



LUMI

Luonnollinen, luova minä – polkuja hyvinvointiin

Sisältö

SOSIAALISEN KUNTOUTUKSEN LUOVAT POLKU-RYHMÄT.....3

POLKU-variaatiot ja esimerkkisällöt	6
Pop-up-ryhmät POLKU-ryhmien rinnalla.....	12
VoimaPolku.....	14
Hyvinvointiresepti.....	16
Vertaisohjaaja-toimintamalli.....	17
POLKU-ryhmien vaikuttavuus	19

HYVINVOINTIA JA YHTEISÖLLISYYTTÄ OSALLISTAVALLA HARRASTETOIMINNALLA20

Retkeilyn ABC	21
Luovaa liikettä	24
Lempeä luontojooga.....	25
Löydä oma luovuutesi	26

TÄYDENNYSKOULUTUSKONSEPTIT LUOVUUS- JA LUONTOLÄHTÖISEEN TÄYDENNYSKOULUTUKSEEN28

Luonto työkumppaniksi - ensiaskelet luontohyvinvointiin asiakastyössä 1 op.....	29
Luovuus arjen voimavarana - syvennä osaamistasi 2 op.....	30
Luonto- ja kehosuhde 2 op.....	31

OSALLISUUTTA LISÄÄVIEN TAPAHTUMIEN VUOTUINEN TOIMINTAMALLI33

YHDESSÄ JUURTUVEN — OSALLISUUDEN SEMINAARIT.....38

Valokuvat: Pauliina Hyytinen, Viivi Törmänen ja Anna Välimäki

Julkaisun toimitus ja taitto: Sanna Niikkonen

Kotisivut: www.lumihanke.com

Instagram: [lumi_hanke](https://www.instagram.com/lumi_hanke)

LUMI Luonnollinen luova minä — polkuja hyvinvointiin 1.1.2023—30.9.2025

LUMI-hankkeessa kehitettiin luontoon, taiteeseen ja kulttuuriin pohjautuvia hyvinvointipalveluita, harrastekursseja ja täydennyskoulutuksia, vastauksena tarpeeseen löytää uusia tapoja osallisuuden, hyvinvoinnin sekä työ- ja toimintakyvyn tukemiseen. Lisäksi toteutettiin osallisuutta lisääviä, yhteisöllisiä tapahtumia ja tiloja. Hankkeen kohderyhminä olivat työelämän ulkopuolella olevat henkilöt, kuten nuoret, ikääntyneet, osatyökykyiset ja maahanmuuttajataustaiset, sekä heidän kanssaan työskentelevät ammattilaiset. Toiminnassa painottuivat luonnon, taiteen ja kulttuurin vaikutukset itsetuntemukseen, tunteiden käsittelyyn ja läsnäolotaitoihin. Ammattilaisien osaamista vahvistettiin luovuuden ja luonnon hyödyntämisessä osana kasvatus-, sosiaali- ja terveyspalveluita. Hanketta toteuttivat Kuusamossa KSAK Oy, Ksaksi ry ja Kuusamo-opisto, ja se sai rahoitusta EU:n Sosiaalirahastolta.

Hankehenkilöstö

Auli Posio
hankepäälikkö, KSAK Oy

Sanna Niikkonen
hankeasiantuntija, KSAK Oy

Johanna Riecki
hankesuunnittelija, Kuusamo-opisto

Anna Välimäki
hanketyöntekijä, Kuusamo-opisto

Pauliina Hyytinen
kuntoutusohjaaja, Ksaksi ry

Viivi Törmänen
kuntoutusohjaaja, Ksaksi ry



SOSIAALISEN KUNTOUTUKSEN LUOVAT POLKU-RYHMÄT

Kehittäjät Pauliina Hyytinen ja Viivi Törmänen



Sosiaalisen kuntoutuksen luova POLKU-ryhmätoiminta edistää osallistujien osallisuutta ja kokonaisvaltaista hyvinvointia hyödyntäen luonnon, taiteen ja kulttuurin tutkittuja vaikutuksia. POLKU seuraa osallisuuden osa-alueita: minä-me-yhteisö. Tavoitteena on, että osallistuja oppii löytämään voimavaroja luovuudesta ja luonnosta, ja että hänen suhteensa niihin vahvistuu. Osallisuuden tunne, itsetuntemus ja tietoisuus omasta hyvinvoinnista ja sen edistämisestä lisääntyy luonto-, kulttuuri- ja taidelähtöisen toiminnan myötä.

Toimintamallin kehittämisen taustalla on tarve tukea henkilöitä, joiden työ- ja toimintakyky on heikentynyt ja jotka ovat vaarassa syrjäytyä. Monen osallistujan elämänpiiri on kaventunut kodin ja kaupan välille, ja sosiaalinen kanssakäyminen saattaa rajoittua vain lähipiiriin. Taustalla voi olla esimerkiksi masennusta, kaksisuuntaista mielialahäiriötä, neuropsykiatrisia piirteitä, tuki- ja liikuntaelinsairauksia, aivovamma tai muita fyysisiä ja psyykkisiä haasteita. Näiden seurauksena elämässä voi esiintyä yksinäisyyttä, huonovointisuutta, ulkopuolisuuden tai huononmuuden tunteita, sosiaalisten tilanteiden pelkoa tai näköalattomuutta.

Toiminnan tavoitteena on edistää osallisuutta ja hyvinvointia sekä vahvistaa osallistujien itsetuntemusta. Menetelminä käytetään taide-, kulttuuri- ja luontolähtöisiä harjoitteita. Lisäksi tietoisuus- ja läsnäolotaitojen vahvistamisen kautta pyritään tunnistamaan tunteiden keholisuutta.

Tavoiteltu muutos

Toiminnan myötä osallistujien odotetaan:

- vahvistavan itsetuntemustaan, hyvinvointiaan ja osallisuuttaan, mikä puolestaan tukee työ- ja toimintakykyä ja ehkäisee syrjäytymistä
- ymmärtävän luonnon ja luovuuden merkityksen henkiselle ja fyysiselle hyvinvoinnille
- löytävän oman tavan olla läsnä luonnossa ja vahvistavan luontosuhdettaan
- tunnistavan taiteen ja kulttuurin merkityksen itseilmaisussa ja tunteiden käsittelyssä
- kokevan merkityksellisiä liittymisen ja kuulumisen hetkiä suhteessa yhteisöön ja ympäristöön.

Toimintaympäristö ja kohderyhmä

Toimintamalli soveltuu erityisen hyvin sosiaalisen kuntoutuksen ympäristöön. Palveluiden saanti on vaikeutunut, ja asiakkaalta vaaditaan entistä enemmän itseohjautuvuutta. Kehitetty toimintamalli auttaa osallistujaa löytämään arkeen rakennetta ja rytmiä sekä itselle sopivia, voimavaroja lisääviä toimintoja. Malli tarjoaa mahdollisuuden kokea osallisuutta yhteisöön ja yhteiskuntaan sekä vaikuttaa omaan elämään.

Kohderyhmänä ovat työmarkkinoille heikosti integroituneet henkilöt. Kehittäjäasiakkaat ja vertaisohjaajat ovat olleet mukana mallin kehittämisessä, ja toiminta on muotoutunut osallistujien palautteen perusteella.

Toiminnan rakenne ja sisältö

Osallistujan matka POLKU-ryhmään alkaa yksilötapaamisilla ryhmäohjaajan kanssa. Näiden tapaamisten tarkoituksena on madaltaa kynnystä osallistua, tukea sitou-

tumista sekä mahdollistaa tutustuminen puolin ja toisin. Yksilötapaamisten avulla ohjaajat voivat suunnittelu- vaiheessa huomioida osallistujien tarpeet ja toiveet, ja osallistujan ryhmään tuloa helpottaa, kun vastassa on jo ennestään tuttu ihminen. Toiminnan teemoja valittaessa hyödynnetään Resilienssikennostoa (s. 5), joka kuvaa resilienssin rakentumisen osa-alueita. Näistä jokainen osallistuja saa valita itselleen tärkeimmät. Yksilötapaamisia järjestetään myös ryhmän aikana vähintään kerran sekä ryhmätoiminnan päätyttyä 1–3 kertaa.

POLKU-ryhmä kokoontuu kerran viikossa 12 viikon ajan. Kokoontumiset kestävät 2–4 tuntia. Ryhmä koko pidetään pienenä, noin seitsemässä osallistujassa. Jokainen tapaaminen sisältää resilienssiteemojen käsittelyä eri laisten luovien ja luontolähtöisten harjoitteiden avulla. Toimintaan kuuluu tutustumista esimerkiksi sanataiteeseen, lähiluontoon, taidenäyttelyihin tai valokuvaukseen, mutta tärkeimpänä tutustumiskohteena on oma itse.

Jokainen ryhmäkerta rakentuu toistuvien vaiheiden ympärille, jotka tuovat ennakoitavuutta ja turvallisuutta ta-



paamisiin:

- Aamufiilikset kirjataan VoimaPolku-työkirjaan (s. 14).
- Tehdään virittäytymis- tai läsnäoloharjoite.
- Työskennellään luonto- ja luovuuslähtöisesti.
- Syödään yhteinen lounas, jonka jälkeen jatketaan työskentelyä.
- Päivän päätteeksi kirjataan Kertaifiilikset, joissa pohditaan päivän oivalluksia ja kokemuksia sekä sitä mitä päivän harjoitteista itselle sai.

Ryhmässä edetään osallisuuden osa-alueita seuraten, minä-me-yhteisö-vaiheiden kautta. Vaiheet etenevät kunkin ryhmän omassa tahdissa ja lomittuvat toisiinsa. Alussa keskitytään tiiviimmin omaan itseen, ryhmän edetessä lisätään ryhmäläisten keskinäistä työskentelyä, jolloin me-henki vahvistuu. Yhteisövaiheessa luodaan jokin ryhmän toiveista nouseva yhteisöllinen projekti (s. 37). Viimeisillä yksilötapaamisilla osallistujille kirjoitetaan Hyvinvointiresepti (s.16).

POLKU-toiminnassa käytetään monipuolisesti erilaisia luovia ja luontolähtöisiä menetelmiä. Jokaisessa ryhmässä on kuitenkin oma painotuksensa. LUMI-hankkeessa toteutettiin ryhmiä seuraavanlaisesti: LuontoPOLKU-ryhmät keskittyivät vahvemmin luontolähtöisiin menetelmiin (3 ryhmää). TaidePOLKU-ryhmissä painotus oli kuvataiteessa (2 ryhmää) ja SanaPOLKU-ryhmissä sanataiteessa (2 ryhmää). Lisäksi toteutettiin kolme pop up-ryhmää (s. 12). Yhteensä osallistujia ryhmissä oli 73.

Resilienssin vahvistaminen sosiaalisessa kuntoutuksessa

POLKU-tapaamiskertojen teemat poimitaan Resilienssikennostosta sekä yksilötapaamisissa esiin nousseista aiheista.

Resilienssi on yksilön kyky selviytyä, sopeutua ja kasvaa elämän haasteista huolimatta. Sosiaalisen kuntoutuksen asiakkailla elämänsä elämään voi liittyä erilaisia terveydellisiä haasteita, pitkittynyttä stressiä, epävarmuutta, traumaattisia kokemuksia tai osallisuuden puutetta. Tällöin resilienssin vahvistaminen ei ole pelkästään hyödyllistä, vaan välttämätöntä.

Työskentely resilienssin eri osa-alueiden kautta auttaa asiakasta rakentamaan psyykkistä, sosiaalista ja toiminnallista kestävyttä.

Reflektointi osana toimintaa

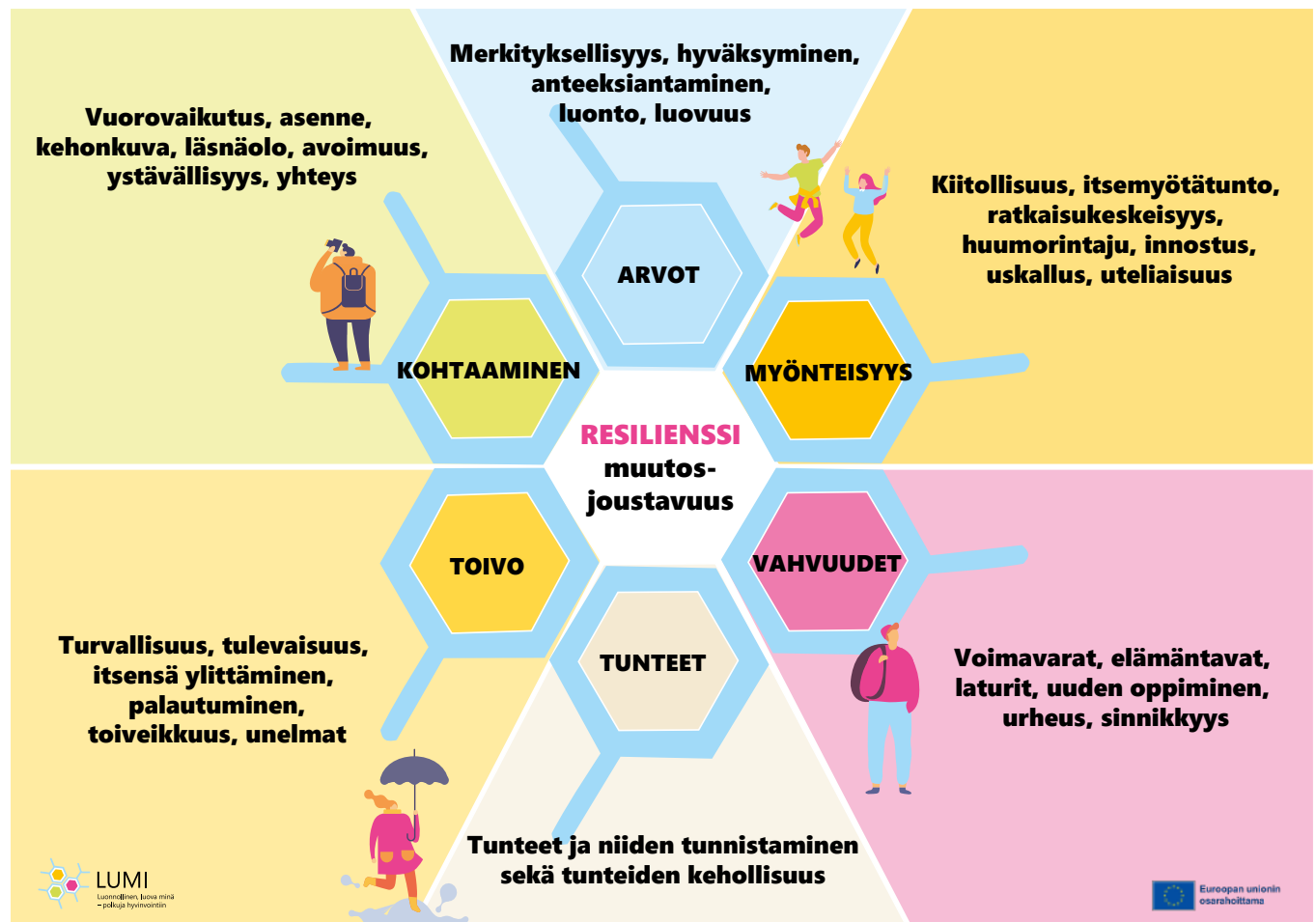
Reflektoinnilla on ollut merkittävä rooli POLKU-ryhmissä. Reflektointi on tavoitteellista oman ajattelun, toiminnan ja kokemusten tarkastelua. Se tukee oppimista, kehittymistä ja päätöksentekoa. Tehokas reflektointi voidaan jäsentää kolmeen vaiheeseen:

Ennakkoreflektointi (ennen toimintaa yksilöajoilla)

- Keskittyy tavoitteiden, odotusten ja toiveiden kirjastamiseen.
- Auttaa ennakoimaan mahdollisia haasteita ja valitsemaan menetelmiä, jotka tukevat haluttua lopputulosta.
- Luo suuntaa ja valmistaa mielen sekä tarvittavat resurssit toimintaan.
- Motivoi ja sitouttaa POLKU-toimintaan.

Reflektointi toiminnan aikana

- On tietoista läsnäoloa ja havainnointia tilanteessa.
- Mahdollistaa joustavan reagoinnin muutoksiin, suunnitelmien hienosäätämisen ja oppimisen.
- Tukee ongelmanratkaisua ja lisää toiminnan laatua.



Jälkireflektointi (toiminnan jälkeen yksilöajoilla)

- Analysoi tavoitteisiin pääsemisen, onnistumiset ja kehittämiskohteet.
- Vahvistaa jatkuvan oppimisen kulttuuria ja henkilökohtaista kasvua.
- Auttaa ymmärtämään, mikä vaikutti lopputulokseen ja miten kokemusta voi hyödyntää tulevaisuudessa. Hyvinvointireseptiin kirjataan tätä kautta esiin nousseita jatkotoimia.

Vinkkejä soveltajille

POLKU-ryhmien toimintamalli on sovellettavissa moniin eri konteksteihin, kuten työhyvinvoinnin edistämiseen, nuorisotyöhön, vanhustyöhön ja sairaalaympäristöön. Ohjaajalta edellytetään henkilökohtaista kokemusta luonnon ja luovuuden hyvinvointivaikutuksista sekä kykyä joustaa ja kuunnella ryhmää. Liiallinen ohjaus voi pysäyttää asiakkaan prosessin ja pahimmillaan aiheuttaa pahoinvointia.

POLKU-variaatiot ja esimerkkisisällöt

LuontoPOLKU

Toimintakertojen aiheet

MINÄ-VAIHE 1-2 yksilötapaamista ennen ryhmää, 5 ryhmätapaamista

1. RETKISUUNNITELMA – Avoimuus
2. KARTTA – Uteliaisuus
3. KOMPASSI-Arvot
4. EVÄÄT – Vahvuudet
5. RETKISÄÄ – Tunteet

ME-VAIHE 4 ryhmätapaamiskertaa, sisältää myös yksilötapaamisia tarpeen mukaan

6. KIRVEELLE TÖITÄ – Ystävällisyys
7. TULUKSET – Kiitollisuus
8. VARAVAATTEET – Toiveikkaus
9. RETKITSEMPIT – Huumori

YHTEISÖ-VAIHE 2 ryhmätapaamiskertaa, sisältää myös yksilötapaamisia tarpeen mukaan

10. KIVA KESÄPÄIVÄ – Innostus/ Voimavarat
11. VIIMEINEN LEIRINUOTIO – Toiveet ja unelmat

MINÄ-VAIHE 1-2 yksilötapaamista ryhmän jälkeen



LuontoPOLKU – Esimerkki toimintakerran sisällöstä



Resilienssiteema: EVÄÄT - Vahvuudet

Toteutuspaikka: Luontokohde

Virittäytyminen – rauhoittuminen luonnon keskellä

Jokainen valitsee mieleisen paikan lähiympäristöstä ja kuuntelee luonnon ääniä. Harjoituksen jälkeen ryhmä kootaan yhteen puhaltamalla pajupilliin.

Luonnon äänet ja rauhoittuminen aktivoivat kehon palautumismekanismeja ja laskevat stressitasoa. Kun hermosto on rauhallinen, mieli on vastaanottavaisempi ja avoimempi vahvuuksien tunnistamiselle.

Luontoilu-vahvuudet – omien vahvuuksien kartoittaminen

Selvitetään yhdessä, millaisia luontoon liittyviä vahvuuksia ryhmäläisillä on. Vahvuudet voidaan keksiä itse tai poimia valmiilta listalta. Retken aikana hyödynnetään havait-

tuja vahvuuksia eri tilanteissa ja jatkossa rooleja voidaan vaihtaa tai taitoja pääsee opettamaan muille osallistujille.

Oman vahvuusrepertuaarin tunnistaminen ja sanoittaminen lisää minäpystyvyyttä. Kun vahvuuksia käytetään heti konkreettisissa tilanteissa, ne muuttuvat tiedosta käytännön voimavaraksi.

Minä parhaimmillani – vahvuuksien näkyväksi tekeminen

Poimitaan Minä parhaimmillani -listalta (Aspa-säätiön Hevari-materiaali) omia ominaisuuksia ja vahvuuksia. Kirjoitetaan ne puutikulla raaputuspaperille.

Luova ja käsillä tekeminen tukee vahvuuksien syvempää sisäistämistä. Kun vahvuudet kirjataan visuaalisesti, ne tallentuvat mieleen voimakkaammin ja kytkeytyvät positiivisiin tunnekokemuksiin.

Puiden vahvuudet – luonnon symboliikka voimavarana

Kävellään metsässä ja pysähdytään eri puiden kohdalla. Pohditaan puiden ominaisuuksia ja vahvuuksia. Etsitään yhtäläisyyksiä omiin vahvuuksiin.

Symbolinen peilaaminen – kuten puun sitkeyden näkeminen omassa luonteessa – auttaa sisäistämään vahvuudet tunnetasolla. Tämä lisää merkityksellisuuden kokemusta ja kestävyysuskoa.

Tuoksupurkit – muistijälkiä vahvuuksista

Kerätään havupuiden neulasia ja tehdään niistä tuoksupurkkeja (ohjeet: Luontosivusto.fi).

Hajuaisti on vahvasti yhteydessä muistoihin ja tunteisiin. Tuoksupurkki voi toimia ankkurina, joka palauttaa mieleen vahvuudet ja luonnon rauhoittavat kokemukset stressitilanteissa.

- Vahvuuksien tunnistaminen ja hyödyntäminen luonnossa tukee psyykkistä resilienssiä.
- Luonto tarjoaa turvallisen ja virikkeellisen ympäristön, jossa vahvuudet tulevat esiin sekä toiminnan että symboliikan kautta.
- Kun vahvuudet sidotaan konkreettisiin kokemuksiin ja aistikokemuksiin, niistä tulee helposti saavutettavia voimavaroja myös arjessa.

Luontoilijan vahvuudet

Tulen tekijä – Osaan sytyttää nuotion.

Eräkokki – Teen hyvät eväät.

Tarkkasilmä – Huomaan hyvin luonnon ihmeitä.

Suunnistaja – Osaan suunnistaa vieraassakin maastossa.

Nautiskelija – Osaan nauttia luonnossa olostani.

Luonnontietäjä – Tiedän luonnon asioista ja ilmiöistä.

Kalastaja – Nappaan kalan kuin kalan, välineellä kuin välineellä.

Metsästäjä – Täydennän ruokavarastoani metsän riistalla.

Keräilijä – Marjastus on vuoden parasta aikaa. (Keräilijä voi tulla innokas keräilemään paljon muutakin kuin marjoja, vaikka keppejä ja kiviä.)

Lintubongari – Linnut kiinnostaa, tunnenpa lintulajejakin.

Vaeltaja – Retkeilen reppu selässä pidempiäkin matkoja.

Samoilija – Kuljen omia polkujani.

Haahuilija – Haahuilen luonnossa vailla päämäärää.

Ihmettelijä – Pysähdyn ihmettelemään luontoa (pilviä, kasveja, kiviä...).

Mietiskelijä – Luonto on paras paikka mietiskellä ja hiltä jentä.

Toimintakertojen aiheet

MINÄ-VAIHE 1-2 yksilötapaamista ennen ryhmää, 5 ryhmätapaamista

1. SINIVIHREÄ – Luovuus
2. VIHREÄ – Avoimuus
3. Keltavihreä – Sinnikkyys
4. Keltainen – Innostus
5. Keltaoranssi – Huumorintaju

ME-VAIHE 2 ryhmätapaamiskertaa, sisältää myös yksilötapaamisia tarpeen mukaan

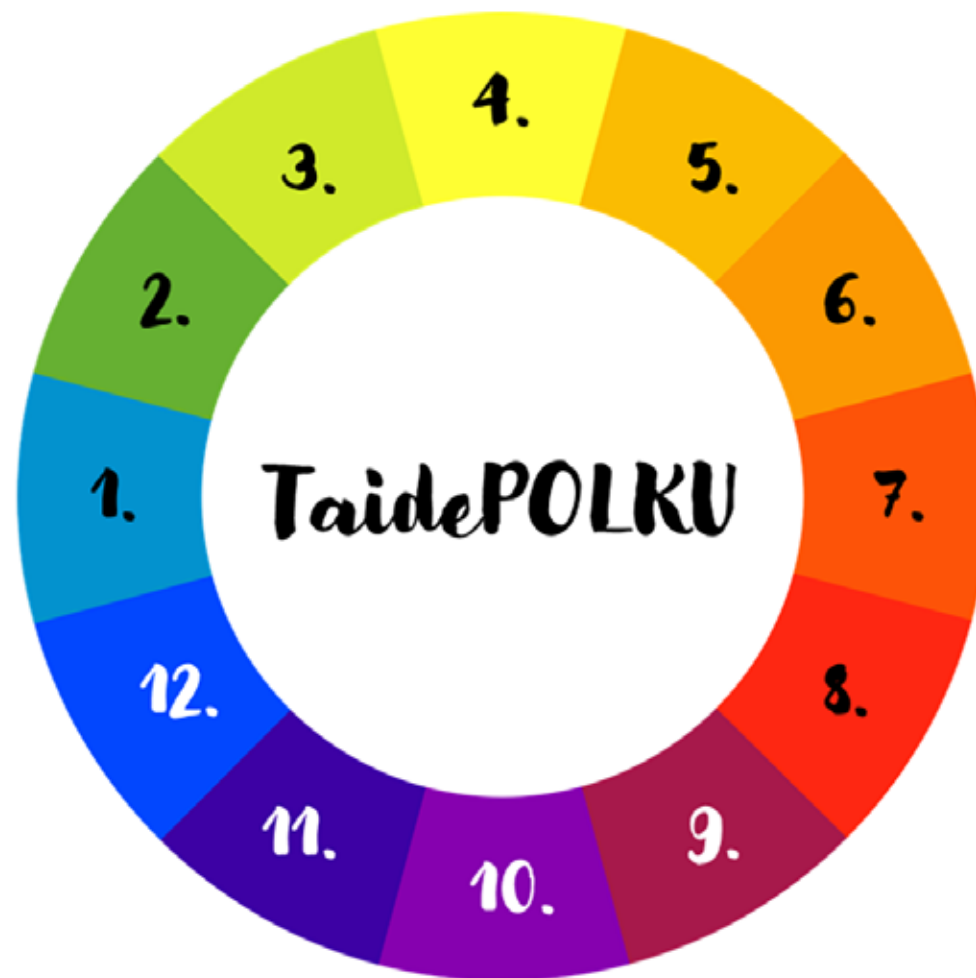
6. ORANSsi – Ystävällisyys
7. PUNAORANSsi – Anteeksiantavuus

YHTEISÖ-VAIHE 5 ryhmätapaamiskertaa, sisältää myös yksilötapaamisia tarpeen mukaan

8. PUNAINEN – Urheus
9. PUNAVIOLETTI – Kiitollisuus
10. VIOLETTI – Toiveisuus
11. SINIVIOLETTI – Rakkaus
12. SININEN – Oppimisen ilo

MINÄ-VAIHE 1-2 yksilötapaamista ryhmän jälkeen

Mukana ohjaamassa oli kuvataiteilija Jyrki Tammi.



TaidePOLKU – Esimerkki toimintakerran sisällöstä

Resilienssiteema: Keltavihreä – Sinnikkyys

Toteutuspaikka: Sisätila ja/tai luontoympäristö, mahdollisuus taidetyöskentelyyn

Virittäytyminen – kasvien sinnikkyys

Maalataan vaaleanvihreitä lehtiä lusikalla tai sormella (pullovärit). Keskustellaan kasvien sinnikkyudesta.

Luova ja konkreettinen tekeminen auttaa siirtymään päivän teemaan toiminnallisesti. Kasvien sinnikkyys toimii voimakkaana vertauskuvana ihmisen kyvyille selviytyä ja kasvaa vastoinkäymisten jälkeen.

Luontomuistot – puut ja kasvit

Kirjoitetaan tai jaetaan muistoja luonnosta esim. mökipellon voikukat, naapurin kiipeilypuu, tuoreet kasvi-maan antimet...

Muistoja voi täydentää myös piirtämällä.

Muistot luonnon kasveista ja puista tuovat esiin mielikuvia pitkäjänteisestä kasvusta ja selviytymisestä. Positiiviset luontomuistot tukevat toivoa ja vahvistavat yhteyttä kestävyiden teemaan.

Vierailu taidenäyttelyssä – sinnikkyiden tulkintoja

Vieraillaan taidenäyttelyssä. Pohditaan esimerkiksi: Voisiko jokin teos olla nimeltään Sinnikkyys? Minkä teoksen tekeminen on voinut vaatia erityistä sinnikkyyttä?

Taide tarjoaa mahdollisuuden nähdä sinnikkyiden monista näkökulmista – sekä tekijän työprosessissa että teoksen sanomassa. Tämä avaa uusia tapoja käsitellä omaa sisukkuutta ja tavoitteellisuutta.



Pointillistinen piirros – tarkkuutta ja kärsivällisyyttä

Valitaan jonkin kasvin lehti aiemmasta luontomuistelusta. Piirretään lehden ääriviivat. Täytetään lehden sisus pisteillä (pointillismi).

Pointillistinen työskentely vaatii keskittymistä, pitkäjänteisyyttä ja rauhallista etenemistä – juuri niitä ominaisuuksia, joita sinnikkyys sisältää. Prosessi symboloi sitä, miten pienet toistuvat teot johtavat lopulta suureen kokonaisuuteen.

- Sinnikkyys on kyky jatkaa ja sopeutua, vaikka eteneminen olisi hidasta tai vaikeaa.
- Taide ja luontoelementit tarjoavat monitasoisen tavan tutkia sinnikkyyttä.
- Pienet, toistuvat teot – niin taiteessa, tavoitteissa kuin kasvien hoidossa – rakentavat resilienssiä ja vahvistavat uskoa omaan kestävyteen.

Luontohaave – askeleet kohti tavoitetta

Valitaan luontoon liittyvä toive tai tavoite. Käytetään luontokuvia ja videoita herättämään ajatuksia. Mietitään, mitkä askeleet vievät tavoitetta kohti. Työstetään tavoite ja askeleet kirjoittamalla, piirtämällä ja maalaamalla.

Sinnikkyys vaatii suunnitelmallisuutta ja kykyä nähdä tavoite pidemmällä aikavälillä. Konkreettisten askelten kirjaaminen ja kuvittaminen tekee tavoitteesta selkeämmän ja lisää motivaatiota jatkaa.

Kylvöhommia – kasvu alkaa pienestä

Kylvetään vihanneksia, esimerkiksi herneitä tai vihanneskrassia, kierrätysastioihin.

Kylväminen on konkreettinen, symbolinen teko, joka muistuttaa siitä, että pienet alkuvaiheet johtavat ajan myötä kasvuun ja tuloksiin. Se opettaa kärsivällisyyttä, hoivaamista ja pitkäjänteisyyttä.

Toimintakertojen aiheet

MINÄ-VAIHE 1-2 yksilötapaamista ennen ryhmää, 4 ryhmätapaamista

1. KOTIKOLO – Nimeni
2. PIHAMAA – Luontomuistot
3. MINNAN PIILOPIRTTI – Omat sanat
4. PIHASAUNA – Palautuminen ja turva

ME-VAIHE 4 ryhmätapaamiskertaa, sisältää myös yksilötapaamisia tarpeen mukaan

5. RUNOTALO – Erilaiset säkeet
6. JUKOLAN MÖKKI – Tarinointia
7. MINNAN TAUKOTUPA – Hyvät sanat
8. LUKUPIIRI – Kirjasto

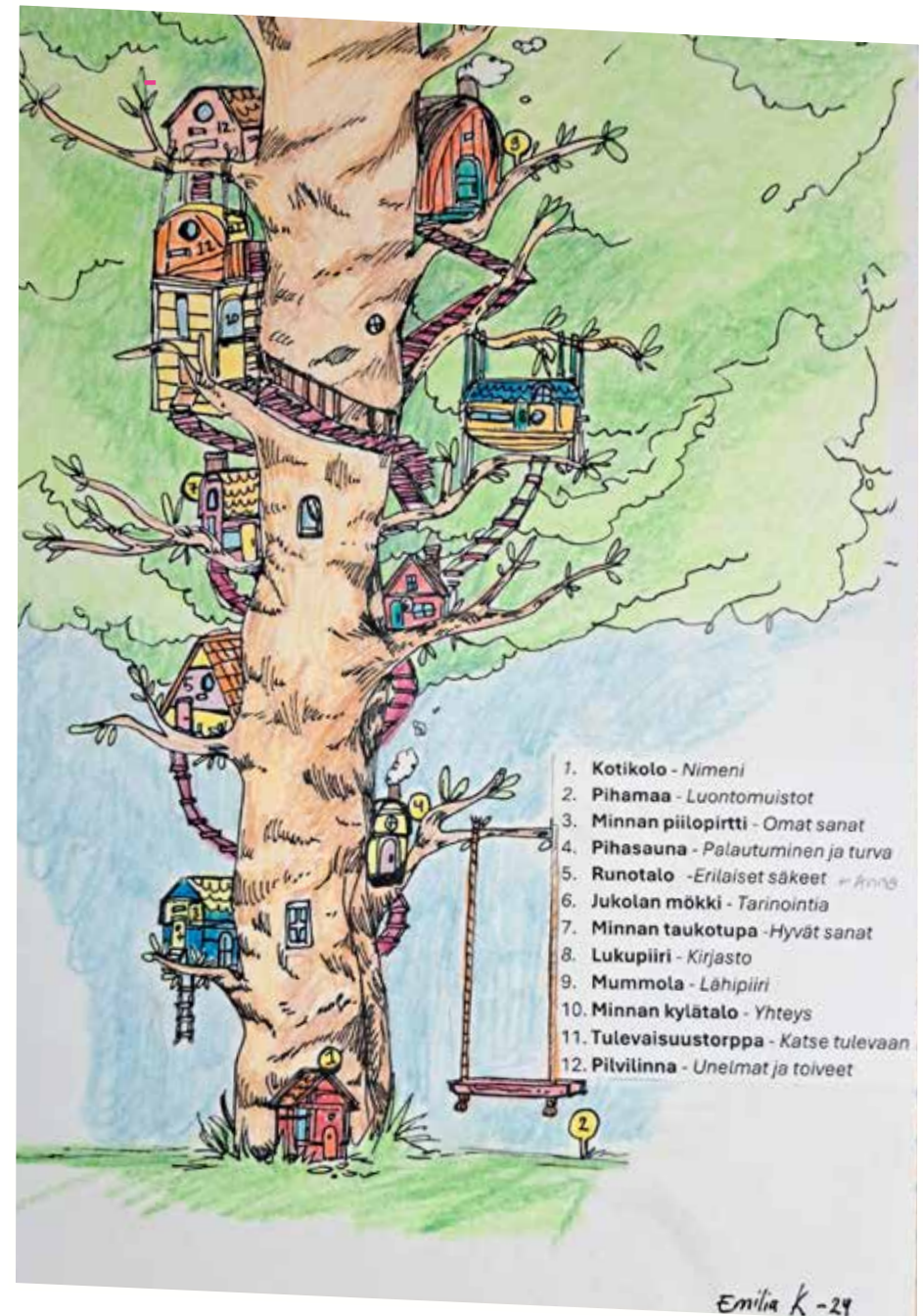
YHTEISÖ-VAIHE 4 ryhmätapaamiskertaa, sisältää myös yksilötapaamisia tarpeen mukaan

9. MUMMOLA – Lähipiiri
10. MINNAN KYLÄTALO – Yhteys
11. TULEVAISUUSTORPPA – Katse tulevaan
12. PILVILINNA – Unelmat ja toiveet

MINÄ-VAIHE 1-2 yksilötapaamista ryhmän jälkeen

Mukana ohjaamassa oli kirjailija Minna Rytisalo.

SanaPOLKU-ryhmissä toimintakerrat nimettiin sanataiteeseen sopivasti.



SanaPOLKU – Esimerkki toimintakerran sisällöstä

Resilienssiteema: PIHASAUNA – Palautuminen ja turva

Toteutuspaikka: Rauhallinen, suojaisa sisä- tai ulkotila

Virittäytyminen – tarinan voima

Luetaan lyhyt novelli ”Sauna” Tuija Takalan Hyvä päivä -kirjasta.

Lyhyt tarina virittää mielen yhteiseen teemaan ja aktivoi mielikuvituksen. Turvaa ja palautumista kuvaava tarina voi herättää omia muistoja ja vahvistaa tunnetta, että turvallisuus on mahdollista kokea uudelleen.

Tajunnan virtaa – muistot saunoista

Kirjataan ensin luettelomaisesti saunoja elämän varrelta (2 min). Valitaan yksi turvan tunnetta vahvistava sauna-muisto ja kirjoitetaan siitä 5 min ajan.

Nopea luettelointi tuo esiin piilotettuja muistoja ja vähentää itsekritiikkiä. Turvan tunnetta herättävän muiston tarkempi kuvaaminen vahvistaa hermoston rauhoittumista ja luo sisäistä turvapaikkaa, johon voi palata mielikuvissa.

Turvan tunteen kehollinen tutkiminen

Pohditaan, mitä turva ja turvan tunne merkitsevät. Tutkitaan kehollisesti: millainen asento ja liike tukevat turvan tunnetta? Miltä sana ”turva” tuntuu (aistit, visuaalisuus), missä kehonosassa se tuntuu?

Kehollinen työskentely aktivoi tunnesäätelyjärjestelmiä ja vahvistaa yhteyttä omaan kehoon. Kun turvan tunne liitetään konkreettiseen asentoon tai liikkeeseen, se on helpompi palauttaa mieleen stressitilanteissa.



Turvan tunne väreinä ja muotoina

Maalataan turvan tunne käytettyyn, kuivatettuun ja avattuun teepussiin väreillä ja muodoilla. Maalataan paperin päällä, jolloin myös paperiin jää maalaus. Teepussit voidaan myöhemmin yhdistää yhteiseksi tilkkukeitoksi.

Luova käsillä tekeminen ja värien käyttö vahvistavat tunnekokemuksen ankkuroitumista. Yhteiseen teokseen liitetty työ luo yhteenkuuluvuuden tunnetta ja sosiaalista turvaa.

Palautumiskirjoitus – minä turvassa

Jatketaan seuraavia lauseita:

- Olen turvassa...
- Teen mielelläni...
- Minä palaudun...
- Iloa minulle tuo...

- Palautuminen ja turva rakentuvat sekä mielen että kehon tasolla.
- SanaPOLKU-harjoitukset yhdistävät luovan ilmaisun, muistojen hyödyntämisen ja kehollisuuden.
- Turvan tunteen moniaistinen ankkurointi (teksti, liike, väri, ääni) tekee siitä helposti saavutettavan arjen haasteissa.

Positiivisten ja voimauttavien lauseiden täydentäminen ohjaa mieltä kohti myönteisiä merkityksiä ja tulleisuuden näkymiä. Tämä lisää psykologista joustavuutta ja tukee palautumista.

Runot teepusseihin

Kirjoitetaan haiku- ja tankarunoja päivän aiemmista teksteistä poimittujen sanojen avulla teepusseihin.

Runomuoto tiivistää kokemuksen ja tekee siitä muistettavan. Symbolinen, kaunis muoto vahvistaa tunnekokemusta ja luo henkilökohtaisen ”turvamuiston”, johon voi palata myöhemmin.

Rentoutus luonnon äärellä

Tehdään vuodenaikaan sopiva rentoutusharjoitus (Luontosivusto.fi).

Rentoutusharjoitus viimeistelee palautumisprosessin, rauhoittaa hermostoa ja ankkuroi turvan tunnetta syvemmälle kehoon. Luonnon äänet ja mielikuvat tukevat palautumista kokonaisvaltaisesti.

Pop-up-ryhmät POLKU-ryhmien rinnalla

Pop up-ryhmät ovat POLKU-ryhmiä lyhyempiä, kes-
toltaan noin kuukauden mittaisia. Toiminnalla tavoit-
tellaan erityisesti heitä, jotka eivät kykene osallistu-
maan pidempikestoisiin ryhmiin. Ryhmän tavoite voi
olla esimerkiksi toimintakyvyn ja minäpystyvyyden
edistäminen tai se voi muotoutua jonkin projektin,
kuten näyttelyn tai retken ympärille. Pop-up-ryhmä
voidaan järjestää myös yhteistyössä esim. oppilaitok-
sen tai järjestön kanssa.

LUMI-hankkeessa järjestettiin kolme pop up-ryhmää,
joista yksi toteutettiin yhteistyössä Mielenterveyden
keskusliiton kanssa. Ryhmässä hyödynnettiin eläina-
vusteisuutta ja se oli suunnattu alle 29-vuotiaille nuorille.
Toinen ryhmä koostui maahanmuuttajataustaisista opiskelijoista.
Toimintaan osallistui koko luokka yhdessä opettajan kanssa.
Kolmanteen, Taide liikuttaa -ryhmään osallistui näyttämötaiteesta kiinnostuneita.
Ryhmässä tutustuttiin luovin harjoittein draaman

maailmaan ja tehtiin teatterimatka Ouluun, Saiturin
joulu -näytökseen.



Rypistysmaalaus

Kastele paperi läpimäiseksi vesihanan
alla tai upottamalla vesiastiaan.

Töpöttele pensselillä työhön 2-3 eri
väriä (esim. pulloväriä).

Rypistele työ käsissä mytyksi ja avaa.
Käytä paperia leimasimena toiselle
samankokoiselle paperille.



Hyvän mielen paikat (maahanmuuttajille) – Esimerkki toimintakerran sisällöstä

**Resilienssiteema: HYVÄN MIELEN PAIKAT – Turval-
lisuus**

**Toteutuspaikka: Sisätila, jossa mahdollisuus luovaan
työskentelyyn ja kartan käyttöön esim. seinällä tai
suurella pöydällä**

Virittäytyminen – tarinan kautta hyvään mieleen

Luetaan lyhyt novelli selkokielisestä Tuija Takalan Hyvä
päivä -kirjasta .



*Selkokielinen tarina mahdollistaa yhteisen ymmärryk-
sen kielitasosta riippumatta. Hyvää mieltä kuvaava
kertomus avaa keskustelua ja herättää muistoja myös
silloin, kun suomen kieli on vielä opetteluvaiheessa.*

Rypistysmaalaus – värit kertovat tunteista

Valitaan 2–3 omaa ”hyvän mielen väriä” ja käytetään nii-
tä rypistysmaalaustekniikassa.

*Värien valinta ja käyttö tukevat tunteiden sanoitta-
mista ja ilmaisua ilman kielen rajoitteita. Värit toimi-
vat kulttuurienvälisenä kielenä ja luovat turvallisen ti-
lan itseilmaisulle.*

Mielikuvamatka – omat hyvän mielen lähteet

Ohjattu mielikuvamatka asioihin, jotka tuottavat hy-
vää mieltä: paikkoihin, ihmisiin, tekemisiin, tunnelmiin.
Muistellaan ja tunnistetaan kokemuksia eri aistien kaut-
ta (näkö, kuulo, haju, maku, tunto). Muistoja voi kirjata
omalla äidinkielellä.

*Mielikuvamatka vahvistaa tunnepohjaista yhteyttä
sekä nykyiseen että entiseen elämään. Oman äidin-
kielen salliminen tukee tunnekokemusten syvyyttä ja
vähentää stressiä kielellisissä tilanteissa.*

Hyvän mielen sanat – yhdistäminen suomen kieleen

Rypistysmaalaus pohjalta poimitaan tärkeimmät hyvän
mielen asiat yksittäisinä sanoina suomeksi.

*Sanojen kirjoittaminen suomeksi tukee kielitaitoa ja
sanaston laajentumista konkreettisesti, merkitykselli-
sessä kontekstissa. Tämä vahvistaa sekä kielellistä että
sosiaalista resilienssiä.*

- Hyvän mielen paikkojen tunnistaminen ja kokeminen tukee kotoutumista ja lisää turvallisuuden tunnetta uudessa ympäristössä.
- Kielellinen harjoittelu on luontevaa, kun sanat liittyvät omiin merkityksellisiin kokemuksiin.
- Menetelmä hyödyntää moniaistisuutta ja luovuutta, mikä mahdollistaa osallistumisen myös silloin, kun kielitaito on vielä kehittyvässä.

Hyvän mielen paikat nykyisessä kotipaikassa

Ajatukset siirretään nykyiseen kotipaikkakuntaan ja sen lähiympäristöön. Kirjoitetaan karttapistelappusille hy-
vän mielen paikkoja ja kiinnitetään ne paikkakunnan
karttaan.

*Paikallisten myönteisten paikkojen tunnistaminen li-
sää kotoutumisen kokemusta ja vahvistaa paikkasi-
donnaista turvallisuuden tunnetta. Tämä auttaa ra-
kentamaan psyykkistä kotia uudessa ympäristössä.*

Tutustuminen hyvän mielen paikkoihin

Seuraavilla ryhmäkerroilla vierailaan osallistujien valit-
semassa hyvän mielen paikoissa.

*Yhteiset retket lisäävät ryhmän yhteenkuuluvuutta ja
rohkaisevat osallistumaan paikalliseen toimintaan.
Fyysinen läsnäolo hyvän mielen paikoissa luo vahvan
muistijäljen turvallisuudesta ja osallisuudesta.*



VoimaPolku

Kehittäjät Pauliina Hyytinen ja Viivi Törmänen

VoimaPolku on luova, toiminnan aikana koottava työkirja, joka tukee osallisuutta ja hyvinvointia edistävää ryhmätoimintaa. Työkirjaan tallennetaan sekä itsenäisesti että ohjatusti toteutettuja luonto- ja taidelähtöisiä harjoitteita, kuten lumikenkäretken kokemuksia ja tunteiden värittämistä. Työkirjan avulla harjoitteisiin voi palata myöhemmin, ja arvioida niiden merkityksellisyyttä ja vaikutuksia. Harjoitteiden myötä työkirjasta muodostuu visuaalisesti kiinnostava ja omannäköinen kokonaisuus, mikä tuottaa onnistumisen tunnetta ja lisää motivaatiota työkirjan täyttämiseen.

Itsetuntemuksen vahvistuminen on keskeistä omannäköisen ja itsenäisen elämän rakentamisessa ja mahdollisessa paluussa opinto- tai työelämään. Osallistujan minäkuvaan ovat voineet vaikuttaa erilaiset diagnoosit tai haastavat elämäntilanteet, jolloin yhteys aitoon itseen on heikentynyt.

Resilienssi vahvistuu reflektoiden

VoimaPolku-työkirjan tavoitteena on lisätä osallistujan resilienssiä sekä tietoisuutta luonnon ja luovuuden hyvinvointivaikutuksista. Kun osallistuja reflektoi kokemuksiaan yksin ja ryhmässä, ja kirjaa niitä työkirjaan, hän oppii tunnistamaan, mitkä asiat tuottavat hyvinvointia ja iloa. Silloin näiden asioiden sisällyttäminen omaan arkeen helpottuu. Luonto- ja taidetoiminta auttavat tunnistamaan omia kiinnostuksen kohteita, toiveita, pelkoja ja voimavaroja sekä fyysisten ja psyykkisten voimavarojen laadun.

Mitä sain -kysymykset

- Herätti tunteita, mitä?
- Rentoutti, nollasi ja irrotti arjesta
- Herätti uusia ajatuksia ja ideoita
- Antoi mahdollisuuden yhdessäoloon ja kokemusten jakamiseen
- Antoi mahdollisuuden kokeilla uutta, tekemisen iloa

Kuljettu polku tallentuu työkirjaan

VoimaPolku-työkirja sisältää jokaisen tapaamiskerran alussa kirjoitettavat "Aamufiilikset" ja lopuksi kirjoitettavat "Kertafiilikset". Ryhmäkertojen harjoitteet tehdään työkirjaan, jotta niihin voi palata myöhemmin. Valittujen harjoitteiden (1-3/tapaamiskerta) kohdalla pysähdytään pohtimaan niiden vaikutuksia. Arviointia tehdään esimerkiksi Mitä sain -apukysymysten, symbolien, tarrojen tai värikoodien avulla. Sivuille voi tehdä myös omia luovia tuotoksia ja muistiinpanoja. (Tutustu lähteenä käytettyyn Taikusydämen 100 minuuttia taidetta -malliin, <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/100-minuuttia-taidetta-4>)

LUMI-hankkeessa sekä osallistujat että ohjaajat täyttivät työkirjaa, mikä auttoi tunnistamaan resilienssin merkitystä kaikille ja loi tasa-arvoa. Toiminnassa painottuivat

läsnäolo sekä itsen ja toisten kuuntelu.

Työkirjaksi soveltuu muistikirja, jossa on tyhjiä, viivatomia sivuja. Käyttöä helpottavat kovakantisuus, kierresidonta ja A5–A4-koko. Paperin tulisi soveltua vesiliukoisille maaleille. Kansien kuvittaminen voi toimia ensimmäisenä luovana harjoitteena. Kustannuksia aiheutuu kirjojen ja värien vesivärit lisäksi lähinnä tarroista ja tulosteista.

Vaikka VoimaPolku ei vaadi suuria taloudellisia panostuksia, sen käyttötavan määrittelyyn kannattaa käyttää riittävästi aikaa. Työskentelylle on tärkeää asettaa osallistujan tilannetta tukevat tavoitteet, jotta työkirja ei jää irralliseksi.

Toiminnan rakenteen toistuvuus tukee työskentelyä ja luo ennakoitavan rakenteen tapaamisille. Se lisää osallistujien itsetuntemusta ja omahavainnointia.

VoimaPolusta pidettiin

Osallistujilta kysyttiin palautetta työkirjasta ryhmien aikana ja niiden päätyttyä. Osallistujat pitivät oman työkirjan käytöstä. Työkirja tarjosi mielekkään tavan käyttää aikaa esimerkiksi silloin, kun odoteltiin muiden suoriutumista tehtävistään. Se toimi paitsi luovana työkaluna myös henkilökohtaisena muistona, johon voi palata ja jatkaa luovien harjoitteiden tekemistä vielä ryhmätöiminnan jälkeenkin.

Kirjan täyttäminen auttoi tekemään harjoitteista ja pohdinnoista konkreettisempia – toisin kuin pelkästä keskustelusta, kirjaan jää selkeä jälki omasta prosessista. Erityisen arvostettua oli se, että kirjan täyttämisessä sai käyttää omaa luovuutta vapaasti ilman tiukkoja sääntöjä tai rajoitteita.

Käytännön vinkit

Työkirjaa käytetään kahteen tarkoitukseen, kirjan käänteiset puolet hyödyntäen:

1. **Voima-puoli** sisältää luovia, hyvinvointia tukevia harjoitteita, kuten piirroksia, kirjoituksia ja maalauksia. Tavoitteena on lisätä itsetuntemusta ja herätellä luovuutta esimerkiksi arvojen kirkastamisen tai sattumarunojen avulla.
2. **Polku-puoli** keskittyy omien tuntemusten havainnointiin tapaamisten alussa ja lopussa. Fiiliksiä voidaan ilmaista sanoin tai kuvin, ja päivän aikana tehtyjen harjoitteiden vaikutuksia arvioida kirjoittamalla tai visuaalisin keinoin.

VoimaPolku toimii tehokkaana puheeksioton välineenä ja sopii monenlaisiin tavoitteellisiin ryhmiin, kuten nuorten työpajoihin. Työkirjan käyttöohjeistuksen tulee olla selkeä ja toistuva. On tärkeää varata aikaa kirjan täyttämiseksi ja tarjota apukysymyksiä pohdinnan tueksi.

Työkirja sopii yksilö- ja ryhmätyöskentelyyn. Se on helpposti käyttöönotettavissa eri-ikäisten tavoitteellisissa toiminnassa ja toimii tukena myös osallistujien kanssa tehtävässä jatkotyöskentelyssä ja Hyvinvointireseptien laatimisessa.



Hyvinvointiresepti

Kehittäjät Pauliina Hyytinen ja Viivi Törmänen

POLKU-ryhmiin osallistuneille laaditaan Hyvinvointiresepti, joka kokoaa yhteen ne menetelmät ja aktiviteetit, jotka osallistuja on kokenut itselleen merkityksellisiksi ja jotka ovat tukeneet hänen henkistä, psyykkistä ja fyysistä hyvinvointiaan. Tavoitteena on, että osallistuja voisi toiminnan jälkeen palauttaa mieleensä ne voimavarat, joita hän on löytänyt luovuuden, taiteen ja kulttuurin kautta – ja juurruttaa ne osaksi arkeaan.

Hyvinvointiresepti on kannustin. Se tuo näkyväksi luonto-, kulttuuri- ja taidelähtöisessä toiminnassa havaitut vaikutukset ja auttaa osallistujaa arvioimaan kokemuksiinsa. Osallistujan asema muuttuu toiminnan kohteesta itsenäiseksi toimijaksi, joka saa ja osaa itse arvioida, mikä on hänelle hyväksi. Hyvinvointireseptin ideaa voidaan hyödyntää kaikenlaisen hyvinvointia edistävän tekemisen vahvistamisessa.

Osallistujille voidaan määrätä ”lääkkeeksi” monipuolisesti erilaista luovaa ja luontotoimintaa kuten luonnossa liikkumista ja oleilua: villasukkaretkeilyä, lähiluontoretkeilyä ja luonnon tarkkailua, riippumattoilua, läsnäolo-harjoituksia, taidenäyttelykäyntejä, luontovalokuvausta, pieniä luovia hetkiä arjen keskellä esim. kirjoitus- ja taideharjoitteita tai harrastekursseja. LUMI-hankkeessa osallistujille hankittiin myös Kaikukortteja ja Sportti-kortteja. Lisäksi osallistujia kannustettiin jatkamaan Voima-Polku-työkirjan täyttämistä.

”Lääkäreiden pitäis tehdä tuollaisia reseptejä eikä vain lääkkeitä määrätä.”

Hyvinvointireseptiin kirjataan pääasiassa maksuttomia toimintaehdotuksia. Jotkut osallistujat harkivat ja saivat harkinnanvaraista toimeentulotukea (harrasterahaa) toivomaansa harrastekurssia varten. Harkinnanvaraista toimeentulotukea eivät kaikki voi tai halua hakea. Tämä asettaa osallistujat epätasa-arvoiseen asemaan. Useimpien taloudellinen tilanne ei mahdollista osallistumista mihinkään maksulliseen toimintaan.

Hyvinvointialueiden myötä ennaltaehkäisevä työ korostuu kunnissa. Elintapaohjauksen ja erilaisten hyvinvointilähetemällien kehittäminen etenee maakunnallisesti

ja valtakunnallisesti. Hyvinvointiresepti on helposti toteutettava, kuluton tapa tukea ihmistä kohti omannäköistä, hyvinvoivaa arkea. Tärkeintä on, että osallistuja on mukana reseptin kirjoitustilanteessa, ja että hänen omat havaintonsa otetaan osaksi prosessia. Osallistujan kansa on hyvä sopia jatkokontaktointi toiminnan juurtumisen tukemiseksi. POLKU-ryhmien osallistujat olivat tervetulleita ryhmän päättymisen jälkeen kuukausittaisille Polkukahveille, jotka sisälsivät kohtaamisten ja kuulumisten vaihdon lisäksi pienen luovan tai luontohetken.



LUONNOLLISESTI -valmennusmalli tuo Green Care -menetelmät osaksi sosiaalista kuntoutusta -hankkeessa luotua Luontoreseptiä kehitettiin LUMI-hankkeessa edelleen Hyvinvointireseptiksi osana kuntouttavaa taide-, kulttuuri- ja luontolähtöistä ryhmä- ja yksilötoimintaa.

Vertaisohjaaja-toimintamalli

Kehittäjät Pauliina Hyytinen ja Viivi Törmänen

POLKU-ryhmien vertaisohjaajuus rakentuu omasta kokemuksesta osallistujana. Vertaisohjaajaksi kasvaminen alkaa siis polkulaisuudesta ja omasta osallisuudesta ryhmään. Vertaisohjaaja on tärkeä osa ryhmätoimintaa. Hän tukee osallistujien hyvinvointia ja vahvistaa osallisuuden kokemusta. Vertaisohjaajaksi ryhtymiseen riittävät oma motivaatio, riittävä toimintakyky sekä henkilökohtainen kokemus luonnon ja luovuuden hyvinvointivaikutuksista.

Vertaisohjaajan keskeiset tehtävät

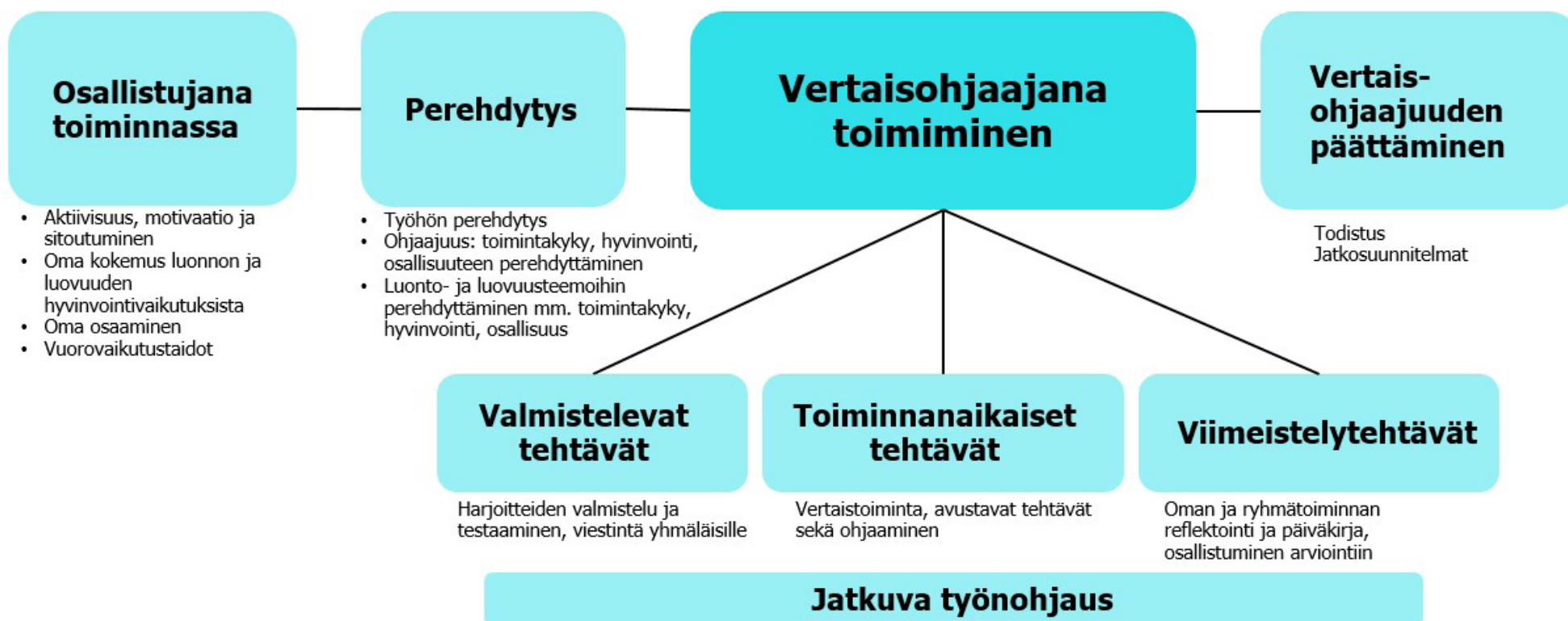
- Osallistuu ryhmän suunnitteluun, tapaamisten valmisteluun ja toteutukseen.
- Tukee osallistujia tunnistamaan ja hyödyntämään omia voimavarojaan ja kokemuksiaan.
- Kannustaa, kuuntelee empaattisesti sekä auttaa osallistujia sanoittamaan tunteitaan ja kokemuksiaan.
- Tuo oivalluksia arkeen ja vahvistaa osallistujien resilienssiä ja minäpystyvyyttä.

- Havainnoi ryhmän dynamiikkaa ja edistää turvallisen ilmapiirin rakentumista.

Kokemukset LUMI-hankkeesta

LUMI-hankkeessa vertaisohjaajamallia testattiin käytännön ryhmässä. Palkatut vertaisohjaajat osallistuivat aktiivisesti mallin kehittämiseen, ja toimintamalli todettiin toimivaksi.

Hankkeessa luotu, vertaisohjaajille suunnattu opas on saatavilla KSAK Oy:n verkkosivuilta.



POLKU-ryhmien vaikuttavuus

POLKU-toiminnan vaikutuksia mitattiin osallistujapalautteilla ja Osallisuuskyselyllä sekä THL:n Pienet onnistumistarinat -menetelmällä, jonka osallistujahaastatteluista nousi esiin viisi keskeistä muutosta.

1. Sosiaalinen vuorovaikutus ja yhteisöllisyys vahvistavat kuulumisen tunnetta

Moni osallistuja oli kokenut pitkään yksinäisyyttä ja eristäytymistä. Ryhmään osallistuminen madalsi kynnystä kohdata muita ihmisiä ja tarjosi turvallisen tilan harjoitella sosiaalista kanssakäymistä. Ryhmän ilmapiiri koettiin hyväksyväksi ja kannustavaksi, mikä lisäsi rohkeutta olla oma itsensä ja jakaa ajatuksia.

”Yleisesti ihmisten seurassa oleminen. — Ja se on kyllä auttanut sitä, että niinku enää ei niinku tunnu ahdistavalta lähteä kauppaan ja niinku olla ihmisten mukana.”

Yhteisöllisyys ei syntynyt pelkästään yhdessä tekemisestä, vaan myös siitä, että osallistujat saivat jakaa kokemuksiaan ja tulla kuulluiksi. Ryhmässä opittiin ottamaan vastuuta, ilmaisemaan omia mielipiteitä ja toimimaan yhdessä. Tämä vahvisti tunnetta siitä, että kuuluu johonkin – sekä ryhmään että laajempaan yhteisöön.

2. Arkirytmien löytyminen ja mielekkäät sisällöt lisäävät hyvinvointia ja pystyvyyden tunnetta

Monen osallistujan arki oli ennen ryhmää ollut epäsäännöllistä. Ryhmän viikoittaiset tapaamiset toivat rytmiiä ja rakennetta päiviin. Osallistujat alkoivat suunnitella viikkoaan ryhmän ympärille, mikä lisäsi hallinnan tunnetta ja auttoi jäsentämään omaa aikaa.

”Arkirytmii alkoi pyörimään, kun kävi aina ryhmässä, niin sitten vaan huomasin, että se alkoi tasaantumaan joka päivälle.”

Ryhmätoiminta tarjosi myös uusia kokemuksia ja teke-

mistä, jotka koettiin virkistävinä ja rentouttavina. Osallistujat oppivat uusia taitoja, kuten käsitöitä, luonnossa liikumista ja taiteellista ilmaisua. Tämä avasi mielen uusille asioille ja vahvisti tunnetta siitä, että pystyy oppimaan ja kehittymään.

3. Itsetuntemus syvenee luovan ja luontolähtöisen toiminnan kautta

Luovat harjoitteet ja luonnossa oleminen tarjosivat osallistujille tilaisuuden pysähtyä ja reflektoida omaa elämänsä. Moni koki oivalluksia siitä, miten ajattelee, mitä arvostaa ja mitä kaipaa. Itsetuntemus syveni, ja osallistujat alkoivat nähdä itsensä uudessa valossa.

”Se antoi kyllä hirveän paljon itselle semmoisia vähän ahaaelämyksiä, että joo, näin mä ajattelen tommoisesta asiasta.”

Epämukavuusalueelle meneminen – esimerkiksi uuden taidemuodon kokeileminen – toi onnistumisen kokemuksia ja vahvisti itseluottamusta. Osallistujat saivat palautetta sekä ohjaajilta että ryhmäläisiltä, mikä auttoi näkemään omat vahvuudet ja mahdollisuudet. Moni kertoi, että minäkuva oli muuttunut myönteisempään suuntaan.

4. Luonto voimauttaa ja luovuus vapauttaa

Luonto ja luovuus nousivat keskeisiksi hyvinvoinnin lähteiksi. Osallistujat löysivät itselleen sopivia tapoja olla luonnossa – kävellä, hiljentyä, havainnoida – ja kokivat luonnon rauhoittavana ja elvyttävänä. Luova tekeminen, kuten kirjoittaminen, piirtäminen tai valokuvaus, tarjosi kanavan tunteiden käsittelyyn ja itseilmaisuun.

”Mä koitan painaa näitä asioita mieleen ja pistää ne tuohon muistin sopukoihin semmoiseksi, että kun se vaan tulee se hetki, että mä vähän enemmän jaksaisin, niin mä voisin noita ruveta sitten kaivelemaan omien

voimavarojen mukaan ja saada niistä semmoista kaveria sitten eteenpäin.”

Luovuus ei ollut kaikille helppoa aluksi, mutta sen merkitys kasvoi kokemusten myötä. Moni osallistuja aikoi jatkaa luovia harrastuksia ryhmän jälkeen, ja osa oli jo ottanut askeleita kohti aktiivisempaa arkea.

5. Työllistymisvalmiudet vahvistuvat osallisuuden ja itsetuntemuksen kautta

Vaikka ryhmän ensisijainen tavoite ei ollut työllistyminen, monet osallistujat kokivat, että ryhmätoiminta oli auttanut heitä hahmottamaan omaa työkykyään ja tulevaisuuttaan. Itsetuntemuksen lisääntyminen toi selkeyttä siihen, mitä haluaa ja mihin pystyy. Sosiaaliset taidot, vuorovaikutus ja arjenhallinta kehittyivät, mikä madalsi kynnystä hakeutua opintoihin tai työelämään.

”Se on vaikuttanut mun tulevaisuuteen sillä, että mä teen mun opinnot loppuun. — Opin uudestaan teemmään asioita tuolla, että osaan taas niinku puhua ja osaan taas tehdä ihmisten kanssa töitä.”

Erityisen merkityksellistä oli se, että osallistujat alkoivat uskoa itseensä ja mahdollisuuksiinsa. Ryhmän tarjoama tuki ja yhteisöllisyys loivat turvallisen pohjan, josta oli helppo ponnistaa eteenpäin.

”Kun tämmöiset hetket antaa kuitenkin semmoista pientä uskoa ja toivoa, ja niinkun semmoisia hyvän olon filiksiä. Että mä suoriuduin tästä kuitenkin.”

Toiminnan jälkeen osallistujille tarjottiin konkreettisia työkaluja jatkoon, kuten VoimaPolku-työkirja ja Hyvinvointiresepti. Lisäksi osallistujille oli tarjolla Kuntopolku- ja Polkukahvit-tapaamisia, jotka tukivat jatkopolkua ja yhteisöllisyyden säilymistä.



HYVINVOINTIA JA YHTEISÖLLISYYTTÄ OSALLISTAVALLA HARRASTETOIMINNALLA

Taiteesta, kulttuurista ja luonnosta jokainen voi löytää itselleen sopivan tavan rentoutua, inspiroitua ja voida paremmin. Tarjoamalla osallistavaa taide-, kulttuuri- ja luontolähtöistä harrastetoimintaa myös erityisryhmät kuten sosiaalisen kuntoutuksen tai mielenterveys- ja työllisyyspalveluiden asiakkaat pääsevät niistä helpommin osallisiksi.

Luovuuden ja luonnon avulla voidaan tukea mielenterveyttä, hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä. Luovuus voi rakentaa siltoja ihmisten välille, avata uusia näkökulmia ja purkaa lukkoja, jotka estävät näkemästä toisia aidosti. Kulttuuri ja taide ovat voimauttavia kaikille, riippumatta taustasta tai elämäntilanteesta.

Luontokurssit madaltavat kynnystä lähteä luontoon, vahvistavat retkitaitoja ja lisäävät itsevarmuutta ja turvallisu-

den tunnetta. Luonnon terveysvaikutukset, kuten stressitasojen lasku, ovat merkittäviä. Luonnossa liikkuessakin pääsee lepäämään ja asiat asettuvat oikeisiin mittasuhteisiin.

Näitä mahdollisuuksia tulisi hyödyntää laajasti – niin sosiaali- ja terveyspalveluissa, muuttuvassa työelämässä kuin yksilöille, perheille ja yhteisöille tarjottavissa palveluissa.

LUMI-hankkeessa kehitetyillä osallistavilla harrastekursseilla ohjaustapa on osallisuuden huomioiva. Harrastekurssien opettajat ovat olleet alojensa ammattilaisia, joilla on hyvät pedagogiset taidot. He ovat huomioineet toiminnassa osallisuuden eri osa-alueet, eri kansallisuudet ja osallistujien erityistarpeet. Opettajille on tarjottu tarvittaessa perehdytystä osallisuuden käsitteeseen, ja osallistujien tarpeet ja toiveet on huomioitu ohjelman suunnittelussa. Näin sekä opettajat että osallistajat ovat saaneet

eväitä jatkaa toimintaa myös kurssin jälkeen. Liikkeelle lähdetään perusasioista, joten aikaisempaa tietotaitoa ei tarvita.

LUMI-hankkeessa toiminta kehitettiin heikosti työelämään integroituneille henkilöille, erityisesti heille, jotka eivät aiemmin ole osallistuneet harrastetoimintaan. Kohderyhmän tavoittaminen on vaatinut aktiivista otetta. Pelkkä markkinointi kotisivuilla ei riitä – osallistujia on tavoitettu parhaiten ammatillisverkoston kautta ja henkilökohtaisilla kontakteilla. Tämä on vaatinut jalkautumista yhteistyöverkoston tiloihin ja tapahtumiin.

Hankkeen tavoitteena on juurruttaa uudet harrastekurssit Kuusamo-opiston kurssivalikoimaan. Hankkeen aikana on luotu yhteistyöverkostoja ja kerrottu kursseista erilaisissa ryhmissä ja tapahtumissa. Verkostoa hyödynnetään kohderyhmän tavoittamiseen myös hankkeen päätyttyä.



Retkeilyn ABC

Osallistavalla retkeilyharrastekurssilla opetellaan retkeilyn perusteita ja retkeillään lähiluontokohteissa. Tavoitteena on innostaa retkeilystä kiinnostuneita uuden harrastuksen pariin. Retkeilyteemalla tavoitellaan ennen kaikkea miehiä ja poikia, jotka ovat usein aliedustettuina harrastekursseilla.

Osallistujan hyvinvointia pyritään edistämään mataloitamalla luontoon menemisen kynnystä, vahvistamalla itsevarmuutta luontoliikkujana, lisäämällä turvallisuuden tunnetta retkitaitoja kartuttamalla, vahvistamalla luontosuhdetta ja hyödyntämällä luonnon terveysvaikutuksia kuten stressitasojen laskua. Tavoitteena on, että osallistuja osaisi etsiä luonnosta hyvinvointia arkeen.

Ryhmätoiminta mahdollistaa uusien tuttavuuksien löy-

tymisen ja vuorovaikutustaitojen vahvistumisen. Ennen kurssia järjestetään tutustumistapaaminen, jossa kursista kiinnostuneiden on mahdollista tulla nuotiokahveille tutustumaan kurssiohjelmaan ja ohjaajaan.

Perusopit retkeilyyn

Kurssilla käydään läpi retkeilyn perusasioita kuten retken suunnittelua, varusteiden ja retkeilyvälineiden käyttöä, pukeutumista, turvallisuutta sekä jokaisenoikeuksia. Kurssilla harjoitellaan myös tulentekoa ja tutustutaan retkiruokien valmistukseen. Lisäksi tehdään retkiä lähiluontoon.

Osa asioista käydään läpi ja harjoitellaan luokkatilassa. Toiminta järjestetään kuitenkin pääsääntöisesti ulkona ja on hyvä, jos käytössä on grillikatos tai kota. Ryhmä voi-

Kehittäjät Veli-Pekka Hyytinen ja Anna Välimäki

daan toteuttaa myös kokonaan ulkona.

Kurssi sisältää 4 tapaamiskertaa, joilla opetellaan mm. tulentekoa, nuotiokahvien keittoa, retkikeittimien käyttöä, retkiruuan valmistusta ja majoitteiden pystytystä, sekä 2 retkikertaa.

Ensimmäinen retki kaupunki/lähiluontokohteeseen, jonne osallistuja pääsee helposti itsenäisesti kurssin jälkeenkin. Toisella retkellä tutustutaan johonkin etäisempään tai erityisempään luontokohteeseen, jonne kuljetaan yhteiskyydillä. Retkillä on mukana eväät. Viimeisellä kerralla ohjelmassa voi olla vaikkapa lätyt tai tikkupullien paistoa luonnossa.

Kustannukset muodostuvat opettajan palkkiosta, mahdollisista tila- ja varustevuokrista, eväistä ja kuljetuksista sekä materiaaleista.



Osaava ohjaaja ja luonto rakentavat pohjaa hyvälle luontosuhteelle

Ohjaajan tulee olla erä- ja luontoalaan perehtynyt henkilö, jolla on hyvät pedagogiset taidot. Osallistuja saa eväitä toimiakseen luonnossa itsenäisesti ja osallistukseen jatkossa avoimille harrastekursseille.

Luonnossa tuoksut, äänet sekä visuaaliset ja fyysiset aistimukset luovat kokonaisvaltaisen, moniaistisen hyvinvointikokemuksen, jonka vaikutukset tuntuvat vielä ulkoilun jälkeinkin.

Tutkimusten mukaan luonto vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin ainakin kolmen tärkeän kanavan kautta:

1. Fyysinen aktiivisuus lisääntyy luonnossa: Luonto saa liikkumaan. Usein ulkona liikuttaessa tulee liikuttua reippaammin kuin sisätiloissa, vaikka liikunta tuntuu kevyemmältä.
2. Luonto virkistää ja auttaa stressin purkamisessa: Luonnossa oleskelun myötä keskittymiskyky paranee, ja syke sekä verenpaine voivat laskea.
3. Luonnossa liikkuminen tukee sosiaalista hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä: Luonnon vaikutuksesta suhtautuminen toisiin ihmisiin muuttuu myönteisemmäksi, ja mieliala kohoaa nopeasti.

Lähde: Metsähallitus, luontoon.fi <https://www.luontoon.fi/terveyttajahyvinvointialuonnosta>

Tärkeintä on eväät!

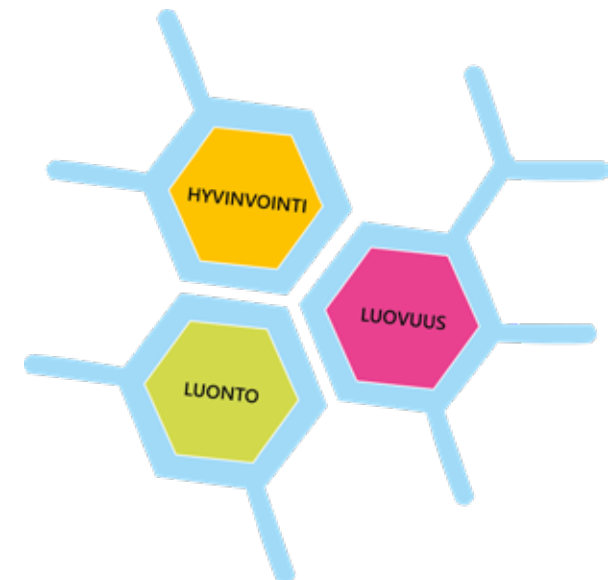
Osallistajat kokivat saaneensa hyödyllistä tietoa ja uutta osaamista, mikä innosti jatkamaan aiheen parissa kurssin jälkeenkin. Ohjaajasta ja ryhmästä pidettiin. Parasta oli palautteiden mukaan ollut ruuanvalmistus retkikeittimellä ja luontoretki ruokailuineen. Kehittämistoiveina oli

pidempi ryhmän kesto ja ajankohdan muuttaminen aamupäivään ilta-ajan sijaan.

Ryhmään osallistui eri sukupuolten edustajia sekä maahanmuuttajataustaisia henkilöitä, joista muodostui hyvä ja toimiva tiimi. Aliedustetut ryhmät tavoitettiin. Retkeily aiheena selvästi kiinnosti miehiä.

Vinkit toimintamallin soveltajille

Luontotoiminnassa on huomioitava erityisesti liikuntarajoitteiset osallistujat. Tällöin voidaan esimerkiksi valita esteettömät retkikohteet. Luontokokemuksen voi tarjota piha- tai puistoympäristössäkin, mikäli retki luontokohteisiin ei ole mahdollista.





Luovaa liikettä

”Luovaa liikettä” on osallistava ja innostava luovuuslähtöinen tanssikurssi, jolla rohkaistaan osallistumaan uuden harrastuksen pariin ja heittäytymään luovaan ilmaisuun. Kurssilla tavoitellaan tanssista ja luovasta liikkeestä kiinnostuneita.

Kurssilla ei tarvita liikunnallisia taitoja tai tanssillista lahjakkuutta. Harjoitteet ovat intuitiivisia ja jokainen voi toteuttaa niitä omalla tavallaan. Ei ole oikein tai väärin tehtyjä liikkeitä. Keskiössä on liike, joka lähtee jokaisesta sisästä.

Kokoontumiskertoja á 75min on 8, lisäksi järjestetään yhteisöllinen toimintakerta kuten tanssityöpaja puistotapahtumassa. LUMI-osallistujat kokoontuivat tanssi-kerroilla Kuusamo-opiston Teatterisalissa. Kurssin päätös suunniteltiin Sun & Fun -puistotapahtumaan.

Jokaisella kokoontumiskerralla käydään läpi alku- ja loppurentoutukset sekä erilaisia luovia tanssiharjoitteita.

Kustannukset muodostuvat ohjaajan palkkiosta, tila-



vuokrasta sekä jumppamattojen ja kaiuttimen hankinnasta.

Toimintatilaa valitessa kannattaa huomioida, että tämän tyyppisessä toiminnassa tila ilman peilejä voi toimia paremmin. Itsekritiikki ja suorittaminen lievittyvät ilman omaa peilikuvaa. Ryhmäkoon on hyvä olla pieni, jotta osallistujilla on helpompi heittäytyä luovaan ilmaisuun mukaan.

Suhdetta omaan kehoon tutkitaan turvallisessa tilassa

Luova liike huomioi ihmisen kehollisena, vuorovaikutuksellisena ja luovasti ilmaisevana olentona. Toiminnassa käytetään mm. kehotietoisuus- ja tietoisuustaitoharjoitteita, liikeimprovisaatiota, leikkiä sekä rentoutus- ja mielikuvaharjoitteita. Kokemuksista keskustellaan yhdessä, mikä tukee liikkeen merkityksen ymmärtämistä.

Osallistuja saa eväitä osallistua jatkossa avoimille harrastekursseille.

Luovan työskentelyn vaikuttavia tekijöitä:

- **MIELLYTTÄVÄ TILA** Taidemuodon parissa toimiminen on miellyttävää ja nautittavaa. Se motivoi toimintaan mielihyvän kautta.
- **ESTETIIKKA** Taideilmaisu ja kokemus taidemuodosta sisältävät kokemuksen kauneudesta (laajasti ymmärrettynä) ja aidosta ilmaisusta. Taideilmaisu koskettaa tunnetasolla.
- **ESITTÄMISEN MUUTOSTA TUOVA TILA** Taidemuoto mahdollistaa esittämisen, roolien ja vaihtoehtojen kokeilemisen tutkivalla tavalla suuntautuen menneisyyteen, nykyhetkeen sekä tulevaisuuteen.

Kehittäjät Miia Hyypiö ja Anna Välimäki

- **TOIMINTA** Oma toimijuus taidemuodon kautta, valitsemisen vapaus, flow-kokemukset, aikaansaaminen, toiminnan kautta kokemusten eheiksi tekeminen tai loppuun saattaminen kiinnittävät osallistujan toimintaan.

Lähde: Pylvänäinen P., Hyvönen K., Muotka J., Forsblom A., Lappalainen R., Levaniemi A., Maaskola N. (2021). Ryhmämuotoinen tanssi-liiketerapia kuntoutusmuotona masennuspotilaille – Satunnaistettu kontrolloitu tutkimus. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia -sarja. Helsinki: KELA. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/326727>

Rohkeita itsensä ylittämisiä hyvässä seurassa

Osallistujapalautteen mukaan parasta oli ollut ohjaaja ja hyvä ilmapiiri. Palaute oli kokonaisuudessaan kiitettävää.

Tanssiteema kiinnosti eniten naisia. Vaikka ryhmä oli pieni ja tunneilla käynti välillä epäsäännöllistä, yksilötasolla positiiviset muutokset olivat isoja. Kurssin edetessä nähtiin rohkeita itsensä ylittämisiä.

Vinkit toimintamallin soveltajille

Toiminnan sanoittamisessa korostetaan nimenomaan liikettä, ei tanssia. Näin luova liike soveltuu myös osin liikuntarajoitteisille, jos jokin osa kehosta liikkuu. Luovaa liikkumista voidaan myös soveltaa esimerkiksi niin, että pyörätuolia liikuttaa avustaja, jolloin liike syntyy yhteistyössä.

Lempeä luontojooga

Kehittäjät Sanna Niikkonen ja Anna Välimäki

Lempeä luontojooga -ryhmä sai alkunsa osallistujan toiveesta. Joogaharjoituksista luotiin lempeä, hidas, eritasoisille liikkujille sopiva matalan kynnyksen toteutusmuoto. Jokaisella toimintakerralla tehtiin myös hengitys- ja rentoutusharjoitus. Tavoitteena oli opettaa harjoituksia, joita osallistujat voivat jatkaa kotonaan ryhmän päätyttyä.

Kurssilla ei tarvita aiempaa joogaosaamista. Harjoitteet ovat miellyttäviä, kehoa avaavia ja tasapainottavia, joita jokainen voi tehdä omien tuntemustensa ja kykyjensä mukaan.

90 min kokoontumiskertoja on 6, lisäksi järjestetään kaksi luontoretkeä. LUMI-osallistujat kokoontuivat joogakerroilla Kuusamo-opiston Taidehallissa. Luontokerrat toteutuivat Kuusamon kotiseutumuseolla ja viimeisellä kerralla säätilanteen vuoksi kansallispuiston sijaan läheisessä rantapuistossa, josta siirryttiin lämpimiin sisätiloihin joogaharjoituksen ajaksi.

Kokoontumiskertojen rakenne oli toistuva: kertaus ja kuulumiset, virittäytyminen, hengitysharjoitus, joogaharjoitus, rentoutusharjoitus ja harjoituksen purku. Ulko-kerroilla tehtiin lisäksi luontolähtöisiä harjoitteita.

Kustannukset muodostuvat ohjaajan palkkiosta, tilavuokrasta, jumppamattojen ja retkieväiden hankinnasta sekä tarvittaessa kuljetuksesta.

Joogatilan on hyvä olla rauhallinen ja tilava. Harjoituksissa tärkeää on riittävän lempeä aloitus, jotta osallistu-



ja saa onnistumisen kokemuksen ja aito rentoutuminen mahdollistuu.

Luontoyhteyden vahvistumista tukee joogaaminen (lähi)luontokohteessa. Retkikohteet valitaan osallistujien kuntotason mukaan. Joogaharjoituksen lisäksi voidaan tehdä myös luontolähtöisiä harjoitteita, jotka syventävät yhteyttä ympäröivään luontoon. Sään huomioiminen on tärkeää, ja se tulee ottaa huomioon vaatetuksessa. Li-

säksi suositellaan käyttämään kahta joogamattoa päällekkäin, jotta maaperän mahdollinen viileys ei estä nautinnollista joogahetkeä.

Kokonaisvaltaiset vaikutukset

Lempeä ja tasapainottava jooga voi olla erittäin hyödyllistä ihmisille, jotka ovat aiemmin liikkuneet vähän tai joilla on fyysisiä vaivoja kuten tuki- ja liikuntaelinvai-voja. Fyysisesti jooga parantaa liikkuvuutta ja joustavuutta. Vaikka jooga on lempeä liikuntamuoto, se voi silti vahvistaa lihaksia ja parantaa kehonhallintaa. Lisäksi joogan venyttely- ja rentoutusharjoitukset voivat auttaa lievittämään kipua ja jännitystä tukielimissä.

Henkisellä tasolla jooga auttaa vähentämään stressiä ja tasapainottamaan hermostoa rentoutus- ja hengitysharjoitusten avulla. Säännöllinen joogaharjoitus voi myös edistää parempaa unta ja auttaa rentoutumaan ennen nukkumaanmenoa. Jooga harjoittaa tietoista läsnäoloa ja mielenhallintaa, mikä voi parantaa keskittymiskykyä ja henkistä hyvinvointia.

Jooga yhdistää fyysisen harjoittelun, hengityksen ja mielenhallinnan, mikä tekee siitä kokonaisvaltaisen hyvinvointimenetelmän. Tämä voi auttaa parantamaan elämänlaatua monin eri tavoin.

Luonto ja jooga toimivat yhdessä

Osallistujat kokivat saaneensa uutta osaamista ja pitivät kurssin tasoa sopivana. Ohjausta pidettiin riittävänä, ja osallistujat ilmaisivat aikovansa jatkaa aiheen parissa myös kurssin jälkeen. Kurssi vahvisti osallistujien luontosuhdetta, ja ryhmähenkeä pidettiin hyvänä. Erityisesti kiiteltiin ulkojoogaa ja kurssin rauhallista ilmapiiriä. Luonnon ja joogan yhdistäminen koettiin syvällisenä ja virkistävänä.

Löydä oma luovuutesi

Löydä oma luovuutesi -harrastekurssilla osallistu- ja pääsee kokeilemaan erilaisia kuvataiteen muotoja ja tekniikoita sekä löytämään oman luovuu- tensa. Tavoitteena on innostaa taiteen tekemisestä kiinnostuneita, kursseilla ennestään aliedustettuja ryhmiä, uuden harrastuksen pariin.



Ennen kurssia järjestetään ennakkotapaaminen taidetyö- pajan muodossa, jossa kurssista kiinnostuneiden on mah- dollista tulla tutustumaan kurssiohjelmaan ja opettajaan. Tutustuminen madaltaa osallistumiskynnystä. Ryhmä on suunnattu kuvataiteen eri tekniikoista kiinnostuneille.

Kokoontumiskertoja on 8: 6 x 1,5h ja 2 x 3h. Kurssin ai- kana tehdään myös luontoretki, jossa toteutetaan ympä- ristötaideteos. Retkikohteena kannattaa hyödyntää lähi- luontokohteita.

Kurssilla opetellaan erilaisia tekniikoita kuten maalaus- ta, piirtämistä, grafiikkaa ja savitöitä. Lopuksi kurssilaiset koostavat näyttelyn kurssitoistään.

Kustannukset muodostuvat opettajan palkkiosta, luon- toretken eväistä ja kuljetuksista sekä taidemateriaaleista.

Taide vaikuttaa monella tasolla

Säännöllisen harrastuksen lisääminen viikko-ohjelmaan tuo arkeen rytmiä, rakennetta ja positiivisia hyvinvoin- tivaikutuksia. Taide ja taiteen tekeminen rentouttaa, vä- hentää ahdistuneisuutta ja aggressiivisuutta. Ryhmätoi- minta mahdollistaa osallistujalle lisää sosiaalisia tilanteita ja kohtaamisia. Ryhmään ja yhteisöön kuulumisen koke- mukset ovat LUMIn kohderyhmälle erityisen tärkeitä.

Taiteellinen toiminta voi tarjota monia hyötyjä, kuten:

- Luottamuksen parantaminen: Taiteen avulla voi ke- hittää itseluottamusta ja tuntea saavuttavansa jota- kin merkityksellistä.
- Mielenterveyden ylläpitäminen: Luovat taidot voivat auttaa ylläpitämään mielenterveyttä ja tarjoavat väli- neitä itsestä huolehtimiseen.

Kehittäjät Minna Mukari ja Anna Välimäki

- Vaihtoehtoiset selviytymisstrategiat: Taide voi auttaa huomaamaan uusia tapoja selviytyä haastavista tilan- teista.
- Rauhoittuminen ja rentoutuminen: Taiteellinen toi- minta voi toimia suojapaikkana, jossa voi hetkeksi ir- rottautua arjen rutiineista ja rentoutua.
- Positiivisen identiteetin rakentaminen: Taide voi aut- taa rakentamaan positiivista identiteettiä, joka ei ole sairauden tai diagnoosin määrittämä.

Lähde: Liisa Laitinen: Taide, taiteellinen toiminta ja mielen- terveys -artikkeli. Teoksessa: Taide ja hyvinvointi. Toim. Le- hikoinen, K. & Vanhanen, E. Taideyliopisto. Kokos-julkaisu- sarja 1/2017. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-7218-16-7>

Onnistunut yhteistyö oppilaitoksen kanssa

Hanke sai yhteistyökumppaniksi maahanmuuttajien Sel- koTUVA-ryhmän, joka suoritti osan koulutuksestaan tai- dekurssilla. Yhteistyö toi kurssille useita osallistujia ja mahdollisia harrastajia myös tuleville kursseille. Osallis- tujat saivat vastavuoroisesti uuden harrastuksen ja tietoa siitä, mistä kursseja ja harrastuksia voi löytää tulevaisuu- dessakin.

Osallistujien sitoutuminen kurssiin oli erinomaista. Har- rasteryhmään osallistui eri sukupuolten edustajia sekä maahanmuuttajataustaisia henkilöitä. Aliedustetut ryh- mät tavoitettiin ja saatiin mukaan toimintaan.



TÄYDENNYSKOULUTUSKONSEPTIT

LUOVUUS- JA LUONTOLÄHTÖISEEN TÄYDENNYSKOULUTUKSEEN

Hankkeessa kehitettiin uusia luonto- ja luovuuslähtöisiä täydennyskoulutuksia taide-, kulttuuri-, luonto-, hyvinvointi-, sosiaali-, terveys-, kuntoutus-, koulutus-, opetus- ja ohjausammattilaisille, työllisyyspalveluiden ammattilaisille sekä kolmannen sektorin toimijoille. Koulutuksiin osallistui ammattilaisia näistä kaikista ryhmistä.

Koulutusten tavoitteena oli aluksi tarjota ammattilaisille ensiaskeleet luonto- ja luovuuslähtöiseen työotteeseen asiakastyössä (1 opintopisteen koulutukset), ja myöhemmässä vaiheessa syventää osaamista (2 opintopisteen koulutukset). Koulutuksissa huomioitiin sekä asiakkaiden hyvinvoinnin ja osallisuuden edistäminen että ammattilaisten oman jaksamisen tukeminen.

Koulutustarpeita kartoitettiin hankkeen alkuvaiheessa sähköisellä kyselyllä, joka kohdistettiin kohderyhmän ammattilaisille ja heidän työnantajilleen. Tuloksia hyödynnettiin koulutusten suunnittelussa. Jokaisen koulutuksen jälkeen osallistujat arvioivat oppimistaan sähköisen palautekyselyn avulla, ja hankkeen loppuvaiheessa toteutettiin kokoava vaikuttavuuskysely kaikille koulutuksiin osallistuneille.

Kaikki täydennyskoulutukset suunniteltiin osaamisperusteisiksi. Koulutuksille laadittiin osaamistavoitteet ja arviointikriteerit, ja hyväksytysti suorittaneet osallistujat saivat opintopisteet kansalliseen Koski-tietovarantoon (Oma Opintopolku). Opintopisteet ovat hyödynnettävissä myöhemmissä opinnoissa tai työuralla. Todistus myönnettiin kaikille koulutuksen hyväksytysti suorittaneille, ja hyväksytty suoritus koostui koulu-

tusosioihin osallistumisesta sekä oppimistehtävien tekemisestä.

Toisena tavoitteena oli vahvistaa kouluttajaverkostoa, joka koostui paikallisista ja lähialueen luonto- ja luovien alojen ammattilaisista, yrittäjistä ja asiantuntijoista. Kaikki kouluttajat yhtä lukuun ottamatta olivat paikallisia toimijoita.

Koulutukset suunniteltiin yhteistyössä hankesuunnittelijan ja kouluttajan kanssa. Hankesuunnittelija vastasi pedagogisista ja oppimisen tukemiseen liittyvistä näkökulmista sekä käytännön toteutuksesta, kun taas kouluttajilla oli substanssiosaaminen koulutusaiheesta. Suunnittelun tueksi luotiin suunnittelumalli, jota käytettiin työparityöskentelyssä. Suunnittelulomake sisälsi mm. seuraavat kysymykset:

- Miksi koulutus tarvitaan?
- Mitä ollaan oppimassa, mitä osaamista tavoitellaan?
- Mitä sisältöjä valitaan?
- Mitä oppimisympäristössä tulee huomioida?
- Mitkä ovat osaamistavoitteet ja arviointikriteerit?
- Miten osaaminen arvioidaan ja palaute annetaan?

Koulutukset muodostivat kaksivuotisen jatkumon

Lähtökohtana koulutuksissa oli ajatus, että jokainen ihminen tarvitsee yhteyden luontoon ja että luovuus on

jokaiselle kuuluva luontainen ominaisuus. Osaamisen kehittäminen eteni jatkumona: ensimmäisenä vuonna järjestettiin yhden opintopisteen ”maistiaiskoulutuksia”, joissa tutustuttiin luonto- ja luovuuslähtöisyyteen teoriassa ja käytännössä. Toisena vuonna osaamista syvennettiin kahden opintopisteen koulutuksilla, joissa vahvistettiin tietoperustaa ja harjoiteltiin menetelmien käyttöä asiakastyössä sekä oman hyvinvoinnin tukena.

Osallisuutta ja hyvinvointia asiakastyöhön luovuuslähtöisillä menetelmillä -täydennyskoulutuskonsepti:

- Luovuus arjen voimavarana 1 op, kevät 2024
- Värit hyvinvoinnin ja luovuuden tukena 1 op, syys 2024
- Luovuus arjen voimavarana 2 op, kevät 2025

Osallisuutta ja hyvinvointia asiakastyöhön luontolähtöisillä menetelmillä -täydennyskoulutuskonsepti:

- Luonto työkumppaniksi - ensiaskeleet luontohyvinvointiin asiakastyössä 1 op, kevät 2024
- Kehollisuus ja kokemuksellisuus luonnossa 1 op, syys 2024
- Luonto- ja kehosuhde 2 op, kevät 2025

Luonto työkumppaniksi - ensiaskeleet luontohyvinvointiin asiakastyössä 1 op

Kehittäjät Piritta Liikka ja Johanna Riekki

Koulutuksessa tutustutaan luonnon hyvinvointivaikutuksiin ja opitaan helposti toteutettavia luontolähtöisiä harjoitteita. Koulutus yhdistää teoriaa ja käytäntöä, ja sisältää kaksi lähiopetuskertaa (3 h/kerta) sekä itsenäisiä tehtäviä. Lopputehtävässä osallistuja soveltaa oppimaansa asiakastyössä ja reflektoi kokemuksiaan.

Kohderyhmä

Koulutus on suunnattu taide-, kulttuuri-, luonto-, hyvinvointi-, sosiaali-, terveys-, kuntoutus-, koulutus-, opetus- ja ohjausammattilaisille, työllisyyspalveluiden ammattilaisille sekä kolmannen sektorin toimijoille

Sisältö

Esimerkkejä koulutuksen sisältöteemoista (voivat vaihdella kouluttajan asiantuntemuksen mukaan):

- Katsaus luontohyvinvointiin sekä palautumisen kemiaan ja fysiologiaan
- Tutustuminen hyvän luontokokemuksen piirteisiin
- Tutustuminen luontokokemuksen turvalliseen ohjaamiseen
- Luontohyvinvointia edistävien menetelmien ja tekniikoiden harjoittelemista käytännössä

Osaamistavoitteet

Koulutuksen hyväksytysti suoritettuaan osallistuja:

- Tunnistaa keskeiset luonnon hyvinvointivaikutukset sekä palautumisen mekanismit.
- Tunnistaa luontoharjoitteiden ohjaamisen perusperiaatteet.
- Osaa toteuttaa ohjatusti koulutukseen sisältyvät luontoharjoitteet.
- Osaa soveltaa vähintään yhden luontoharjoituksen asiakastyöhönsä.

Toteutustavat

Koulutus (1 op) muodostuu teorian ja käytännön yhdistelmästä kahtena lähiopetussessiona (3 h / kerta) sekä itsenäisestä työskentelystä pienten luontolähtöisyyttä lisäävien tehtävien muodossa. Lähiopetuskertoilla tehdään ulkona tapahtuvia luontoharjoitteita, joten niihin ohjeistetaan varustautumaan säänmukaisella ulkoiluasusteella. Koulutuksen lopussa on pienimuotoinen lopputehtävä, jossa osallistuja harjoittelee jotakin koulutuksessa oppimaansa luontolähtöistä harjoitusta asiakastyössä ja reflektoi kokemuksiaan kirjallisesti.



Luovuus arjen voimavarana - syvennä osaamistasi 2 op

Kehittäjät Minna Rimpiläinen ja Johanna Riekkö

Koulutuksessa syvennetään omaa luovuutta ja opitaan luovia työskentelymenetelmiä, kuten maalausta, kirjoittamista ja kuvien käyttöä. Koulutus sisältää kaksi lähiopeuskertaa (7 h/kerta) ja itsenäisiä tehtäviä. Lopputyössä yhdistyy käytännön harjoittelu ja sen kirjallinen reflektointi.

Kohderyhmä

Koulutus on suunnattu taide-, kulttuuri-, luonto-, hyvinvointi-, sosiaali-, terveys-, kuntoutus-, koulutus-, opetus- ja ohjausammattilaisille, työllisyyspalveluiden ammattilaisille sekä kolmannen sektorin toimijoille

Sisältö

Tässä koulutuksessa syvennetään kokemusta omasta luovuudesta erilaisten luovien työskentelymenetelmien kautta ja saadaan kokemuksellisen oppimisen kautta maistiaisia prosessinomaisesti vaihe vaiheelta etenevästä luovasta prosessista asiakastyössä. Sisältö voi vaihdella kouluttajan asiantuntemuksen mukaan.

Työskentelystä on mahdollisuus luovasti poimia osia asiakastyöskentelyyn tai toteuttaa vastaavanlainen prosessi asiakkaan kanssa kokonaisuudessaan. Tehdään luovuustyöskentelyä eri tavoin: maalaten, piirtäen, muotoillen,

kirjoittaen ja käyttäen valmiita kuvia ja kortteja. Työskentely ei vaadi aikaisempaa kokemusta taide- tai luovuustyöskentelystä.

Tavoitteena on oman luovuuden tiedostaminen ja vahvistaminen sekä luovuustyöskentelyn menetelmien käyttöön ottaminen omissa asiakaskohtaamisissa. Työskentelyssä on tärkeintä itse tekeminen – se, että itse on tekemässä omaa teostaan. Kaikki se mitä tehdään, on yhtä hyvää, yhtä oikein. Koulutuksessa ammattilainen saa itse kokemuksen työskentelystä sekä tehtäviä, joita voi käyttää asiakkaiden kanssa joko sellaisenaan tai soveltaen. Oma kohtainen reflektoitu harjoittelu tukee työkalujen ja menetelmien mukaan ottamista asiakastyöhön.

Osaamistavoitteet

Koulutuksen hyväksytysti suoritettuaan osallistuja:

- Ymmärtää omakohtaista luovuutta ja osaa nähdä sen merkityksen arkipäiväisessä elämässä.
- Osaa tehdä luovia harjoitteita sekä soveltaa tätä osaamista myös asiakastyöhön.
- Osaa työskennellä tavoitteellisesti ja vastuullisesti oman osaamisen kehittämiseksi rakentavasti yhdessä muiden kanssa.

Toteutustavat

Koulutus (2 op) muodostuu teorian ja käytännön yhdistelmästä kahtena lähiopeutussessiona (7 h / kerta) sekä itsenäisestä työskentelystä luovuutta lisäävien tehtävien muodossa. Koulutuksen lopputyössä yhdistyy käytännön harjoittelu ja sen reflektointi kirjallisesti.





Koulutuksessa perehdytään luonnon hyvinvointivaikutuksia selittäviin teorioihin ja psykofyysisiin harjoitteisiin. Tutustutaan myös LuoVi-kuntoutusmalliin. Koulutus sisältää kaksi lähiopetuskertaa (7 h/kerta) ja itsenäisiä tehtäviä. Lopputyössä yhdistyy käytännön harjoittelu ja sen kirjallinen reflektointi.

Kohderyhmä

Koulutus on suunnattu taide-, kulttuuri-, luonto-, hyvinvointi-, sosiaali-, terveys-, kuntoutus-, koulutus-, opetus- ja ohjausammattilaisille, työllisyyspalveluiden ammattilaisille sekä kolmannen sektorin toimijoille

Esimerkkejä koulutuksen sisältöteemoista (voivat vaihdella kouluttajan asiantuntemuksen mukaan):

- Katsaus luonnon hyvinvointivaikutuksia selittäviin pääteorioihin
- Tutustuminen teoriassa ja käytännössä kehotietoisuuteen ja kehosuhteeseen sekä näiden vahvistamiseen
- LuoVi-kuntoutusmalliin tutustuminen ja Mielipaikka-harjoitus käytännössä
- Erilaisia ohjattuja psykofyysisiä harjoitteita luonnossa

Osaamistavoitteet

Koulutuksen hyväksytysti suoritettuaan osallistuja:

- Tunnistaa luonnon hyvinvointivaikutuksia selittävät pääteoriat.

- Tunnistaa LuoVi-kuntoutuksen pääperiaatteet.
- Osaa toteuttaa ohjatusti koulutukseen sisältyvät psykofyysiset luontoharjoitteet.
- Osaa soveltaa vähintään yhden luontoharjoituksen asiakastyöhönsä.

Toteutustavat

Koulutus (2 op) muodostuu teorian ja käytännön yhdistelmästä kahtena lähiopetussessiona (7 h / kerta) sekä itsenäisestä työskentelystä luontolähtöisyyttä lisäävien tehtävien muodossa. Lähiopetuseroilla tehdään myös ulkona tapahtuvia luontoharjoitteita, joten niihin ohjeistetaan varustautumaan säänmukaisella ulkoiluvarustuksella. Koulutuksen lopputyössä yhdistyy käytännön harjoittelu ja sen reflektointi kirjallisesti.



OSALLISUUTTA LISÄÄVIEN TAPAHTUMIEN VUOTUINEN TOIMINTAMALLI

Vuotuinen toimintamalli osallisuutta lisäävien tapahtumien järjestämiseen tarjoaa ammattilaisille konkreettisen työkalun, jonka avulla he voivat yhdessä asiakkaidensa kanssa suunnitella ja toteuttaa osallistumista yhteisöllisiin tapahtumiin. Tapahtumiin osallistuminen tuo sisältöä toiminnan vuodenkiertoon, vahvistaa osallisuutta ja edistää sekä asiakkaiden että työntekijöiden hyvinvointia.

Toimintamallin avulla henkilöstö voi etukäteen suunnitella:

- mihin tapahtumiin osallistutaan
- miten osallistuminen toteutetaan
- mitä osallistumisella tavoitellaan

On suositeltavaa hyödyntää jo olemassa olevia vuotuisia tapahtumia, jolloin toiminta kytkeytyy luontevasti paikalliseen kulttuuriin ja yhteisöön.

Osallisuuden edistäminen yhteisöllisissä tapahtumissa

Tapahtumat tarjoavat sote- ja kasvatusalojen asiakasryhmille mielekästä ja tavoitteellista toimintaa. Kuntien tavoitteena on varmistaa, että jokainen asukas kokee kuuluvansa yhteisöön ja voi vaikuttaa yhteisiin asioihin. Tämä edellyttää jatkuvaa, verkostomaista yhteistyötä eri toimijoiden välillä sekä osallisuuden huomioimista kaikessa yhteisöllisessä toiminnassa.

Yhteisöllisyyden kannalta on tärkeää, että tapahtumat ja tilat ovat avoimia, syrjimättömiä, turvallisia ja saavutetta-

vía. Erityisesti vaikeissa elämäntilanteissa ihmiset voivat vetäytyä, mikä kaventaa elämänpiiriä ja heikentää yhteyttä muihin. Helposti lähestyttävät tapahtumat ja tilat voivat palauttaa yhteyden toisiin ihmisiin.

Tapahtumien suunnittelussa tulee huomioida erityisryhmät, kuten:

- eri ikäryhmät (lapset, nuoret, ikäihmiset)
- liikuntarajoitteiset
- kuntoutujat
- henkilöt, joilla on fyysisiä tai psyykkisiä haasteita
- eri kieli- ja kulttuuritaustaiset asukkaat

Tapahtumat valitaan asiakaslähtöisesti – kuunnellen osallistujien toiveita ja tavoitteita.

Osallistumisen tavoitteita voivat olla esimerkiksi:

- osallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen
- työ- ja toimintakyvyn tukeminen
- yhteisöllisyyden vahvistaminen
- yhteistyön kehittäminen

Osallistujien mukaan ottaminen

Toiminnan tulee olla osallistujien osaamiselle ja toimintakyvylle sopivaa. Osallistujat otetaan mukaan suunnitteluun ja toteutukseen aidosti ja vuorovaikutteisesti. Heidän hyvinvointinsa ja turvallisuutensa huomioidaan kaikessa toiminnassa. Kohderyhmän erityistarpeet otetaan huomioon yhteistyössä sosiaali-, terveys-, hyvinvointi-, kulttuuri- ja tapahtuma-alan ammattilaisten kanssa.

Kehittäjät Sanna Niikkonen ja Auli Posio

Luonnon, taiteen ja kulttuurin sekä sosiaalisen vuorovaikutuksen hyvinvointivaikutukset pyritään hyödyntämään osallistujien tarpeiden ja mahdollisuuksien mukaan. Rajoitteita voivat olla esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden pelko tai liikkumisen vaikeudet.

Tapahtumien toteutus ja turvallisuus

Tapahtumat valitaan niin, että osallistuminen on mah-



dollista turvallisuuden, aikataulujen ja kustannusten näkökulmasta. Suunnittelussa ennakoitaan riskejä ja hyödynnetään tarvittaessa apuvälineitä, avustajia ja yhteistyökumppaneita.

Mielenterveys- ja päihdepalveluiden työntekijä toivoi, että asiakkaat voisivat osallistua tapahtumiin omalla tavallaan ja saada näkyvyyttä ilman fyysistä läsnäoloa esimerkiksi teostensa kautta:

”Ollut lähinnä myös resurssihaasteita, että voisi läheteä isommin toteuttamaan tapahtumia. Ja toisaalta, meidän asiakaskunta ei niin halua useinkaan olla esillä, että osallistuisi järjestämiseen. Olisi kiva, että esim. meidän asiakkailta kysyttäisiin osallisuutta, sitä, että voisivat tulla näkyväksi esim. välillisesti. Vaikkapa runojen, maalausten yms. tiimoilta johonkin juttuun liittyen. Että saisivat olla ”kuin muutkin”, kun on paljon kokemusta siitä, etteivät kuulu porukkaan, pitäisi olla parempaa jne.”

Tapahtumissa noudatetaan ajantasaista lainsäädäntöä, lupakäytäntöjä ja viranomaisohjeita. Tapahtumajärjestäjä vastaa näiden noudattamisesta, mutta myös muiden toimijoiden tulee huomioida ohjeistukset. Kohderyhmän mukana olevat työntekijät vastaavat omasta ryhmästään ja opastavat osallistujia toimimaan ympäristöystävällisesti.

Jälkipuinti ja jatkuvuus

Tapahtuman jälkeen on tärkeää keskustella työyhteisössä kokemuksista ja koota osallistujien palaute. Palautekeskustelut yhteistyötahojen kanssa tukevat tulevien osallistumisten onnistumista.

Toistuva osallistuminen vuotuisiin tapahtumiin tuo rakenteita toiminnan vuodenkiertoon ja auttaa juurruttamaan tapahtumatoinnin osaksi yksikön palveluita.

Käytännön vinkkejä ja esimerkkejä

Toteutuksessa huomioitavia asioita ovat varsinaisen toiminnan suunnittelun ja toteutuksen lisäksi mm. viestintä ja markkinointi sekä moniammatillisen verkoston kanssa tehtävä yhteistyö.

Monissa kunnissa tapahtumilla on yhteystaho kuten kulttuuritoimi tai tapahtumatoimisto, joiden kautta saa lisätietoa vuotuisista tapahtumista ja osallistumismahdollisuuksista.

Yhteystahon puuttuessa otetaan suora kontakti tapahtumajärjestäjään. Riittävän aikainen yhteydenotto ja neuvottelu tapahtuman järjestäjien kanssa auttaa rakentamaan molemmien puolin toimivan toimintasuunnitelman oman kohderyhmän osallistamiselle.

Tapahtumien järjestämiseen osallistuminen voi vaatia tukea eri muodoissa, kuten tiedon ja taitojen, avustusten, tilojen, verkkoalustojen tai yhteys- ja tukihenkilöiden tarpeena. Monialainen verkostoituminen yhdistää eri alojen osaamista ja resursseja.

Esimerkki 1 Yhteisötaideteos

Teos ideoidaan ja toteutetaan asiakaskohderyhmän ja ammattitaiteilijan kanssa.

Ammattitaiteilija valmistaa luonnoksen teoksen taiteellisesta sisällöstä kohderyhmältä poimimiensa ajatusten pohjalta sekä suunnittelee ja on mukana ohjaamassa käytännön toteutusta.

Asiakaskohderyhmä pohjustaa teoksen toteutusta omassa toiminnassaan esim. tarvittavia taitoja harjoittelemalla.

Projekti voidaan rahoittaa esimerkiksi pienhankkeiden tuilla tai erilaisilla kulttuuriavustuksilla. Projektin toteutukseen voidaan hankkia myös yhteistyökumppaneita kuten kaupunki, kolmannen sektorin toimijat ja yritykset. Verkostoyhteistyö auttaa laajentamaan ymmärrystä ja re-

sursseja, ja luo uusia näkökulmia.

Esimerkki 2 ”Varjo-Nature Photo”: erityisryhmien valokuvanäyttelyt

Valokuvaajina toimivat esimerkiksi mielenterveys- ja päihdekuntoutujat, palvelukotien asukkaat, lapset tai kotoutumiskoulutuksen opiskelijat.

Valokuvien muokkaaminen teoksiksi, näyttelyn rakentaminen sekä viestintä ja markkinointi toteutetaan Kuusamo Nature Photon ja yhteistyökumppaneiden tuella.

Projektitaiteilijatoiminta on lyhytkestoista taidetoimintaa, jossa ammattitaiteilija suunnittelee ja toteuttaa yhteisötaidetta asiakkaiden kanssa. Usein taustalla on ongelma tai tarve, jota käsitellään taiteen keinoin.

Taiteilija voi olla minkä tahansa taiteenalan ammattilainen, kunhan toiminta on yhteisötaidetta. Hän toimii yrittäjämäisesti ja työskentelee toimeksiantosuhteessa.

Taiteilija tarvitsee organisaation sääntöihin ja työkalututustuksen lisäksi perehdytyksen yksiköihin, asiakkaisiin sekä työn suunnitteluun, jossa taiteilija täyttää oman työkalupakkinsa käytettävillä ammattilaismenetelmillä, -välineillä ja -materiaaleilla. Osa välineistä on taiteilijan omia, kuten ammattimuusikon soittimet, jolloin niistä maksetaan erillinen korvaus.

Projektitaiteilijan toimeksianto päähinänkuoresa 1. tarpeen kartoittaminen, 2. kilpailutus, 3. taiteilijan valinta, 4. projektin toteutus ja 5. toiminnan sisällyttäminen vuotuisen budjettiin.

Lähde: *Lähde! Manuaali 2.0*



TaidePOLKU-ryhmä loi kierrätysmateriaaleista Normi epäjärjestys -yhteisötaideteoksen, joka paljastettiin Kuusamotalon aulassa 26.3.2025. Paikalla oli teoksen tekijöiden, taiteilija Jyrki Tammen, LUMI-henkilöstön ja yhteistyökumppaneiden lisäksi läheisiä ja ystäviä.

Taiteilija Jyrki Tammen puhe yhteisöteoksen paljastustilaisuudessa

"Teos on kollaasitekniikalla toteutettu teos vaneripohjalle ja se on koostettu kokonaan kierrätysmateriaaleista. Tekniikka oli uusi tuttavuus ainakin suurimmalle osalle taiteilijoista, mutta oli ilo nähdä, miten innokkaasti ja ennakkoluulottomasti ryhmä otti haasteen vastaan. Työ näytti tempaavan mukaansa heti alusta asti ja itse työskentely koettiin mielekkääksi ja kiinnostavaksi. Oli myös kiva huomata, miten ryhmästä löytyi uusia ratkaisuja ja ideoita, niin aiheamaailman kuin toteutuksen suhteen. Työskentely poiki myös ideoita taiteilijoiden uusiin omiin projekteihin vastaavalla tekniikalla.

Yhteisöllisissä taideprojekteissa ei valmis teos ole aina se tärkein päämäärä. Paino ja merkitys on yhdessä tekemisessä, kokemisessä, oppimisessä ja siihen prosessiin liittyvissä keskusteluissa ja vuorovaikutuksessa. Ja myös luovasta työstä saatavassa ilossa ja voimaantumisessa. Kaikki nämä on tärkeitä tekijöitä yhteisötaiteessa.

Ainakin meidän projektissa taiteilijat voivat kuitenkin olla todella ylpeitä lopputuloksesta ja vaikuttavasta teoksesta, joka saatiin aikaan. Teoksessa löytyy paljon tekijöitä, joita voitaisiin merkittävältä taideteokselta vaatia. Siinä on kiinnostavaa ja omaperäistä symboliikkaa pohdittavaksi. Siinä on kiehtovia surrealismien vivahteita. Siinä on upeaa, ekspressiivistä värien loistoa. Valtavasti tekijöitä, jotka lisää teoksen kiinnostavuutta. Moni taiteilija olisi ylpeä tästä teoksesta ja tietysti siitä, että se on saatu esille Kuusamotalon hienoon galleriaympäristöön."

Näyttelyt voivat sijaita puistoissa, terveys- ja sosiaalipalveluiden tiloissa, lentoasemalla, kirjastossa, kahviloissa, ravintoloissa, liikuntapaikoissa tai esimerkiksi taustaorganisaatioiden tai tukijoiden tarjoamissa tiloissa: toimipaikat, kotisivut, sosiaalinen media, YouTube-kanavat ja kulttuuripolkujen karttapalvelu Atla.fi.

Esimerkki 3 Toritapahtuma

Oman toiminnan ja palvelun esittely toritapahtumassa voi olla etsivää ja kutsuvaa työtä erityisryhmien tavoittamiseksi ja heidän osallisuutensa edistämiseksi.

Tapahtuman sisältöjä voivat olla esimerkiksi esitykset, katu näyttelyt, toiminnan esittely ja tietoiskut, mielenilmaukset, hyväntekeväisyyskampanjat, omien teosten ja tuotosten myynti, varainkeruu yhteistä tavoitetta varten, keskustelutilaisuudet, vertaistuki tai yhteisölliset juhlat.

Toimiva verkosto kaiken taustalla

Osallisuutta vahvistavien tapahtumien taustalla toimii verkosto, joka kytkeytyy alueen olemassa oleviin rakenteisiin. Tapahtumien suunnittelu kokoaa yhteen eri alojen toimijoita – tavoitteena on edistää yhteistä hyvää ja vastata monipuolisesti asiakasryhmien tarpeisiin. Yhteistyö suunnittelun ja toteutuksen aikana mahdollistaa asiakasryhmien kohtaamisen, ryhmäytymisen ja yhteisöllisyyden vahvistumisen.

Verkostomaisesti toteutetut tapahtumat tukevat hyvien käytäntöjen leviämistä, tiedon jakamista, yhteisen ymmärryksen syntymistä ja osaamisen kehittämistä.

Jotta toimintamalli juurtuu pysyväksi osaksi arkea, on tärkeää, että vastuu jakautuu eri toimijoiden kesken. Kukin voi osallistua omien resurssiensa ja rooliensa mukaisesti.

Kaikkien asukkaiden osallisuutta edistävää tapahtumaa suunnitellessa voi käyttää apuna seuraavia kysymyksiä

- Miten houkuttelette mukaan ihmisiä, jotka eivät koe julkisia tiloja turvallisiksi tai jotka vetäytyvät omiin oloihin rahan puutteen tai muiden vaikeuksien vuoksi?
- Mitä teette, jotta yksin jääneet tulisivat löydettyiksi, kunnioittaen kohdatuiksi, vuorovaikutukseen innostetuiksi ja toimintaan saatetuiksi?
- Saako osallistuja olla toimija eikä toiminnan kohde? Saako hän kokeilla erilaisia rooleja? Miten se tehdään käytännössä?
- Onko erityisryhmien tarpeita selvitettyäessä kuultu heitä itseään? Miten?
- Millaista yhteiskehittämistä tai yhteistuotantoa teette? Esim. kyläjuhlien järjestäminen yhdessä eri toimijoiden kanssa.
- Millä tavoin kaikkein heikoimmassa asemassa olevat saavat osaamisensa näkyviin niin, että siitä seuraa arvostusta ja kiitosta myös oman viiteri-ryhmän ulkopuolelta?
- Toteuttavatko osallistujat yksin tai yhdessä vertaisten ja ammattilaisten kanssa isompia tai pienempiä projekteja, joilla osallistujat saavat tärkeiksi kokemilleen asioille näkyvyyttä? Esim. pop up -tapahtuma, asennekampanja, flash mob, osallistava kulttuuritoiminta.
- Pyritäänkö toiminnassa aktiivisesti siihen, että eri väestöryhmät kohtaavat?
- Tarjoaako toiminta mahdollisuuden luoda yhteistä hyvää eli sosiaalista ja jopa taloudellista arvoa muille toimintaan osallistuville ja laajemmin paikallisessa yhteisössä? Esim. virkistys, yhteisötaiteen yhteistuotanto, tietojen ja taitojen jakaminen.
- Tarjoaako toiminta mahdollisuuden nauttia paikallisen yhteisöllisyyden hyvistä puolista? Esim. merkityksellisuuden kokemus osana yhteisöä, yhdenvertaisuuden kokemus, luottamus, yhteisöllinen hyvinvointi, toisten ihmisten seura, tiedot ja taidot.
- Millaisia osallisuutta lisääviä rakenteita toiminnassa luodaan? Miten? Esimerkkejä rakenteista: kunnan ja kansalaistoimijat yhteen tuova toimintamalli, verkosto, osallisuutta edistävä säännöllinen yleishyödyllinen toiminta.

Lähde: *Osallisuuden edistäjän opas, THL*

Osallisuus – kuulumista ja vaikuttamista

Osallisuus tarkoittaa tunnetta siitä, että kuuluu johonkin ja että oma ääni tulee kuulluksi. Se syntyy, kun ihminen kokee olevansa merkityksellinen osa yhteisöä ja hänellä on mahdollisuus vaikuttaa yhteisiin asioihin. Osallisuus lisää hyvinvointia ja toimintakykyä – erityisesti niille, jotka ovat haastavassa elämäntilanteessa.

Osallisuutta edistävä tapahtuma tarjoaa mahdollisuuden olla osa yhteisöä, tilaisuuden vaikuttaa ja osallistua sekä mahdollisuuden kokeilla erilaisia rooleja. Tärkeää on, että osallistujat eivät ole vain toiminnan kohteita, vaan aktiivisia toimijoita. Tapahtumien tulee olla turvallisia, kunnioittavia ja saavutettavia kaikille. Erityisesti heikoimmassa asemassa olevien ääni on saatava kuuluviin.

Osallisuuden edistämisen periaatteet

- Ihminen voi osallistua toimintaan tai palveluun omaehtoisesti.
- Osallistujan kanssa etsitään yksilöllisiä ratkaisuja.
- Osallistuja kohdataan kunnioittaen ja kategorisoimatta.
- Yksin jääneet ja omiin oloihinsa päätyneet löydetään ja saadaan mukaan toimintaan.
- Toimintaa tai palvelua kehitetään yhdessä.
- Toiminta vahvistaa osallistujan vaikuttamismahdollisuuksia myös toiminnan ulkopuolella.
- Ihminen pääsee osaksi itselleen tärkeää yhteisöä.
- Ihminen pääsee nauttimaan yhteisestä hyvästä ja voi osallistua sen tuottamiseen ja jakamiseen tasavertaisena muiden kanssa.
- Ihminen saa arvostusta, kiitosta ja yhteyksiä muihin ihmisiin. Yhteiskuntaryhmät kohtaavat.
- Osallisuutta edistävät keinot juurtuvat osaksi jatkuvaa toimintaa.

Lähde: *Osallisuuden edistämisen periaatteet*, THL

LUMI-hankkeessa toteutettuja projekteja

POLKU-ryhmien yhteisövaiheissa toteutettiin useita yhteisöllisiä projekteja. Kiva kesäpäivä -tilataide-teos tehtiin yhteistyössä kirjaston kanssa ja Normi epäjärjestys -yhteisötaide-teos taiteilijan ohjauksessa. Kirjailijan ohjauksessa taas luotiin sanataidetta, joka koottiin viikoon jaettavaksi julkisiin tiloihin. Runoja ja tarinoita äänitettiin ja julkaistiin YouTube-kanavalla. Videoiden kuvituksena oli osallistujien ottamia luontokuvia. Yhteistyössä Kuusamon kaupungin tapahtumakoordinaattorin kanssa ideoitiin eri organisaatioiden näyteikkunoiden Joulukalenteri, johon myös LUMI loi luontoa ja luovuutta sisältävän ”luukun”. Seinämaalaus ja Oma luontopolkuni -ikkunanäyttely tehtiin piristämään KSAK Oy:n ja Ksaki ry:n tiloissa vierailevia. Kaupungin tyhjälle purkutontille rakennettiin osallistava kesätaidepolku LUMIn ja nuorten työpajan yhteistyönä. Lisäksi toteutettiin harrasteryhmäläisten valokuva- ja taidenäyttelyt Kuusamo-opistolle.



Lähteet:

Innokylä: Taide-, kulttuuri- tai luontolähtöinen osallisuusverkosto <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/taide-kulttuuri-tai-luontolahtoinen-osallisuusverkosto>

Kuusamon kaupungin Tapahtumajärjestäjän opas <https://www.kuusamo.fi/tapahtumajarjestajan-opas/vas-tuullisuus-ja-saavutettavuus-tapahtumissa/osallisuuden-edistaminen-tapahtumissa/>

Lähde! Taiteesta osallisuutta -hanke: Lähde! Manuaali 2.0 <https://www.kulttuurikauppila.fi/news/lahde-manuaalin-lopullinen-versio-on-julkaistu/>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL: Osallisuuden edistämisen opas <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-088-0>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL: Osallisuuden edistämisen periaatteet <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>

Osallisuuden seminaarit on kolmen lähtilaisuuden kokonaisuus, jonka tavoitteena on vahvistaa eri alojen ammattilaisten kykyä hyödyntää luonnon ja luovuuden hyvinvointivaikutuksia asiakastyössä. Toimintamalli rakentuu osallisuuden polun vaiheiden mukaisesti: ensin keskitytään yksilön sisäiseen motivaatioon ja kokemukseen (minä), sitten ryhmän yhdessä kokemiseen ja kehittämiseen (me), ja lopuksi yhteisön mahdollisuuksiin ja esteiden ylittämiseen (yhteisö).

Mallin keskeinen idea on tarjota osallistujille konkreettisia työkaluja, vertaistukea ja verkostoja, joiden avulla he voivat kehittää työtään asiakaslähtöisemmäksi ja vaikuttavammaksi. Yksittäisistä kokeiluista siirrytään kohti pysyvämpää, monialaista ja osallistavaa toimintakulttuuria.

Kohderyhmä ja asiakasymmärrys

LUMI-tilaisuuksiin osallistui taide-, kulttuuri-, luonto-, hyvinvointi-, sosiaali-, terveys-, kuntoutus-, koulutus-, opetus- ja ohjausalan ammattilaisia sekä työllisyyspalveluiden ja kolmannen sektorin toimijoita. Asiakasymmärrystä kartutettiin monipuolisesti seminaariprosessin aikana: ammattilaiset pääsivät jakamaan kokemuksiaan, osallistumaan työpajoihin ja vaikuttamaan seminaarien sisältöihin. Asiakaskokemukset olivat keskeinen osa tilaisuuksien suunnittelua, ja niiden avulla jaettiin arvokasta tietoa siitä, millaisia tarpeita ja toiveita kentällä on. Lisäksi seminaariosallistujat olivat mukana kehittämässä uusia toimintamalleja, mikä lisäsi sitoutumista ja vahvisti yhteistä omistajuutta.

Ratkaisun perusidea

Toimintamalli koostuu kolmesta seminaarista:

- Minä: yksilön virittäminen, kokemuksellinen työpaja
- Me: ryhmätyöskentely ja yhteiskehittäminen
- Yhteisö: tulosten esittely, esteiden tunnistaminen ja ratkaisujen jakaminen

Lähtilaisuudet rakentuvat osallisuuden polun vaiheiden mukaisesti. Ensimmäisessä tilaisuudessa keskitytään yksilön kokemukseen ja motivaation herättämiseen. Tilaisuus sisältää asiakaskokemuksia, kokemuksellisia harjoitteita ja luonto-/taidelähtöisen työpajan sekä asiantuntija-luennon. Toisessa tilaisuudessa, osallistujat työskentelevät ryhmissä ja kehittävät yhdessä uusia asiakaslähtöisiä toimintamalleja. Viimeisessä tilaisuudessa, joka LUMI:ssa oli hankkeen päätösseminaari, esitellään kehittämistyön tulokset, tunnistetaan mahdollistavia ja estäviä tekijöitä sekä käydään tulevaisuussuuntautunutta keskustelua. LUMI:ssa tilaisuuksien nimet kuvasivat yhteistä kasvua: Siemen itämään, Taimet kasvamassa ja Satoa korjaamassa. Työpajoja ohjasivat kouluttaja/taiteilija Pauliina Haouami ja kaupungin tapahtumakoordinaattori Elina Stoor. Lopuseminaarin puheenvuoron piti Pia Kleimola ja tilaisuuden juonsi Auli Suorsa.

Seminaarien vaikutukset työarkeen

Toimintamallin toteutus edellyttää suunnitelmallista prosessia, jossa seminaarit muodostavat selkeän kokonaisuuden. Käyttöönotto vaatii aikaa, osaavaa henkilöstöä ja riittäviä resursseja. Fasilitaattoreiden ja asiantuntijoiden rooli on keskeinen, ja heidän tulee hallita sekä asiassältö että osallistavat menetelmät ja luonto- ja taideläh-

töiset työskentelytavat. Osallistujien sitouttaminen koko seminaarisarjaan on tärkeää, jotta yhteiskehittämisestä saadaan suurin hyöty. Materiaalien jakaminen, dokumentointi ja digitaalisten alustojen hyödyntäminen (esimerkiksi Padlet, Google Docs) tukevat mallin vakiinnuttamista. Kehittämistyö voi jatkua seminaarien välillä esimerkiksi välitehtävien ja aineistoa työstäen.

Toimintamalli lisää ammattilaisten ymmärrystä luonnon ja luovuuden hyödyntämisestä asiakastyössä. Se vahvistaa ammattilaisten välistä verkostoitumista ja synnyttää uusia, asiakaslähtöisiä toimintamalleja, joita voidaan soveltaa eri työympäristöissä.

LUMI-seminaarien osallistujat arvostivat erityisesti kokemuksellisia, luovia työpajoja, jotka koettiin innostaviksi ja virkistäviksi. Ulkona toteutetut tehtävät ja ryhmätyöskentely saivat paljon kiitosta. Seminaarit tarjosivat konkreettisia menetelmiä ja ideoita, joita voi hyödyntää omassa työssä. Luontotehtävät, luovat harjoitteet ja ryhmätyöt koettiin sovellettaviksi arjessa ja asiakastyössä. Osallistujat kokivat saaneensa vahvistusta omalle ajattelulleensa ja työlleen sekä rohkaisua toimia luonnon ja luovuuden keinoin. Useat mainitsivat ottaneensa opitun jo käyttöön.

Huomioita käytännön toteutukseen

Toimintamallin soveltaminen edellyttää riittäviä resursseja, osaavaa fasilitointia ja osallistujien sitouttamista. On tärkeää panostaa kokemuksellisuuteen ja konkreettisiin työkaluihin, sillä pelkkä teoreettinen lähestymistapa ei riitä. Viestinnässä kannattaa korostaa, mitä osallistuja saa mukaansa ja miten opittua voi hyödyntää omassa työssä. Sudenkuoppana voi olla liian kiireinen aikataulu tai osallistujien vähäinen sitoutuminen – näihin kannattaa varautua hyvällä ennakotyöllä ja selkeällä rakenteella.

Löydä sinulle
rauhaa tuova
paikka luon-
nosta. Tarkas-
tele yksityis-
kohtia.

Ota kuva
teemalla
Rauha

Rauha



www.lumihanke.com

Hankkeen toteutusaika: 1.1.2023—30.9.2025. Ryhmähankkeen toteuttajat: KSAK Oy, Ksakki ry ja Kuusamo-opisto.
Päärahoittajat: Euroopan sosiaalirahasto ja Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskus.