yhteystietojaan. Jäämme odottelemaan Toivossa sijaitsevien Ylivieskan työttömien yhdistys ry:n uusia tiloja, jotta ryhmäläisemme voisivat koontua jatkossakin.



KUVA 7. Nuotiolla

5 TOIMINNAN ARVIOINTI

5.1 Osallistujien antama palaute

Jokaisen kokoontumiskerran jälkeen pyysimme osallistujilta suullisesti palautetta ja kyse-
limme heidän tuntemuksiaan eri toiminnoista. Kirjasimme palautteet ylös päiväkirjaamme.
Viimeisellä kokoontumiskerralla keräsimme palautetta kirjallisena paperille. Palautteen sai
antaa nimettömänä, jotta palautteen antaminen olisi mahdollisimman helppoa ja totuuden-
mukaista. Kun palaute annetaan anonyyminä, se on rehellisempää ja mahdollisista kehittä-
mistarpeista on helpompaa kertoa.

Suurin osa osallistujista kuuli toiminnastamme mainostuksen kautta. ”Nähdessäni piiristä
ilmoituksen Facebookissa, ajatuksissani helähti kello. Tässä voisi olla joku pienikin sosiaa-
listumisen itu minulle”, yksi osallistujista kertoi. Palautteista nousi esille paljon positiivisia
kokemuksia, joista esimerkkinä seuraava: ”Plussaa on se, että tämä piiri on ollut osatekijä
omassa hengissä pysymisessä, kun se on aktivoanut minut pois kotiympäristöstä edes het-
keksi keskustelemaan paitsi omista asioista, myös kommentoimaan muiden juttuja”, kertoi
eräs aktiivisesti toimintaamme osallistunut henkilö. Kaikki osallistajat tuntuivat olevan tyy-
tyväisiä järjestämäämme toimintaan ja kertoivat tapaamistemme tulleen heille tärkeiksi.

”On tuonut parituntisen sosiaalisen funktion oman kodin ulkopuolelle, plusmerkkinen, po-
sitiivinen kokemus itselle”, eräs osallistuja muotoili mielipiteensä toiminnasta. Ryhmän jä-
senistä muutama kertoi, ettei heillä ole juurikaan sosiaalisia kontakteja. Kaupan kassa saattaa
olla ainoa keskustelukumppani viikon aikana. Heidän mukaansa kotiin jämähtämisen riski
on suuri. ”Tämä toiminta on ollut edistävänä tekijänä omassa sosialisatiossani sekä pelas-
tusrenkaana omassa varsin ahdistavassa tilanteessa.” Palautteista voisi päätellä, että tämän
kaltaisella toiminnalla on mahdollista ehkäistä syrjäytymistä.

Ryhmästä saatu vertaistuki ja aikuinen juttuseura koettiin tärkeiksi. Ryhmän positiiviseksi
puoleksi nousi ryhmän pieni koko. ”On toisaalta ollut hyvä, ettei porukkaa ollut sen enempää
kuin oli, koska pystyi keskustelemaan tiiviimmin”, eräs osallistuja totesi. Pienessä ryhmässä
on helpompaa olla oma itsensä ja ilmaista omia ajatuksiaan. ”Tärkein asia joka nousee esille,

on hyvänä säilynyt henki. Se rohkaisee kokeilemaan ja heittäytymään kävijälle entuudestaan tuntemattomaan toimintaan.”

Yhdessä olo, mukavat vetäjät, mukavat osallistujat ja toimintojen monipuolisuus koettiin tärkeinä asioina. Yksi osallistuja kertoi, että: ”taiteellisuudessa pääsi omat ajatukset edes vähäksi aikaa tuulettumaan.” Osallistujilta kysyttiin, mikä oli heidän mielestään paras kokoontumiskerta. Sählyn pelaaminen nousi kaikkein suosituimmaksi kerraksi. ”Toiminnoista löytyi jokaiselle jotakin.”

Toiminnan huonoksi puoleksi mainittiin kokoustilojen sisäilmaongelma. Kokoonnuimme useimmiten Ylivieskan työttömien yhdistys ry:n kokoustiloissa, jossa osa osallistujista kärsi homeeseen tai sisäilmaongelmiin viittaavasta oireilusta. Osalla oireilu oli niin paha, että he joutuivat jättämään sen vuoksi kokoontumiskertoja väliin. Onneksi yhdistys pääsi syksyllä 2015 uusiin parempiin tiloihin.

Palautteista tuli ilmi, että monet osallistujat jäivät kaipaamaan ryhmäämme. Jotkut toivoivat toiminnalle jatkoa, mikä ei valitettavasti meidän opinnäytetyömme puitteissa ollut mahdollista. ”Jään ja jäin kaipaamaan tuota piiriä, mutta mikään ei ole ikuista. Olen saanut ryhmästä Facebookiin kavereita, joten yhteydenpitomme elää tavallaan”, kirjoitti eräs osallistuja.

5.2 Yhteistyökumppanien antama palaute

Myötätuuli-hankkeen projektipäällikkö Virpi Seppälä ja Ylivieskan työttömien yhdistys ry:n puheenjohtaja Jaana Kangaskorte laativat 9.7.2015 yhteisen kirjallisen palautteen opinnäytetyöstämme. Seppälä ja Kangaskorte löysivät toiminnastamme paljon positiivista. ”Opiskelijat ovat toimineet todella oma-aloitteisesti, innostuneesti ja sitoutuneet työttömien hyvinvoinnin parantamiseen koko sydämellään.” Toiminnastamme vaikuttaisi olleen hyötyä Ylivieskan työttömien aktivoimisessa. ”Vastaavanlainen toiminta tukee alueen työllistämistoimia lisäämällä työttömien sosiaalisia verkostoja ja madaltaen raja-aitoja muiden palveluiden piiriin”, yhteistyökumppanit totesivat toimintamme tarpeellisuudesta.

Seppälä ja Kangaskorte ymmärsivät toiminnan järjestämisen haasteellisuuden. ”Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen ja haastava. Erityisen haastavaa on koota hajallaan olevaa työttömien sakkia lyhyen ajan sisällä tiettyä aikana tiettyyn paikkaan. Toimintaan sitouttaminen on tämän vuoksi haasteellista. Hyvän tiedottamisen myötä toimintaan tuli mukaan alkukankeuksista huolimatta lopulta noin kymmenen henkilöä.” Yhteistyökumppanit kokivat toiminnan monipuolisuuden positiiviseksi asiaksi. ”Viikoittain vaihtuvat teemat lisäsivät mielenkiintoa ja houkuttelivat erilaista porukkaa mukaan.”

Seppälä ja Kangaskorte ovat kuulleet työttömien kautta mielipiteitä toiminnasta. ”Palaute toiminnasta työttömien puolelta on ollut pääasiassa positiivista. Työttömät ovat kokeneet saaneensa toiminnasta sisältöä arkeensa sekä eväitä jatkoon. He ovat kokeneet erityisen tärkeäksi toiminnan jatkuvuuden ja sen, että on oma porukka ja paikka minne mennä.”

Virpi Seppälä ja Jaana Kangaskorte mainitsivat myös muutamia kehittämistarpeita. ”Tilasioiden järjestettyä kehitettävää toiminnassa olisi ollut lähinnä tiedotuksen puolella, jotta mahdollisimman moni työtön saisi tietoa toiminnasta ja lähtisi mukaan. Tämä vaatii kuitenkin pidemmän jatkuvuuden, joka ei tämän opinnäytetyön puitteissa ole mahdollista.”

Seppälä ja Kangaskorte uskovat työttömien aktivoinnin jatkuvan Ylivieskassa. ”Jatkon kannalta opiskelijoiden perustama Facebook-ryhmä Ylivieskan alueen työttömille toimii varmasti hyvänä tiedottamisen lisäkanavana. 9.7.2015 järjestettiin opiskelijoiden perustaman Facebook-ryhmän avulla ryhmätapaaminen jatkon suunnittelemiseksi. Opinnäytetyön toteutuksen aikana on Ylivieskan kaupunki perustanut työllistämispalvelukeskus TOIVO:n, jossa osaltaan voidaan jatkaa opiskelijoiden aloittamaa vapaa-ajan aktivointityötä.”

5.3 Itsearviointi

Opinnäytetyö onnistui mielestämme hyvin. Tavoitimme kohderyhmän ja saimme heidät osallistumaan toimintaamme. Toiminnan tarpeellisuus tuli ilmi ja saamamme palaute oli positiivista. Yhteistyö eri tahojen kanssa sujui moitteettomasti ja saimme tarvittaessa apua yhteistyökumppaneilta. Kokonaisuutena prosessi oli pitkä ja aikaa vievä, mutta myös antoisa ja palkitseva. Mielestämme pääsimme tavoitteisiimme ja etenimme suunnitelmallisesti.

Toimintaa suunnitellessamme otimme huomioon omat vahvuutemme ja heikkoutemme, jotta pystyisimme järjestämään mahdollisimman laadukasta toimintaa. Olimme molemmat toimineet ryhmänohjaajana aikaisemminkin, joten ryhmänohjaustaidot olivat hyvät ennestäänkin. Kokemuksemme ohjaustyöstä olivat kuitenkin lasten ja nuorten parista, eikä aikuisten ihmisten kanssa. Olemme molemmat nuoria ja ajatus aikuisten ryhmänohjauksesta oli hieman pelottava, sillä useimmat osallistujat olivat meitä vanhempia. Pelko osoittautui kuitenkin turhaksi. Sosionomi (AMK) -koulutuksen aikana olemme saaneet ryhmänohjaukseen tarvittavia valmiuksia, tietoa ja taitoa. Olimme tutustuneet ryhmänohjauksen teoriaan huolella, joten pystyimme havainnoimaan ja kehittämään ryhmässä työskentelyä.

Meitä yllätti, kuinka aikaa vievää toiminnan järjestäminen on. Me olimme kuitenkin vastuussa ryhmähengestä ja toimivuudesta. Tekemisen suunnitteluun, materiaalihankintoihin ja käytännön asioiden järjestelyyn meni paljon aikaa. Koska aikataulut olivat sitovia, jouduimme luopumaan joistain omista henkilökohtaisista menoistamme. Välillä kokoontumisiin meneminen tuntui raskaalta, mutta aina kokoontumisten jälkeen oli tyytyväinen ja onnistunut olotila. Osallistujien innokkuus ja positiivinen palaute antoi meillekin energiaa ja positiivista mieltä. Pohdimme ja reflektoimme yhdessä kokoontumisten jälkeen omaa toimintaamme, onnistumisia ja kehittämistarpeita.

Koimme vahvuutenamme sen, että olemme molemmat helposti lähestyttäviä ja avoimia ihmisiä. Yhteistyömme sujui ja täydensimme toisiamme. Työnjako oli helppoa ja luonnollista, sillä toinen meistä on järjestelmällisempi ja toinen luovempi. Ryhmässä ohjaustilanteita vedimme tasapuolisesti. Työttömät henkilöt uskalsivat avautua ja kertoa henkilökohtaisista ja vaikeistakin asioista. Koemme, että pystyimme reagoimaan ennalta-arvaamattomissa tilanteissa nopeasti ja hyvin. Esimerkiksi ryhmän kuohuntavaiheessa keskustelu kääntyi välillä negatiiviseksi, mutta onnistuimme kääntämään sen positiiviseksi ja parantamaan ilmapiiriä. Koemme tärkeäksi, että olemme tehneet koko opinnäytetyöprosessimme yhteisiin päämääriin ja tavoitteisiin suunnaten. Osasimme joustaa tarvittaessa ja keskustella ongelmakohtista rakentavasti ja kriittisesti.

Opinnäytetyöprosessi oli opettava ja kasvattava kokemus. Ammatillisuuden vuoksi pyrimme unohtamaan omat ennakkoluulot ja stereotypiat sekä kohtaamaan ihmiset ihmisinä. Rohkaistuimme työskentelemään ihmisten kanssa ja ohjaamaan heitä. Ammatilliset valmiudet kehittyivät. Aluksi ryhmän tapahtumia jäi miettimään kokoontumisten jälkeen kotona.

Reflektointi ja kriittinen tutkiminen on tärkeää, mutta ymmärsimme myös kuinka merkityksellistä on huomioida omat voimavarat ja jaksaminen. Sosiaalisen median kautta saimme viestejä vääränlaisesta kiinnostuksesta ryhmän vetäjiä kohtaan. Tässä tilanteessa jouduimme miettimään kuinka tärkeää on vetää selkeät rajat oman yksityisyyden turvaamiseksi. Kuinka olla ystävällinen, kuitenkin ruokkimatta toisen kiinnostusta? Pyrimme kommunikatiiviseen kumppanuuteen osallistujien kanssa eli tavoittelimme yhdenvertaista asemaa heidän kanssaan. Mielestämme on tärkeää, että osallistujat ja ohjaajat ovat tasa-arvoisia. Koimme, että se vaikutti luottamuksen syntymiseen. Noudatimme sosiaalialan henkilöiden eettisiä periaatteita. Teimme osallistujien kanssa sopimuksen, ettemme puhu luottamuksellisista asioista eteenpäin.

Toiminnallinen osuus sujui kivuttomasti, mutta opinnäytetyön kirjoittamisprosessi on ollut raskas. Vahvuutemme näkyivät toiminnallisessa osuudessa, koska olemme ihmisläheisiä ja nautimme ryhmän ohjauksesta ja toiminnan suunnittelusta. Kummankaan ATK-taidot eivät ole hyvät, joten kirjoittaminen ja tietokoneella työskentely on ollut haastavaa ja hidasta. ATK-taitojen kehittämistarve tuli ensimmäisen kerran esille mainoksia tehdessämme. Olemme käyttäneet paljon aikaa opitellessamme käyttämään erilaisia ohjelmistoja. Haasteellisenä koimme opinnäytetyön jäsentämisen kirjalliseen muotoon. Opinnäytetyöprosessi on itselle niin tuttu, että sen saaminen ulkopuoliselle ymmärrettävään muotoon oli vaikeaa.

Toiminnan jatkuminen olisi ollut tarpeellista työttömien kannalta, mutta se ei ollut valitettavasti mahdollista opinnäytetyön puitteissa. Saimme aktivoitua Ylivieskan työttömiä henkilöitä ja toivomme aktivoinnin jatkuvan Työllistämispalvelukeskus Toivon kautta.

6 POHDINTA

Toiminnallisessa opinnäytetyössä Toimintaa Ylivieskan työttömille järjestimme kevään 2015 aikana kymmenen kokoontumiskertaa. Toiminnan tarkoituksena oli järjestää mielekästä työttömille suunnattua vapaa-ajan toimintaa. Halusimme saada ihmiset aktivoitumaan ja osallistumaan matalan kynnyksen toimintaamme. Ryhmässä henkilöt voisivat saada vertaistukea toisilta samassa tilanteessa olevilta henkilöiltä, sekä kokea osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Erilaisten toiminnallisten harjoitteiden kautta pyrimme mahdollistamaan voimavarojen ja itsetuntemuksen löytämisen sekä itsetunnon kasvamisen. Ylivieskan työttömien yhdistyksen puheenjohtajan Jaana Kangaskortteen mukaan Ylivieskassa ei ole vuosiin järjestetty työttömille suunnattua toimintaa. Myötätuuli-hankkeen projektipäällikön Virpi Seppälän mielestä työttömien aktivointi on erittäin tärkeää. Aktivoivan toiminnan avulla voidaan ehkäistä työttömyyden aiheuttamia vahinkoja.

Valitsimme opinnäytetyömme kohderyhmäksi työttömät henkilöt. Työttömyys on ajankohdainen ongelma, joka aiheuttaa vahinkoa yhteiskunnallisella tasolla ja yksilötasolla. Työttömyysaste on kasvanut viime vuosina vuoden 2012 7,7 prosentista vuoden 2014 8,7 prosenttiin. Prosentin työttömyysasteen kasvu tarkoittaa noin 25 000 uutta työtöntä, sillä vuonna 2012 työttömiä oli noin 207 000 henkilöä ja vuonna 2014 noin 232 000 henkilöä. Työttömyyden myötä valtio saa vähemmän verotuloja ja joutuu maksamaan enemmän erilaisia tukia kuten työttömyyspäivärahaa, työmarkkinatukea ja toimeentulotukea, mikä heikentää valtion taloustilannetta. Työttömyys on huonon elämänlaadun ja syrjäytymisen riskitekijä. (Tilastokeskus 2015.)

Mainostimme toimintaamme Facebookin Ylivieskan alueen työttömät -ryhmässä. Siellä työttömät saivat esittää toivomuksia kokoontumiskerroille. Teimme paperisia mainoksia jaettavaksi ympäri kaupunkia. Mainoksia tehdessä meidän tuli kiinnittää huomiota ulkoasuun, jotta se herättäisi kiinnostuksen kohderyhmässä. Veimme mainoksia kauppojen ja virastojen ilmoitustauluille. Pelkäsimme etteivät mainokset tavoita kohderyhmää, eikä kokoontumisiimme saavu osallistujia. Kuulimme, että toimintamme oli herättänyt laajasti kiinnostusta työttömien keskuudessa, mutta useat pitkäaikaistyöttömät ovat niin passivoituneita, etteivät kykene lähtemään mukaan uuteen toimintaan. Olimme tyytyväisiä, että ihmisiä saapui paikalle, vaikka enemmänkin mukaan olisi mahtunut. Toisaalta ryhmän pieni koko osoittautui

hyväksi, sillä mielestämme pienessä ryhmässä kohtaamiset olivat avoimempia ja henkilökohtaisempia.

Meidän täytyi huomioida, että toimintaamme osallistuvat henkilöt voivat olla eri-ikäisiä ja eri kuntoisia. Yritimme suunnitella toimintamme niin, että se sopisi mahdollisimman laajalle ikähaarukalle. Osallistujat olivat noin 20-60-vuotiaita. Lisäksi kokoontumisiin osallistui välillä työttömien lapsia, sillä kaikilla ei ollut mahdollisuutta saada lapsille hoitopaikkaa. Vaikka toimintamme oli tarkoitettu työttömille henkilöille, halusimme mahdollistaa kaikkien halukkaiden osallistumisen ottamalla lapset mukaan ryhmään.

Kehitimme myös lapsille tekemistä. Osallistujat suhtautuivat lapsiin hyvin, vaikkakin välillä lapsen läsnäolon takia tunnelma saattoi mennä rauhattomaksi. Jokainen sai osallistua toimintaan oman kuntonsa ja kykyjensä mukaan. Huomioimme erilaiset luonteenpiirteet, joten esimerkiksi keskustelutilanteissa emme pakottaneet ketään esiintymään, ettei kukaan tuntisi oloaan epämukavaksi. Sosionomin (AMK) tulee osata kohdata ihmiset ainutlaatuisina ja yksilöinä. Sosionomin eettiseen osaamiseen kuuluu tasa-arvon edistäminen ja huono-osaisuuden ehkäiseminen yksilö-, yhteisö- ja yhteiskuntatasolla. Taloudellisen tilanteen vuoksi kaikilla työttömillä ei ole mahdollisuutta osallistua harrastustoimintaan. Pyrimme toimintaamme suunnitellessa ja järjestämisessä ottamaan huomioon edellä mainitut asiat. Toimintamme oli ilmaista, eikä sitonut mihinkään.

Ryhmän kokoaminen oli haastavaa, koska työttömät kohderyhmänä on hajanainen, eikä valmis ryhmä kuten esimerkiksi luokka tai työporukka. Ryhmän muodostumisprosessi oli selkeästi nähtävissä, kuten Tucmanin ryhmän kehitysmallissa (katso s. 32). Ryhmän muodostumisvaiheessa toiminta oli ohjaajista riippuvaista ja tunnelma oli muodollinen. Kuohuntavaiheessa osallistujat rohkaistuivat tuomaan omia mielipiteitään esille. Erilaisista mielipiteistä saattoi tulla voimakkaitakin tunteen purkauksia. Ihmiset yrittivät etsiä rooliaan ryhmässä ja meidän tehtävämme oli pyrkiä tasa-arvoisuuteen. Normiutumsvaiheessa ilmapiiri ja yhteishenki alkoivat parantumaan ja keskustelut olivat avoimempia ja henkilökohtaisempia. Osallistujat ottivat kaikki ryhmän jäsenet tasapuolisesti huomioon ja selkeä me-henki oli havaittavissa. Tehtävän suorittamisvaiheessa ryhmän yhteishenki oli parhaimmillaan ja ihmiset ystävystyivät keskenään. Tapaamisia suunniteltiin myös ryhmän ulkopuolelle. Lopetusvaihe oli todella haikea. Ryhmän jäsenet olisivat toivoneet toiminnalle jatkoa. Kyyneleiltäkään ei säästyty.

Teoriaosuudessa tutkimme työttömyyden vaikutuksia hyvinvointiin (katso s. 26). Työttömät voivat keskimäärin huonommin, ovat sairaampia ja kärsivät useammin mielenterveysongelmista kuin työlliset. Työttömyys saattaa aiheuttaa päihdeongelmia. Työttömyys voi olla seurausta heikentyneestä terveydentilasta, tai heikentynyt terveydentila voi olla seurausta työttömyydestä. Ryhmän keskusteluissa tuli ilmi, että useilla työttömillä henkilöillä on erilaisia fyysisiä ja psyykkisiä ongelmia. Vaitiolovelvollisuuden vuoksi emme käsittele esille tulleita asioita tarkemmin opinnäytetyössämme.

Pyrimme toimintamme avulla ehkäisemään syrjäytymistä. Työttömyyden myötä syrjäytymisriski kasvaa (katso s. 25). Työttömät henkilöt kertoivat sosiaalisten verkostojensa olevan pienet. Heidän mukaansa se lisää ahdistusta ja yksinäisyyden tunnetta. Ryhmäläiset kokivat kotoa lähtemisen haastavana. He toivoivat laajempaa sosiaalista verkostoa ympärilleen, jotta toimiminen ja osallistuminen olisi helpompaa. Eräs toimintaamme osallistunut henkilö kertoi kaupan kassatyöntekijän olevan ainoa sosiaalinen kontakti viikon aikana. Mietimme, olivatko toimintaamme osallistuneet henkilöt aktiivisempia ja rohkeampia keskivertotyöttömään nähden, koska he osallistuivat toimintaamme. Panimme merkille, että kaikki osallistujat saapuivat paikalle yksin. Jäimme pohtimaan henkilöitä, jotka ovat syrjäytyneitä, eivätkä kykene lähtemään kotoaan ja osallistumaan toimintaan. He eivät välttämättä osaa tai halua hakea apua. Kuka heitä auttaa? Onneksi on olemassa palveluita kuten esimerkiksi Hiljaiset ry, joka taistelee yksinäisyyttä vastaan (Hiljaiset ry, 2014). Heidän nettisivuillaan on keskustelupalsta, jossa yksinäiset ihmiset saavat äänensä kuuluviin.

Toimintamme tavoitteena oli antaa mahdollisuus osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemiseen. Ryhmämme myötä osallistujat saivat mahdollisuuden olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Vaikeiden asioiden kanssa kamppailevat saivat toisiltaan vertaistukea. Kokemuksen ja palautteen mukaan pääsimme suurelta osin tavoitteisiimme. Ryhmästä muodostui tiivis ja me-henki oli vahvasti näkyvillä. Useiden työttömien henkilöiden mukaan koontumisistamme tuli heidän viikkonsa kohokohta. He kertoivat odottavansa tapaamisia ja saavansa ryhmältä tukea arjessa jaksamiseen.

Sosiokulttuurisen innostamisen avulla pyritään saamaan ihmiset liikkeelle ja kasvamaan aktiivisiksi toimijoiksi yhteisössään. Innostaminen pyrkii lisäämään sosiaalista kommunikaatiota, ihmisten välistä vuorovaikutusta ja parantamaan elämän laatua. Innostamisen keinoin

ihminen yritetään saada herkistymään itsetutkiskeluun ja löytämään omat voimavaransa. Sosiokulttuurinen innostaminen tukee luovuutta ja lisää osallisuutta. (Katso s. 29). Pyrimme toiminnallisissa harjoitteissa käyttämään menetelmiä, joissa ihminen pystyisi tutkimaan itseään ja ajatuksiaan. Huomasimme esimerkiksi unelmakarttaa tehdessä, kuinka tärkeää haaveiden miettiminen ja konkreettiseksi tekeminen on. Elämän tärkeät asiat –korttien käytössä useat osallistujat kertoivat, että positiivisten asioiden miettiminen jää usein vähäiseksi. Oman psyykkisen hyvinvoinnin kannalta olisi tärkeää tiedostaa omat voimavaransa ja tukipilarinsa. Mielestämme onnistuimme innostajina saamaan ryhmää liikkeelle ja tutkiskelemaan itseään. Olemme kiitollisia, että ryhmän jäsenet kohtasivat toisensa tasavertaisina erilaisuudestaan huolimatta.

Nyt jälkeenpäin huomaamme, että olisi ollut tärkeää tutustua työttömyyden teoriaan paremmin ennen toiminnan aloittamista. Näin olisimme osanneet keskustelutilanteissa neuvoa ja ohjata työttömiä henkilöitä paremmin. Keskusteluissa tuli ilmi usein asioinnin hankaluus virastoissa, lomakkeiden täytössä ja tukien hakemisessa. Useat työttömät henkilöt kokivat saaneensa huonoa palvelua viranomaistaholta. Oman ammatillisuuden kautta oli todella avartavaa nähdä ja kuulla työttömien kokemuksia palvelujärjestelmästä. Työttömien henkilöiden mielestä oli erittäin positiivista, että kerrankin toiminnallisen ryhmän kohderyhmänä oli työttömät. Usein vapaa-ajan toimintaa järjestetään esimerkiksi lapsille, nuorille, vanhuksille ja kehitysvammaisille. Työttömille suunnatut ryhmät ovat melkein poikkeuksetta työllistymiseen keskittyneitä.

Toimintaan osallistuneissa henkilöissä näkyi mielestämme selkeästi itsetunnon kasvamisen ja voimaantumisen merkkejä. Voimaantuminen lähtee ihmisestä itsestään, mutta tarvitsee yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutusta. Voimaantumisessa keskeistä on oman kokemuksen kertominen ja oman äänen kuuluville saaminen yhteisössä (katso s. 22). Tapaamisissamme ihmiset kertoivat avoimesti omista vaikeistakin asioistaan ja muut kuuntelivat ja auttoivat parhaansa mukaan. Kenenkään ei kuitenkaan ollut pakko puhua, mikäli ei halunnut. Osallistujien mukaan oli helpottavaa kertoa kokemuksistaan ja saada tukea. Tapaamistemme myötä ihmiset alkoivat löytämään elämästään positiivisia asioita. Aluksi osa oli arkoja osallistumaan toimintaan ja omaa tekemistä verrattiin muihin. Loppupuolella osallistujat pystyivät hyväksymään itsensä sellaisenaan ja nauramaan omille virheilleen. Ilmapiiri vapautui koontumisten edetessä.

Toimintamme loppui noin puoli vuotta sitten. Suurin osa toimintaamme osallistuneista henkilöistä oli pitkäaikaistyöttömiä. Tiedossamme on, että kolme heistä on saanut töitä, kolme on työkokeilussa ja yksi on täydennyskoulutuksessa. Työllisyystilanne on siis parantunut todella paljon. Työllistämispalvelukeskus Toivon avajaiset olivat syksyllä 2015. Nykyisin työttömällä on mahdollisuus mennä sinne arkipäivisin viettämään aikaa ja seurustelemaan ihmisten kanssa. Toivon myötä Ylivieskan työttömien yhdistys on saanut uudet hyvät tilat. Nykyisin yhdistys tekee yhteistyötä sosiaalitoimen kanssa keräämällä vaatteita ja huonekaluja vähävaraisille henkilöille. Ryhmäämme osallistuneista henkilöistä muutamat toimivat aktiivisesti Ylivieskan työttömien yhdistyksen hallituksessa. Yksi tavoitteistamme oli saada Ylivieskan työttömien yhdistyksen toimintaa aktiivisemmaksi ja tällä hetkellä tuloksia on jo nähtävissä.

LÄHTEET

- Aaltonen, J. & Hoffren, P. 2013. Ohjaajan merkitys ryhmässä - katsaus kirjallisuuteen. Opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma.
- Duodecim Terveyskirjasto 2014. Hyvinvointi. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00004. Luettu 21.10.2015
- Duodecim Terveyskirjasto 2015. Hyvinvointi. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00004. Luettu 21.10.2015
- Elinkeinoelämän keskusliitto 2013. Naiset ja miehet työelämässä. Www-dokumentti. Saatavissa: http://ek.fi/wp-content/uploads/naisetmiehet_maaliskuu2013.pdf. Luettu 16.10.2015.
- Eurostat 2014. Unemployment statistics. Www-dokumentti. Saatavissa: http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/images/e/e1/Table_2_Unemployment_rate%2C_2003-2014_%28%25%29.png. Luettu 31.10.2015.
- EVA Elinkeinoelämän valtuuskunta 2013. Työttömyysaste alueittain. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.eva.fi/tyotjatekijat/tyottomyysaste-alueittain-2013/>. Luettu 12.10.2015.
- Findikaattori 2015. Työttömyysaste. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.findikaattori.fi/fi/34>. Päivitetty 21.7.2015. Luettu 23.8.2015.
- Halkola, T. & Karvinen, K. 2007. Opettajan mahdollisuudet työyhteisön ja yhteisöllisyyden kehittäjänä. Kehittämishanke. Ammatillinen opettajakorkeakoulu.
- Huttunen, M. 2014. Mielialahäiriö. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00393. Luettu 13.12.2015.
- Hiljaiset ry 2015. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.hiljaiset.fi>. Luettu 13.12.2015.
- Häkkinen, O., Kortesoja, I., Pulkkinen, J. & Uusitalo, M. 2009. Työttömyys. Toimeentuloturva. Helsinki: Finanssi- ja vakuutuskustannus Oy.
- Hämäläinen, U. & Tuomala, J. 2013. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.vatt.fi/file/policybrief/vatt_policybrief_22013.pdf. Luettu 15.11.2015.
- Hämäläinen, J. & Kurki, L. 1997. Sosiaalipedagogiikka. Helsinki: WSOY.
- Hämäläinen, P. 2008. Toimeentuloturva. Helsinki: Finanssi- ja vakuutuskustannus Oy FINVA.

- Jyväskylän yliopiston kielikeskus. Www-dokumentti. Saatavissa: https://kielikompassi.jyu.fi/puheviestinta/tietomajakka/maja_viestintaryhmassa_maarittely.shtml. Luettu 9.9.2015.
- Kaitila, A., Mikkonen, H. & Rajala, R. 1993. Työelämä tietoa sosiaali- ja terveysalalle. Helsinki: WSOY.
- Kajanoja, J. 2005. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.stat.fi/tup/kuntapuntari/kuntap_3_2005_hyvinvointi.html. Päivitetty 25.8.2005. Luettu 15.11.2015.
- Kammonen, T. 2006. Ryhmänohjaaja aikuisopiskelijaryhmän alkuohjauksessa. Kehittämishankeraportti. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Karttunen, L. & Tahvanainen, S. 2012. Osallisuus aikuisten avoimessa ryhmätoiminnassa. Opinnäytetyö. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma
- Karjalainen, V. & Keskitalo, E. 2013. Kaikki työuralle! Työttömien aktivointipolitiikkaa Suomessa. Tampere: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy.
- Karvonen, S., Kestilä, L., Moisio, P., Muuri, A. & Vaaramaa, M. 2014. Suomalaisten hyvinvointi 2014. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.
- Kataja J., Jaakkola T., Liukkonen J. 2011. Ryhmä liikkeelle! Jyväskylä. Ps-kustannus. Bookwell Oy.
- Kesko 2015. Yritys. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.kesko.fi>. Luettu 15.10.2015.
- Kivekäs, J. 2002. Tunnista ajoissa stressi ja uupuminen. Forssa: Painotalo Auranen Oy.
- Kielijelppi 2015. Helsingin yliopiston kielikeskuksen äidinkielen viestintäopetuksen palveluyksikkö. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.kielijelppi.fi/puheviestinta/ryhmankehitysvaiheet>. Luettu 9.9.1015.
- Korhonen, E., Ruuskanen, U. & Tuhkunen, M. 2014. Mielen hyvinvointi –levittämishanke (2012-2014) www-dokumentti. Saatavissa: http://www.keskuspuisto.fi/doc/esitteet/VVtalo_Lisamateriaali.pdf
- Kuntu, K. & Martin M. 2012. Psykosomaattinen oireilu, potilasopas. Helsinki: Multiprint Oy.
- Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Vastapaino.
- Larjuskin, N. 2014. Työttömyyden sietämätön keveys. Opinnäytetyö. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma.
- Maasola, M. & Toivakka, S. Itsetunto kohdilleen. 2011. Juva: PS-kustannus.

Mannila, S. & Martikainen P. 2004. Työttömyys. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00011. Luettu 23.10.2015.

Masennusinfo 2015. Masennuksesta johtuva työkyvyttömyys on merkittävä haaste. Saatavissa: http://masennusinfo.fi/selviytyminen-arjesta/Masennuksesta_johtuva_tyokyvyttömyys_on_merkittava_haaste. Luettu 15.11.2015.

Mattila, A. 2010. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976. Päivitetty 18.8.2010. Luettu 15.11.2015.

Martiskainen, K. & Timoskainen, K. 2011. Vertaistukitoiminta, arjen kantava voima. Opinnäytetyö. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma.

Mielenterveysseura 2015. Mitä mielenterveys on? Saatavissa: <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys>. Luettu 15.11.2015.

Mielenterveysseura 2015. Työttömyys voi aiheuttaa epävarmuutta elämään. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/ty%C3%B6tt%C3%B6myys-voi-aiheuttaa-ep%C3%A4varmuutta-el%C3%A4m%C3%A4n>. Luettu 23.10.2015.

Moisio, E. & Huuhtanen. H. 2015. Arki hallussa? Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.ttl.fi/fi/tyo_ja_ihminen/Documents/Tutkimusraportti_31.pdf. Luettu 15.11.2015.

Mäenpää, J. & Ehrnrooth-Kiljunen, K. 2011. Vertaistuesta voimaa varhaiskasvatukseen. Opinnäytetyö. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma.

Nuorisotakuu 2015. Nuorisotyöttömyyden määrittely. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.nuorisotakuu.fi/nuorisotakuu/tietoa_takuusta/tietoa_tilastoista_ja_nuorisotyotomyydesta. Luettu 13.12.2015.

Nyyti ry 2015. Henkistä hyvinvointia ja elämänhallintaa opiskelijoille. Www-dokumentti. Saatavissa: <https://www.nyyti.fi/tietoa/itsetunto/mita-on-hyva-itsetunto>. Luettu 15. 8.2015.

Portti vapauteen 2015. Millaisia ovat yleisimmät mielenterveysongelmat? Saatavissa: http://www.porttivapauteen.fi/ammattilaiset/oppaat_ja_kasikirjat/oppimisvaikeuksista_vapaaksi_kasikirja/paihde_ ja_mielenterveysongelmien_suhde_oppimiseen/millaisia_ovat_yleisimmat_mielenterveysongelmat. Luettu 15.11.2015.

Raunio, K. 2006. Syrjäytyminen: sosiaalityötä kiinnostavia näkökulmia. Vaajakoski: Gummerus oy.

Saikka 2011. Pitkäaikaistyöttömien kuntoutuksen tutkimus. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/tutkimus/tutkimuskohteita/kohderyhmat/pitkaaikaisyttomat/?print=2>. Luettu 13.10.2015.

Sallila, S 2009. Hyvinvointivaltion optimaalisen köyhyyspolitiikan määrittelyä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tutkimus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Sosiaali- ja terveysministeriö 2015. Toimeentulotuki. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://stm.fi/toimeentulotuki>. Luettu 1.10.2015.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2015. Työttömyysturva. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://stm.fi/tyottomyysturva>. Luettu 25.8.2015.

Särkelä, M. 2009. Miten huono-osainen voi olla osallinen? Pro-gradu tutkielma. Yhteiskuntapolitiikka/Kansalaisyhteiskunnan asiantuntijuuden maisteri ohjelma. Jyväskylän yliopisto.

TE-palvelut 2014. Kuntouttava työtoiminta – kunta tukee työllistymistäsi. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.te-palvelut.fi/te/fi/tyonhakijalle/tukea_tyollistymiseen/kuntouttava_tyotoiminta/index.html. Päivitetty 30.4.2014. Luettu 1.10.2015.

TE-palvelut 2015. Palkkatuki. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.te-palvelut.fi/te/fi/tyonantajalle/loyda_tyontekija/tukea_rekrytointiin/palkkatuki/index.html. Päivitetty 11.2.2015. Luettu 1.10.2015.

TE-palvelut 2015. Työkokeilun käytännöt ja säännökset. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.te-palvelut.fi/te/fi/erikoissivut/kaytannot_ja_saannokset/index.html. Päivitetty 10.9.2015. Luettu 1.10.2015.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013. Hyvinvointi. Www-dokumentti. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>. Päivitetty 8.5.2013. Luettu 20.10.2015.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014. Elämänlaatu. Www-dokumentti. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointipolitiikka/elinolot-ja-hyvinvointi/elamanlaatu>. Päivitetty 3.12.2014. Luettu 22.10.2015.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Mitä toimintakyky on? Www-dokumentti. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>. Päivitetty 17.8.2015. Luettu 21.10.2015.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Työllisyys. Www-dokumentti. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/tyollisyys>. Päivitetty 7.12.2015. Luettu 13.12.2015.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Työttömyys. Www-dokumentti. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointipolitiikka/elinolot-ja-hyvinvointi/tyottomyys>. Päivitetty 27.1.2015.

Terveysnetti 2008. Www-dokumentti. Saatavissa: http://terveysnetti.turkuamk.fi/Tyoikaisen_positiivinen_mielenterveys/voimaantuminen.html. Luettu 15.4.2015.

Tilastokeskus 2003. Työttömyyden tilastointi. Www-dokumentti. Saatavissa: http://tilastokoulu.stat.fi/verkkokoulu_v2.xql?page_type=sisalto&course_id=tkoulu_tmt&lesson_id=5&subject_id=1. Päivitetty 22.5.2013. Luettu 20.8.2015.

Tilastokeskus 2013. Työllisyys heikkeni vuonna 2013. Www-dokumentti. Saatavissa: http://tilastokeskus.fi/til/tyti/2013/13/tyti_2013_13_2014-04-01_tie_001_fi.html. Päivitetty 1.4.2014. Luettu 15.11.2015.

Tilastokeskus 2013. Työmarkkinatilastot. Www-dokumentti. Saatavissa: http://tilastokoulu.stat.fi/verkkokoulu_v2.xql?course_id=tkoulu_tmt&lesson_id=5&page_type=sisalto. Luettu 13.12.2015.

Tilastokeskus 2015. Työllisyys heikkeni hieman vuonna 2014, samalla naisten ja miesten työllisyysasteet lähenivät. Www-dokumentti. Saatavissa: http://tilastokeskus.fi/til/tyti/2014/13/tyti_2014_13_2015-04-28_tie_001_fi.html. Päivitetty 28.4.2015.

Tilastokeskus 2015. Väestö. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html. Päivitetty 5.5.2015. Luettu 5.10.2015.

Työeläkevakuuttajat Tela ry 2015. Työkyvyn muodostuminen. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.tela.fi/tyoelakeala/tyokyky>. Luettu 25.10.2015.

Työterveyslaitos 2014. Mitä työkyky on? Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tykytoiminta/mita_on_tyokyky/Sivut/default.aspx. Päivitetty 6.3.2014. Luettu 25.10.2015.

Työttömien Valtakunnallinen Yhteistoimintajärjestö – TVY 2013. Järjestö: TVY. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.tvy.fi/>. Luettu 16.10.2015.

Varila, E. 2014. Yhteisöllisyyden rakentuminen uudessa asumisyksikössä ohjaajien kokemana. Opinnäytetyö. Diakonia ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma.

Vesalainen, J. & Vuori J. 1996. Työttömänä koettu toimintakyky ja itsetunto. Helsinki: Hakapaino oy.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki.:Tammi.

Voimaantumo. 2013. Saatavissa: <http://voimaantumo.fi/index.php?page=voimaantuminen>. Luettu 15.4.2015.

Väestörekisterikeskus 2015. Väestötietojärjestelmä. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://vrk.fi/default.aspx?docid=8850&site=3&id=0>. Päivitetty 31.7.2015. Luettu 24.8.2015.

Ylivieska 2015. Myötätuuli-hanke. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.ylivieska.fi/tyollisyyspalvelut/myotatuuli_hanke. Luettu 13.12.2015.

Öystilä Satu. 2012. Ryhmä dynamiikka ja ryhmän ohjaaminen. Saatavissa: <http://www.redu.fi/loader.aspx?id=d1b0aca1-5c45-46b7-98b3-831826435e06>. Luettu 15.4.2015.



Toimintaa Ylivieskan alueen työttömille!

Ke 25.3 klo 17.00	Pihapelit/Bingo (Savelantie 1)
Ke 1.4 klo 17.00	Elokuva (Centria AMK, Vierimaantie 7, Auditorio)
Ke 8.4 klo 17.00	Askartelu, unelmakartta (Savelantie 1)
Ke 15.4 klo 17.00	Keilaus (Liikuntakeskus, Närhitie 2. Ilmoittautumiset etukäteen!)
Ke 22.4 klo 17.00	Levyraati (Savelantie 1)
Ke 29.4 klo 17.00	Maalaus (Savelantie 1)
Ke 6.5 klo 17.00	Liikuntasalivuoro (Liikuntakeskus, Närhitie 2)
Ke 13.5 klo 17.00	Valokuvaus (Savelantie 1)
Ke 20.5 klo 17.00	Taidepaja (Savelantie 1)
Ke 27.5 klo 17.00	Nuotiolla yhdessäoloa (Kiviojantie 165)

Toimintaa järjestää kaksi sosionomi-opiskelijaa. Yhteistyökumppaneinamme toimii **Ylivieskan työttömien yhdistys ry** ja **Myötätuuli-hanke**. Toiminta on pääosin maksutonta, (keilaus ja liikuntavuoro maksavat 3e/hlö). Ryhmä on avoin, eikä velvoita läsnäoloa joka kerralle. Meidät löydät myös facebookista nimellä 'Ylivieskan alueen työttömät'. Mahdollisista muutoksista ilmoittelemme siellä!

Toimintaamme sponsoroi Ylivieskan 

Tervetuloa mukaan! ☺ Niina (045-2575766) ja Eevastiina (045-1484449)



Unelmakartta

Unelmakartta on työväline omien unelmien saavuttamiseksi. Sen avulla voi selkiyttää tavoitteitaan ja unelmiaan ja päästä niitä kohti. Kun tietää mitä haluaa, on helpompaa saavuttaa haluamansa! Unelmakarttaa tehdessä pohditaan toiveita, haaveita ja unelmia ja yritetään tehdä niistä konkreettisempia. Kartalla saattaa olla yllättäviä vaikutuksia ja sen tekeminen on hauskaa, joten anna tehtävälle mahdollisuus!

Unelmakarttaa varten tarvitset ison paperin/kartongin (esim. A3), aikakauslehtiä, kyniä, liimaa, sakset.

1. Valitse unelmakartalle sopiva pohja.
2. Mieti, mistä unelmoit. Leikkaa aikakauslehdistä kuvia ja tekstejä, jotka antavat sinulle hyvän mielen ja kuvaavat haaveitasi
3. Sommittele valitsemasi kuvat ja tekstit pohjalle.
4. Mieti sanoja tai lauseita, jotka kuvaavat unelmaasi tai vahvistavat kuvia. Kirjoita tai maalaa ne karttaan.
5. Unelmakarttaan voit liittää oman kuvasi jos haluat. Valitse tällöinkin kuva, jossa olet onnellinen.
6. Kun kartta alkaa olla valmis, mieti missä ajassa haluat saavuttaa tavoitteesi. Kirjoita karttaan ajankohta, jolloin unelmasi toteutuu. Muista realistisuus ;)
7. Laita unelmakartta sellaiselle paikalle, että näet sen usein.