



LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Lahti University of Applied Sciences

VOIMAANNUTTAVAA VIRKISTYSTÄ TYÖHÖN!

Ryhmätoimintaa vapaaehtoistoiminnan koordinaattoreille

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysala
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaalipedagoginen aikuistyö
Opinnäytetyö AMK
Kevät 2014
Elina Kylläinen
Tiina Tuominen

Lahden ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

KYLLÄSTINEN ELINA
TUOMINEN TIINA

Voimaannuttavaa virkistystä työhön!
Ryhmätoimintaa vapaaehtoistoiminnan
koordinaattoreille

Sosiaalipedagogisen aikuistyön opinnäytetyö, 65 sivua, 8 liitesivua

Kevät 2014

TIIVISTELMÄ

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö tehtiin Päijät-Hämeen Sosiaaliturvayhdistyksen hallinnoimalle, RAY:n rahoittamalle Päijät-Hämeen Kumppanuuskeskushankkeelle (2012–2015.) Opinnäytetyön kohderyhmänä olivat vapaaehtoistoiminnan koordinaattorit Vapaaehtoistoiminnan verkostosta. Tässä verkostossa on mukana toimijoita yhdistyksistä, seurakunnilta, yhteisöistä ja julkiselta sektorilta.

Opinnäytetyön tavoitteena oli järjestää voimaannuttavaa ja virkistävää ryhmätoimintaa vapaaehtoistoiminnan koordinaattoreille. Sen lisäksi tavoitteena oli kerätä heidän käyttöönsä ryhmässä käytettyjen toiminnallisten menetelmien materiaali-paketti. Materiaalipaketti toteutettiin ja se sisältää teoriaa käytetyistä menetelmistä, sekä kuvaukset ryhmässä toteutetuista toiminnallisista harjoituksista. Tarkoituksena oli, että vapaaehtoistoiminnan koordinaattorit voisivat käyttää materiaali-paketti jatkossa omien vapaaehtoistyöntekijöidensä voimaannuttamiseen ja virkistämiseen.

Ryhmään osallistujat kokivat ryhmän virkistäväksi vaihteluksi keskellä työviikkoa. Toimeksiantaja näki työn tarpeitaan vastaavana. Ryhmään osallistujat aikoi-
vat myös hyödyntää materiaalipakettia tulevaisuudessa. Lisäksi ryhmä päätti jatkaa itsenäisesti tapaamisia säännöllisesti opinnäytetyöprosessimme loputtua.

Asiasanat: toiminnalliset menetelmät, työhyvinvointi, voimaantuminen, vapaaeh-
toistyö, vapaaehtoistoiminnan koordinaattori.

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Service

KYLLÄSTINEN ELINA
TUOMINEN TIINA

Empowering refreshment for work!
Group activities for volunteer work coordinators.

Bachelor's Thesis in social pedagogy for work with adults, 65 pages, 8 pages of appendices

Spring 2014

ABSTRACT

This thesis was made for the Päijät-Häme Kumppanuuskeskus project. The target group in this work were volunteer work coordinators. The objective of this work was empowering and refreshing group activities among volunteer work coordinators. The second objective was to collect a material package for coordinators on the functional methods, which we used in the group. The material package consists of theory as well as descriptions of the methods that we used. The aim was, that volunteer work coordinators could be able to use the material package with their own volunteer workers for empowering and refreshing them.

The group members' considered the group activity very refreshing in the middle of the week at work. The opinion of the principal was that this thesis was useful and met well their needs. The group members will also benefit from the material package in the future. Besides that, the group decided to continue meetings regularly also after our thesis process was over.

Key words: functional methods, empowerment, work welfare, volunteer work and volunteer work coordinator.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA LÄHTÖKOHDAT	3
2.1	Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tuotos	3
2.2	Kumppanuusverkosto	4
2.3	Vapaaehtoistoiminnan verkosto	4
2.4	Monitoimikeskus Takatasku	6
2.5	Toiminnallisen opinnäytetyön rakenne	7
2.6	Tiedonhaun kuvaus ja aikaisemmat tutkimukset	7
3	VAPAAEHTOISTYÖLLÄ JA TYÖHYVINVOINNILLA KOHTI KESTÄVÄÄ KEHITYSTÄ	9
3.1	Vapaaehtoistyö	9
3.2	Työhyvinvointi	12
3.3	Kestävä kehitys	14
4	TOIMINNALLISTEN MENTEELMIEN AVULLA KOHTI VOIMAANTUMISTA	17
4.1	Ohjaajan rooli ja vuorovaikutus	17
4.2	Voimaantuminen	20
4.3	Sosiokulttuurinen innostaminen	22
4.4	Toiminnallisten menetelmien liittyminen sosiaalipedagogiikkaan	24
5	RAPORTOINTI RYHMÄKERROISTA	26
5.1	Tutustuminen ja ryhmäytyminen	26
5.2	Kuvien käyttö voimaantumisessa	29
5.3	Unelmat ja mielikuvat	31
5.4	Itsetunteus ja rentoutuminen	32
5.5	Kokemusten jakaminen	35
5.6	Kirjoittamisen käyttö voimaantumisessa ja ryhmän lopetus	37
6	ARVIOINTI	40
6.1	Osallistujien palaute	41
6.2	Toimeksiantajan palaute	47
6.3	Tuotoksen hyödynnettävyys	48
6.4	Itsearviointi	49
7	POHDINTA	52

LÄHTEET

56

LIITTEET

61

1 JOHDANTO

Ärväs (2012) on todennut pro gradu -tutkielmassaan, että nykyajan pakonomaisen suorittamisen ohella ihmisellä tulisi olla aikaa ja tilaa myös pohtia, oivaltaa ja toimia yhdessä toisten ihmisten kanssa. Tähän tarvitaan yhteisöjä, joissa voi olla juuri sellaisena kuin on, joissa voi kohdata ystävällisyyttä ja joissa voi tulla myönteisesti huomioiduksi. (Ärväs 2012, 5.)

Toiminnallisen opinnäytetyömme tavoite oli sekä voimaannuttavan ja virkistävän ryhmätoiminnan järjestäminen vapaaehtoistoiminnan koordinaattoreille että ryhmässä käytettyjen toiminnallisten harjoitusten kokoaminen työmme tuotokseen, materiaalipakettiin. Materiaalipaketin tuli sisältää teoriaa käytetyistä menetelmistä sekä kuvaukset harjoituksista, joita ryhmässä toteutettiin. Miettiessämme vapaaehtoistoiminnan koordinaattoreille voimaannuttavaa ja virkistävää toiminnallista ryhmää, myös omat päämäärämme ryhmän suhteen olivat erittäin samansuuntaisia Ärväksen ajatusten kanssa.

Keskusteluissamme toimeksiantajamme, Kumppanuusverkoston edustajan, kanssa kävi ilmi, että vapaaehtoistoiminnan koordinaattorit tarvitsevat virkistystä työhönsä, sekä vinkkejä omien vapaaehtoistensa virkistämiseen ja voimaannuttamiseen. Vapaaehtoistoiminnan koordinaattoreiden toimenkuvaan kuuluvat myös omien vapaaehtoistensa virkistäminen ja heidän jaksamisestaan huolehtiminen, joten koordinaattorit tarvitsevat voimaantumista luonnollisesti myös itse.

Tarkoituksena opinnäytetyössämme oli, että työmme siirtyy koordinaattoreiden kautta myös voimaannuttavaksi kokemukseksi suurelle osalle vapaaehtoistyöntekijöitä. Ryhmän edetessä kävi myös ilmi, että vapaaehtoistoiminnan koordinaattorit kokivat tarvitsevansa tämän kaltaista voimaannuttavaa ryhmää myös opinnäytetyömme toteutusosion päätyttyä. Joten tarkoitukseksi muodostui myös, että ryhmä jatkaa säännöllisiä kokoontumisia itsenäisesti.

Vapaaehtoistyö on tärkeä yhteiskunnallinen ja yksilöllinen voimavara. Vapaaehtoistyön tulevaisuuden, sekä yksilö- että yhteiskunnallinen haaste, on toimintaan sitoutuminen. Mikä saa ihmiset osallistumaan vapaaehtoistyöhön? Oleellinen osa

vapaaehtoistyöntekijöiden sitoutumista on heidän johtamisensa. Erilaisissa yhdistyksissä vapaaehtoistyön kehittämisvoima pitäisikin olla sosiaalisen ilmapiirin kehittäminen ja sen kautta yhteisöön kiinnittyminen. (Yeung 2007, 153, 163.) Vapaaehtoistyössä vapaaehtoiset toimivat henkilökohtaisen motiivinsa varassa. Innostus ja usko asiaan rakennetaan yhdessä vapaaehtoistyön parissa työskentelevien kesken. Kokemusten jakaminen ja vertaileminen luo yhteishenkeä. (Sauri 2010, 116.) Vapaaehtoiset toimivat myös välillä yksin käytännön tehtävissä ja työ voi olla tunteita ja kysymyksiä herättävää sekä henkisesti raskasta. Tällöin on tärkeää, että vapaaehtoistyön parissa työskentelevillä on mahdollisuus purkaa kokemuksia ja saada uutta näkökulmaa tilanteisiin. (Syrjänen 2010, 123.)

Mielestämme vapaaehtoistyö on yhteiskunnallisesti erittäin merkittävää, koska se on noussut julkisen sektorin rinnalle palveluiden tuottajana. Tästä näkökulmasta katsottuna vapaaehtoistoiminnan koordinaattorit ovat suuressa roolissa rekrytoidessaan vapaaehtoisia, sekä huolehtiessaan vapaaehtoisten jaksamisesta ja ohjauksesta. Toivoimme ryhmämme kehittävän myös vapaaehtoistoiminnan koordinaattoreiden sosiaalista ilmapiiriä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta koordinaattoreiden kesken.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyöprosessimme alkoi syksyllä 2013, huomattuaamme Kumppanuusverkoston ilmoituksen, jossa haettiin opinnäytetyön tekijää. Tapasimme Kumppanuusverkoston edustajan kanssa ja opinnäytetyömme aiheeksi muodostui voimaannuttavan ja virkistävän ryhmätoiminnan järjestäminen vapaaehtoistoiminnan koordinaattoreille. Yhteistyökumppaniksemme valikoitui Kumppanuusverkostoon kuuluva Vapaaehtoistoiminnan verkosto.

2.1 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tuotos

Opinnäytetyömme tavoite oli yhteistyössä Kumppanuuskeskushankkeen Vapaaehtoistoiminnan verkoston kanssa järjestää vapaaehtoistoiminnan koordinaattoreille voimaannuttavaa ja virkistävää toimintaa erilaisten toiminnallisten menetelmien muodossa. Toinen tavoite oli mahdollistaa ryhmään osallistujille toiminnallisten menetelmien materiaalipaketin kerääminen. Materiaalipaketti on opinnäytetyömme tuotos. Käyttämämme toiminnalliset menetelmät olivat jo olemassa olevia harjoitteita, jotka kokosimme ryhmään osallistujille materiaalipaketiksi. Materiaalipakettiin osallistajat voivat liittää omat ryhmässä tekemänsä harjoitukset.

Opinnäytetyötä suunniteltaessa kyselimme vapaaehtoistoiminnan koordinaattoreilta toiveita ryhmän ja sen teemojen suhteen, mutta saimme vapaat kädet toimia ja valitsimme itse sopivimmat teemat ja harjoitukset ryhmäkerroille. Vapaaehtoistoiminnan koordinaattorit ovat itse usein voimaannuttajan roolissa valmistellen ohjauksellisia hetkiä ja virkistystä omille vapaaehtoistyöntekijöilleen ja juuri tämän vuoksi halusimme tarjota heille mahdollisuuden voimaantumiseen. Tarkoituksenamme opinnäytetyössämme oli, että työmme siirtyisi koordinaattoreiden kautta myös voimaannuttavaksi kokemukseksi suurelle osalle vapaaehtoistyöntekijöitä.

Olemme kiinnostuneita toiminnallisten menetelmien käyttämisestä sosiaalipedagogisessa työssä. Opinnäytetyömme aikana saimme myös itse lisää tietoa näistä

menetelmistä ja niiden käyttömahdollisuuksista. Pyrimme järjestämään toiminnallisen osion siten, että se kulutti mahdollisimman vähän aineellisia resursseja. Aina kun mahdollista, käytimme kierrätysmateriaaleja ja ryhmiin osallistujien omia materiaaleja, joita heillä jo entuudestaan oli. Tämä tukee hyvin myös ajatusta, että voimaantuakseen ihminen ei tarvitse aina rahaa.

2.2 Kumppanuusverkosto

Päijät-Hämeen sosiaaliturvayhdistys ry hallinnoi Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamaa Päijät-Hämeen Kumppanuuskeskus -hanketta (2012–2015.) Hanke kokoaa Päijät-Hämeessä eri tahojen muodostamaa Kumppanuusverkostoa. Kumppanuusverkoston tavoite on yhteistyö, jossa osallistuminen ja vaikuttaminen ovat mahdollisia. Yhteistoiminnan avulla pyritään lisäämään esimerkiksi tietoa olemassa olevista palveluista ja toiminnasta. Sen lisäksi tarkoitus on tiivistää asukkaiden sosiaalisia verkostoja ja luoda omaehtoista toimintaan. (Kumppanuusverkosto 2014.)

Kumppanuusverkosto kokoaa eri kuntia, yhdistyksiä, järjestöjä, yhteisöjä, kunta-toimijoita, yrityksiä ja oppilaitoksia yhteiseksi yhteistyöverkostoksi ja kumppanuusverkostoksi koko Päijät-Hämeen alueelta. Lahdesta mukana yhteistyössä on esimerkiksi iso joukko eri ammattiyhdistyksiä, eläinyhdistyksiä, eläkeläisjärjestöjä, hyväntekeväisyysjärjestöjä, koulujen tuki- ja opiskelijayhdistyksiä, erilaisia urheiluseuroja, eri metsästysseuroja, martojen toimintaa, vanhempainyhdistyksiä, kulttuuriseuroja, nuorisoseuroja, eri asukas- ja kyläyhdistyksiä, partiolippukuntia, poliittisia järjestöjä, potilas- ja sairausjärjestöjä ja muita sosiaalialan järjestöjä. Kumppanuusverkoston internetsivuilla on lista toiminnassa mukana olevista yhdistyksistä. (Kumppanuusverkosto 2014.)

2.3 Vapaaehtoistoiminnan verkosto

Kumppanuusverkosto on jakautunut neljään eri verkostoon: Vapaaehtoistoiminnan verkostoon, Vauvaverkkoon, Koulutustoiminnan verkostoon sekä Arvioinnin

ja sosiaalisen tilinpidon verkostoon (Kumppanuusverkosto 2014). Opinnäytetyömme kohderyhmänä oli Vapaaehtoistoiminnan verkosto ja sieltä vapaaehtoistoiminnan koordinaattorit. Vapaaehtoistoiminnan verkosto on kokoontunut vuodesta 2009. Verkostossa on mukana ihmisiä yhdistyksistä, seurakunnilta ja yhteisöistä sekä julkiselta sektorilta vapaaehtoistointaa koordinoivia ammattilaisia ja vapaaehtoisia. Verkosto on järjestänyt yhdessä muun muassa vapaaehtoistoiminnan messuja ja vapaaehtoisten rekrytointia. Vapaaehtoistoiminnan verkosto linjaa yhdessä tulevia vapaaehtoistoiminnan tapahtumia, koulutuksia ja retkiä sekä paikallisesti, että valtakunnan tasolla. Vapaaehtoistoiminnan verkosto on vielä jakaantunut eri työryhmiin, jotka keskittyvät verkostossa eri kohderyhmiin ja aiheisiin, esimerkiksi vapaaehtoisten rekrytointiin. (Kumppanuusverkosto 2014.)

Voimaannuttavaan ja virkistävään ryhmäämme kuului vapaaehtoistoiminnan koordinaattoreita useilta eri tahoilta. Koska vapaaehtoistoiminnan koordinaattoreiden toimenkuvasta ei löytynyt mitään työhömmme sopivaa tietoa, päätimme kysyä kirjallisella lomakkeella ryhmään osallistuvien koordinaattoreiden toimenkuvista. Liitteenä (liite1) lomake, jolla selvitimme osallistujien toimenkuvia ja käsitteitä vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin työnkuvasta. Ryhmäämme osallistuvat koordinaattorit olivat seuraavilta tahoilta:

- Päijät-Hämeen Sosiaaliturvayhdistys Ry/ Päijät-Hämeen Kumppanuuskeskushanke
- Nastolan seurakunta/diakoniatyö
- Lahden Lähimmäispalvelu/Virtaa Vapaaehtoistyöhön – projekti
- Lahden Diakonialaitos/Säröperheille tueksi -toiminta (2 hlöä)
- Päijät-Hämeen Mielenterveysseura/Lahden Kriisikeskus
- Omaiset mielenterveyden tukena Päijät-Hämeen yhdistys ry
- Lahden kaupunki liikuntapalvelut, Voimaa vanhuuteen -hanke.

Vapaaehtoistoiminnan koordinaattoreiden toimenkuvat vaihtelivat jonkin verran. Osa koordinaattoreista teki kyseistä työtä osana muuta työtehtävää. Perustehtäviä koordinaattoreilla olivat vapaaehtoisten rekrytointi, koulutus, välitys, ohjaus ja virkistys. Työnohjaus, tukeminen ja yhteisöllisyyden vahvistaminen olivat myös olennainen osa toimenkuvia. Yhteistyötä tehtiin lisäksi muiden Päijät-Hämeessä toimivien vapaaehtoistointatahojen kanssa. Vaihtelevasti toimenkuviiin saattoi

liittyä myös raportointia eri tahoille, muun muassa Raha-automaattiyhdistykselle. Osalle vapaaehtoistyön koordinaattoreista kuului lisäksi hallinnollisia tehtäviä, kuten kehittäminen, laadunvalvonta sekä henkilöstöhallinto.

2.4 Monitoimikeskus Takatasku

Järjestimme voimaannuttavan ja virkistävän ryhmätoiminnan Monitoimikeskus Takataskussa. Monitoimikeskus Takatasku on Lahden kaupungin ja Lahden seurakuntayhtymän yhteinen paikka, jonka tarkoituksena on olla työllisyyttä ja mielekästä elämää edistävä toimintakeskus. Takatasku tarjoaa erilaisia mahdollisuuksia toimia, osallistua ja työskennellä. Takatasku sijaitsee Huovilankadulla ja tarjoaa erilaisia työkokeilu-, tukityö- ja vapaaehtoistyöpaikkoja. Työtehtäviä on tarjolla esimerkiksi toimiston, keittiön, atk-koulutuksen, siivouksen ja vapaa-ajan ohjauksen alueilla. (Monitoimikeskus Takatasku 2014.)

Valitsimme Monitoimikeskus Takataskun toteutuspaikaksi, koska toinen tämän työn tekijöistä oli tehnyt harjoittelun Takataskussa ja havaitsi tilat hyväiksi ryhmämme käyttötarkoitusta varten. Neuvottelimme Takataskun johtajan kanssa tiloista ja teimme varauksen. Toinen Takataskun etu oli sen keskeinen sijainti. Monitoimikeskus Takataskuun on helppo tulla keskustasta jalkaisin tai julkisilla kulkuneuvoilla. Ideana oli, että tuleminen Takataskuun olisi mahdollisimman yksinkertaista ja vaivatonta.

Erilaisia toiminnallisia menetelmiä käytettäessä työskentelylle valittu tila on myös tärkeä. Arkoja asioita käsiteltäessä yksityisyyden suoja kasvaa ja siitä syystä olisi suotavaa, että tila, jossa kokoonnutaan, on joka kerran sama. Uuteen tilaan totuttelu vie aikaa, ja uusi ja vaihtunut ympäristö voi viedä huomiota pois työskentelystä. (Ranne, Sankari, Rouhiainen-Valo & Ruusunen 2005, 67.)

2.5 Toiminnallisen opinnäytetyön rakenne

Työelämälähtöinen, toiminnallinen opinnäytetyö, yhdistää käytännön toteutuksen ja sen raportoinnin siten, että se osoittaa alan tietojen ja taitojen hallintaa tutkimuksellisen asenteen hengessä (Vilka & Airaksinen 2003, 9- 10). Opinnäytetyömme rakentui suunnitelmaosuudesta, toteutusosiesta ja raportointivaiheesta. Suunnitelma vaihe toteutettiin syksyllä 2013, jolloin tutustuimme tietoperustaan ja mietimme ryhmäkertojen sisältöjä. Toteutusosio, eli ryhmäkerrat, järjestettiin tammi- maaliskuussa 2014. Raportointia ryhmäkerroista suoritettiin aina kunkin ryhmäkerran jälkeen, ja sen jälkeen työn koontia ja viimeistelyä loppukevään 2014 aikana. Julkaisuseminaari pidettiin toukokuussa 2014.

Toimintaosuus koostui kuudesta voimaannuttavasta ja virkistävästä ryhmäkerrasta, jotka toteutettiin keskiviikko iltapäivisin Monitoimikeskus Takataskussa. Valitsimme toteutuspäiväksi keskiviikon, koska ajattelimme että keskellä viikkoa on hyvä aika virkistäytyä ja voimaantua ryhmässämme. Ryhmäkertojen toteutuspäivät olivat 22.1., 29.1., 5.2., 12.2., 19.2. ja 5.3. Talvilomaa vietimme viikolla yhdeksän. Ryhmä kokoontui kello 13–15, paitsi viimeisellä kerralla kello 14–16. Olimme miettineet jokaiselle ryhmäkerralle jonkin teeman, johon keskityimme, ja tähän teemaan sopivia harjoituksia. Teemat esitellään opinnäytetyön raportointiosuudessa.

2.6 Tiedonhaun kuvaus ja aikaisemmat tutkimukset

Aloitimme opinnäytetyön tietoperustan keräämisen ja kokoamisen marraskuussa 2013. Kokosimme opinnäytetyön tietoperustan pääasiassa aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen tutustuen. Toiminnallisista ja luovista menetelmistä, sekä ryhmätoiminnasta ja siihen soveltuvista harjoituksista on olemassa paljon kirjallisuutta. Erilaisia ryhmiin soveltuvia harjoituksia löytyi paljon, ja meidän oli helppo kerätä eri vaihtoehtoista ryhmäämme parhaiten sopivat harjoitukset.

Suoritimme tiedonhakuja kirjojen osalta pääasiassa kirjastojen kautta. Etsimme tutkimuksia ja julkaisuja suoraan eri yliopistojen sivuilta julkaisuarkistoista, ja sen

lisäksi hyödynsimme Melinda – tiedonhakukantaa. Nelli ja Masto – tiedonhakuportaalista ja yliopistojen sivujen kautta etsimme vieraskielistä materiaalia. Käytimme Yleisen Suomalaisen Asiasanaston sanoja hakuja tehdessämme. Olemme rajanneet tietoperustaa ja pohtineet tarkkaan, mikä liittyy juuri meidän opinnäyte-työhömmme, ja valinneet vain työmme kannalta tarpeellisen tiedon. Hakukriteereinä ei niinkään ollut julkaisuvuosi, vaan se kuinka ajatonta tieto oli. Lähteidemme julkaisuvuodet vaihtelevat 1990-luvulta 2014 vuoteen. Ryhmätoimintoja varten etsimme voimaannuttavaa ja rentouttavaa musiikkia kirjaston musiikkiosastolta.

Yhdistelimme hakusanoja ja etsimme tutkimuksia esimerkiksi Melinda- tiedonhakukannasta.

- toiminnalliset menetelmät, 409 viitettä
- voimaantuminen, 305 viitettä
- luovat menetelmät, 125 viitettä
- sosiokulttuurinen innostaminen, 96 viitettä
- toiminnalliset menetelmät ja ryhmä, 16 viitettä
- voimaantuminen ja ryhmä, 2 viitettä
- työhyvinvointi ja ryhmä, 7 viitettä

Voimaantumisesta ja toiminnallista menetelmistä on tehty jonkin verran tutkimuksia, mutta löysimme mielestämme melko vähän tutkimuksia, jotka olisivat suoraan vastanneet meidän työtämme ja olleet verrattavissa. Yritimme pitää työn aiheen rajattuna, joten halusimme käyttää työssä tutkimuksia ja muuta materiaalia, joka sopisi mahdollisimman hyvin meidän aiheeseemme. Esimerkkihausta näkyy, että löysimme todella vähän materiaalia, jossa oli sovellettu juuri ryhmämuotoista toimintaa. Keskeisenä tutkimuslähteenä toimi Mattilan (2008) Voimaantumisesta tehty tutkimus. Työhyvinvoinnin ja luovien menetelmien näkökulmaan perehdyimme TAIKA-hankkeen (2008–2013) kautta.

3 VAPAAEHTOISTYÖLLÄ JA TYÖHYVINVOINNILLA KOHTI KESTÄVÄÄ KEHITYSTÄ

Vapaaehtoistyöhön tutustuessa selvisi, että vapaaehtoistyöntekijä saa itselleen energiaa ja kokemusta itsensä tarpeellisuudesta. Moni vapaaehtoistyöntekijä kokee myös itse oppivansa työstä jotain. Näitä seikkoja on nähtävissä myös hyvinvoivassa työntekijässä. Järjestämäämme ryhmään osallistujat olivat kaikki työpaikoillaan tekemisissä vapaaehtoistyön kanssa ja ryhmän toiminnalla pyrimme vaikuttamaan myös heidän kokemukseensa työhyvinvoinnista. Nyky-yhteiskunnassa on nostettu esille kestävä kehityksen periaate, jota edistävää vaikutusta on mielestämme myös vapaaehtoistyöllä ja kokemuksella työhyvinvoinnista.

3.1 Vapaaehtoistyö

Suomessa vapaaehtoistyö määriteltiin 1980-luvulla järjestöjen toiminnaksi, jolla tuetaan ja täydennetään julkisia palveluja. Tällöin ei vielä ajateltu, että vapaaehtoistyöllä on kovin suurta merkitystä itse vapaaehtoistyöntekijälle. Vapaaehtoistyön yleiseksi tehtäväksi voidaan hahmottaa ihmisten välisen vuorovaikutuksen sekä omaehtoisen osallistumisen edistäminen sekä yhteiskunnan palveluihin vaikuttaminen ja niiden kehittäminen, jotta ne ovat ihmisten tarpeita vastaavia. (Lehtinen 1997,19.)

Vapaaehtoistyö on osallistumista vuorovaikutukseen perustuvaan organisoituun auttamis- ja tukitoimintaan. Vapaaehtoistyöhön valmennusta saaneen auttajan motivaatio voi perustua ajatukseen, että hän voi olla avuksi ja oppia itse samalla jotain tärkeää. Vapaaehtoistyön työllistäviä vaikutuksia on myös pohdittu. Suomessa työllistävät vaikutukset ovat vielä kuitenkin melko vähäisiä, mutta esimerkiksi Mielenterveysseura ja Suomen Punainen Risti ovat palkanneet ja perustaneet toimia esimerkiksi vapaaehtoistyön koordinaattoreille, kouluttajille ja ohjaajille. (Lahtinen 2003, 11.) Vapaaehtoistyön tehtäviä suunniteltaessa kannattaa miettiä mahdollisimman erilaisia tehtäviä, jotta jokaiselle vapaaehtoistyöntekijälle löytyy jotakin. Monipuolinen vapaaehtoistyötarjotin koostuu erilaisista tehtävistä, jotka

vievät osa enemmän ja osa vähemmän aikaa ja ovat vaatimustasoltaan erilaisia. (Karreinen, Halonen & Tennilä 2010, 12.)

Vapaaehtoistyö on useasti tiedon välittäjä kunnan, valtion ja asiakkaan välillä. Vapaaehtoistyölle ominaista ovat esimerkiksi maallikkomaisuus, amatööriin innostuneisuus ja auttamisen kutsumuksellisuus. Toiminta on myös auttajalle itselleen henkilökohtaisesti merkitsevää ja antaa elämälle sisältöä. Vapaaehtoistyöhön ryhtymisen motiiveja ovat myös esimerkiksi elämään tulleen tyhjän tilan täyttäminen, auttamisen halu, halu oppia itsestä ja elämästä yleensä. (Lahtinen 2003, 12–13, 103.)

Vapaaehtoistyö ei ole ammatillista vaan vastavuoroista. Auttaja saa myös itselleen hyvän mielen, lisää itsetuottamusta, mahdollisuuden kehittää ihmissuhdetaitojaan ja mielekästä tekemistä. Voidaan puhua, että vapaaehtoisilla on tervettä itsekkyyttä, joka on toiminnan motiivina. (Lahtinen 1997, 6–7.) Tutkittaessa on huomattu, että naisilla ja miehillä sekä eri-ikäisillä ihmisillä on erilaisia motiiveja vapaaehtoistyöhön osallistuessa. Esimerkiksi naisia kiinnostaa vapaaehtoistyössä sosiaalisuus, mahdollisuus oppia uutta ja auttamishalu enemmän kuin miehiä. Ikäihmisiä vapaaehtoistyöhön motivoi uusien tuttavien saaminen, oman osaamisen hyödyntäminen ja mielekäs tekeminen vapaa-ajalle. (Karreinen ym. 2010, 34–35.)

Vapaaehtoistyössä tulisi ennen kaikkea keskittyä ennaltaehkäisevään työhön. Vapaaehtoistyön tehtävä ei saa olla karsittujen sosiaali- ja terveyspalveluiden korvaaminen, vaan niiden rinnalla oleminen ja tukeminen. (Lahtinen 1997, 19.) Vapaaehtoistyössä kohtaavat yksilön yhteistoiminnan tavat ja kaipuu, sekä antamisen ja auttamisen arvot. Vapaaehtoistyön voima piilee siinä, että se tarjoaa sekä yksilölle että yhteisölle merkityksellisyyttä, sekä antamisen ja saamisen elementtejä. Vapaaehtois- ja verkostotyö on monille ihmiselle luonteva osa elämää ja tähän työhön on saatettu päätyä erilaisten sattumien kautta. Vapaaehtoistyöhön kohdistuvan mielenkiinnon isoin kysymys on, mitä toiminta antaa itse vapaaehtoistyöntekijöille. Viime vuosina on puhuttu paljon osallisuudesta ja sosiaalisesta pääomasta. Sen lisäksi yhteiskunnassa valloillaan olevia teemoja ovat hyvä elämä, yhteisöllisyys, yksilön vapaan tahdon ja itsensä toteuttaminen. Nämä kaikki ovat teemoja joihin vapaaehtoistyö tuo oman lisänsä. (Nylynd & Yeung 2005, 15–17.)

Vapaaehtoistyön ensimmäisenä periaatteena pidetään sitä, että kaikki osallistuvat siihen vapaaehtoisesti omasta halustaan. Toinen periaate liittyy vapaaehtoistyön palkattomuuteen. Vapaaehtoistyöstä ei makseta palkkaa, vaan vapaaehtoistyöntekijöille voidaan korvata ainoastaan niitä kuluja, joita toiminnasta aiheutuu. Kolmas periaate on, että vapaaehtoistyössä toimitaan tavallisten ihmisten ehdoin ja taidoin. Jokaisen ihmisen taidot ja kyvyt tulee huomioida ja jokaiselle löytyy varmasti näitä tietoja ja taitoja vastaavia vapaaehtoistyön tehtäviä. Lisäksi vapaaehtoistyöhön liittyy erilaisia perusedellytyksiä. Niitä ovat esimerkiksi, että vapaaehtoistyö ei saa korvata ammattityötä, vapaaehtoisista on huolehdittava ja heitä on huollettava sekä vapaaehtoistyö ei saa olla puoluepoliittista taistelua ja vapaaehtoistyön tulee olla tukevaa ei määräävää. (Lehtinen 1997, 20–21.)

Vapaaehtoistyön muotoja on paljon erilaisia, esimerkiksi hoitoon ja kuntoutukseen liittyviä, kuten yhteisöllistä toimintaan päihdeongelmaisille tai perushoitopalvelua laitoksissa oleville. Vapaaehtoistyö voi liittyä esimerkiksi vapaa-ajan viettoon, josta esimerkkeinä ovat esimerkiksi erilaiset harrastuksiin liittyvät vapaaehtoistyöt. (Lehtinen 1997, 22.)

Vapaaehtoistyön laatuun liittyviä kysymyksiä pohditaan paljon. Työtä tekevillä ei ole varsinaista ammatillista koulutusta ja vapaaehtoistyöhön saatava koulutuksen määrä vaihtelee eri järjestöissä. Vapaaehtoistyön avainkysymyksiä ovat laadun valvominen ja sen parantaminen. Toisaalta laadun tarkkailu ei saa nousta hallitseväksi teemaksi, mikä hävittäisi vapaaehtoistyöhön liittyvän luovuuden ja ilon. Suomessa esimerkiksi Mielenterveysseura valvoo vapaaehtoistyön laatua työnhajauksen avulla. (Lahtinen 2003, 13.) Vapaaehtoistyön ongelma voi olla yhteiskunnan kannalta siinä, että siitä muodostuu virallisen työn jatke. Tarkoitus ei kuitenkaan ole käyttää vapaaehtoisia ammattityötä korvaaviin tehtäviin. (Lehtinen 1997, 7.)

Vapaaehtoistyö on arvokas vapaa-ajan aktiviteetti. Mojza, Sonnentag ja Bornemann (2010) mukaan Konstanzin yliopistossa Saksassa on tutkittu vapaaehtoistyön merkitystä vapaa-ajan toimintana ja sitä, kuinka se vaikuttaa työssä olemiseen. Vapaaehtoistyötä pidetään psykologisesti vaikuttavana tekijänä yksilön elämässä. Tutkimuksessa tutkittiin kuinka vapaaehtoistyön tekeminen illalla vaikut-

taa jo seuraavana päivänä työn tekemiseen. Tuloksissa ja johtopäätöksissä todettiin, että illalla vapaaehtoistyöhön käytetty aika on positiivisessa yhteydessä irrottautumiseen töistä ja tyytyväisyyteen illalla. Sen lisäksi irrottautuminen illalla työstä oli positiivisesti yhteydessä aktiiviseen kuunteluun seuraavana päivänä töissä. Vapaaehtoistyö tarjoaa mahdollisuuden taukoon palkkatyöstä ja antaa mahdollisuuden hyödyntää ja saada uusia kokemuksia. Vapaaehtoistyön tekeminen illalla antaa tuntea siitä, että työ on todella vapaaehtoista ja itse valittua, kun taas työpaikkaan liittyvän toiminnan tekeminen illalla ei yleensä ole vapaaehtoista. Tutkimuksen mukaan positiivinen irrottautuminen työstä jatkuu seuraavana päivänä ja parantaa koettua työhyvinvointia. (Mojza, Sonnentag & Bornemann 2010, 123–152.)

3.2 Työhyvinvointi

Aluksi työhyvinvointi oli pelkkää fyysistä toimintaa, eli liikuntaa. Sen jälkeen käsitteeseen on liitetty psyykkiset asiat ja sosiaaliset ulottuvuudet. Lopuksi työhyvinvointiin lisättiin koko organisaation kehittäminen. Henkinen hyvinvointi arjessa on yleensä sitä mistä ihminen on kiinnostunut, eli hyvinvointi on spontaania ja ennakoimatonta toimintaa, joka ei tapahdu minkään hallinnollisten tai tieteellisten raamien sisällä. (Kataja 2003, 164–172.)

Työpaikan hyvinvointitekijöitä ei voi määritellä sopimuksissa tai laissa vaan ne ovat jokaisen ulottuvilla. Hyvinvointitekijät nousevat esiin esimerkiksi inhimillisen läsnäolon ja tekemisestä nauttimisen kautta. Työpaikoilla voidaan pohtia myös hyvinvointia ja onnellisuutta. Työelämässä esiintyy stressiä, joka voidaan nähdä sekä hyvänä että pahana. Jos stressiä joutuu hallitsemaan koko ajan, se vie voimavarat. Stressiä voidaan ennaltaehkäistä. Toisaalta työelämässä työskentely paineen alla voi myös parantaa suorituksia ja tarjota tyydytystä kun asetetut tavoitteet saavutetaan. Rentoutuminen on vastakohta ahdistuneisuudelle, jolloin rentoutuminen työelämässä vähentää stressiä ja lisää työhyvinvointia. (Kataja 2003, 164–172.)

Voimaannuttava ryhmämme kokoontui keskellä viikkoa, keskiviikko iltapäivisin, jolloin mielestämme oli viikon paras hetki voimaannuttavalle ja virkistävälle toiminnalle. Tavoitteena oli, että työssä jaksaminen sujuisi paremmin loppuviikosta, virkistymisen ja voimaantumisen jälkeen. Tarkoituksena oli, että ryhmän vaikutukset jatkuisivat ja näkyisivät myös ryhmän päättymisen jälkeen. Osallistujat saivat ryhmästä sellaisia keinoja myös omaan virkistymiseen ja jaksamiseen, jotka parantavat työhyvinvointia.

Työelämässä taide ja luovat menetelmät lisäävät usein niiden ihmisten tehokkuutta ja tuottavuutta, jotka ovat menetelmille avoimia. Taidelähtöisiä menetelmiä käytettäessä työntekijä palautuu rasituksesta ja saa hetken asioiden pohtimiseen ja pysähtymiseen. (Laine 2012, 9.) Luovat ja toiminnalliset menetelmät hyödyntävät voimaannuttavaa vaikutusta, tiedostamisen, vuorovaikutuksen ja ajattelun joustavuuden lisääntymistä ja näitä elementtejä hyödynnetään ja käytetään myös työhyvinvointia vahvistavassa yksilö-, ryhmä- tai yhteisötoiminnassa. (Tuisku 2012, 23.)

Rankasen (2007) mukaan luovan taidetyöskentelyn ominaisuuksia eli itseilmaisua, inspiraatiota, kommunikaatiota ja tutkivaa ongelmanratkaisua voidaan hyödyntää myös työelämässä (Tuisku 2012, 24). Opetusministeriön (OPM) luovuusstrategia (2005) korosti luovuutta työelämän voimavarana. OPM:n tekemä kulttuurin ja hyvinvoinnin välisiä yhteyksiä selvittävä raportti (2008) korostaa, että taiteen avulla on mahdollista lisätä työntekijän vuorovaikutustaitoja, joustavuutta ja stressinhallintakykyä. Raportti suosittelee taidetoiminnan hyödyntämistä työhyvinvoinnin edistämiseksi. (Tuisku 2012, 27.) Sosiaali- ja terveysalalla luovien menetelmien hyödyntäminen on erityisen tärkeää, koska työssä kohdataan haastavia vuorovaikutustilanteita ja asiakkaiden kriisejä, jotka johtavat herkästi esimerkiksi myötätuntouupumukseen (Austin ym. 2003; McGibbon ym. 2010, Tuiskun 2012, 28 mukaan). Esimerkiksi taidepainotteisiin työhajaukseen tulevat ihmiset haluavat hengähtää työpäivän aikana. He tavoittelevat rauhoittumista, rentoutumista, voimaa työhön ja itselle iloa ja energiaa. Tällainen toiminta antaa aikaa omille ajatuksille ja tunteille, samalla kun he etsivät uutta motivaatiota työhönsä. (Harkkoski 2012, 107.)

TAIKA-hankekokonaisuus toimi vuosina 2008–2013, ja sen tehtävä oli edistää ja tutkia taidelähtöistä toimintaa työelämässä. Hankkeessa taidelähtöisen toiminnan vaikutuksia on tarkasteltu eri tavoin, esimerkiksi haastatteleamalla ja havainnoidulla, mutta myös erilaisin taiteen keinoin. Yhteiskunnallisesti ajateltuna hankekokonaisuus liittyy innovaatiopolitiikan, kulttuuripolitiikan, hyvinvointipolitiikan ja työpolitiikan teemoihin. Hankkeen keskiössä on ajatus taiteen hyvinvointia tuottavista vaikutuksista. TAIKA-hankkeen keskeinen tehtävä oli luoda uutta tietoa taidetoiminnan vaikutuksista työpaikoilla. Hankkeen aikana tehtyjen tutkimusten mukaan taidetoiminnan vaikutukset kohdistuivat organisaatiokulttuuriin, työyhteisön tunnetasolle ja henkiseen hyvinvointiin. Selvimmin taidetoiminnan vaikutukset näkyivät siinä, että se toimii yhteisöllisyyden vahvistajana ja edistää vapautunutta ilmapiiriä sekä edistää avoimuutta, vuorovaikutusta, luottamusta ja kykyä sietää erilaisuutta. Taidetoiminta auttaa ratkaisemaan ongelmia ja saa aikaan keskustelua työyhteisössä. Sen lisäksi taidetoiminta luo tiimihenkeä, taidetoiminta on työhyvinvointia edistävä kokemus sekä taidetoiminta edistää avointa kommunikaatiota esimiehen ja työyhteisön välillä. (Rönkä, Korhonen, Liski, Rantala, Sainio & Vanhanen 2013, 5, 12–13, 19–20.)

3.3 Kestävä kehitys

Kestävän kehityksen periaatteilla voidaan myös työelämässä yrittää hallita yhteiskunnassa ja elinkeinoelämässä tapahtuvaa murrosta; taloustilanteen heikentymistä, kansainvälisen kilpailun kiristymistä sekä resurssi- että ympäristöongelmia. Työelämässä kestävä kehitys tarkastellaan yleensä ekologisen ulottuvuuden lisäksi taloudellisesta, inhimillisestä ja sosiaalisesta ulottuvuudesta. Teollisuusmaiden ja niissä toimivien yritysten on sopeuduttava kilpailun kiristymiseen rajallisista luonnonvaroista sekä tiukentuviin ympäristörajoitteisiin. Kestävän kehityksen käsite on noussut yhteiskunnan keskusteluun ihmisen toimintojen ja ympäröivän luonnon vuorovaikutusta tarkasteltaessa. (Kasvio & Räikkönen 2010, 4–5.)

Opinnäytetyömme kannalta oleellisena näemme kestävä kehityksen ulottuvuuksista inhimillisen ulottuvuuden, johon keskitymme opinnäytetyössämme.

Voimaannuttavan ja virkistävän ryhmämme tavoitteena oli antaa osallistujille jaksamista ja virkistymistä työelämään ja myös uusia ideoita omaan työhönsä.

Perusvaatimus inhimillisessä ulottuvuudessa tarkoittaa sitä, että työt ja niihin kohdistuvat tulosvaatimukset on muotoiltu siten, että ihmiset voivat työskennellä elämänarvojensa mukaisesti. Samalla he työskentelevät tehokkaasti ja säilyttävät terveytensä ja työkykynsä eläkkeelle siirtymiseen asti. Näiden lisäksi inhimillisen ulottuvuuden mukaan tulisi varmistaa töiden sisällöllinen mielekkyys, jotta ihmiset todella haluavat tehdä kyseistä työtä ja saavat siitä tarvitsemansa tyydytyksen. Tällainen henkilöstön hyvinvointi korostuu erityisesti asiantuntijatyössä ja palvelutyössä. (Kasvio & Räikkönen 2010, 13–14.)

Lähitulevaisuudessa kestävä työelämän ja inhimillisen kestävyuden kannalta oleellista on lisätä jatkossa ymmärrystä niistä tekijöistä, jotka vaikuttavat ja estävät osaamisen hyödyntämisen. Toisaalta on myös syytä ymmärtää työntekijöiden kokemuksia esimerkiksi kilpailusta ja leikkauksista, ja miettiä kuinka ne vaikuttavat työntekijöiden sitoutumiseen ja työpanoksen antamiseen. Laadulliset tekijät tulee ottaa myös huomioon esimerkiksi tuottavuutta mitattaessa, koska laadulliset tekijät ovat tärkeä seikka työntekijöiden jaksamisen kannalta. Kestävyysajattelussa asioita mietitään pitkällä aikavälillä ja niin tulisi tehdä myös inhimillisen kestävyuden näkökulmasta; eli huomio tulee kiinnittää tekijöihin, jotka edesauttavat työntekijän jaksamista työelämässä vuosien ja vuosikymmenien ajan. (Kasvio & Räikkönen 2010, 13–14.) Voimaannuttavan ja virkistävän ryhmätöimintämme tavoite oli antaa jokaiselle osallistujalle voimaantumisen kokemusta, virkistystä ja jaksamista omaan työhönsä. Tarkoituksena oli, että menetelmät jäävät elämään myös koordinaattoreiden kesken ja voimaannuttavia ajatuksia kaivatessaan he voivat palata tekemäämme materiaalipakettiin ja ryhmän aikana tekemiinsä harjoituksiin.

Uudet teemat, kuten työelämän huokoisuus ja kohtuullistaminen ovat teemoja, jotka tukevat inhimillistä kestävyyttä. Työelämän huokoisuus tarkoittaa huomion kiinnittämistä työstä palautumiseen, niin töissä kuin vapaa-ajalla. Tässä näkemyksessä tulee lähteä liikkeelle siitä, että henkinen ja fyysinen uusiutuminen ei saa olla vain siinä hetkessä tapahtuvaa, vaan koko työuran ajan läsnä olevaa. Paras

tulos työelämässä saavutetaan kun työntekijät ovat kyvykkäitä antamaan panoksensa tasaisesti koko työuran ajan. (Kasvio & Räikkönen 2010, 14–15.)

Kohtuullistaminen tarkoittaa kestävän kehityksen inhimillisyyden ulottuvuuden kehittämistä henkilökohtaisin keinoin. Keskeisiä tekijöitä tässä inhimillisen ulottuvuuden kannalta ovat omien arvojen mukaan eläminen, merkitykselliset työtävät sekä työn ja muun elämän välinen tasapaino. Kohtuullistamista motivoi yleensä tyytymättömyys työelämään ja uhrauksiin, joita tehdään työn ulkopuolisen elämän kustannuksilla. Oman käytöksen ja yleensä työnteon määrän muuttamisella pyritään lievittämään stressiä ja uupumista. Sen jälkeen lisääntynyt vapaa-aika halutaan käyttää sellaiseen toimintaan, joka vastaa paremmin omia arvoja ja kiinnostuksen kohteita. (Kasvio & Räikkönen 2010, 14–15.)

4 TOIMINNALLISTEN MENETELMIEN AVULLA KOHTI VOIMAANTUMISTA

Ryhmässämme ohjaajien roolit korostuivat, sillä vapaaehtoistoiminnan koordinaattorit olivat aiemmin itse olleet usein ohjaajan roolissa. Ryhmässä työskennellessään koordinaattorit saivat mahdollisuuden voimaantumiseen toimiessaan osallistujina ryhmässä. Voimaantuminen on yksilökohtainen prosessi, jonka pyrimme huomioimaan valitessamme toiminnallisia harjoituksia mahdollisimman laaja-alaisesti. Ryhmässämme oli nähtävissä sosiokulttuurisen innostamisen piirteitä. Ryhmään osallistujat heräsivät pohtimaan omia voimavarojaan ja heille syntyi ajatus siitä, että vastaavanlaisen ryhmän jatkaminen on tarpeen heidän omaa työssäjaksamistaan ajatellen. Toiminnallisten menetelmien avulla pyrimme tukemaan osallistujien voimaantumista ja työssäjaksamista.

4.1 Ohjaajan rooli ja vuorovaikutus

Kaksi tai useampi ihminen, jotka ovat vuorovaikutuksessa keskenään muodostavat ryhmän. Ryhmään liittyy jäsenten tietoisuus kuulumisesta ryhmään, tietoisuus ryhmän muista jäsenistä sekä oman toiminnan vaikutuksesta ryhmän yhteisen tavoitteen saavuttamiseen. Usein ryhmällä on yhteinen tavoite tai tehtävä, joka pyritään saavuttamaan. Tavoitteen saavuttaminen vaatii yhteistoimintaa, eli ryhmän jäsenet ovat riippuvaisia toisistaan. Ryhmässä toiminta on välillä haastavaa, sillä se vaatii vuorovaikutusta ryhmässä olevien yksilöiden välillä ja tämän pitäisi olla linjassa ryhmän tavoitteen ja tehtävän kanssa. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 15–16.)

Ryhmän ja ohjaajien välinen vuorovaikutus on erittäin merkittävä ryhmän koettuun turvallisuuteen vaikuttava tekijä. Turvallisuutta lisää myös jokaisen yksilön kohdalla tapahtuva, syvenevä itsetuntemus sekä koko ryhmän kesken tapahtuva, rakentava vuorovaikutus ryhmän tultua tutummaksi keskenään. (Aalto 2000, 27.) Ohjaajan tehtävä on ryhmässä huolehtia puitteista. Puitteisiin kuuluu tilojen ja ajan järjestäminen. Ohjaajalla tulee olla suunnitelma siitä mitä ryhmäkerroilla tehdään ja minkälaisin keinoin. Hän ylläpitää ryhmän luottamuksellisuutta ja an-

taa esimerkin siitä. Ohjaajan itse tulee osoittaa, että sovituista asioista pidetään kiinni, esimerkiksi saapumalla ryhmäkerroille ajoissa. Se viestittää myös ryhmään osallistujille, että ryhmä on merkityksellinen ja tärkeä. (Ranne ym. 2005, 68–69.) Ohjaajalle on eduksi tuntea ryhmän kehitysvaiheet sekä se seikka, että jokainen ryhmä on elävä ja kehittyvä, monien yhteisvaikutuksien summa. Ryhmän toiminnan kehitysvaiheita ovat: muodostumisvaihe, kuohuntavaihe, yhdenmukaisuusvaihe, toimivan työskentelyn vaihe ja lopettamisvaihe. (Kataja ym. 2011, 24.)

Muodostumisvaiheessa ryhmän jäsenet tutustuvat toisiinsa. Ryhmälle laaditaan kaikkien hyväksymät pelisäännöt ja jäsenten roolit alkavat muodostua ryhmään nähden. Ohjaajan tulee tässä vaiheessa selkiyttää ryhmän tavoitteet ja toimintatavat. Kuohuntavaiheessa ryhmän yhteishenkeä koetellaan. Tämä vaihe sisältää ristiriitoja, jotka toisaalta myös avaavat ryhmän tunteilmastoa. Ohjaajan tulee muistaa, että vaiheen jälkeen ryhmä usein seestyy ja ristiriidat eivät välttämättä enteile ryhmän tehtävän epäonnistumista. Yhdenmukaisuusvaiheessa ryhmä yhteisöllistyy jäsenten tutustumisen edistyessä. Tässä vaiheessa on tärkeää, että kaikki pysyvät ilmaisemaan avoimesti ajatuksiaan ryhmän toiminnan eteenpäin viemiseksi. Ohjaajan tehtävänä tässä vaiheessa on realiteettien muistuttelu ja se, että ryhmä hahmottaa suuret kokonaisuudet ja tekemisen päämäärän. Toimivan työskentelyn vaiheessa ryhmä työskentelee tehokkaasti ja ryhmän jäsenten roolit ovat selkiytyneet. Vuorovaikutus on syventynyt ja siitä on tullut ryhmälle työkalu, jolla voidaan ratkaista ryhmään liittyviä ongelmia. Ryhmän energia suuntautuu perustehtävän suorittamiseen. Lopettamisvaiheessa ryhmän jäsenet hyvästelevät toisensa ja arvioivat mitä ryhmän antoi itselle. (Kataja ym. 2011, 24–26.)

Ryhmässämme oli havaittavissa, että muodostumisvaiheen jälkeen kuohuntavaihetta ei ollut. Varsin pian ryhmä siirtyi yhdenmukaisuus- ja toimivan työskentelyn vaiheisiin. Lisäksi turvallisuuden tunteella ryhmää kohtaan oli luultavasti osuutta omien kokemusten jakamisen helppouteen.

Onnistunut vuorovaikutus edellyttää puhumisen lisäksi myös kuuntelemista. Kuunteleminen vaatii avoimuutta ja kärsivällisyyttä. Kuunteleminen on tärkeää, sillä kuulluksi tuleminen on minuuden perusta. Paitsi toista ihmistä, myös itseä on

tärkeä kuunnella. Omista mielipiteistä eriävien mielipiteiden sietäminen on joskus vaikeaa, koska silloin joudutaan kyseenalaistamaan myös omia käsityksiä asian suhteen. Kuunteleminen liittyy usein myös tahtotilaan; ihminen kuulee sen minkä haluaa kuulla. Vuorovaikutusta ajatellen on tärkeää ymmärtää, että kuunteleminen, toisen ihmisen arvostaminen ja hänen huomioonottamisensa linkittyvät toisiinsa. (Mäkisalo-Ropponen 2011, 102–103.) Toisten ihmisten aikaa ja tilaa tulee kunnioittaa. Tällöin läsnäolo juuri siinä tilassa ja hetkessä missä on, on tärkeää. Yhtä tärkeää on myös, että pystyy olemaan paikalla juuri omana itsenään, ilman ammattistatusta tai muuta roolia. Kiinnostuminen ja ajan antaminen toiselle, sekä toisen mielipiteen huomioiminen on kunnioitusta toista kohtaan. (Ojanen 2011, Ärvään 2012, 63–64 mukaan.)

Vuorovaikutteinen viestintä on mahdollista ympäristössä, jossa arvostus, avoimuus ja keskinäinen luottamus toteutuvat. Toiminnalliset menetelmät tarjoavat oivallisen keinon ryhmän hyvän ilmapiirin kehittämiseksi, sillä harjoitukset mahdollistavat tasapuolisen kommunikoinnin ryhmän jäsenten kesken. (Kataja ym. 2011, 22.) Tämä oli myös meidän eräs tavoitteemme järjestäessämme toiminnallista ryhmää vapaaehtoistoiminnan koordinaattoreille. Jokaisella ryhmäkerralla kaikki ryhmän osallistujat kertoivat kuulumisensa kerran aluksi ja jokaista toiminnallista harjoitusta seurasi sen suullinen purkaminen yhdessä. Näin jokainen tuli joka kerta kuulluksi, ja jokainen myös kuunteli vastavuoroisesti toista ja voi kommentoida toisen esittämää puheenvuoroa. Olimme pyrkineet laatimaan harjoitukset siten, että toiminnot syvenivät kerta kerralta ryhmän jäsenten tultua tutummiksi toistensa kanssa. Jokaiselle kerralle olimme pohtineet myös jonkun kevyemmän ja hauskan harjoituksen. Ryhmässämme ilo ja nauraminen olivat todellakin sallittuja.

Yhteistoiminnallinen oppimismenetelmä mahdollistaa hyvin ryhmän jäsenten vuorovaikutustaitojen ja itsetuntemuksen oppimisen. Tällöin sosiaalinen vuorovaikutus osana oppimista korostuu. Oppiminen on tällöin yhteisöllinen ja aktiivinen prosessi, johon sekä ohjaaja että ryhmä ovat sitoutuneita ja haluavat jakaa saamansa tiedon ryhmän yhteiseksi hyväksi. (Toivakka & Maasola 2011, 47.) Tämä korostui varsinkin viidennellä ryhmäkerralla, jolloin tarkoituksena oli jakaa kokemuksia voimaannuttavista ja toiminnallisista menetelmistä vapaaehtoisto-

minnan koordinaattoreiden kesken, sekä muista kokemuksista omaan työhön liittyen.

4.2 Voimaantuminen

Voimaantuminen on keskeinen käsite sosiaalityössä. Voimaantumista edesauttavat harjoitukset antavat vaiennetuille äänille valtaa ja mahdollisuuden vaikuttaa yhteiskunnassa. Voimaantumiselle ei ole selkeää määritelmää, koska se voi olla erilaista eri asiayhteyksistä riippuen. Voimaantuminen antaa uusia mahdollisuuksia yksilölle, mutta se myös edistää solidaarisuutta ja tasa-arvoa yhteiskunnassa. (Törrönen, Borodkina, Samoylova & Heino 2013, 1.)

Voimaantuminen on yksi keskeisimpiä työhyvinvointia edistävästä tekijöistä. Voimaantuneisuus on yhteydessä ihmisen hyvinvointiin. Päämäärät, kykyuskomukset ja emootiot jäsentävät voimaantumista, joka on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi. Voimaantuminen ilmenee eri ihmisissä eri tavalla. Se voi ilmetä erilaisina ominaisuuksina, käyttäytymisenä, taitoina ja uskomuksina. Voimaantuminen vaikuttaa sekä yksilöön että ryhmään. Se näkyy siten, että yksilön ja ryhmän jäsenten voimaantuminen ja hyvinvointi heijastuvat toisiinsa. (Mattila 2008, 15,18, 30–31.)

Mattilan (2008) tutkimuksen tavoite oli hahmottaa sosiaali- ja terveysalalla työskentelevien voimaantumisprosesseja. Tavoitteena oli laajentaa tietoisuutta voimaantumisesta ja samalla ymmärtää se osana terveyttä. Näin tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää yksilön omassa voimaantumisprosessin tunnistamisessa. (Mattila 2008, 47.) Tuloksissa Mattila (2008, 71) on hahmotellut ihmisten kokemuksia voimaantumisesta työssä. Tutkimuksen mukaan voidaan hahmottaa, että sosiaali- ja terveysalalla työskentelee sekä hyvän että huonon itsetunnon omaavia ihmisiä. Tuloksissa kuvataan, että sosiaali- ja terveysalalla työskentelevien ihmisten voimaantumisenprosessit voivat olla tragediaa, tragikomedialta tai kehitystarinoita. Tutkimus ei muuttanut lähtökohtaista käsitystä siitä, että voimaantuminen on itsessä tapahtuva ja itsestä lähtevä prosessi. Voimaantumista kokeva ihminen on tulosten mukaan valmis ymmärtämään elämän jatkuvana muutoksena, jolloin oma

keskeneräisyys on kannustava, eteenpäin vievä voima. Voimaantunut ihminen on valmis muuttumaan ja kehittymään. Hän uskaltaa olla oma itsensä ja näyttää toisille heikkoutensa ja vahvuutensa. Työ on voimaantuneelle ihmiselle jatkuvaa uuden oppimista ja hän on työyhteisössä innostunut työntekijä. (Mattila 2008, 120–122.)

Voimaantuminen on yksilölle tärkeää niin työyhteisöissä, koulutusorganisaatioissa kuin arkipäivän elämässäkin. Jotta voimaantumisen prosessi olisi mahdollinen, tulee yksilön kehittää persoonallista voiman tunnettaan, sekä toimia yhteistyössä toisten ihmisten kanssa. Voimaantumisen käsitteeseen liittyy myös se, että jokainen pitää huolta omasta jaksamisestaan ja hyvinvoinnistaan. (Räsänen 2002, 19.) Voimaantuminen nähdään prosessina jossa yksilö saa energiaa ja voimavaroja elämäänsä (Peltola 2011, 20). Ihminen voi tuntea voimaantuvansa myös silloin kun hän kokee oman minänsä vuoropuhelun olevan yhteydessä yhteisön vuoropuheluun kokien samanaikaisesti voiman tunnetta. Voimaantumisen käsitteeseen liittyy myös vastuullisuus omasta kehittymisestä sekä halu toimia itse oikeaksi katsomallaan tavalla. Voimaantuakseen ihmisen täytyy myös uskoa voivansa vaikuttaa oman ympäristönsä asioiden kulkuun. (Räsänen 2002, 19–20.) Voimaantuneen ihmisen itsetunto vahvistaa vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa samalla vuorovaikutuksen vahvistaessa häntä itseään. Näin ollen hyvä energia tarttuu ja kiertää ihmisistä ulos ja heille takaisin. Tämän seurauksena muun muassa hyvinvointi, ilo, luovuus ja itsetietoisuus kasvavat. (Räsänen 2002, 21.)

Peltola (2011, 64) on omassa tutkimuksessaan pohtinut voimaantumisen näkökulmaa pääasiassa yrityksiä kannalta. Tulokset ovat kuitenkin hyödynnettävissä myös sosiaali- ja terveysalalle. Tutkimuksen mukaan voimaantumisen avulla on selkeä yhteys ihmisen hyvinvointiin ja kasvamiseen. Kun voimaantumista ei pysty tapahtumaan se näkyy huonona tuloksena työtyytyväisyys kyselyissä. Tuloksissa kuitenkin todetaan erikseen, että voimaantuminen ei lähde toisista ihmisistä tai organisaatiosta vaan voimaantuminen on aina sosiaalinen ja henkilökohtainen prosessi. Ihmisen täytyy itse haluta voimaantua. Voimaantuminen on henkilökohtainen prosessi joten listaa voimaantumiseen johtavista tekijöistä ei voida tehdä. Jokainen ihminen voimaantuu omalla tavallaan ja omista lähtökohdistaan käsin.

Sosiaalityöntekijöiden työhyvinvointia ja työssä voimaantumista on tutkittu Lapin yliopistossa. Karppisen (2011) tutkimuksessa haastateltiin sosiaalityöntekijöitä ja näin saatiin heidän kokemuksiaan ja käsityksiään työhyvinvoinnista ja voimaantumisen tunteista. Voimaantunut työntekijä kokee hallinnan tunnetta, oman ympäristön kriittistä tietoisuutta sekä aktiivista kiinnittymistä siihen. Muutokset työolosuhteissa ja työympäristössä voivat vaikuttaa työntekijän voimaantumisen tunteeseen, joko positiivisesti tai negatiivisesti. Voimaantuneella ihmisellä on mahdollisuuksia kasvattaa omia tietoja ja taitoja, jotka luovat mahdollisuuden kehittää itseään. Voimaantuneessa ihmisessä henkilökohtaiset asiat ovat vuorovaikutuksessa ympäristön sosiaalisten tekijöiden kanssa. Henkilökohtaiset asiat painottuvat voimaantumisen tunteisiin siten, että tieto ja usko omiin kykyihin ja itseluottamus ilmenevät reflektiivisyytenä ja sisäisenä puheena ja viestien antamisena itselleen. Työn ulkopuolinen elämä antaa tutkimuksen mukaan voimia työhön. Tutkimuksessa voimaantumiseen vaikuttaviin tekijöihin kuuluivat tietojen ja taitojen kasvu, itsensä kehittäminen, työn hallinta, tehokkuuskokemukset sekä tietoisuus itsestä ja ympärillä vallitsevasta tilanteesta. (Karppinen 2011, 1, 43–45, 68.)

4.3 Sosiokulttuurinen innostaminen

Sosiokulttuurinen innostaminen on muun muassa ihmisten aloitteellisuuden ja vastuullisuuden herättämistä osallistamisen keinoin. Innostamisessa ovat läsnä sekä kasvatuksen että sosiaalisen elementit. Sillä pyritään saamaan ihmiset osallistumaan sekä oman elämänsä että heitä ympäröivien yhteisöjen rakentamiseen. Sosiokulttuurisessa innostamisessa on aina läsnä pedagoginen, sosiaalinen ja kulttuurinen ulottuvuus. Pedagogisella toiminnalla pyritään vahvistamaan ihmisen kriittistä ajattelua, persoonallista kehittymistä, tiedostamista omasta vastuusta, sekä herkistymistä ja motivaation syntymistä. Sosiaalinen ulottuvuus tarkoittaa sekä ihmisen omaa osallistumista ja integroitumista yhteisöön että hänen pyrkimystään muuttaa yhteisöä laadullisesti. Kulttuurinen ulottuvuus puolestaan tavoittelee ihmisen luovuuden ja monipuolisen ilmaisun päämäärien kehittymistä. (Kurki 2008, 70–73.)

Innostaminen perustuu myös aina määrätietoiseen, suunniteltuun toimintaan arviointineen. Suunnittelu, toteutus ja arviointi keskittyvät ihmisenä yhteisössä ja

yhteiskunnassa olemisen teemaan. (Kurki 2008, 70–73.) Innostaminen herättää ihmisten tietoisuutta, organisoii toimintaa ja saa ihmiset liikkeelle. Innostaminen suuntautuu sosiaalisen kommunikaation edistämiseen ja ihmisten välisen vuorovaikutuksen lisäämiseen. Sosiokulttuurisen innostamisen avulla pyritään parantamaan ihmisten elämän laatua. Sosiokulttuurinen innostaminen on kaikkien niiden toimenpiteiden yhdistelmä, jotka synnyttävät osallistumisen prosesseja ja kasvattavat ihmiset aktiivisiksi toimijoiksi yhteisöissään. (Kurki 2000, 19–20.)

Yksi innostamisen tärkeimmistä päirteistä on rakentaa vuorovaikutuksen verkkoja yksilöiden ja ryhmien välille. Innostamisen perustavoitteena on ihmisen autonomian ja vapauden vahvistaminen. Eli innostamisen toiminta-alueella kehitellään monipuolista ryhmätoimintaa, mutta samalla edistetään vuorovaikutusta esimerkiksi viranomaisten ja suuren yleisön kanssa. (Kurki 2000, 28.)

Innostaminen on perusidealtaan kasvatuksellista toimintaa. Se tuo kasvatukseen ja koulutukseen elementtejä, jotka auttavat ihmisen sosiaalista kasvua, sosiaalisen tietoisuuden heräämistä sekä sosiaalista sitoutumista. Innostamisen avulla vahvistetaan yhteishenkeä yksilöiden ja ryhmien välillä ja tuetaan ihmistä osallistumaan yhteisöjensä kehittämiseen. Innostaminen on ammatillista toimintaa, jonka tiedeperusta löytyy sosiaalipedagogikasta. (Kurki 2000, 41–42, 44.) Kurki (2000) pitää ilmaisullisia keinoja myös erittäin käyttökelpoisina sosiokulttuurisessa innostamisessa. Taide eri muodoissa on innostamisen keskeisimpiä menetelmiä ja sen avulla ihmiset voivat osallistua monipuolisesti toimintaan ja saavat luovasti ilmaista itseään ja omia arvojaan. (Ranne ym. 2005, 55.)

Ryhmässämme pyrimme omalta osaltamme edesauttamaan vapaaehtoistoiminnan koordinaattoreiden tutustumista toisiinsa ja näin mahdollistamaan vuorovaikutuksen jatkumisen heidän välillään. Pyrimme myös saattamaan heissä liikkeelle tarpeen jatkaa voimaannuttavaa ryhmämuotoista toimintaa opinnäytetyömme toteutuksen loputtua, koska tunnistimme sen tarpeellisuuden heitä kuunnellessamme.

4.4 Toiminnallisten menetelmien liittyminen sosiaalipedagogiikkaan

Sosiaalipedagogisessa työssä käytetään draamaa, kuvia, videoita, kerrontaa, kirjoittamista, tanssia, musiikkia ja niiden yhdistelmiä. Kun asialla on kuvallinen tai sanallinen muoto, siitä voidaan keskustella, ja josta voi syntyä jälleen uusia tarinoita. Ilmaisullisten ja toiminnallisten menetelmien käyttäminen on aina oman luovuuden tuotos, ja se voi olla työn tekijää voimaannuttava, itsetuntemusta lisäävä ja vuorovaikusta rikastuttava prosessi. (Ranne ym. 2005, 54.)

Toiminnallisilla menetelmillä tarkoitetaan kaikkia tekemiseen liittyviä harjoituksia, joiden pyrkimyksenä on aktivoida ryhmän toimintaa ja ne soveltuvat hyvin ryhmille, jotka kokoontuvat säännöllisesti ja joiden tavoitteet ja päämäärät ovat selkeitä. (Kataja ym. 2011, 16, 30.) Toiminnallisuus vahvistaa ryhmän yhteenkuuluvuuden tunnetta ja mahdollistaa kullekin ryhmäläiselle oman oppimistyylin käyttämisen. Omakohtainen kokemus antaa uusia oivalluksia omasta itsestä, toisista ja ympäröivästä maailmasta, ja joidenkin harjoitusten leikillisuus antaa toiminnalle positiivista energiaa. (Leskinen 2009, 13.)

Toiminnallisten menetelmien valinta riippuu ennen kaikkea kohderyhmästä tai asiakkaasta, kenen kanssa menetelmiä on tarkoitus käyttää. Menetelmät mahdollistavat asiakkaan kohtaamisen monipuolisesti ja niitä voidaan käyttää sekä yksilö- että ryhmätyöskentelyssä. Toiminnalliset menetelmät eivät ole koskaan toiminnan tavoite, vaan työväline, joka mahdollistaa vuorovaikutuksellisen ja monipuolisen kohtaamisen työntekijän ja asiakkaan välillä. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009, 157–158.) Pyrimme pitämään mielessämme kaiken aikaa kohderyhmämme, sosiaalialan ammattilaiset, jotka toimivat vapaaehtoistoiminnan koordinoititehtävissä. Halusimme tarjota heille monipuolisen ja luovan toiminnallisen paketin, jossa oli myös riittävästi haastetta. Mielestämme oli erittäin tärkeää, että ryhmän ilmapiiri ei ollut kuitenkaan turhan tärkeilevä, vaikka harjoitukset tehtiinkin keskittyneesti ja strukturoidusti.

Lähtökohta sosiaalipedagogiseen ymmärtämiseen on nähdä ihmiset ja tilanteet sellaisina kuin ne ovat. Sosiaalipedagoginen toiminta perustuu dialogiin, ihmisten väliseen vuorovaikutukseen ja ihmisten omaan osallistumiseen. (Hämäläinen &

Kurki 1997, 49, 128.) Sosiaalipedagogisen toiminnan muotoja, jotka sopivat erityisesti sosiaalipedagogiseen herkistämiseen, ovat taiteiden monet muodot, kirjallisuusanalyseistä kuvataiteisiin. Innovatiivisuus, joustavuus ja kyky muutokseen ovat luonteenomaista sosiaalipedagogiselle toiminnalle. Tämä sisältää myös riskin, että toiminta jää vain hetken mielijohteeksi, ja että toimintaa toteutetaan ja esitetään yksityiskohtaisesti, tarkasti ja persoonattomasti. Toisaalta sosiaalipedagoginen toimija tuntee ja osaa soveltaa erilaisia toiminnan strategioita ja malleja. Hänen tulee osata irrottautua niiden mekaanisesta toteuttamisesta ja käyttää luovuttaan tilanteen mukaan. (Hämäläinen & Kurki 1997, 49–50.)

5 RAPORTOINTI RYHMÄKERROISTA

Ryhmätoiminnan tavoitteena oli tarjota voimaannuttavaa virkistystä vapaaehtoistoiminnan koordinaattoreille sekä toiminnallisten menetelmien materiaalipaketti. Tavoitteemme ryhmän suhteen oli, että osallistujat voisivat osallistua ryhmään ilman etukäteispaineita, avoimin mielin ja omana itsenään. Ryhmän tarkoitus oli, että vapaaehtoistoiminnan koordinaattorit voivat hyödyntää läpi käytyjä harjoituksia omien vapaaehtoistyöntekijöiden virkistämiseen. Ryhmän teemoja ja harjoituksia miettiessämme tahdoimme esitellä voimaannuttavia ja virkistäviä toiminnallisia menetelmiä mahdollisimman monipuolisesti. Ryhmästäimme muodostui kunnioittavasti toista kuunteleva, omat mielipiteensä rakentavasti esille tuova ja virkistävästi myös huumorintajua viljelevä ryhmä.

Seuraavaksi esittelemme kaikki kuusi ryhmäkertaa, niiden teemat ja niissä toteutetut harjoitukset. Olemme pyrkineet mahdollisimman tarkkaan toiminnan raportointiin ja kaikki tekstissä mainitut harjoitukset löytyvät tarkemmin vielä kokoa-
mastamme materiaalipaketista.

5.1 Tutustuminen ja ryhmäytyminen

Ensimmäisen ryhmäkertamme teemana oli tutustuminen ja ryhmäytyminen. Ryhmään osallistujia oli seitsemän, itsemme mukaan lukien yhdeksän. Ryhmän koko vaikutti oikein sopivalta, kyseessä oli vielä pienryhmä. Osallistujat istuivat tuoleilla, jotka oli asetettu piiriin. Näin kaikilla oli avoin katsekontakti toisiinsa. Kertaan sisältyi ryhmään osallistujien ja ryhmän ohjaajien esittely sekä ryhmätoimintojen esittelyt. Kukin kertoi nimensä sekä työpaikkansa. Me ohjaajat esittelimme itsemme ja kerroimme muutamalla sanalla opinnäytetyöstämme ja taustastamme. Ryhmän jäsenet saivat kaksi kirjettä, joista toinen koski vapaaehtoistoiminnan koordinaattoreiden toimenkuvaa (liite 1) ja toinen niitä tarvikkeita, mitä kukin ryhmään osallistuja tuo kerroille mukaan. Liitteenä Hieman tulevasta – kirje, (liite 2) jossa esittelimme ryhmäkerrat ja mahdolliset mukana tuotavat tarvikkeet.

Esittelyiden jälkeen ryhmään osallistujat valitsivat lattialta, piirin keskelle levitetyistä, lehdistä leikatuista luontokuvista sen, mikä juuri sillä hetkellä tuntui heistä puhuttelevimmalta. Kukin osallistuja kertoi vuorollaan, miksi oli valinnut juuri kyseisen kuvan. Mikäli tahtoi, sai kertoa vielä lisää itsestään sekä odotuksista tulevaa ryhmätoimintaa kohtaan. Valitsimme kuvien käytön välineeksi tutustumiseen, koska se poisti mielestämme mahdollista esiintymisjännitystä ja luontevoitti itsestään ja omista odotuksistaan puhumista. Kuvat toivat lisäksi kauniin visuaalisen ilmeen ryhmätilaan ja antoivat näin miellyttävän ensivaikutelman ryhmään osallistujille. Sosiaalipedagogisesti ajateltuna kuvan käyttäminen välineenä erilaisissa toiminnallisissa harjoituksissa antaa ihmisille monenlaisia kokemuksia. Se tarjoaa muun muassa luontaisen tavan pohtia, miltä itsestä tuntuu kuvaa tarkasteltaessa (Ranne ym. 2005, 62–65).

Kysellessämme ensimmäisellä kerralla mielipiteitä ryhmästä, ryhmään osallistujien toiveet ja omat tavoitteemme ryhmän suhteen olivat harvinaisen yhteneväiset. Suurin osa osallistujista toivoi saavansa ryhmästä virkistystä ja voimavaroja työssä jaksamiselle. Samoin toiminnallisten menetelmien materiaalipaketti oli odotettu, kuin myös toisten koordinaattoreiden tapaaminen ja kokemusten jakaminen yhdessä työhön liittyen. Ryhmässä kävi ilmi jo ensimmäisellä kerralla, että vapaaehtoistoiminnan koordinaattoreiden työnkuva on usein hyvin yksinäinen. Näin ollen jo toisten koordinaattoreiden tapaaminen ja kokemusten vaihtaminen työstä olivat jo itseisarvo sinänsä.

Ensimmäisellä kerralla laadimme yhteisesti ryhmäämme koskevat säännöt. Sovelsimme sääntöjen luomisessa Toivakka ja Maasolan (2011, 60) kirjassa ollutta ohjeistusta sääntöjen luomisesta. Ensin jokainen pohti hetken itsekseen kaksi tai kolme seikkaa, jotka voisivat palvella juuri tätä ryhmää parhaiten siten, että kaikilla olisi ryhmässä hyvä olla. Sen jälkeen keskusteltiin hetki valitun parin kanssa omista ehdotuksista ja valittiin yksi tai kaksi sääntöä, joista oltiin parin kanssa yksimielisiä. Tämän jälkeen toinen parista kävi kirjoittamassa valitut säännöt fläppitaululle. Lopuksi säännöistä keskusteltiin ja jokainen ryhmään osallistuja allekirjoitti säännöt.

Sääntöjä tarvitaan, jotta ryhmä voisi toimia yhdensuuntaisesti. Säännöt ovat ikään kuin ryhmän toiminnan raamit, viitekehys, jonka puitteissa ryhmä toimii. Liian tiukat ja ehdottomat säännöt eivät kuitenkaan edistä yksilön motivaatiota ryhmän toimintaa ajatellen. (Kataja ym. 2011, 18.) Ryhmämme säännöiksi muodostuivat toisten kuuleminen ja kuunteleminen, sitoutuminen aikatauluihin ja valmius kokemusten jakamiseen, luottamuksellisuus ja avoimen ilmapiirin kehittäminen.

Kolmas harjoitus tällä kerralla oli nimeltään Ominaisuuksien kauppa ja se oli Leskisen (2009, 28) kirjasta. Harjoituksen tarkoituksena oli vaihtaa kortteja, joille kaikille oli kirjoitettu jokin ominaisuus, toisten ryhmäläisten kanssa. Kaikki yrittivät saada mahdollisimman paljon itseään kuvaavia ominaisuuksia vaihtokauppojen avulla. Harjoitus eteni siten, että osallistujat ottivat viisi sattumanvaraista ominaisuuskorttia korttipakasta ja pohtivat ensin itsekseen, mitkä olivat ne kortit, jotka he tahtoivat vaihtaa. Tämän jälkeen lähdettiin paikoiltaan liikkeelle korttien vaihtamisen merkeissä. Kun vaihtokaupat oli tehty, kaikki osallistujat esittelivät vuorollaan toisille saamansa kortit ja kertoivat omista ominaisuuksistaan. Harjoitus oli erittäin vuorovaikutteinen ja hauska. Käytimme harjoitusta purkaessa suullista purkua (Kataja ym. 2011, 42). Kyselimme siis mitä tuntemuksia harjoitus heissä herätti. Osallistujat kokivat harjoituksen annin myös siinä, että he saivat pysähtyä pohtimaan omia luonteenpiirteitään. Esiin nousi myös ilo siitä, että toiset keskittyivät kuuntelemaan, millaiseksi kukin ryhmään osallistuja koki itsensä. Samalla huomattiin myös, että kaikissa luonteenpiirteissä oli monta eri puolta, eikä positiivisesti tai negatiivisesti latautuneet piirteet olleetkaan pelkästään vain positiivisia tai negatiivisia. Valitsimme harjoituksen nimenomaan sen rennon luonteen, helpon vuorovaikutukseen houkuttelevuuden ja hauskuuden vuoksi.

Ryhmäkerran lopettanut rentoutus oli lyhyt, noin kuuden minuutin mittainen. Rentoutuksen nimi oli Keveys, ja se oli voimaannuttava mielikuvaharjoitus Katajan (2003, 117) rentoutumista käsittelevästä kirjasta. Taustamusiikkina käytimme Henning Flinholmin (2009) CD: tä Music for mindful living- being here and now. Päädyimme valitsemaan tällä kertaa lyhyen rentoutuksen, koska halusimme olla varmoja aikarajoissa pysymisestä. Olimme varanneet esittelyille, yhteisten sääntöjen laatimiselle ja ominaisuuksien kaupalle runsaasti aikaa, koska mielestämme kiireettömyys ja riittävän ajan antaminen kaikille osallistujille oli tärkeää,

varsinkin tutustumiskerralla. Lyhyt rentoutus antaa osallistujille myös kokemuksen siitä, että rentoutua voi lyhyesti ja silti tehokkaasti. Tämä mahdollistaa myös esimerkiksi kiireisen työn lomassa hetken hengähtämisen.

Ensimmäisellä ryhmäkerralla olimme aikatauluttaneet toteutuskerran hieman yläkanttiin, joten aikaa jäi toimintojen ja palautteen antamisen jälkeen vielä kymmenisen minuuttia. Palautteet keräsimme tällä kertaa punaisille ja vihreille Post-ituille. Punaiseen lappuun sai laittaa parannusehdotuksia ja kommentoita, mikä ei ollut hyvää tässä ryhmäkerrassa ja vihreään lappuun sen, mikä tässä kerrassa oli hyvää. Palautteet keräsimme nimettöminä.

5.2 Kuvien käyttö voimaantumisessa

Toisella kerralla ryhmäämme tuli uusi jäsen, joka oli estynyt tulema ensimmäisellä keralla mukaan. Yksi henkilö oli poissa, joten ryhmämme lukumäärä oli tälläkin kerralla yhdeksän. Ryhmäkerran tarkoituksena oli käsitellä kuvallisia menetelmiä voimaantumisen lähteinä, itse kuvaa tuottaen ja kuvaan eläytyen. Samalla kerta palveli myös tutustumista toisiin ryhmän jäseniin, syventäen sitä.

Aloitimme ryhmäkerran lyhyellä kuulumiskierroksella, jossa jokainen voi jakaa ryhmän kanssa sen, mitä tahtoi kuluneesta viikosta kertoa, sekä sen millä tunnelmalla tuli ryhmään. Seuraavaksi käsitelimme osallistujien mukanaan tuomia, heille tärkeitä kuvia. Istuimme piirissä tuoleilla, niin että kaikki näkivät toisensa. Kukin oli tuonut ryhmään kaksi itselle tärkeää kuvaa ja kaikki saivat vuorollaan kertoa niistä. Harjoitus yllätti meidät syvällisyydellään. Osa ryhmän jäsenistä kertoi tuomiensa kuvien välityksellä hyvin henkilökohtaisia ja kipeitäkin asioita. Tämä oli mielestämme osoitus ryhmän turvallisuudesta ja osallistujien rohkeudesta ja kunnioituksesta ryhmää kohtaan.

Ihminen on visuaalinen olento ja suurin osa vastaanottavastamme informaatiosta välittyy meille näköaistin kautta. Maailma ja informaatio tallentuvat ihmisen mieleen kuvina. Näiden mieleen tallennettujen kuvien avulla pohdimme elämää ja olemassaoloamme. Mieleen tallennettuihin kuviin liittyy usein kuvaa vahvistavia

tunteita, muistoja ja aistimuksia. (Ranne ym. 2005, 62.) Kuvan käytön on todettu olevan väline, jonka avulla on luontaista pohtia elämää ja mielen sisältöjä. Kuvan käytön kokemus voi olla hauska ja vapauttava, mutta toisaalta myös turhauttava ja ahdistava. Kuvallisten keinojen käyttäminen ryhmässä kokoaa ryhmän luovuutta yhteen ja luo yhteistä vuorovaikutusta, joka eheyttää ryhmän suhteita. (Ranne ym. 2005, 66.) Ryhmässämme pyrimme aina jakamaan tekemiämme tuotoksia ja jokainen sai kertoa ja jakaa tuotoksistaan sen verran kuin koki itselleen miellyttäväksi. Osallistujat jakoivat hyvinkin avoimesti syntyneitä tuotoksiaan ja kertoivat hyvin paljon valokuvistaan, joita heitä oli pyydetty tälle kerralle tuomaan. Kuvista kertoessaan ryhmäläiset korostivat mukavuutta ja luotettavuutta jakaa asioita hyvässä ja turvallisessa ryhmässä.

Seuraava harjoitus oli Vainikkala ja Kaltilan (2008, 29) kirjasta. Harjoituksen nimi oli Oma kuva väärällä kädellä. Tarkoituksena oli piirtää oma kuva ja tahtessaan kirjoittaa siitä jotain sillä kädellä, millä ei yleensä kirjoita. Harjoituksen ideana oli karsia itsekritiikkiä ja turhia paineita omaa tekemistään kohtaan. Näin myös mielikuvitus pääsi paremmin valloilleen. Harjoituksen aikana taustalla soi Isabelle Morettin (2008) Recital de Harpe CD-levytlä musiikkia. Osallistujia oli informoitu, että halutessaan voi tuoda mukanaan omia välineitään kuvan tekemistä varten. Osalla oli sormi- tai vesivärit mukanaan ja osa käytti meidän tuomiamme välineitä. Harjoituksen jälkeen osallistujat esittelivät vielä omat kuvansa toisilleen ja kertoivat, miltä niiden tekeminen tuntui ja mitä muita tuntemuksia harjoitus herätti. Osalle harjoitus ei tuntunut luontevalta, osalle taas tuntui. Tällöin oma luontainen tapa toimia ei liittynyt tai liittyi yleensä kuvalliseen ilmaisuun. Ryhmässä huomattiin, miten ”väärän” käden käyttäminen herätti erilaisia muistoja kuin ”oikealla” kädellä tekeminen.

Kuvallisessa ilmaisussa olemme myös vastaanottajia kuvien pariin hakeutuen tai niille altistuneina. Kuvallisten kokemusten herättämiä kokemuksia ja tuntemuksia on hyvä tutkia yhdessä vuorovaikutuksessa. Jokainen löytää arkisesta elämästään kuvallista materiaalia, joka herättää ajatuksia ja keskustelua. Kuvallisessa ilmaisussa myös tilan merkitys on tärkeä. Kuvallisessa ilmaisussa käsitellään välillä kipeitäkin asioita, jolloin tilan pitäisi olla rauhallinen ja ulkoiset häiriötekijät pitäisi olla karsittu mahdollisimman pieniksi. (Ranne ym. 2005, 66–67.)

Viimeinen harjoitus tällä kerralla oli Mielikuvataideteos. Olimme laittaneet seinille seitsemän erilaista maisemakuvaa, joista osa oli lehdistä leikattuja ja osa valokuvia. Kaikki tutustuivat ensin yleissilmäyksellä kuviin ja sen jälkeen kukin osallistuja valitsi itselleen mieluisimman kuvan, jota rauhoittui katselemaan hieman pidemmäksi aikaa. Tämän jälkeen osallistujat istuivat paikoilleen ja rauhoittuivat rentoutusta varten, jossa oli tarkoituksena mennä kuvaan ikään kuin sisälle. Harjoitus oli sovellettu Katajan ym. (2011, 109.) kirjassa olleesta harjoituksesta. Musiikkina kuvien katselemisen aikana ja rentoutuksessa käytimme Mike Rowlandin ja Christa Michellin cd-levyä *Dolphin Music for the Inner Child*. Keräsimme palautteen lopuksi suullisesti. Jokainen sai vuorollaan kommentoida ryhmäkerran harjoituksia ja niiden antia itselleen.

5.3 Unelmat ja mielikuvat

Tällä kerralla eräs jäsen joutui jäämään kokonaan pois ryhmästämmme. Toinen ryhmän jäsen oli ilmoittanut jo aiemmin, ettei pääse osallistumaan tälle kerralle, joten ryhmämme osallistujien lukumäärä oli ohjaajat mukaan lukien kahdeksan.

Kerran teemana olivat unelmat, mielikuvat ja unelmakartan tekeminen. Käsitelimme aihetta hieman soveltaen Kristiina Harjun Aarrekartan avulla kohti uuttakirjan (1999) menetelmää. Kirjassa puhutaan aarrekartasta, mutta koska aiheenamme oli unelmatyöskentely, ja unelmista juuri on kysymys Aarrekartta-tekniikassakin, päädyimme omassa työssämme käyttämään unelmakartta - käsitettä.

Unelmoimalla ihminen rakentaa itselleen väylää kohti antoisampaa arkea. Unelmointiin ei myöskään tarvita rahaa, vaan pikemminkin unelman tunnistamista ja halua tehdä se todeksi omassa elämässään. Kysymys on siis olosuhteiden muuttamisesta ja tien raivaamisesta oman unelmansa toteutumisen eteen. Toisinaan unelmasta on osattava myös luopua ja luotettava siihen, että elämä kantaa ja tuo tilalle jotain muuta. Kyseisen unelman aika ei siis vielä ollut. (Toukonen 2008, 12–25.) Ihmisen tiedostettua tärkeän asian, havainto-, ymmärrys- ja valinta-

koneisto havahtuu. Nähdään, kuullaan ja aistitaan sellaista, joka on tämän asian kannalta olennaista. Unelmakartta/Aarrekartta -työskentely pohjautuu perimmäiseen tähän ajatukseen. (Harju 1999, 15.) Unelmointi on tietoisien mielen ja alitajunnan yhteistyötä, ja näin ollen luova prosessi. Luovaan tilaan päästään parhaiten, kun aivot ovat alfa-tilassa. Ihminen on alfa-tilassa luontaisesti juuri herättyään tai rentoutumisen aikana. (Harju 1999, 16, 44.)

Kerran aluksi kerroimme hieman tietoa unelmakartan tekemisestä teknisesti, unelmien henkilökohtaisuudesta ja tärkeydestä sekä rentoutimme ryhmään osallistujat, jotta he voisivat ryhtyä kuuntelemaan omia unelmiaan paremmin. Tämän jälkeen osallistujat ottivat isot kartongit, joko sinisen tai vihreän, liimapuikon, jokaisen itse tuomat sakset ja pinon aikakauslehtiä. Pöytien ääressä istuen osallistujat ryhtyivät leikkaamaan lehdistä kuvia tai kirjoitusta ja liimaamaan niitä kartongille oman intuitiivisen unelma-ajatuksensa mukaisesti. Aikaa tähän olimme varanneet hieman yli tunnin. Tämän jälkeen ryhmämme jakoi ajatuksia siitä, mitä tämänkertainen työskentely herätti ja arvioi harjoituksen ja koko ryhmäkerran toimivuutta.

5.4 Itsetuntemus ja rentoutuminen

Tällä kerralla ryhmämme kokoontui Takataskun liikuntasalissa. Olimme varanneet liikuntasalin, koska ajattelimme sen sopivan paremmin rentoutumisen järjestämiselle kuin aiemmin käyttämämme työskentelytila. Kaksi ryhmän jäsentä oli ilmoittanut, ettei pääse tänään paikalle, joten meitä kokoontui yhteensä seitsemän henkilöä.

Tietoinen työskenteleminen vuorovaikutustaitojen ja itsetuntemuksen parissa edistää itsetunnon kehittymistä. Terve itsetunto on itsensä ja oman elämänsä pitämistä ainutlaatuisena, arvokkaana ja hyvänä. Se on myös kykyä arvostaa muita ja kyötä tekemään omaa elämäänsä koskevia ratkaisuja välittämättä pettymyksistä tai riippumatta muiden ihmisten mielipiteistä. Omien vuorovaikutustapojen tarkastelu edesauttaa myös itsetuntemuksen lisääntymisessä ja vahvistaa edelleen kykyä olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. (Toivakka & Maasola 2011, 11–16.) Itsetun-

temus on käsitteenä ajatuksia herättävä. Ihminen ei ehkä koskaan voi täysin tuntea itseään vaikka itsetuntemus on itseisarvo, jota voi opiskella jatkuvasti. Se on myös väline, jonka avulla on mahdollista saavuttaa muita ihmiselle hyviä asioita, kuten onnellisuus ja menestys. (Ojanen 2011, 11.)

Olimme tällä kerralla asetelleet liikuntasalin lattialle jumppamatot puolikaareen ja jokainen sai valita omalta tuntuvan paikkansa. Aloitimme ryhmäkerran kierroksella, jossa jokainen osallistuja sai jakaa toisille minkälaisin fiiliksin ja minkälaisesta hetkestä saapui tänään paikalle. Kyselimme myös, onko ryhmä vastannut osallistujien odotuksia. Käytimme alkulämmittelyyn ja fiiliksen luomiseen aikaa, jotta harjoitusten aloittaminen sujuisi leppoisasti.

Olimme valinneet ensimmäiseksi harjoitukseksi Toivakka ja Maasolan (2011, 77) kirjasta harjoituksen Tekemisen kehäni. Harjoituksen tarkoituksena oli tarkastella omaa itseään ja omia tekemisiään. Ideana oli kehittää itsetuntemusta ja saada vastauksia oman elämän asioihin. Harjoituksessa omaa tekemistään pohdittiin kehämallin avulla. Paperille piirrettiin ensin sisimmäinen kehä ja sen sisälle kirjoitettiin asioita, joista nauttii elämässä, joiden tekeminen koetaan mukavaksi ja mihin tekemiseen ei väsy koskaan. Sen jälkeen sisimmän kehän ympärille piirrettiin toinen kehä. Siihen jokainen pohti asioita, joiden tekemisessä kokee epävarmuutta, mutta joita tekee silti. Sen jälkeen piirrettiin uloin kehä, johon kirjoitettiin minkälaisien asioiden tekeminen pelottaa tai ahdistaa, minkälaisien asioiden tekemistä vältellään ja minkälaisia asioita elämässä ei tee lainkaan, vaikka tietää, että niistä voisi olla hyötyä. Osallistujilla oli noin kymmenen minuuttia aikaa jokaisen kehän kohdalla pohtia ja kirjoittaa asioita kehään ylös. Kun kaikissa kehissä oli tekstiä, vedettiin viivoja niiden asioiden välille, joiden koettiin olevan yhteydessä keskenään. Lopuksi osallistujat saivat pohtia itsekseen mitä pitäisi muuttaa, jotta asioita uloimmilta kehiltä siirtyisi kohti sisintä kehää.

Yksilötyöskentelyn jälkeen osallistujat keskustelivat pareittain ja esittelivät parille omaa kehäänsä. Tämän jälkeen seinille oli kiinnitetty kysymyslappuja ja osallistujat kävivät omatoimisesti vastaamassa lapuissa esitettyihin kysymyksiin. Kysymykset olivat:

- Mitä tutkiminen opetti itsestäsi, mitä uutta keksit?

- Miksi omien tekemisten äärelle on joskus hyvä pysähtyä?
- Mikä kaikki vaikuttaa siihen miten toimimme elämässä?
- Millaiset muutokset ovat parhaita itsellemme?

Kun osallistujat olivat valmiit, kävimme vielä yhdessä kaikki kysymykset läpi ja luimme niihin tulleet vastaukset. Jokaisella oli mahdollisuus vielä kommentoida kysymystä ja keskustelua heräsi vielä tässäkin kohtaa.

Oman kehon kuuntelu vaatii aikaa ja rauhaa. Oman jaksamisen kannalta kehotietoisuus on kuitenkin tärkeää. Rentoutuminen on olennaista sekä kehotietoisuuden että jaksamisen kannalta, vaikka se on toisinaan hankalaa arjen kiireisessä elämäntilanteissa. (Ranne ym. 2005, 75.) Rentoutumisella pyritään myös muun muassa stressin hallintaan, luovuuden lisäämiseen, fyysisen palautumisen nopeuttamiseen, keskittymiskyvyn lisäämiseen, oman itsensä parempaan ymmärtämiseen, voimien keräämiseen ja voimavarojen vahvistamiseen. Rentoutuminen parantaa keskittymiskykyä, itsetuntemus lisääntyy, kontrolli omaan toimintaan lisääntyy ja tunteita käytetään luovemmin. Rentoutumisesta on hyötyä sekä yksilön hyvinvoinnin edistämisenä, että yhteisön hyvinvoinnin kannalta, ja rentoutumista voidaan käyttää esimerkiksi työpaikoilla parantamaan keskittymiskykyä ja yhteishenkeä. Rentoutuminen antaa mahdollisuuden kurkistaa omaan sisäiseen minään. Rentoutumisen avulla voidaan vahvistaa ja voimistaa voimavaroja. Voimavarat saattavat olla vajaaikäisessä tai ne kanavoituvat väärin asioihin, tällöin rentoutuminen auttaa keskittämään voimavaroja oikeisiin asioihin. (Kataja 2003, 28, 35-45.)

Jotta vuorovaikutus ryhmässä onnistuu, se vaatii paljon henkistä läsnäoloa ja keskittymistä. Ryhmän kiinteyttä voidaan lisätä erilaisilla rauhoittumis-, keskittymis- ja rentoutumisharjoituksilla. Rentoutumisharjoitukset voivat antaa ryhmäläisille tunteen yhteisöllisyydestä, joka on eduksi muita harjoituksia tehdessä. Rentoutumis- ja keskittymisharjoituksissa pyritään sulkemaan ulkopuoliset häiriötekijät pois. Osa rentoutumisharjoituksista voi olla myös erilaisia mielikuvaharjoituksia, jotka kohottavat mielialaa ja motivaatiota. (Kataja ym. 2011, 104.)

Tekemisen kehäni -harjoituksen jälkeen oli rentoutuksen vuoro. Olimme valinneet rentoutuksen Katajan (2003, 115) kirjasta ja sen nimi oli Värirentoutuminen. Musiikkina oli Tranquillity (2000) The Rainforest. The sound of relaxation. Ren-

toutumiseen oli varattu aikaa noin 25 minuuttia. Rentoutumisen jälkeen osallistujat kertoivat päässeensä rentoutuneeseen mielentilaan. Keräsimme osallistujilta palautetta Post it – lapuille. Toiseen lappuun positiivista palautta ja toiseen, mitä olisi voinut tehdä toisin.

5.5 Kokemusten jakaminen

Aloitimme ryhmäkerran jälleen kuulumiskierroksella, jossa jokainen avasi hieman tunnelmiaan ja mistä hetkestä oli ryhmään saapunut. Eräs ryhmän jäsen ei tällä kertaa päässyt paikalle, joten paikalla meitä oli kahdeksan henkilöä. Tämän kerran teemana oli kokemusten jakaminen. Teema oli rakentunut osittain toimeksiantajan pyynnöstä, mutta sovitimme sen sopimaan myös ryhmämme muuhun ohjelmiin. Samalla teemassa oli havaittavissa jo ryhmäkertojen päättymisen läsnäolo.

Varsinkin tällä kerralla ryhmässämme oli havaittavissa yhteistoiminnallisen oppimisen piirteitä. Yhteistoiminnallinen oppiminen tarkoittaa kokemuksen kautta oppimista. Tällöin oppimisympäristönä on usein pienryhmä, joten vuorovaikutus osana oppimista korostuu. Yhteistoiminnallinen oppiminen mahdollistaa hyvin myös yhteistoimintataitojen ja itsearvioinnin oppimisen. Tieto jaetaan kaikkien ryhmäläisten kesken, joten näin se hyödyttää kaikkia ryhmän jäseniä. (Toivakka & Maasola 2011, 47.) Pelkkä harjoitusten tekeminen ei ole riittävää. Vasta harjoitusten reflektointi mahdollistaa paitsi omien kokemusten jakamisen, myös toisten kokemusten kuuntelemisen ja niiden yhdistämisen omiin ajatuksiin. Tämä mahdollistaa uusien asioiden oppimisen. (Repo-Kaarento 2007; Heikkinen 2004, Ärvään 2012, 59 mukaan.)

Lähdimme rakentamaan teemaa erilaisten kysymysten avulla oppimiskukan muotoon. Oppimiskukka -harjoituksen olimme löytäneet Kansan Sivistysliiton kirjasta Osallistavat menetelmät. (Kansan Sivistystyön Liitto KSL ry. 2014, 15.) Olimme laatineet viisi kysymystä, joihin jokainen mietti yksilötyöskentelynä vastausta, ja sen jälkeen kirjoitti oman vastauksen joka kysymykseen erivärisen kukan terälehteen. Osallistujat toivat valmiit terälehdet kukan keskustan ympärille, johon kysymys oli kirjoitettu. Näin saimme kokoon viisi oppimiskukkaa. Sen jäl-

keen käsitelimme jokaisen kukan erikseen, ja kaikki kertoivat mitä terälehteen olivat kirjoittaneet. Kysymykset olivat:

- Kuinka olet käyttänyt/hyödyntänyt toiminnallisia menetelmiä työssäsi aiemmin ja mitä menetelmiä olet soveltanut?
- Mitä vinkkejä haluat jakaa muille vapaaehtoistoiminnan koordinaattoreille?
- Onko virkistyksillä merkitystä ja aikaa työssäsi, millaista virkistystä kaipaisit?
- Miten ryhmämme on vaikuttanut työhyvinvointiisi?
- Koetko tarvetta ryhmän jatkolle jossain muodossa ja miten tämän ryhmän yhteistyötä voisi jatkaa?

Olimme kertoneet jo edellisellä kerralla tämän kerran teemasta ja kehottaneet osallistujia miettimään menetelmiä, joita he haluaisivat toisille esitellä. Kahden ensimmäisen kysymyksen käsittelyssä ryhmän osallistujien kesken heräsi hyvää keskustelua, jossa jaettiin konkreettisia vinkkejä ja kerrottiin toisille esimerkiksi hyödyllisiä internetsivuja, jotka sisältävät toiminnallisia menetelmiä. Osallistujat kokivat myös hyödylliseksi, että vinkkejä päästiin jakamaan. Kaikki osallistujat olivat käyttäneet jotain toiminnallisia menetelmiä aikaisemmin. Kyselimme onko ryhmässä tullut uusia ideoita tai menetelmiä. Osallistujat kertoivat hyötyneensä ryhmästä myös uusien ideoiden kannalta. Kolmannessa kysymyksessä osallistujat pohtivat virkistymistä ja sen merkitystä. Osallistujat nostivat vastauksissa esille, että virkistyminen työn lomassa on todella tärkeää. Virkistymisen pitää olla osallistujien mielestä myös vapaata suorittamisesta, jolloin ei ole vastuuta aikataulusta tai ohjelmasta.

Neljäs ja viides kysymys johdattelivat pohtimaan ryhmän merkitystä ja sen mahdollista jatkoa. Vastauksissa osallistujat nostivat ryhmän merkityksen erittäin tärkeäksi ja he kokivat, että ovat saaneet siitä hyötyä. Jokainen ryhmään osallistuja oli myös halukas jatkamaan ryhmän kokoontumisia jossain muodossa. Yritimme yhdessä pohtia miten ryhmän jatkoa voitaisiin toteuttaa käytännössä, ja kuka ryhmästä olisi vastuussa. Sovimme, että jokainen osallistuja pohtii viimeiselle kerralle konkreettisia ehdotuksia ryhmän jatkoon suhteen.

5.6 Kirjoittamisen käyttö voimaantumisessa ja ryhmän lopetus

Tällä ryhmäkerralla kaikki ryhmämme seitsemän osallistujaa pääsivät paikalle, joten meitä kokoontui viimeisellä kerralla kaikki yhdeksän henkilöä. Aloitimme kerran lyhyellä kuulumiskierroksella, jolloin jokainen kertoi hieman mistä hetkestä ja minkälaisin ajatuksin oli ryhmään saapunut. Sen jälkeen aloitimme dialogisen kirjoittamisen. Olimme valinneet dialogisen kirjoittamisen sen vuoksi, että halusimme ryhmässä yhden aiheen olevan myös kirjoittamisen käyttö voimaantumisen välineenä. Mielestämme dialogisen kirjoittamisen kokeileminen oli paras lopettamisharjoitus ryhmällemme sen intensiivisyyden vuoksi.

Dialoginen eli meditatiivinen kirjoittaminen on työväline, jossa ihminen herättäänsä kysymään ja vastaamaan johonkin itselleen tärkeään asiaan oman sisäisen dialogin keinoin. Vastauksia kysymyksille etsitään intuitiosta ja näin voi syntyä uusia oivalluksia ja ideoita omaan elämään liittyen. Meditaatiolla tarkoitetaan tässä yhteydessä mietiskelyn lisäksi muun muassa harjoittelua, opettelua ja valmistautumista. Dialoginen kirjoittaminen edellyttää hiljentymistä. Tämä tarkoittaa sitä, että arkinen, pinnallinen dialogi, väistyy ja ihminen keskittyy kuuntelemaan sisäistä ääntään. Tällöin ollaan siis myös tietoisesti läsnä hetkessä. (Suurla 1998, 19–21.)

Motiivin itselle esitettyyn kysymykseen tulee olla aina myönteinen. Kun motiivi on rakentava, näin myös oma sisäinen dialogi ja sen antama opetus ovat rakentavia. Ensisijaisesti on tarkoitus kirjoittaa vain itseään varten ja vasta sen jälkeen mahdollisesti toisia ihmisiä varten. Näin ollen opitaan arvioimaan kirjoituksen sanomaa ja sen mukanaan tuomaa opetusta omalle itselle. (Suurla 1998, 32–33.)

Dialogisen kirjoittaminen edellyttää ennen aloitusta lyhyttä hiljentymistä, jotta pinnallinen dialogi lakkaa ja intuitio avautuu. Sen jälkeen kysymys muotoillaan ja siihen etsitään vastausta sisäisestä intuitiosta. Vastaukset saattavat olla usein yllättäviä. Sekä kysymys, että vastaus kirjoitetaan paperille heti niiden tultua ilmi. Vastukseen reagoiden kirjoitetaan paperille seuraava kysymys, jonka pohjalta kirjoitetaan vastaus ja edelleen uusi kysymys. Näin jatketaan, kunnes vastaus on saatu siihen, mitä lähdettiin aluksi kysymään. Lopuksi kirjoitus luetaan ja pohdi-

taan, mitä se opetti itselle. Vastauksen antama opetus pyritään viemään myös käytännön elämään. (Suurla 1998, 35.)

Kävimme yhdessä läpi tehtävän idean ja sen jälkeen jokainen osallistuja valitsi mieleisensä paikan harjoituksen tekemiselle. Harjoitus aloitettiin hiljentymisellä ja keskittymisellä. Taustalla soi musiikkia Music for mindful living – being here and now -levyiltä. Noin viiden minuutin rentoutuksen jälkeen osallistujat aloittivat dialogisen kirjoittamisen. Kirjoittamiselle oli varattu aikaa puoli tuntia ja sen jälkeen jokainen sai kertoa, miltä harjoitus oli tuntunut. Dialogisen kirjoittamisen tuotokset ovat aina henkilökohtaisia ja sovimme jo ennen harjoituksen alkua, että kirjoituksia ei jaeta yhdessä.

Osallistujat antoivat suullisesti palautetta harjoituksen jälkeen. Harjoitus koettiin mielekkääksi. Osa mainitsi aluksi, että aloittaminen oli vaikeaa, mutta loppua kohti mentäessä harjoitukseen pääsi kunnolla mukaan. Totesimme yhdessä, että harjoitusta voisi jatkaa melko kauan ja tällä kerralla tutustuimme enemmän ehkä harjoituksen ideaan ja periaatteeseen. Harjoitus herätti paljon pohdintaa rehellisyydestä itseään kohtaan, ja kuinka kaikkiin ongelmiin ja kysymyksiin löytyy todellisuudessa vastaukset ihmisestä itsestään. Dialoginen kirjoittaminen sopi mielestämme hyvin ryhmämme lopetuskerralle. Ihmisen tulisi kuunnella itseään mahdollisimman paljon. Itsensä todellinen kuunteleminen ja kuulemansa mukaan pyrkimys toteuttaa omaa elämäänsä, on mielestämme erittäin voimaannuttavaa ja vahvistavaa. Ryhmämme oli tullut siihen kehitysvaiheeseen, että jakaminen toisille oli helppoa sekä myös jakamasta kieltäytyminen, mikäli niin koettiin.

Ryhmämme viimeisen harjoituksen, Kutsun sinut viereeni, olimme mukailleet Piispasen (2003, 109.) kirjasta Kohtaamisen iloa, toiminnallisia menetelmiä kokouksiin, koulutukseen ja työnohjaukseen. Harjoituksen tarkoituksena oli antaa kaikille ryhmän jäsenille myönteistä palautetta kutsumalla vuoronperään jokainen osallistuja tyhjälle tuolille. Kaikki ryhmään osallistujat saivat näin antaa ja vastaanottaa hyvää palautetta. Harjoitus viritti mukavalla tavalla lopullisen palautteen antamiseen ja jokainen ryhmään osallistuja sai positiivista palautetta.

Lopuksi oli suuremman palautteen vuoro koko voimaannuttavasta ja virkistävästä ryhmästämmme. Kaikki osallistujat täyttivät lomakkeen, jossa tarkasteltiin mikä teema ja kerta olivat antaneet itse kullekin eniten ja mikä vähiten. Kysymyksissä tarkasteltiin myös, mitä merkitystä ryhmällämme oli virkistymistä ja voimaantumista ajatellen. Vastausta pyydettiin myös siitä, aikoivatko ryhmään osallistujat käyttää materiaalipakettia myöhemmin työssään sekä palautteet myös molemmille ryhmän ohjaajille. Sen lisäksi pyysimme itsellemme palautetta ohjaajan taidoistamme ja ryhmän ohjaamisen ja harjoitusten onnistumisesta.

6 ARVIOINTI

Keräsimme palautetta koko ryhmän toiminnan ajan aina ryhmäkertojen jälkeen, sekä palautetta kokonaisuudesta ryhmän toteutuskertojen jälkeen, jotta saimme arvokkaan palautteen työstä. Näin saimme työlle arvoa ja sen merkitys nousi myös hyvin esille. Ryhmäkertojen jälkeen palautteen antaminen tapahtui hyvin paljon suullisesti ja sen lisäksi myös esimerkiksi post it -lapuilla. Kirjasimme ylös suullista palautetta ja kirjoitimme koko ryhmäkerran ohjelman palautteineen puhtaaksi aina toteutuskerran jälkeen. Pyysimme palautteissa mainitsemaan ryhmäkerran onnistuneita kohtia ja sen lisäksi asioita, joissa olisi vielä kehittämisen varaa. Arvioinnin ryhmästä kokonaisuutena keräsimme viimeisellä ryhmäkerralla. Laadimme kerralle erillisen palautelomakkeen (liite 3), jonka kaikki seitsemän osallistujaa täyttivät.

Palautelomakkeet kävimme yhdessä läpi, keräsimme vastaukset ja kokosimme niistä raportin. Kysymykset olivat melko yksinkertaisia ja vastauksia oli suhteellisen vähän, joten analysointi sujui melko vaivattomasti. Toiminnallisessa opinnäytetyössämme voimme soveltaa laadullisen tutkimuksen aineiston analyysia. Laadullisen tutkimuksen aineiston analyysin tarkoitus on tuoda aineistoon selkeyttä ja tuottaa uutta tietoa asiasta. Analyysillä pyritään usein tiivistämään aineistoa, kadottamatta kuitenkaan oleellista sisältöä. (Eskola & Suoranta 1998, 137.) Sisällönanalyysi on perusmenetelmä laadullisen aineiston analyysissä. Useat eri laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmät pohjautuvat periaatteessa sisällönanalyysiin. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 93.) Aineistolähtöinen tutkimus on luonteeltaan induktiivista. Teoriaa rakennetaan siis aineiston ollessa lähtökohtana. Tarkoituksena on edetä yksittäisestä havainnosta yleistykseen. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006.) Näillä periaatteilla lähdimme etenemään myös palautelomakkeen analysoinnissa.

Toimeksiantajan edustaja osallistui ryhmäämme ja hän täytti myös osallistujille tarkoitetun palautelomakkeen, mutta hänelle teimme myös erikseen toimeksiantajan palautelomakkeen (liite 4), jossa pyysimme palautetta yhteistyöstä ja työmme hyödynnettävyydestä. Toimeksiantajan kanssa kävimme ryhmän toteutuskertojen

jälkeen erillisen palautekeskustelun, jossa palautelomakkeen avulla kävimme läpi yhteistyötämme.

Suoritimme yhdessä itsearviointia ja reflektointia aina jokaisen ryhmäkerran jälkeen. Pohdimme harjoituksia ja niiden toimivuutta, sekä kerran onnistumisia ja kohtia, jotka olisi voinut tehdä toisin. Oma itsearviointi yhdistettynä ryhmän osallistujien ja toimeksiantajan palautteeseen sai aikaan parhaan ja realistisimman arvioinnin opinnäytetyöstämme.

Esittelemme ensin osallistujien antamaa palautetta. Tekstissä on yhdistettynä palautetta, jota on saatu ryhmäkertojen jälkeen ja palautetta, joka on tullut esiin palautelomakkeessa. Osallistujien palautteen jälkeen kokoamme yhteen toimeksiantajan palautteen. Sen jälkeen teemme itsearviointia ja arvioimme opinnäytetyöprosessia ja tuotoksen hyödynnettävyyttä.

6.1 Osallistujien palaute

Saimme ensimmäisellä toteutuskerralla osallistujilta hyvää palautetta ryhmäkerrastamme. Luontokuvat ja ominaisuuskortit koettiin toimineen hyvin ryhmäytymisen välineinä ja ohjaus koettiin selkeäksi ja rauhalliseksi. Ryhmän ilmapiiri koettiin leppoisaksi ja rennoksi, sekä kiireettömäksi. Ajallisesti ryhmän kesto koettiin sopivan mittaiseksi ja harjoitusten määrä riittäväksi. Toiminnot koettiin hyvin suunnitelluiksi ja ryhmä sopivan kokoiseksi osallistujia määrältään. Tutustumisharjoitukset olivat ryhmään osallistujien mielestä hyvin suunniteltu, koska niissä voi itse säädellä miten paljon itsestään kertoi. Yhteinen jakaminen, kaikille riittävän puheenvuoron antaminen ja kaikkien kuunteleminen, sekä loppurentoutus koettiin myös positiivisiksi seikoiksi. Itse arvioimme tämän ryhmäkerran omalta osaltamme onnistuneeksi rennon tunnelman, ryhmän koostumuksen ja rohkean asioiden jakamisen vuoksi.

Epämukaviksi asioiksi ensimmäisellä ryhmäkerralla koettiin tuoli ja rentoutuksen musiikki, joka olisi voinut olla hieman hiljaisemmalla. Emme olleet ottaneet mukaan kaikkein negatiivisimpia ominaisuuskortteja ja kerroimme sen ryhmälle

Ominaisuuksien kauppa -harjoituksen edetessä. Eräs ryhmän jäsen koki sen epä-mukavana seikkana perustellen, että vasta negatiivisten ominaisuuksien purkamisen kautta voi aidosti voimaantua. Olimme päätyneet jättämään kortteja pois, koska emme voineet tietää ryhmän koostumusta ja ihmisten sietokykyä etukäteen.

Ryhmäprosessin eteenpäin meneminen innoitti osallistujia toisella ryhmäkerralla ja ryhmä koettiin turvalliseksi jakaa asioita. Rentoutus koettiin hyväksi ja työssä-jaksamista tukevaksi. Oman kuvan tekemiselle osa olisi tahtonut saada enemmän aikaa. Tällä kerralla jouduimme soveltamaan harjoituksille varattuja aikarajoja, koska omista kuvista puhuminen oli tärkeää ja vei enemmän aikaa kuin olimme etukäteen ajatelleet. Onnistuimme aikataulujen muuttamisessa hyvin, sillä viimeistä harjoitusta pystyi lyhentämään siten, että pysyimme ryhmälle varatun ajan puitteissa. Mielestämme oli tärkeää, että jokainen sai jakaa riittävästi harjoitusten herättämiä tunteuksia ilman kiireen tuntua.

Kolmannen ryhmäkerran unelmakarttatyöskentely koettiin sopivaksi juuri tähän vaiheeseen ryhmää. Sitä voi käyttää myös eri-ikäisten kanssa työskentelymuotona. Aika tekniseen tekemiseen koettiin hieman liian lyhyenä. Osa totesi myös, miten tekninen tekeminen todella toi alitajunnasta oivalluksia omista unelmista ja kuinka mieli työnsi asioita unelman toteutumisen suuntaan. Oivalluksia unelmakarttojen esille laittamisesta tuli myös joitakin. Eräs osallistuja oli koonnut aiemmin tekemiään karttoja leikekirjan muotoon ja toinen aikoi laittaa unelmakarttansa työpöydälleen lasilevyn alle, josta se olisi vaivattomasti näkyvillä päivittäin. Oltiin myös sitä mieltä, kuinka hektisessä arjessa unelmointi helposti unohtuu, joten oli hyvä, että nyt sille oli varattuna aika ja paikka.

Kolmannen ryhmäkerran arvioitiin tuovan perspektiiviä arkeen ja toimivan ”ihanana porekylpynä” arjen keskellä. Unelmien miettiminen koettiin voimaannuttavaksi ja osa oli alkanut jo edellisenä päivänä virittäytyä tunnelmiin. Ryhmästä heräsi myös toive, että aluksi olisi ollut hyvä, että kukin olisi kertonut, millaisesta hetkestä tulee ryhmään. Lupasimme ottaa toiveen muilla ryhmäkerroilla huomioon, vaikka se tällä kerralla ajan riittävyyden varmistamiseksi jäikin väliin.

Neljännän ryhmäkerran positiivisissa palautteissa tuotiin ilmi, että molemmat harjoitukset olivat hyvin valittuja ja tilanteeseen sopivia. Pitkä rentoutuminen koettiin hyväksi lopetuksesi, sillä koettiin, että on hyvä pysähtyä hektisen arjen keskellä. Osallistujien mielestä kehitettävää oli aikataulussa ja tilassa. Osa koki, että Tekemisen kehäni -harjoitukselle oli hieman liian vähän aikaa ja parin kanssa jakamiseen olisi aikaa kaivattu enemmän. Myös rentoutumisen heräämisosuutta pidettiin hieman liian lyhyenä noin pitkälle rentoutukselle. Joku piti myös ensimmäistä harjoitusta hieman liian laajana, koska oli asennoitunut vain rentoutumiselle, jonka olimme maininneet tämän kerran ohjelmassa. Palautetta tuli myös valitsemasamme tilasta. Kirjoitusta vaatinut Tekemisen kehäni -harjoitus olisi sopinut osallistujien mielestä paremmin tuolien ja pöytien ääreen kuin liikuntasaliin jumppamattojen ääreen.

Viidennellä ryhmäkerralla kävimme lopuksi palautekierroksen. Osallistujien mielestä kerran teema oli sopiva tähän ryhmän vaiheeseen ja teema ennakoi samalla myös jo tulevaa ryhmän lopetusta. Oppimiskukat toivat osallistujien mielestä ihanaa visuaalista ilmettä teeman käsittelyyn. Konkreettisten vinkkien ja neuvojen jakaminen koettiin myös hyödylliseksi ja todettiin, että ryhmän jatkoa oli hyvä pohtia jo tässä vaiheessa. Saimme ryhmään osallistujilta luvan jakaa kaikille ryhmän jäsenille sähköpostiosoitteet, jotta he voisivat olla toisiinsa yhteydessä ryhmän jatkumisen suunnittelun ja hyväksikoettujen menetelmien jakamisen tiimoilta.

Kuudennen ryhmäkerran dialoginen kirjoittaminen koettiin hyväksi hetkeksi pysähtyä kuuntelemaan itseään. Harjoitus koettiin sopivaksi viimeiselle kerralle. Lopuksi keräsimme laajemman palautteen ryhmästä kokonaisuutena.

Kaiken kaikkiaan vapaaehtoistoiminnan koordinaattorit antoivat meille erinomaista palautetta ryhmäkerroista. Keräsimme palautteen viimeisen ryhmäkerran päätteeksi palautelomakkeella, nimettömänä. Kysyimme lomakkeen avulla, mitkä olivat osallistujien ennako-odotukset ryhmän suhteen, ja toteutuivatko ne. Halusimme tietää myös, mikä heidän mielestään oli antoisin ja mikä vähiten antoisin kerta tai teema, ja miksi. Kysyimme, mitä merkitystä ryhmällämme oli vapaaehtoistoiminnan koordinaattoreiden virkistymistä ja voimaantumista ajatellen ja luo-

lisivatko he, että materiaalipaketti olisi hyödyllinen heidän omaa työtään ajatellen. Kysyimme myös, aikovatko he jatkossa käyttää materiaalipakettia. Lopuksi pyysimme vielä palautetta varsinaisesta ryhmän ohjauksesta ja toteutuksesta, sekä henkilökohtaista palautetta molemmille ohjaajille.

Ennako-odotuksia ryhmästä ei osallistujilla ollut juuri ollenkaan. Ne, joilla odotuksia oli, odottivat saavansa ideoita omassa työssään toteutettaviksi, tutustumista muihin koordinaattoreihin, kokemusten jakamista sekä itselleen voimavaroja työssä jaksamiseen. Ryhmä koettiin virkistäväenä levähdyshetkenä, keitaana, keskellä työviikkoa ja arkea. Kaikkien ryhmään osallistujien mielestä ennako-odotukset tai mielikuvat siitä, mitä ryhmätoiminta antaisi, ylittyivät kirkkaasti. Ryhmäläiset kommentoivat kokemuksia seuraavasti:

”Ennako-odotuksia ei juurikaan ollut. Oli hyvä fiilis lähteä ryhmään ja tämä fiilis säilyi koko ryhmän ajan”.

”Odotin ennakkoon saavani kivoja ideoita omassa työssä toteutettavaksi ja sainkin niitä, mutta sain myös tutustua ihaniin ihmisiin.”.

Antoisimpia ryhmäkertoja koettiin olevan Unelmakartta-kerta, sekä Dialogisen kirjoittamisen kerta. Myös kuvallisten menetelmien kerta koettiin erittäin hyväksi. Usean kysymyslomakkeen perusteella osanottajien oli vaikea nimetä juuri kaikkein parasta kertaa tai teemaa, sillä kaikki kerrat ja teemat olivat olleet hyviä ja antoisia. Unelmakartta-kerta koettiin hyväksi nimenomaan sen vuoksi, että siitä heräsi jatkopohdintoja oman elämän suhteen, se antoi toivoa paremmasta ja luvan syventyä kuuntelemaan itseään. Kerta antoi myös ajan ja tilan haaveilulle, jolle muuten ei aina välttämättä ole riittävästi aikaa. Kaikilla kerroilla osa osallistujista koki myös yhteisen jakamisen ja keskustelut hedelmällisinä.

Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että kaikki kerrat ja harjoitukset olivat antoisia ja tarpeellisia. Kaikkein vähiten antavaksi kerraksi tulivat joidenkin osallistujien mielestä Dialoginen kirjoittaminen, Tekemisen kehä -harjoitus ja yhteisen jakamisen kerta. Dialoginen kirjoittaminen jäi teemaallisesti kaikista kerroista pinnallisimmaksi, vaikka viimeinen kerta koettiin muuten hyväksi. Tekemisen

kehiäni- harjoitukselle koettiin olleen liian vähän aikaa. Osa koki, että kokemusten jakamis -kerralla kaikki eivät jakaneet niin paljon kokemuksiaan, kuin kenties jaettavaa olisi ollut. Myös oma vireystila ei ollut joidenkin osallistujien mielestä paras mahdollinen tällä kerralla.

”Kaikki (kerrat) antoivat niin paljon, että on vaikea eritellä. Kuvalliset menetelmät ryhmäytti ja kosketti paljon.”

”Unelmakartta antoi toivoa paremmasta ja sai hetkeksi luvan syventyä itseensä muutenkin kuin työntekijänä.”

”Ei sellaista (vähiten antoisaa kertaa) ollutkaan. Kaikki kerroista oli tarpeellisia.”

”Viimeinen kerta jäi teemoista kaikista pinnallisimmaksi, mutta oli muuten ihana kerta.”

Ryhmän merkitys omaa voimaantumista ja virkistymistä ajatellen koettiin olleen suuri. Osa ryhmän jäsenistä koki, että sekä töissä että vapaa-ajalla oltiin olemassa suurelta osin muita varten. Ajan järjestäminen itseensä tutustumiselle, ajalle haaveilla ja hengähtää, oli tärkeää. Se, että oli lupa kääntyä itsen päin, koettiin siis merkitykselliseksi. Ryhmäkerrat pysähdyttivät myös ajattelemaan, kuinka tärkeää omasta hyvinvoinnista huolehtiminen on. Ryhmässä löydettiin itsestä myös paljon uusia asioita. Ryhmäkerroilta lähdettiin voimaantuneina odottaen jo seuraavaa kertaa.

”Antoi paljon; uusia näkökulmia, voimia työhön ja arkeen. Ihana katko työviikkoon.”

”Ryhmä oli todella ”keidas” arjen keskellä. Oli lupa kääntyä itsen päin.”

Materiaalipaketti koettiin ryhmään osallistujien kesken hyödylliseksi. Vapaaehtoistoiminnan koordinaattorit aikovat käyttää sitä jatkossa omassa työssään. Ajatuksia materiaalipaketin käyttämiselle heräsi lähinnä vapaaehtoisten koulutuksissa ja ryhmäilloissa, leireillä ja vapaaehtoisten tapaamisissa. Vaikka joillekin osa har-

joitteista oli tuttuja, koettiin että materiaalipaketti on hyvä lisä edellisiin toiminnallisiin materiaaleihin. Myös se, että kaikki materiaalipaketin harjoitukset on tehty ryhmäkerroilla, koettiin hyväksi ja mielekkääksi niiden hyödyntämisen kannalta.

”Hyvä lisä jo olemassa oleviin” (materiaaleihin).

”Varmasti on hyötyä (materiaalipaketista jatkoa ajatellen) ja varsinkin, koska olemme itse testanneet tuotteita, niin niitä osaa paremmin hyödyntääkin. Aion käyttää sitä (materiaalipakettia) erilaisia ryhmiä varten.”

Ryhmän toteutuksesta saamamme palaute oli myös hyvää. Ryhmäkerrat olivat suunniteltu osallistujien mielestä hyvin ja huolellisesti. Ohjaus oli harkittua ja selkeää, sekä suhtautuminen ryhmän osallistujiin oli hienotunteista ja ystävällistä. Toteutukset oli suunniteltu ammattitaitoisesti ja rauhallisesti kuitenkin aikatauluista kiinni pitäen. Teemat olivat hyviä ja harkittuja sekä tehtävät tarkoin mietittyjä. Ryhmän toteutuksen koettiin antavan ajattelemisen aiheita myös koordinaattoreiden omaan ryhmänohjaukseen. Keskinäinen työnjako koettiin toimivaksi meidän ohjaajien välillä ja onnistuimme luomaan hyvän ja turvallisen ryhmäilmapiirin.

”Hyvin suunniteltu ja rakennettu ryhmäkerrat. Huolella valmistauduttu ryhmään. Kiitos tästä voimauttavasta kokemuksesta.”

”Olitte suunnitelleet ryhmäkerrat hyvin ja keskinäinen työnjako toimi. Annoitte tilaa ja loitte turvallisen ilmapiirin.”

”Ammattitaitoista, lämmintä, ihanan rauhallista. Teemat yms. mietittyjä. Oli luotettava olo että olitte valmistautuneet ja miettineet sopivia tehtäviä.”

Palautteesta kävi ilmi, että persoonamme täydensivät myös hyvin toisiaan ryhmän ohjauksessa. Ryhmänohjaus taitomme koettiin erittäin hyväksi ja osasimme antaa osallistujien mielestä riittävästi tilaa ryhmän jäsenille itselleen. Joitakin hieman hämmensi se, että toinen meistä teki aina myös tehtäviä muun ryhmän kanssa toi-

sen ohjeistaessa tehtävää. . Tämä oli tarpeen sen vuoksi, että saisimme kuvia materiaalipakettiamme varten. Osallistujien anonymiteetin suojaamiseksi koimme valokuvien ottamisen omista töistämme, sääntöfläppiä lukuun ottamatta, eettisesti oikeaksi ratkaisuksi.

”Hyvä ote, turvallinen, selkeä ohjaus. Hyvin jaoitte vastuun ohjauksesta keskenään. Täydensitte hyvin toisianne; toinen sopivasti hiljainen, toinen sopivasti puhelias. Oli varmaan rikkaus meille, että olitte molemmat meitä ohjaamassa. Mahettava juttu, ihanat ihmiset. Syvälle päästiin lyhyessä ajassa.”

6.2 Toimeksiantajan palaute

Kokoonnuimme toimeksiantajan, Kumppanuusverkoston edustajan, kanssa ryhmäkertojen jälkeen. Olimme ennen tapaamista antaneet täytettäväksi palautelomakkeen (liite 4), jonka avulla kävimme palautekeskustelun läpi. Saimme toimeksiantajalta positiivista palautetta ryhmästämmme. Ryhmän toiminta vastasi toimeksiantajan odotuksia ja toimeksiantajan mukaan osallistujat olivat tyytyväisiä hyvään kokonaisuuteen. Ryhmässä onnistunutta toimeksiantajan mielestä oli vertaisuuden huomiointi ja tilan antaminen tietojen jakamiselle. Monitoimikeskus Takatasku oli sijainniltaan erittäin hyvä, mutta siellä varatun tilan mukavuus ja rentous olisi voinut olla parempi. Toki yhteisessä keskustelussa totesimme, että tämä seikka oli meistä ohjaajista riippumaton ja olimme huomioineet paikan sijainnin muuten hyvin osallistujia ajatellen.

Toimeksiantajan mukaan opinnäytetyöstämme on hyötyä vapaaehtoistoiminnan verkostolle ja kun työ on rakennettu käytännöistä nousseille tarpeille, niin työlle ja materiaalipaketille on olemassa tilaus. Hyödyksi toimeksiantaja nosti myös vapaaehtoistoiminnan esille tuonnin sekä voimaannuttavien virkistysten tärkeyden. Opinnäytetyö on vastannut toimeksiantajan tarpeisiin ja tulee käyttöön. Yhteistyömme on toimeksiantajan mielestä sujunut hyvin ja se on ollut riittävä.

”Opinnäytetyö tulee tarpeeseen ja käyttöön.”

Toimeksiantajan kanssa keskustellessamme hän nosti esille, että ryhmälle on sovittu nyt myös osallistujien kesken jatkoa. Osallistujat olivat sopineet seuraavan tapaamiskerran ja vastuusta ja järjestämispaikasta vuorotellaan. Osallistujat olivat myös sopineet, että seuraavalle tapaamiskerralle voi tulla paikalle myös uusia osallistujia, jotka olivat ryhmästä kiinnostuneita, mutta eivät saaneet opinnäytetyöhön liittyvien toteutuskertojen aikataulua sopimaan omiin aikatauluihinsa. Ryhmän toiminta kuitenkin jatkuu, ja kokoamaamme materiaalipakettia tullaan jatkossa käyttämään myös tässä ryhmässä.

6.3 Tuotoksen hyödynnettävyys

Opinnäytetyömme tuotos, Voimaannuttavaa virkistystä! -materiaalipaketti, koottiin ryhmäkertojen teemoista. Vapaaehtoistoiminnan koordinaattorit ja toimeksiantaja saavat sen käyttöönsä julkaisuseminaarimme jälkeen. Kerroimme ryhmään osallistujille, että materiaalipaketti tulee sisältämään ryhmäkerroilla käyttämämme harjoitukset, teoritietoa teemoista ja harjoituksista sekä lähdeluettelon käyttämistämme lähteistä ja musiikeista. Kertomamme herätti koordinaattoreissa innokasta odotusta materiaalipaketin suhteen. Materiaalipaketti tulee käyttöön erääksi työkaluksi paitsi koordinaattoreiden omaan, myös vapaaehtoistyöntekijöiden voimaannuttamiseen ja virkistykseen.

Materiaalipakettiin olemme koonneet tarkkaan jokaisen ryhmäkerran ohjelman. Aluksi on esitelty teoritietoa, jolla on samalla perusteltu valittuja harjoituksia ja niiden käyttöä voimaantumisessa ja virkistymisessä. Teoriatiedon jälkeen ryhmäkerroilla käytetyt harjoitukset on esitelty kuin myös se, kuinka ne toteutettiin ryhmässämme. Jokaisen kerran esittelyn jälkeen on koottu lista lähteistä, joita sillä kerralla on käytetty, aina musiikkeja myöten. Tekstiä on elävöitetty valokuvilla, joita on otettu meidän ohjaajien tekemistä töistä ryhmän aikana.

Kun ryhdyimme suunnittelemaan opinnäytetyötä, toimeksiantaja välitti tietoa, että ryhmään osallistuvat vapaaehtoistoiminnan koordinaattorit kaipaavat konkreettisia vinkkejä, joita he voivat käyttää omien vapaaehtoistensa virkistämiseen. Sen lisäksi, että koordinaattorit ovat osallistuneet ryhmään ja tehneet siellä harjoitukset,

osallistujat saavat kaikki tekemänsä harjoitukset myös kirjallisena materiaalina. Materiaalipakettiin he voivat liittää, myös omia tuotoksiaan, joita ryhmän aikana syntyi. Heille jää ryhmästä konkreettinen muisto ja materiaali, jota he voivat hyödyntää tulevaisuudessa työssään.

Vapaaehtoistoiminnan koordinaattorit eivät ole vielä nähneet materiaalipakettia, koska sovimme, että se julkistetaan vasta opinnäytetyön julkaisun jälkeen. Olemme kertoneet kuitenkin, mitä materiaalipaketti sisältää ja koordinaattorit odottavat materiaalipaketin saamista ja hyödyntämistä. Omasta mielestämme materiaalipaketti vastaa tarkoitustaan ja on sellainen, kun toimeksiantajan kanssa oli sovittu. Materiaalipaketin visuaalinen ilme on sellainen mihin omat taitomme riittivät. Visuaalinen ilme voisi olla näyttävämpi, mutta toisaalta oleelliset asiat tulevat esille ja kuvat elävöittävät tekstiä.

Materiaalipaketti on hyödynnettävissä eräänä ryhmäohjauksen välineenä kenelle tahansa, joka on kiinnostunut voimaannuttavien toiminnallisten menetelmien käyttämisestä sosiaalipedagogisessa hengessä. Hyödyimme kokoamastamme materiaalipaketista myös itse, sillä olemme tutustuneet opinnäytetyöprosessimme aikana mittavaan joukkoon toiminnallisia menetelmiä käsittelevää kirjallisuutta ja harjoituksia. Materiaalipaketti on myös meille itsellemme eräs työväline. Tästä on hyötyä tulevaisuudessa harjoittaessamme omaa ammattiamme sosiaalipedagogisen aikuistyön sektorilla.

6.4 Itsearviointi

Teimme itsearviointia koko opinnäytetyöprosessin ajan keskustellen ja yhteisin päätöksin. Olemme arvioineet työtä yhdessä syyskuulta lähtien, aloitettuaamme yhteisen opinnäytetyöprosessin. Yhteistyömme on sujunut hyvässä yhteishengessä ja eriävät mielipiteet olemme selvittäneet kompromissein.

Olimme pyrkineet huolellisella toimintojen suunnittelulla hakemaan parhaiten voimaannuttavia, sekä monipuolisia harjoitteita ryhmää ajatellen. Harjoitteiden vaativuus oli pyritty strukturoimaan siten, että helpoimmat ja henkisesti vähem-

män vaativat harjoitukset olivat ryhmän alkukerroilla ja ryhmän tultua tutummaksi keskenään harjoitukset tulivat enemmän luottamuksellista ilmapiiriä vaativimmiksi. Pyrimme pitämään oman roolimme ohjaajina mahdollisimman suppeana ja neutraalina, jotta osallistujilla olisi ollut enemmän tilaa. Mielestämme meidän tehtävämme oli luoda puitteet toiminnalle ja miettiä harjoitukset huolellisesti ja osallistujat itse määrittivät harjoitusten syvällisyyden. Huomasimme ryhmän edetessä, että opinnäytetyömme tarkoituksiksi muotoutui myös ryhmän itsenäisen jatkamisen mahdollistaminen opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden päätyttyä.

Koimme opinnäytetyöprosessin voimaannuttavana kokemuksena myös meille itsellemme. Vaikka meillä oli jo aiemmin tietoa toiminnallisista menetelmistä, saimme tutustua myös uusiin, meille ennestään tuntemattomiin voimaannuttaviin ja toiminnallisiin menetelmiin. Olimme opintojen aikana tottuneet ohjaamaan erilaisia asiakasryhmiä. Oman haasteensa tähän ryhmään toi se, että ohjasimme ryhmää nyt oman alamme ammattilaisille, joten harjoitukset piti miettiä heille sopiviksi. Omasta mielestämme onnistuimme harjoitusten valinnassa ja toteutuksessa. Osallistujat toivat esille, että joukossa oli myös tuttuja harjoituksia, mutta niihin löytyi uusia piirteitä. Koordinaattoreiden mielestä harjoituksia oli mukava päästä tekemään itse, koska aiemmin he olivat olleet niitä tehtäessä itse ohjaajan roolissa.

Ryhmän toteutuksen ja koko opinnäytetyön aikataulut sujuivat hyvin ja reaaliaikaisesti. Ryhmäkerrat alkoivat ja loppuivat ajallaan. Ryhmän toteutuspaikka, Monitoimikeskus Takatasku, oli hyvä sijaintinsa ja tilojensa puolesta. Se, että toimeksiantajan edustaja osallistui myös ryhmätoimintaamme, oli mielestämme arvokas lisä ja edes auttoi opinnäytetyön työntekijöiden ja toimeksiantajan keskinäistä ymmärrystä ryhmän toteutuksesta puolin ja toisin. Yhteistyö sujui toimeksiantajan kanssa hyvin. Saimme riittävästi ohjausta opinnäytetyöhömmestä. Mielestämme ryhmäkerrat myös toteuttivat hyvin tietoperustassa esille tuotuja asioita ja osallistujilta saatu palaute vahvisti sitä, että ryhmä vaikutti osallistujien työhyvinvointiin ja sitä kautta myös kestävään kehityksen inhimilliseen ulottuvuuteen. Toiminnassa oli mielestämme havaittavissa myös sosiokulttuurisen innostamisen piirteet, joka linkittää työn myös omaan ammattitaitoomme sosionomina.

Koko opinnäytetyömme aikataulu nopeutui hieman työn edetessä. Ajattelimme ensin, että työn valmistuminen ja julkaiseminen tapahtuu vasta kesäloman jälkeen syksyllä 2014. Yhteistyömme on sujunut kuitenkin hyvin ja koska raportoimme ryhmäkerroista jokaisen toteutuskerran jälkeen, saimme raportointiosuutta etene-
mään nopeasti. Kevään 2014 aikana päätimme, että vauhtimme riittää siihen, että julkaisemme työn toukokuun lopussa ja valmistumme ennen kesälomien alkua, kesäkuussa. Olemme ylpeitä loppurutistuksesta ja opintojen suorittamisesta kol-
messa vuodessa.

Kaiken kaikkiaan opinnäytetyöprosessimme on ollut opettavainen, ammatillisesti ajatuksia herättävä ja innostava lopputulos kolmen vuoden opinnoillemme.

7 POHDINTA

Opinnäytetyömme tavoite oli järjestää voimaannuttava ja virkistävä ryhmä vapaaehtoistoiminnan koordinaattoreille. Sen lisäksi tavoitteena oli koota materiaalipaketti käytetyistä toiminallisista menetelmistä, joka oli samalla opinnäytetyön tuotos. Tarkoituksena opinnäytetyössämme oli, että vapaaehtoistoiminnan koordinaattorit pystyvät hyödyntämään työtämme ja materiaalipakettia jatkossa myös omien vapaaehtoistyöntekijöiden virkistyksessä. Ryhmän edetessä tarkoitukseksi muodostui myös ryhmän itsenäinen jatko opinnäytetyömme päätyttyä.

Kuten työn arviointiosuudessa kävi ilmi, tavoitteet ja tarkoitus toteutuivat mielestämme erittäin hyvin. Koordinaattorit kertoivat palautteessa saaneensa ryhmästämme enemmän kuin odottivat. Omat ryhmänohjaustaitomme kehittyivät hyvin. Aluksi hieman mietimme ovatko valitsemamme toiminnot juuri tälle, ammattilaisista koostuvalle ryhmälle, sopivia. Valintamme osuivat mielestämme kuitenkin oikeaan. Ryhmämme harjoitukset etenivät siten, että luottamuksen lisääntyessä ryhmää kohtaan, jokainen pystyi myös jakamaan enemmän omista kokemuksistaan muille ryhmän jäsenille. Se, että tulee kuulluksi, on arvokas kokemus. Tämän vuoksi halusimme jokaisen kerran aluksi käydä kuulumiskierroksen rauhassa läpi, sekä pohtia yhdessä ryhmäkertojen lopuksi sitä, miltä mikäkin harjoitus omasta itsestä tuntui.

Tutkimuksissa tulosten luotettavuus ja pätevyys vaihtelevat. Sen takia kaikissa tutkimuksissa pyritään arvioimaan työn luotettavuutta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2001, 213.) Toiminnallisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa on mielestämme samoja piirteitä kuin laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa. Laadullisissa tutkimuksen luotettavuutta lisää tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta. Tarkkuus on tärkeä osa tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Tuloksia esiteltäessä on tärkeää, että ne perustellaan hyvin. Tekstiä rikastuttaa ja luotettavuutta lisää esimerkiksi suorat lainaukset haastatteluista. (Hirsjärvi ym. 2001, 214–215.)

Vapaaehtoistoiminnan koordinaattoreille ryhmä oli vapaaehtoinen. Olimme tehneet ryhmästä mainoksen, jonka toimeksiantaja välitti eteenpäin. Halukkaat ryh-

mästä kiinnostuneet saivat ilmoittautua ryhmään. Esitimme ryhmään osallistujille toiveen, että jokainen pääsisi mahdollisimman monelle ryhmäkerralle mukaan. Ryhmän edetessä pyrimme pitämään osallistujat ajan tasalla ryhmän sisällöstä. Keräsimme alussa kaikkien sähköpostiosoitteet ja annoimme omat yhteystietomme osallistujille, jotta viestien kulku ryhmään osallistujien välillä toimi. Keräsimme kaikki palautteet ja täytettävät lomakkeet nimettöminä. Prosessin päätyttyä hävitimme osallistujien nimet, sähköpostiosoitteet ja heidän täyttämänsä lomakkeet. Luotettavuuteen mielestämme vaikuttavat positiivisesti saamamme palaute niin toimeksiantajalta kuin ryhmään osallistujiltakin. Lähteitä pyrimme käyttämään monipuolisesti ja etsimään kustakin aiheesta tuoreimmat lähteet. Materiaalipaketissa olevat kuvat töistä ovat tämän työn tekijöiden tekemiä. Näin pyrimme takaamaan myös eettisyyden ja anonymiteetin ryhmään osallistujille. Saaduissa palautteissa kävi myös ilmi, että ryhmään osallistujat kokivat ryhmän turvalliseksi ja luotettavaksi paikaksi jakaa kokemuksia ja ajatuksia.

Koemme, että työllämme on ollut merkitystä kohderyhmälle. Arvioinnin mukaan ryhmämme sai osallistujat ajattelemaan omaa työssäjaksamistaan ja voimaantumisen merkitystä siinä. Havahduimme myös itse huomaamaan kuinka vähän aineellista materiaalia ja aikaa voimaantumisen hetki tarvitsee. Voimaantumisen ja kestävän kehityksen merkitys tulee yhteiskunnassamme entisestään korostumaan, kun ihmisten pitäisi jaksaa kilpailuhenkisessä työelämässä yhä pidempään. Koimme, että toiminnallisella ryhmällämme oli vaikutusta vapaaehtoistoiminnan kordinaattoreille myös stressiä ennaltaehkäisevästi. Se, että itsensä kuuntelemiselle on varattu aika ja paikka, on tärkeää. Työelämän hektisyydessä tämä helposti unohtuu. Mielestämme varsinkin sosiaalialalla, ihmistyössä, on tärkeää säännöllisesti pysähtyä kuulostelemaan omia voimavarojaan. Ellei oma ”voimavaranto” ole riittävä, siitä tuskin enää liikenee jaettavaksi asiakkaillekaan. Tällöin riski kyynistymiseen ja työuupukseen helposti kasvaa. Rentoutuminen on eräs helppo keino saada lisää voimavaroja itselleen. Sen vuoksi halusimme esitellä erilaisia rentoutumisia ryhmämme osallistujille ja lähes jokainen ryhmäkertamme päättyi rentoutumiseen.

Myös vapaaehtoistyön merkitys yhteiskunnassamme on suuri. Tätä työtä tehdesämme olemme saaneet näköalaa siihen, että vapaaehtoistyö ei ole todellakaan pientä puuhastelua, vaan merkittävä lisäresurssi julkisille palveluille. Käsitsemme on muodostunut vapaaehtoistoiminnan koordinaattoreiden kanssa käytyjen keskustelujen perusteella. Sosiaalialalla, monissa projekteissa ja hankkeissa tarvitaan ja käytetään paljon vapaaehtoistyöntekijöitä, ja heistä on myös pulaa. Koordinaattorit nostivat keskusteluissa esille, että vapaaehtoistyöntekijöitä on välillä todella vaikea löytää.

Vapaaehtoistyöntekijöitä tarvitaan monilla sosiaalialan sektoreilla ja vapaaehtoistyö on todella arvokasta ja merkityksellistä. Vapaaehtoistyöllä on tärkeä merkitys paitsi yhteiskunnallisesti, myös työntekijälle itselleen. Sosiaalialalla vapaaehtoistyön tekeminen ei välttämättä aina ole helppoa. Vapaaehtoistyössä saatetaan joutua kohtaamaan hyvinkin haasteellisia elämäntilanteita. Silloin omasta voimaantumisesta ja jaksamisesta on hyvä muistaa pitää huolta. Vapaaehtoistoiminnan koordinointi ei myöskään liene nykyään kovin helppoa. Vapaa-ajan vietto mahdollisuuksien vaihtoehtojen lisääntyessä vain pieni osa ihmisistä kiinnostuu vapaaehtoistyöstä. Toisinaan vapaaehtoistoiminnan koordinointia tehdään muun työn ohessa, joka luultavasti tekee koordinoinnista entistä haasteellisempaa.

Vapaaehtoistoiminnan koordinaattorit tahtovat pitää hyvää huolta rekrytoimistaan vapaaehtoistyöntekijöistä. Sen lisäksi heidän täytyy muistaa pitää huolta myös omista voimavaroistaan. Toivomme, että olemme tämän työn kautta voineet edes pieneltä osin vaikuttaa sekä vapaaehtoistoiminnan koordinaattoreiden että vapaaehtoistyöntekijöiden jaksamiseen. Vapaaehtoistyö on kuitenkin entistä tärkeämpää yhteiskuntamme eriarvoistumista ja rakenteita ajatellen. Julkinen sektori ei enää yrityksistään huolimatta kerta kaikkiaan pysty kaikilta osin vastaamaan yhä lisääntyvään henkilökohtaisen kohtaamisen tarpeeseen. Tässä tilanteessa vapaaehtoistyö nousee mielestämme julkisten palveluiden rinnalle, vastaamaan nimenomaan ihmisen henkilökohtaisen kohtaamisen haasteeseen.

Mielestämme työmmme idean kokoaa yhteen Turunen (1990) kirjassaan Ihmisen ymmärtäminen, jossa hän toteaa että, ihmiset voivat toimia virikkeinä toisilleen. Tämä merkitsee sitä, että yksilöiden kohtaamisella on merkitystä molemmille

osapuolille. Ihmisestä toiseen voi tarttua uusia näkemyksiä ja innostusta. Nyky-yhteiskunnassa luotetaan liikaa teoreettiseen tietoon, ja tällöin unohdetaan helposti, että kanssakäyminen edistää usein elämää. Ihmisestä voi löytyä kohtaamisen voimaa ja lahjakkuutta, jolla hän voi saattaa alkuun myönteisiä prosesseja yhteisöissä joissa hän toimii. (Turunen 1990, 154.)

Opinnäytetyömme onnistui tavoitteessa ja tarkoituksessa. Ryhmään osallistujat kokivat ryhmän virkistäväksi hetkeksi keskellä työviikkoa ja palautteissa nostettiin esille, että he aikovat hyödyntää työtämme jatkossa omassa työssään. Työn tekeminen on ollut myös meille tekijöille antoisa matka, joka on pysäyttänyt meidät miettimään voimaantumisen merkitystä ja tärkeyttä, sekä ihmisenä olemisen peruskysymyksiä, jälleen kerran.

Kiitämme lämpimästi kaikkia työssä mukana olleita tahoja!

LÄHTEET

- Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. Tampere: My Generation Oy.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Harju, K. 1999. Aarrekartan avulla kohti uutta. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Flintholm, H. 2008. Music for Mindful Living – being here and now. Musiikki CD- levy. Fonix Musik.
- Harjunkoski, S.-M. 2012. Taide voimauttaa – kuvien ja sanojen maailma taidepaineisessa työnohjauksessa. Teoksessa Laine, P. (toim.) Luovuutta työhön. Taide- ja taiteelliset menetelmät työhyvinvoinnin ja työnohjauksen välineinä. Helsinki: UNIPress, 105–113.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2001. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hämäläinen, J. & Kurki, L. 1997. Sosiaalipedagogiikka. Helsinki: WSOY.
- Kansan Sivistystyön Liitto KSL ry. 2014. Osallistavat menetelmät. Tuki- ja virikeaineisto. [Viitattu 14.2.2014]. Saatavissa: <http://www.ksl.fi/images/osallistavatmenetelmät.pdf>
- Karppinen, P. 2011. Sosiaalitoimiston sosiaalityöntekijöiden hyvinvointi – työn imun ja voimaantumisen näkökulma työhyvinvointiin vaikuttaviin tekijöihin. Sosiaalityön pro gradu -tutkimus. Lapin yliopisto.
- Karreinen, L., Halonen, M. & Tennilä, M. (toim.) 2010. 10 askelta parempaan vapaaehtoistoimintaan. Eura: Vihreä Sivistysliitto ry.

Kasvio, A. & Räikkönen, T. 2010. Kohti kestäväää työelämää. Helsinki: Työterveyslaitos.

Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Taito-sarja. Jyväskylä: PS –kustannus.

Kumppanuusverkosto. 2014. [viitattu 17.1.2014]. Saatavissa:
<http://www.kumppanuusverkosto.fi/>

Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.

Kurki, L. 2008. Innostava vanhuus. Helsinki: Oy FINN LECTURA Ab.

Lahtinen, P. 2003. Ihminen on tärkein instrumentti. Työnohjaus vapaaehtoisessa tukihenkilötyössä. Suomen mielenterveysseura. Helsinki: SMS – tuotanto Oy.

Laine, P. 2012. Mitä taide ja luovat menetelmät tekevät tehokkaassa työelämässä? Teoksessa Laine, P. (toim.) Luovuutta työhön. Taidelähtöiset menetelmät työhyvinvoinnin ja työnohjauksen välineinä. Helsinki: UNIPress, 9–16.

Lehtinen, S.-T. 1997. Vapaaehtoistoiminta – kasvava voimavara? Näkökulmia ammattityöhön. Tampere: Mainosmakasiini.

Leskinen, E. 2009. Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Taito-sarja. Jyväskylä: PS – kustannus.

Mattila, H. 2008. Voimaantumisen ydin. Sosiaali- ja terveysalalla toimivien ihmisten mahdollisuuksia voimaantua työssään. Kuopion yliopiston julkaisuja E. yhteiskuntatieteet 151. Hoitotieteen laitos. Kuopion yliopisto.

Mojza, E., Sonnentag, S. & Bornemann, C. 2010. Volunteer work as a valuable leisure-time activity: A day-level study on volunteer work, non-work experiences, and well-being at work. University of Konstanz, Germany. *Journal of Occupational and Organizational Psychology* (2011), 84, 123–152.

Monitoimikeskus Takatasku. 2014. [viitattu 22.1.2014]. Saatavissa:
<http://www.takatasku.net/>

Moretti, I. 2008. *Recital de Harpe*. Musiikki CD-levy. Harmonia Mundi.

Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. 2009. *Ammattina sosionomi*. Helsinki: WSOYpro Oy.

Mäkisalo-Ropponen, M. 2011. *Vuorovaikutustaidot sosiaali- ja terveysalalla*. Helsinki: Tammi.

Nylynd, M. & Yeung, A.-B. 2005. Vapaaehtoisuuden anti, arvot ja osallisuus murroksessa. Teoksessa Nylynd, M. & Yeung, A.-B. (toim.) 2005. *Vapaaehtoistoiminta –anti, arvot ja osallisuus*. Tampere: Vastapaino, 13–38.

Ojanen, M. 2011. *Minä ja muut. Itsetuntemuksen kirja*. Helsinki: Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa/ Kirjapaja.

Peltola, K. 2011. *Voimaantumisen tukeminen työyhteisössä*. Kasvatustieteiden laitos, Ammattikasvatuksen tutkimus- ja koulutuskeskus. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto.

Piispanen, R. 2003. *Kohtaamisen iloa. Toiminnallisia menetelmiä kokouksiin, koulutukseen ja työnohjaukseen*. Helsinki: Kirja kerrallaan.

Ranne, K., Sankari, A., Rouhiainen-Valo, T. & Ruusunen, T. (toim.) 2005. *Sosiaalipedagoginen ammatillisuus. Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi*. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu. Sarja D, Muut julkaisut 1/2005.

Rowland, M. & Michell, C. 2001. Dolphin music for the inner child. Musiikki CD -levy. Oreade Music.

Räsänen, J. 2002. Voimaantumisen oikeus ja välttämättömyys. Ammatillisen voimaantumisen edellytykset ja käytäntö. Julkisiviestintä Oy:n Suomen Työvalmennusakatemia julkaisu. Lahti: Julkisiviestintä Oy.

Rönkä, A.-L. (toim.), Korhonen, P., Liski, M., Rantala, P., Sainio, E. & Vanhainen, E. 2013. Taidetta työelämään. Valtakunnallisen TAIKA – hankekokonaisuuden toimenpiteet ja tulokset. [Viitattu 2.2.2014]. Saatavissa:

<http://www.taikahanke.fi/etusivu/julkaisut/>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - menetelmäopetuksen tietovaranto [pdf-verkkajulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. [Viitattu 11.2.2014]. Saatavissa:

http://www.fsd.uta.fi/fi/julkaisut/motv_pdf/KvaliMOTV.pdf

Sauri, P. 2010. Vapaaehtoisen uupumus. Teoksessa Karreinen, L., Halonen, M. & Tennilä, M. (toim.) 10 askelta parempaan vapaaehtoistoimintaan. Eura: Vihreä Sivistysliitto ry, 114–117.

Suurla, R. 1998. Dialoginen eli meditatiivinen kirjoittaminen. Helsinki: Kustannus Oy Taivaankaari.

Syrjänen, K. 2010. Vapaaehtoisten työnohjauksesta apua toimijoiden tukemiseen ja innostamiseen. Teoksessa Karreinen, L., Halonen, M. & Tennilä, M. (toim.) 10 askelta parempaan vapaaehtoistoimintaan. Eura: Vihreä Sivistysliitto ry, 121–127.

Toivakka, S & Maasola, M. 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Taito-sarja. Jyväskylä: PS – kustannus.

Tranquillity. 2000 The Rainforest. The sound of relaxation. Musiikki CD-levy. Hallmark Music & Entertainment.

Toukonen, M.-L. 2008. Unelmatyöskentely. Ote omanlaiseen elämään. Jyväskylä: PS- kustannus.

Tuisku, K. 2012. Luovuuden ja luovan toiminnan merkitys työhyvinvoinnille. Teoksessa Laine, P. (toim.) Luovuutta työhön. Taidelähtöiset menetelmät työhyvinvoinnin ja työnohjauksen välineinä. Helsinki: UNIPress, 17–34.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi

Turunen, K. 1990. Ihmisen ymmärtäminen. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Törrönen, M., Borodkina, O., Samoylova, V. & Heino, E. 2013. Empowering Social Work: Research and Practice. University of Helsinki.

Vainikkala, M.-R. & Kaltila, M-L. 2008. Sanasta kuvaksi kuvasta sanaksi. Helsinki: Kansanvalistusseura.

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

Yeung, A.-B. 2007. Innoittava vapaaehtoistoiminta – toimintaan sitoutuminen ja sen tukeminen. Teoksessa Harju, A. (toim.) Kansalaistoimintaan kätkeyty aarre. Helsinki: Sivistysliitto Kansalaisfoorumi, 152–165.

Ärväs, T. 2012. Draama ja toiminnalliset menetelmät ohjausvuorovaikutuksen tukena. Pro gradu- tutkielma. Opettajankoulutuslaitos. Jyväskylän yliopisto.

LIITTEET

Mikä on työpaikkasi – lomake

Hieman tulevasta – kirje

Palaute – lomake ryhmäkerroista osallistujille

Palaute toimeksiantajalta

Liite 1

Mikä on työpaikkasi? –lomake

Kotitehtävä!

Tarvitsemme opinnäytetyöhömmme hieman teoretietoa mitä tai kuka on vapaaehtoistoiminnan koordinaattori ja samalla tietoa mistä eri työpaikoista ryhmäämme osallistujat ovat. Voisitko vastata alla oleviin kysymyksiin. Tietoja käytetään opinnäytetyömme materiaalina luottamuksellisesti ja tämä lomake tuhotaan sen jälkeen.

Kiitos!

1. MIKÄ ON TYÖPAIKKASI ?

2. MILLAINEN ON TOIMENKUVASI ?

3. MILLAINEN KÄSITYS SINULLA ON VAPAAEHTOISTOIMINNAN KOORDINAATTORIN TOIMENKUVASTA ? (MIKÄLI SE EROAA EDELLISESTÄ VASTAUKSESTA)

Liite 2

Hieman tulevasta – kirje

HIEMAN TULEVASTA...

Kokoonnumme joka kerta samalla porukalla Monitoimikeskus Takataskussa, Huovilank. 4:ssä. Mikäli haluat evästellä **ennen ryhmän alkua**, on siihen mahdollisuus Takataskun aulassa sijaitsevassa kahvilassa.

Ryhmä aloitusaika on klo 13.00 ja lopetusaika 15.00. Paitsi viimeisellä, **5.3 kerralla, klo 14.00–16.00.**

Ryhmän kokoontumispäivät ovat aina **keskiviikkoisin, 22.1., 29.1., 5.2., 12.2., 19.2. ja 5.3.** Viikolla 9, talvilomaviikolla, ei siis ole ryhmäkertaa.

Jos suinkin mahdollista, olisi tärkeää että voisit osallistua jokaiselle ryhmäkerralle. Ryhmämme on suljettu ryhmä, joka mahdollistaa tutustumisen muihin ryhmän jäseniin paremmin.

Pyrimme kestävään kehitykseen ja välttämään mahdollisimman paljon materiaalien tuhlausta, koska voimaantuminen voi ja sen pitää mielestämme tapahtua myös niukoin resurssein, pyytäisimme teitä **tuomaan joillekin kerroille mukaan omia, kotoa löytyviä tarvikkeita:**

- ❖ **29.1**, kuvalliselle kerralle, **2kpl itselle tärkeitä valo- tms. kuvaa.** Koska tällä kerralla myös tuotamme itse kuvaa, voit halutessasi ottaa mukaan **vesi- tai sormivärit ja pensselin sekä vesimukin**, mikäli haluat käyttää niitä kuvan teossa. Muihin väreihin olemme varautuneet.
- ❖ **5.2.**, unelmakartta kerralle, pyytäisimme sinua **varaamaan muutaman aikakauslehden mukaasi, sekä sakset.** Älä ota mukaan lehteä, jonka haluat säilyttää. Tarkoitus on laittaa lehdet yhteiseen käyttöön ja ne tulevat leikattaviksi.
- ❖ **12.2.**, rentoutuskerralle, ota mukaasi **oma jumppapatja, halutessasi myös pieni tyyny ja torkkupeitto sekä villasukat.**
- ❖ **19.2** jaamme lähemmin **aiempia kokemuksia voimaannuttavista ja toiminnallisista menetelmistä.** Mikäli olet käyttänyt menetelmiä aiemmin, voit lyhyesti jakaa kokemuksiasi myös muille. Puhumme kerralla muutenkin enemmän vapaaehtoistoiminnasta.

❖ **5.3.** kerralla voit varata **mukaan lempikynäsi**. Kirjallisen kerran lopuksi pyytäisimme sinua täyttämään myös helpon palautelomakkeen, jossa muistutellaan mieleen kertojen teemoja ja tekemisiä.

Pukeudu joka kerta vaatteisiin, joissa sinun on hyvä ja rento olla. Ota mukaan myös avoin ja utelias mieli.

Lämpimästi tervetuloa juuri sellaisena kuin olet!

Elina ja Tiina

Liite 3

Palaute lomake ryhmäkerroista osallistujille

PALAUTELOMAKE RYHMÄKERROISTA

Keräämme lomakkeen avulla palautetta jota käytämme arvioidessamme opinnäytetyömme onnistumista! Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja tuhoaan niiden käytön jälkeen. Palaute annetaan nimettömänä.

Kiitos etukäteen vaivannäöstäsi!

1. Mitkä olivat ennakko- odotuksesi ryhmän suhteen ja vastasiko ryhmän toiminta niitä?

2. Mikä kerroista / teemoista antoi sinulle eniten ja miksi?

3. Mikä kerroista / teemoista antoi sinulle vähiten ja miksi?

4. Mitä merkitystä ryhmästämmme oli sinulle omaa virkistymistäsi ja voimaantumistasi ajatellen?

5. Luuletko, että materiaalipaketista on tulevaisuudessa hyötyä omassa työssäsi ja kuinka aiot sitä käyttää?

6. Mitä palautetta haluat antaa ryhmän toteutuksesta ohjaajille?

- henkilökohtaista palautetta Elinalle:

- henkilökohtaista palautetta Tiinalle:

7. Muu palaute:

Kiitos osallistumisestasi ryhmään! On ollut ilo vetää tätä ryhmää eteenpäin ja toivottavasti yhteistyönne jatkuu myös tämän ryhmän jälkeen tiiviisti ja toisianne voimaannuttavasti!

Kiitos!

Elina ja Tiina

Liite 4

Palautelomake toimeksiantajalle

PALAUTE TOIMEKSIANTAJALTA

Keräämme palautetta jota käytämme arvioidessamme opinnäytetyön onnistumista! Kiitos vaivannäöstä.

1. Vastasiko ryhmätoiminta toimeksiantajan odotuksia?
2. Mikä oli ryhmätoiminnassa onnistunutta?
3. Missä olisi ollut parannettavaa?
4. Kuinka yhteistyömme on sujunut?
5. Onko työstämme hyötyä vapaaehtoistoiminnan verkostolle?

6. Jos on, mitä hyötyä mahdollisesti? Jos ei ole, miksi?

7. Onko toimeksiantajan mielestä mahdollista, että työtämme käytetään jatkossa vapaaehtoiminnan verkostossa tai muualla Kumppanuusverkostossa?

8. Muuta palautetta?

Kiitos hyvästä yhteistyöstä! Mukavaa kevään jatkoa!

Elina ja Tiina