

MINUN KULTTUURIPAJANI

tarinoita toivosta, kohtaamisesta ja mielenterveydestä

Toimittaneet: Markus Raivio, Jouko Raivio, Anna Purola, Miikka Vuorinen, Rauni Koikkalainen.

Julkaisija:
Sosped säätiö – Sosped stiftelsen – Sosped Foundation
Elimäenkatu 25-27, 00510 Helsinki
www.sosped.fi

Toimitus:
Markus Raivio, Jouko Raivio, Anna Purola, Miikka Vuorinen, Rauni Koikkalainen.

Kuvat:
YLE, Sosped säätiö, kulttuuripajat

Ulkoasu:
Mikko Hänninen

Painopaikka:
Printlanti

ISBN 978-952-93-7680-3 (nid.)
ISBN 978-952-93-7681-0 (PDF)



MINUN KULTTUURIPAJANI

tarinoita toivosta, kohtaamisesta ja mielenterveydestä



Sisällysluettelo

SISÄLLYSLUETTELO	4
------------------------	---

ESIPUHE	5
---------------	---

JOHDANTO	8
----------------	---

1 Heikin Stoori	15
-----------------------	----

2. GFP-MALLI	19
--------------------	----

VERTAISTUKI	19
-------------------	----

2.1 Erään siivekkään lento-onlähö	20
---	----

2.2 Vertaistoiminta on kansalaistoimintaa	22
---	----

2.3 Syvällisiä sämpylöitä	24
---------------------------------	----

TOIMINNALLINEN	25
----------------------	----

2.4 Basisti komppaa	26
---------------------------	----

2.5 Kaikki riittävät	27
----------------------------	----

2.6 Lumoavaa toimintaa arjen supersankareiden kesken	29
---	----

OHJATTU	32
---------------	----

2.7 ELVIS-hankkeesta kulttuuripaja	32
--	----

ELVIKSEKSI	33
------------------	----

2.8 Me ollaan kaikki samalla viivalla	36
---	----

2.9 Tuki omien tavoitteiden saavuttamiseen	36
--	----

3 KULTTUURIPAJAMALLI	39
----------------------------	----

3.1 Historia	40
--------------------	----

3.2 Toimintamalli ja rakenteet	41
--------------------------------------	----

3.4 Kulttuuripajamallin arvot	45
-------------------------------------	----

4 HANKE-SAMBA	46
---------------------	----

4.1 Vähemmän puhetta, enemmän toimintaa	46
---	----

4.2 Jammaillaan	49
-----------------------	----

4.3 Nyansseja	49
---------------------	----

4.4 Trombi puhaltaa	50
---------------------------	----

4.5 Saman katon alle	51
----------------------------	----

4.6 Tovin taika, jaettu aika	53
------------------------------------	----

4.7 En idé om Kulturhus för inkluderings	54
--	----

5 ELÄKÖÖN KULTTUURIPAJATI	55
---------------------------------	----

5.1 Vaakalaudalla	55
-------------------------	----

5.2 Raha on väline	56
--------------------------	----

5.3 Menetetetyt tapaukset	57
---------------------------------	----

5.4 Mukana juhlissa?	58
----------------------------	----

5.5 Psykkinen suola	59
---------------------------	----

5.6 Ainoa paikka	61
------------------------	----

5.7 Aika palata polulle	62
-------------------------------	----

6 UUSIA INNOVAATIOITA SEKÄ KOHTAAMISIA	63
---	----

6.1 Valoa pimeyteen	63
---------------------------	----

6.2 Mielettömiä visioita	64
--------------------------------	----

6.3 Kokoonnumme silloin kun on tekemistä	66
--	----

6.4 Platon ja oranssi sohva	68
-----------------------------------	----

6.5 Oppimista parhaimmillaan	70
------------------------------------	----

6.6 Moniäänirock on minun kulttuuripajani	71
---	----

6.7 Taidetta vai takinkääntöä	72
-------------------------------------	----

6.8 Vertaisohjaajuus klubitalolla	74
---	----

6.9 Oodi oppimiselle	75
----------------------------	----

7 KULTTUURIPAJAMALLI JA ARVIOINTI	77
--	----

7.1 TOIVEHATTU – mittaamassa elämän mielekkyyttä	78
---	----

8 LIITTEET JA LOMAKKEET	82
-------------------------------	----

8.1 Nuoren prosessikuvaus	82
---------------------------------	----

8.2 Tutustumiskäyntilomake	85
----------------------------------	----

8.3 Ryhmäsuunnittelulomake	86
----------------------------------	----

8.4 Itsearviointilomake	87
-------------------------------	----

8.5 Palautelomake	88
-------------------------	----

8.6 Vertaisohjaajakoulutus	89
----------------------------------	----

8.7 Vertaisohjaajatodistus	94
----------------------------------	----

9 LÄHTEET	95
-----------------	----

9.1 Kulttuuripajatoimintaa tällä hetkellä organisoivat tahot	95
---	----

9.2 Kulttuuripajamalli	96
------------------------------	----

9.3 Kirjallisuutta artikkeleihin liittyen	96
---	----

9.4 Kulttuuripajatoiminnasta kertovat jutut	98
---	----

9.5 Kulttuuripajamalli ja YouTube	98
---	----

10 KULTTUURIPAJAMALLI PÄÄTTÄJILLE	99
--	----

Artikkeleita on ollut kirjoittamassa 31 henkeä, joista jokaisella on omanlaisensa suhde kulttuuripajaan. Kirjoittajien nimet on mainittu heidän artikkeliansa yhteydessä.

ESIPUHE

Uskotko, että voisit hyvinkin olla yksi meistä? Uskotko, että sinussa on jo kaikki tarvittava? Uskotko, että voit kokea olevasi oma itsesi meidän kanssamme, että sinut hyväksytään sellaisena kuin olet, vahvuuksistasi tai heikkouksistasi riippumatta?

Minusta tuntuu, että olet saapunut juuri oikeaan tilaan, juuri oikeaan paikkaan. Ja nyt sinulla on juuri oikea kirja kädessäsi.

Tarina nimeltä Kulttuuripaja voi olla osalle mielen-terveysalalla toimivista ammattilaisista uusi ja outo pala nieltäväksi. ”Mitä siitäkin tulisi, jos alkaisimme kouluttaa kuntoutujia itse ohjaamaan ryhmiä toisilleen?” ”Ei ne kuule jaksa, ja kuka kantaa vastuun, jos jotain tapahtuu?” Aloittaessamme kulttuuripajatoimintaa kuulin nämä sanat usealta alan ammattilaiselta. Kun on tarpeeksi jumiutunut vanhaan, ei edes osaa ajatella uutta. Nyt tunnen olevani monella tapaa etuoikeutettu saadessani seurata pitkäjänteistä ja johdonmukaista kulttuurin ryhmäviljelytyötä, johon on varsinkin viime vuosina panostettu kovasti.

Kulttuuripajat elävät ja hengittävät vahvemmin kuin koskaan.

Minulle kulttuuri on monisäikeinen vaikuttamisen väline. Kulttuuri nostaa tietoisuuteen salaisia sopimuksia, jotka pesivät myös erityisryhmiä koskevissa asenteissa ja normeissa. Parhaiten nämä asenteet tulevat esille juuri kulttuuripajan kaltaisten tarinoiden kautta. Voiko kehitysvammainen tai mielenterveyskuntoutuja olla uskottava kulttuuri- tai jopa mielen-terveysalan toimija? Voisiko kulttuuripaja olla väline, jolla voi moukaroida kuntoutujiin kohdistuvia ennakkoluuloja ja samalla mahdollistaa uutta?

Kulttuuri on yhteinen tapa toimia, jonka perusteella valikoituu se mitä kokeillaan, mihin seuraavaksi uskotaan ja luotetaan.

Prosesseja ja logiikkaa rakastavassa maailmassa olennaista on tasainen suoriutuminen. Etsitään vikoja, jotka asiantuntija korjaa tai korvaa. Vallalla on yksisuuntainen kommunikaatio ja vesiputousmainen aikakäsitys, jonka tavoitteena on luoda järjestelmä, joka on oikeassa mahdollisimman usein mahdollisimman monelle samaan aikaan, joka ei ole riippuvainen kenestäkään. Tunteettomuudesta on tullut valitettavan monelle hyve ja tapa selviytyä. Kaikki, myös ihmiset, ovat korvattavissa, kunhan prosessi kantaa.

Kaiken aikaa olemme kuitenkin kiusallisen tietoisia siitä, että viime kädessä kaikki kehitys ja muutos, halusimme tai emme, palaa yksittäisiin ihmisiin sekä yksittäisiin valintoihin. Muutos tapahtuu kiihtyvällä vauhdilla ja todellisuus määrittyy vasta prosessin aikana. Tiedämme tarvitsevamme muutosta. Rakenteiden vankina on vaikeaa nähdä koko kuvaa ja reagoida kaikkeen siihen, mitä ympärillä tapahtuu. Kulttuuripaja on paikka, jossa toimintaa ja itseä voi kehittää kokeilemalla. Se arvostaa nykytilanteen haastamista, yllätyksiä ja leikkisyyttä.

Uusi idea lähtee usein epävarmuuden sietämisestä, normien rikkomisesta, hiljaisten signaalien kuulemisesta ja tarpeen tunnistamisesta. Se ponnistaa pienen ihmisen äänestä, joka hakee ongelmillaan oikeutta tulla julkisiin vastaanottohuoneisiin, kohdatakseen jonkun joka kuuntelisi ja ymmärtäisi.

Sosiaalisiksi innovaatioksi voidaan kutsua sellaisia keksintöjä tai toimintamalleja, jotka muuttavat pysyvästi tapaamme ajatella ja tehdä työtä. Normien rikkominen luo uutta energiaa ja uusi outo on tärkeintä informaatiota. Olen vakuuttunut siitä, että tulevaisuuden suurimmat sosiaaliset innovaatiot tulevat suurelta osin joko palvelujärjestelmän ulkopuolelta tai kohderyhmiltä itseltään.



On olennaista huomata, että kädessäsi oleva artikkelikirja kertoo tarinoita siitä keitä me olemme, mistä olemme tulleet ja mihin suuntaan olemme menossa. Yhteinen missio ja tarina on voimallinen tapa liikuttaa ihmistä. Kulttuuripajatoimintaan kuuluu kuitenkin monta tarinaa ja näkökulmaa, monta asemaa, tarvetta ja pyrkimystä. Idea ja liike ovat aina suurempia kuin ihminen, rakenne tai instituutio, ja juuri siksi kulttuuripajamalli yhdistää useita todellisuuksia ja käsityksiä. Kulttuuripajan puolueettomaksi tehtäväksi jääkin toimia alustana monille hyvin erilaisille toimijoille. Sisällön tuovat sen käyttäjät mukanaan.

Tuntuu hassulta, että itseohjautuvan ja sisäisesti motivoituneen mallin rakentaminen vaatii usein aluksi paljon ohjaamista ja tiukkaa arvokeskustelua vanhojen ajatusmallien poiskitkemisestä. Tulee kuitenkin vaihe, jossa niin ohjaajat kuin johtajatkin joutuvat tekemään hartiavoimin töitä tehdäkseen itsestään tarpeettomia. Kulttuuripajamalli ei mielestäni vaadi guruja, ylhäältä päin ohjattua struktuuria tai kaiken omistavaa tai myyvää organisaatiota. Kulttuurin muutos ja hyvä vertaisryhmä ovat valmiimpia sitten, kun ohjaaja voi jäädä pois toiminnasta levollisin mielin, tietäen että ihmiset osaavat ja haluavat myös itse viedä yhteisiä asioitaan eteenpäin.

Myös uteliaisuus on hyvä sisäisen motivaation käynnistäjä, mutta ämpäriin ei voi kaataa lisää ennen kuin sitä on ensin tyhjennetty. Siksi on olennaista ajatella koko toimintaa, ei yksittäistä projektia tai toimijaa. Osallisuus ja vastavuoroisuus nousevat todelliseen arvoonsa. Asiakas ei ole enää pelkkä kulttuurin ja taiteen hyvinvointivaikutuksista hyötyvä passiivinen kohde, vaan aktiivinen toimija, alustan sisällön tuottaja. Jokaisen polku on kuitenkin yksilöllinen, ja sitä on kuljettava avoimessa dialogissa. Palvelulla sinänsä on vain välinearvo. Meissä kaikissa asuva vapaaehtoisuuden, kyvykkyyden sekä hyvän tekemisen tarve ovat avaimia sisäiseen motivaatioon. Silloin on tärkeää raivata kaikki turhat esteet ihmisten tieltä, jotta he voivat työstää omaa pärjäämiskykyään, omia ideoitaan ja unelmiaan heille parhaalla mahdollisella tavalla.

Kun kysyimme ELVIS-hankkeen alussa vuonna 2009 nuorilta kuntoutujilta, mitä he kaipaisivat

elämäänsä sillä hetkellä kaikkein eniten, vastaukset olivat yllättävän identtisiä: "Mä en enää halua olla yksin, mä haluan jotain mielekästä tekemistä." Niinpä päätimme kehittää mallin, joka voisi vastata näihin tarpeisiin. Halusimme kuulla avoimen dialogin periaatteella, mitä kuntoutujat itse sanovat, emme sitä mitä me heille sanomme.

Järjestelmän byrokraattiset rajat ja ohjeet sekä palveluihin pääsyn vaikeudet estävät usein toipumisen prosessin keskittyen pääasiassa biopsykiatriseen aivotutkimukseen. Kun ihminen kokee olevansa turvassa ja hallitsevansa tilannetta omasta vapaasta tahdostaan, hän saattaa päättää osallistua toimintaan, josta kokee hyötyvänsä - ja parhaassa tapauksessa kokee olevansa itsekin hyödyksi. Ulkoinen motivoiminen tai pakottaminen eivät toimi, sillä kannustamisen ja lannistamisen raja on kovin häilyvä. Sen sijaan, että "johdettaisiin" ihmisen motivaatiota, tulisi keskittyä eliminoimaan ne asiat, jotka tuhoavat sen. Se on myös tämän kirjan tavoite.

Toivottavasti uskallamme olla haavoittuvaisia, erehtyväisiä ja palveluilla muita. Viestin tarkoitushan on se yhteys, jonka kautta voidaan sopia siitä, miten asiat tehdään. Uskon vahvasti tämän onnistuvan minimoimalla kohtaamisen erot, joita meille kulttuurissamme tarjotaan sekä vahvistamaan tunnetta siitä, että olemme samassa veneessä. Ehkä se saa myös Sinut, ystäväni, innostumaan kulttuuripajatoiminnasta ja lähtemään mukaan kehittämään ja toteuttamaan omia maailmanparannusunelmiasi. Itseohjautuva yhteisö ja toimintamalli edellyttää itseohjautuvia ihmisiä. Ihmisiä, jotka kehittävät aktiivisesti omaa työtään ja osaamistaan sekä kykenevät itsenäisesti edistämään yhteisön kanssa yhdessä sovitteja, samanarvoisuudesta ponnistavia päämääriä. Etsimme vapaita, intohimoisia ihmisiä, jotka ovat myös itse valmiita muutosprosessiin.

Jos haluamme muuttaa epävarmuutta ja pelkoja suosivaa kulttuuria, meidän tulee ensin tiedostaa omat asennevammamme. Vain siten voimme viljellä jalostuneempia ajatuksia ja toimintatapoja sekä solmia parempia yhteistyön muotoja. Uskon, että juuri tarinat muuttavat asenteita ja kulttuuria. Tarinat, joissa joku häpeää tuntematta kertoo niin omista heikkouksistaan kuin yllättävistäkin vahvuuksistaan.

Tämä kirja on täynnä sellaisia tarinoita.



Viisaus syntyy usein kokemuksen jälkeisestä pohdinnasta. Jos asia on tärkeä, ei sitä kannata opiskella yksin. Siellä missä on aitoa halua ja intohimoa parantaa itsensä lisäksi heikommassa asemassa olevien ihmisten elämää, oikeuksia ja asemaa, on myös toivoa. Toivon tunnehan on niitä harvoja asioita maailmassa, jonka arvo kasvaa, mitä enemmän sitä jakaa.

Kulttuuripajamalli ei ole vielä valmis eikä toivottavasti sellaiseksi koskaan tulekaan. Se on elävä organismi, joka muuttuu ja joustaa käyttäjiensä tarpeiden mukaisesti. Paljon on vielä tekemättä. Tulevaisuus odottaa tämän kaltaisen vertaistuen sovelluksia esimerkiksi ikäihmisille, vangeille, maahanmuuttajille, koululaisille ja kaikille niille, joita emme ole vielä osanneet edes ajatella. Ehkä sinä olet juuri se, joka ideoi ja käynnistää uuden projektin? Anna mennä. Luo itse oma sosiaalinen innovaatiiosi, rakenna uusia

hankkeita ja liity meihin. Ihan vapaaehtoisesti. Me verkostolaiset autamme.

Olen tavattoman ylpeä ja onnellinen siitä, että olen viimeisen kahdeksan vuoden aikana saanut antaa elämästäni paljon työtä ja aikaa kulttuuripajoille. Olen myös saanut niiltä kaikilta hyvin paljon. Olen ylpeä kaikista tämän kirjan kirjoittajista. Ihailen teidän rohkeuttanne, rehellisyyttänne ja suurta sydäntänne.

Toivottavasti saan olla vielä kauan mukana tässä toiminnassa, tavalla tai toisella.

Hyviä lukuhetkiä ja toivottavasti tavataan pian!

Pertunmaalla 12.7.2016

Markus Raivio



Kirjassa käytettyjä käsitteitä:

Vertaisohjaaja = kulttuuripajamallissa vertaisuus nähdään enemmän vahvuuskeskeisenä toimintana kuin sairauskeskeisenä dialogina. Vertaisohjaajat ohjaavat kulttuuripajoille erilaisia toiminnallisia ryhmiä, joiden sisältö määrittäytyy heidän vahvuuksistaan sekä mielenkiinnon kohteistaan.

GFP- malli = Yksi kulttuuripajan keskeisimmistä viitekehyksistä. Muita kulttuuripajamallissa tunnistettavia viitekehyksiä ovat toipumisorientaatio, sosiaalipsykiatria, logoterapia, positiivinen psykologia sekä Freinet-pedagogiikka.

Kulttuuripajamalli = Mallissa koulutetaan mielenterveyskuntoutujia ohjaamaan luovien alojen toiminnallisia ryhmiä toisilleen. Vahvuuslähtöinen malli auttaa kuntoutujia löytämään itselleen sopivia välineitä elämänhallinnan sekä toimintakyvyn parantamiseen.

ELVIS- hanke = 2009 -2012 toiminut Niemikotisäätiön kehittämishanke, joka toimi lähtölaukauksena kulttuuripajamallin kehitykselle. Hanke oli myös alku Kulttuuripaja ELVIKSEN toiminnalle.





JOHDANTO

Olen **Jouko Raivio**, yksi tämän kirjan toimittajista. Tämä luku johdattaa lukijan kirjan muihin lukuihin ja niiden sisältöihin.

I Kohti tulevaa

Nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien verstaistukeen erikoistuneet kulttuuripajat ovat viime vuosina pystyneet huomattavasti laajentamaan alueellista toimintaansa Suomessa ja lisäämään yhteistyötään myös muiden kuntouttavien tahojen kanssa.

Tämä herättää kysymyksen siitä, mikä kulttuuripajoissa on niin kiinnostavaa ja merkittävää, että se on tuottanut näin myönteisiä vaikutuksia.

Vastauksia löytyy tästä kirjasta. Sen tarkoitus on tarjota kaikille kulttuuripajatoiminnasta kiinnostuneille ajantasaista, monipuolista ja relevanttia tietoa, jonka avulla toiminnan keskeiset periaatteet on helppo ymmärtää. Erityisesti korostetaan toimintamallin niitä piirteitä, jotka antavat aineksia mallin kehittämiseen. Näin suunnataan katse tulevaan, ja tarjotaan myös mahdollisuus mallin laajempaan käyttöön ja soveltamiseen.

Suuri osa lukujen sisällöstä koostuu kulttuuripajatoimintoihin osallistuvien henkilöiden yksityiskohteisista tarinoista ja kertomuksista. Mutta miksi kirjan aineistoina ovat nimenomaan tarinat eivätkä esimerkiksi ulkopuolisten asiantuntijoiden jälkikäteen laatimat selvitykset? Tähän löytyy vastaus edeltä: kun pyrkimys on jakaa relevanttia tietoa, ovat



parhaita tiedonlähteitä ja asiantuntijoita juuri ne henkilöt, jotka toimintoihin aktiivisesti osallistuvat ja niitä kehittävät.

Toinen syy löytyy itse tarinoista - tai oikeammin siitä, että kulttuuripajojen tarinat poikkeavat sekä tyypillisistä tarinoista että tyypillisistä kertomuksista. Tyypillinen tarina rakentuu pelkistä toisiaan ajallisesti seuraavista tapahtumista, ilman tyypilliseen kertomukseen kuuluvaa selkeää alkua, keskikohtaa ja loppua ja ilman kertomuksen tapahtumia yhteen kutovaa juonikuviota. Kertomuksen kehityskaaren sulkeutuessa lukijan katse suuntautuu taaksepäin pelkkään menneisyyteen. Tarinointi antaa sen sijaan mahdollisuuden spekuloida myös tulevaisuudella. Kun tarinaan sitten lisätään kertomuksen ominaisuuksia, ylittää tulos kummankin kerrontatyyppin rajoitukset.

Kulttuuripajamallin tarinan paikka on siis teorian ja käytännön, tyypillisen kertomuksen ja tyypillisen tarinan välissä. Siinä on aineksia näistä molemmista.

Kaiken mahdollistaa se kaikkein tärkein: kulttuuripajan tarinoita ei ole yksi vaan monta.



Kun talouden ja politiikan ”suurten kertomusten” yleistävät käsitteet piilottavat näkyvistä kaiken sen, mitä arjen käytännössä toimiville ”pienille” ihmisille tapahtuu, suljetaan silmät muutoksen ja kehityksen alustalta ja moottorilta. Vaikka metsää ei joskus näe puilta, ei metsää myöskään ole olemassa ilman puita. Kulttuuripajat ovat malliesimerkki siitä, että syrjäytymisen ehkäisyyn voivat osallistua myös syrjäytetyt itse omilla toimillaan ja hankkeillaan.

Kulttuuripajoja olennaisesti kuvaava piirre onkin se, että niissä tapahtuva toiminta on paitsi luovaa ja elämyksellisesti palkitsevaa, myös tulevaisuutta ennakoivaa. Sen lisäksi, että kirjan artikkelit vastaavat kysymykseen ”Mitä nyt tapahtuu?”, ne pyrkivät myös vastaamaan kysymykseen ”Mitä tapahtuu seuraavaksi?” Tämä kaikki kerrotaan vastaamalla

yksityiskohtaisesti kysymykseen ”Miten kaikki tapahtuu?” Kaiken tämän mahdollistaa se kaikkein tärkein: kulttuuripajan tarinoita ei ole yksi, vaan monta. Moniäänisyyden valttikortti on syytä lyödä pöytään varsinkin silloin, kun nuorten mielenterveyden kuntoutus on siihen osallistuville niin haastavaa, kuin miksi se on vuosien mittaan osoittautunut.

II Neljä virtaa

Moninaisuuden valtameri antaa tilaa ja kaikupohjaa hyvin monimuotoiselle elämälle ja elämyksille, mutta vedenpinnan alla kiertää ja veloo aina virtauksia, joita ilman elämä ei saa tarvitsemaansa elinvoimaa. Vaikka kulttuuripajatoimintoja ylläpitävät ja kehittävät käytännöt saattavat erota paljonkin toisistaan, ja tapahtua samanaikaisesti hyvin monissa ja erilaisissa tiloissa, ne myös kytkeytyvät toisiinsa eräissä keskeisissä periaatteissa. Seuraavassa keskitytään neljään tällaiseen virtaukseen.

Ensimmäinen virtaus vastaa kysymykseen ”Keitä me olemme?” Se rakentuu suhteista yhteisöjen ja niiden jäsenten välillä ja sisältää 1) sen, miten osallistujat liittyvät yhteisöön ja tulevat sen täysivaltaisiksi jäseniksi sekä 2) sen, mitä jäsenelle merkitsee olla jäsen jossain yhteisössä, toisin sanoen mitkä ovat jäsenten väliset yhteydet.

Virtausten keskeinen osuus toiminnassa näkyy esimerkiksi ”Heikin stoorissa” (Luku 1), joka toimii muutenkin alustana myöhemmille tarinoille. Heikin pitkä taival kuntoutukseen alkoi jo ennen kuin hän löysi syyn alkaa pohtia omaa identiteettiään: ”Teini-ikä toi kuitenkin omat ongelmansa ja aloin käyttää alkoholia kavereiden kanssa. Aloin myös pohtia kuka minä olen. Olinko se ihminen, joka olin ennen Aurorassa vietettyä aikaa, vai olinko sitä, mitä äitini ja isäni minulta odottivat ja millaiseksi halusin tulla?”

Kun kulttuuripajayhteisö aloitti toimintansa, Heikki ryhtyi nopeasti sen täysivaltaiseksi jäseneksi ELVIKSEN vertaisohjaajana, erityisalueinaan muun muassa luova kirjoittaminen, ATK-taidot ja musiikkiryhmät. Yhteisöllisyyden kokemus on siis myös





pohja uusien identiteettien rakentamiselle ja jäsenten välisille yhteyksille. ”ELVIKSESSÄ on onnistuttu rakentamaan yhteisö, jossa kaikki ottavat toisensa huomioon.” Tämä ei Heikin mukaan kuitenkaan onnistu ilman lisätoimenpiteitä: ”ELVIKSESSÄKIN on sääntönsä. Niiden tarkoitus on luoda puitteet turvalliselle yhdessäololle, että kaikilla olisi kuntoutumiselle otolliset olosuhteet.”

Toinen virtaus vastaakin kysymykseen ”*Minkälaisten sääntöjen mukaan toimimme?*” Tällainen itseorganisointi keskittyy toiminnan refleksiiviseen kontrolliin ja suunnitteluun. Siinä määritellään jäsenten roolit ja tehtävät sekä ryhmien sisäiset suhteet ja normit.

Kolmas virtaus voidaan pelkistää kysymykseen ”*Miten teemme työtä yhdessä?*” Tällaista toiminnan koordinoitua kuvaa hyvin Heikin suunnitelma siitä, miten kulttuuripajassa toimiva ATK-ryhmä tekee yhdessä nettiin kotisivuja. ”Ehkä se riittää, että vertaisina toisiimme auttaen etenemme pala palalta tutkien asiaa, ja lopulta osaamme tehdä kotisivut nettiin. Samalla olemme saaneet

toisiltamme ideoita, tehneet yhdessä asioita, nauraneet yhdessä virheillemme, saaneet onnistumisen kokemuksia, olleet sosiaalisessa kanssakäymisessä toistemme kanssa. Olemme luottaneet toisiimme, kunnioittaneet toisiamme. Olemme siis saaneet vertaistukea toisiltamme.”

Neljäs virtaus vastaa kysymykseen ”*Minkälainen oikeutus toimillamme on ja miten sitä edistämme?*” Suhdetta kulttuuripajojen ulkopuolisiin tahoihin voidaan ylläpitää esimerkiksi osallistamalla mediajulkisuuteen. Heikki kertoo omasta osuudestaan näin: ”Mieleetöntä valoa -hankkeen puitteissa olen tehnyt Asiamies radio-ohjelmaa, jossa olen haastatellut eräitä julkisuuden henkilöitä. Ohjelman tekeminen on sopivan kokoinen haaste ja auttaa minua voittamaan itseni niin, ettei jännitys hallitse minua vaan minä sitä.”

III Mallien perhe

Kaikki tehokas toiminta tarvitsee onnistuakseen useita toimintamalleja, joiden päällekkäinen ja rinnakkainen limittyminen toisiinsa on myös perusta jokaisen yksittäisen toimintamallin omalle kehitykselle. Tällainen useiden tekijöiden toisiaan vahvistava yhteisvaikutus – synergia – voi syntyä vain silloin, kun mallien käytännöt kohtaavat toisensa.

Edellä kuvatun neljän virran kohtaaminen toteutuu kulttuuripajoissa kolmen muunkin mallin, kuin pelkän *kulttuuripajamallin* puitteissa. Näitä ovat 1) *Ohjattu Toiminnallinen Vertaistukimalli* GFP (Guided Functional Peer Support), 2) *Hankemalli* ja 3) *Arvomalli*. Ne ovat kaikki yleisen tason toimintamalleja, joita voidaan toteuttaa ja soveltaa lukuisissa muissakin paikoissa kuin kulttuuripajoilla. *Kulttuuripajamalli* on kuitenkin onnistunut tehokkaasti sisällyttämään omaan toimintaansa niiden keskeiset menettelytavat ja periaatteet.

Kirjan toisessa luvussa Nuorten kulttuuripaja -hankkeen johtaja Markus Raivio avaa *GFP-mallin* syntyä ja keskeisiä periaatetta (Luku 2). Kulttuuripajojen ehkä tärkeimmäksi koettu elementti on juuri edellä useita kertoja mainittu *Vertaistuki*. Kuntoutujan henkilökohtaista polkua vertaisohjaajaksi ja siitä edelleen monien ryhmien vetäjäksi kuvaa tarkemmin vertaisohjaaja Miranda omalla tarinallaan ”Erään siivekkään lento-ohjelmän”. Vertaistoiminta on myös



Mitä nyt tapahtuu?... Mitä tapahtuu seuraavaksi? ... Tämä kaikki kerrotaan vastaamalla yksityiskohtaisesti kysymykseen:

Miten kaikki tapahtuu?



kansalaistoimintaa, kertoo Tampereen Kulttuuripaja Virran hankesuunnittelija Anna Purola. Vertaisuutta voidaan rakentaa myös sämpylöitä paistamalla, kuten Kainuun Kulttuuripaja Marilynin vertaisohjaaja Mansikan ”Syvälliset sämpylät” todistavat.

Toinen GFP-mallin osatekijä on *Toiminta*. Sillä ei tarkoiteta viranomaisten tarjoamaa mutterien vääntämistä, mielenterveyden ammattilaisen antamaa terapiaa tai juuttumista kuntoutujan sairauksiin, vaan yksinkertaisesti sitä, että kuntoutuja osallistuu aktiivisesti ja luovasti kulttuuripajan toimintoihin. Tyypillistä kulttuuripajatoimintaa on esimerkiksi Kaakkois-Suomen Sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen yhteisräppi, varsinkin jos sitä Kulttuuripaja ELVIKSEN vertaisohjaaja Ollipekka tarinallaan komppaa. Luovien toimintojen myötä yhä suurempi joukko kuntoutujia poistuu sitten aikanaan muiden hankkeiden, esimerkiksi opintojen ja työelämän pariin. Ollipekka kutsuu sitä luonnolliseksi poistumaksi. Mutta tämäkin ”poistuma” itse asiassa suuntaa kuntoutujan katseen tulevaisuuteen, kohti uusia projekteja. Ja kaikki riittävät, vannoo klubitaloyhteistyön nimeen Jyväskylän Kulttuuripaja Trombin hankesuunnittelija Aapo Oranen. Porin Kulttuuripaja Lumon toiminnasta kertoo hankkeesta vastaava Minna Wallenius.

Kolmas GFP-mallin osatekijä on vertaistoiminnassa käytetty *Ohjaus*. Vertaisohjaajakoulutusta käy yksityiskohtaisesti läpi ELVIKSEN vastaava ohjaaja Heidi Karjalainen. Rääpiiryhmän ohjaukseen on puolestaan tutustunut Kulttuuripaja Virran vertaisohjaajana toimiva Ipsu. Siinä ”Me ollaan kaikki samalla viivalla”. Tampereen Kulttuuripaja Virran hankevastaava Virpi Stenlund tuo koulutukseen mukaan psykologin näkökulman kirjoituksellaan ”Tuki omien tavoitteiden saavuttamiseen”.

Luku 3 unohtaa hetkeksi tarinat ja kertomukset ja keskittyy *kulttuuripajamallin* yksityiskohtiin.

Kulttuuripaja –hankkeissa työskentelevät Miikka Vuorinen, Rauni Koikkalainen, Minna Wallenius, Anna Purola ja Jaana Vanhala ovat laatineet lukijoita varten yksityiskohtaisen, mutta tiiviin yhteenvedon pajojen historiasta, käyttötarkoituksesta, toteutuksesta, viestinnästä vertaisohjaajakoulutuksesta, rakenteista ja arvoista. Esillä ovat myös yhteistyö, yleistetävyys ja kansainvälinen kiinnostus. Luvussa käydään läpi prosessia, jonka kulttuuripajatoimintaan mukaan hakeutuvaa henkilö kohtaa. Lähtötilanteen kuvaus keskittyy erityisesti tilanteen ongelmakohtiin. Luku toimii hyvänä pikaoppaana varsinkin niille, jotka ovat tulossa mukaan toimintaan tai haluavat soveltaa sitä omiin käyttötarkoituksiinsa.

VI Arvojen markkinoilla

Jokainen hanke sijoittuu tiettyyn aikaan, paikkaan ja arvomaailmaan, olipa projekti sitten kansainvälinen tai paikallinen. Kulttuuripajatoiminta alkoi Helsingissä ja on sen jälkeen laajentunut aina Kaajaaniin ja Ruotsiin asti. Tässä vaiheessa on kuitenkin syytä toistaa alussa esitetty kysymys: mikä kulttuuripajojen toiminnassa on niin arvokasta, että ne ovat saaneet rahoittajia, kunnallisia päättäjiä ja muita tärkeitä sidosryhmiä vakuuttumaan sen tärkeydestä?

Kulttuuripajojen neljäs virtaus, toimintojen oikeuttaminen, toteutuu nimenomaan hankkeessa noudatettujen toimintatapojen kautta. Kun toimitaan ”hyvin” ja ”oikein”, on helpompi sovittaa yhteen ihmisten, organisaatioiden ja asioiden usein ristiriitaisetkin pyrkimykset ja arvomaailmat.

Tämä on luettavissa myös Niemikotisäätiön toiminnanjohtajan Seppo Erosen artikkelista ”Vähemmän puhetta, enemmän toimintaa” (Luku 4), jossa hän muun muassa kuvaa Kulttuuripaja ELVIKSEN keskeisiä vahvuuksia ja menestystekijöitä. Vaikka osallistuminen esimerkiksi bänditoimintaan ja muuhun luovaan toimintaan on usein haasteellista, siitä selviää muiden osallistujien tuella. Tästä kertovat myös Kulttuuripaja ELVIKSEN ohjaaja Tapio Kojon ”Jammaillaan”, Lohjan Kulttuuripajan hankesuunnittelija Marko Haimilahden artikkeli ”Nyansseja” sekä Jyväskylän Kulttuuripaja Trombin hankevastaava Panu Koskimies artikkelis-





saan ”Trombi puhaltaa”. Suomen Klubitaloverkoston johtaja, Kaiju Yrttiaho kuvaa artikkelissaan ”Saman katon alle” miten tämä kaikki on mahdollista Klubitaloympäristössä.

Kulttuuripajamallin hienous on sen elävyydessä: sitä on helppo soveltaa. Hanna Koppelomäki, Aika parantaa -verkoston koordinaattori tekstissään ”Toivin taika, jaettu aika” antaa tästä hyvän esimerkin. Innostavan näkökulman kertoo myös Peter Bengtsson, ruotsalaisen ”Dramalogen” kulttuurihautomon tekninen koordinaattori tekstillään ”En idé om Kulturhus för inkluderings”.

Kaikkia hankkeita määrittää keskeisesti niiden määraikaisuus. Tästä syystä hankkeille on ominaista myös se, että jossakin vaiheessa ne joutuvat oman toimintansa oikeutusta arvioivaan testiin. Eronen on vuonna 2011 julkaistussa artikkelissaan

kuvannut tilannetta seuraavasti. ”Vaikka ELVIKSESSÄ kehitetty toimintamalli on osoittautunut toimivaksi ja vaikuttavaksi Helsingissä, niin näin ei välttämättä tapahdu muualla. Oleellista on se, miten hyvin mallin niin sanotut kriittiset menestystekijät toteutuvat.”

Kulttuuripajojen arvomaailmat tulivat viimeistään silloin näyttävästi julkisuuteen, kun ELVIKSEN ja Lohjan kulttuuripajoja tukevat tahot ryhtyivät yhteistoimintaan pajojen pelastamiseksi niitä uhkaavalta sulkemiselta. **Luku 5** osoittaa, kuinka tällaisessa testissä *Hankemalli* ja *Arvomalli* kytkeytyvät saumattomasti yhteen *kulttuuripajamallin* kanssa.

Arvojärjestyksistä julkisin eli politiikkaan liittyvä *Kansalaisuuden* arvomaailma tuli esille, kun valtuutetut puolustivat kaupunginhallitusten ja valtuustojen kokouksissa Lohjan ja ELVIKSEN kulttuuripajojen toiminta-avustuksia. Valtuutetut vetosivat (”Vaakalaudalla”) voimakkaasti *Markkina-arvoihin* muistuttaen siitä, että Helsingin sosiaalijohtajan mukaan jokainen ennaltaehkäisyyn tarkoitettu euro säästää sosiaali- ja terveysmenoista kuusi euroa. Leikkausten myötä ”erikoissairaanhoidon menot kasvavat voimakkaasti ja matalan kynnyksen toiminta lakkaa”. Myös *Maineen* ja *Teollisen tehokkuuden* arvomaailmat kärsivät, jos hyvää tulosta tehneet kulttuuripajat lopetetaan.

Päättäjiin vedottiin myös kirjallisilla ja henkilökohtaisilla vetoimuksilla, sillä kaikki hyvä ei pelkisty vain markkina-arvoihin. ”Raha on väline, jolla voi tehdä joko hyvää tai paha”, muistuttaa omassa vetoimuksessaan Pauliina Sirviö. Erityisesti hän nostaa esiin *Inspiraation* arvomaailman: ”Kulttuuripaja on myös kulttuuriharrastusten mahdollistaja. Ja mikä hienointa, saattaa löytyä myös oma intohimo, elämän liekki!”

Kuten monissa aikaisemmissa tarinoissa on korostettu, kuntoutujien keskenään jakaman ja luovuutta kehittävän *Inspiraation* lisäksi kulttuuripajat ovat nimenomaan yhteisöllisyyttä korostavien *Perhearvojen* maaperää. Yhdessä tekemisen hyvyttä korostavat myös vertaisohjaaja Ilonan ”Menetetty tapaukset” ja Saulin ”Mukana juhliissa?”, joka tuo mukaan myös tasa-arvon (*Kansalainen*) ja *Vibreän toimintaympäristön* arvomaailmat. ”Kulttuuripaja on elämäni psyykinen suola”, tunnustaa puolestaan vertaisohjaaja Mervi.



Kulttuuripaja on ollut vertaisohjaaja Anna-Stiinalle ”Ainoa paikka”, jossa hän on jälleen voinut kokea olevansa tärkeä yhteiskunnan jäsen (*Kansalainen*) ja sieltä on myös vertaisohjaaja Samuli jälleen löytänyt itsensä, kun on ”Aika palata polulle”.

V Yhteistyöllä vaikuttamiseen

Jokaisen menestyneen *Projektien arvomaailman* tunnusmerkkejä ovat joustavuus, kyky paneutua uusiin ideoihin sekä verkostoituminen. Kulttuuripajat ovatkin ryhtyneet yhteistyöhön useiden sellaisten tahojen ja hankkeiden kanssa, joiden kanssa niillä on yhteisiä arvomaailmoja ja toimintamalleja. Useiden kuntoutusprojektien keskinäinen verkostoituminen on myös tuottanut hyviä tuloksia. Näistä kertoo **Luku 6**.

Useilta tahoilta kannustusta saanut hanke on *Mieletöntä valoa*, jonka tavoitteena on ollut löytää työllistymismahdollisuuksia media- ja kulttuurialoilta niistä kiinnostuneille mielenterveyskuntoutujille ja kehitysvammaisille. Hankkeen aikana on tarkoitus luoda toimintamalli, jossa kuntoutujia koulutetaan vertaistuottajiksi. ”Valoa pimeyteen” tuo vertaistuottaja Heljä, ja hankkeen kehittämisestä kertovat projektin työntekijä Jari-Pekka Hietsilta (”Mielettömiä visioita”) ja työntekijä Emmi Vainio kirjoituksellaan ”Kokoonnumme silloin kun on tekemistä”.

Toinen edistynyt hanke on nimeltään *ReAktori*, jota on Jyväskylän lisäksi toteutettu myös Porissa. Kulttuuripaja ELVIKSEN yhtenä menestystekijänä on mainittu luovan ja monipuolisen toiminnan mahdollistaneet toimitilat, joita käytetään yhteistyössä toimintakeskus Hapen ja Harjun nuorisotalon kanssa. *ReAktori*-hanke on jatkanut ideoita yhdistämällä Klubitalojen ja Kulttuuripajojen toimintoja. Hankkeesta kertovat lähemmin Kaiju Yrttiäho artikkelissaan ”Saman katon alle” ja Jyväskylän Suvimäen Klubitalon johtaja Ulla Lehtinen artikkelissaan ”Platon ja oranssi sohva”.

Muita kulttuuripajojen kanssa yhteistyötä tekeviä ja vertaisuuteen perustuvia projekteja esittelevät Laajasalon opistossa kehitysvammaisia opettava Matias Hynynen (”Oppimista parhaimmillaan”), ja Li-linkotisäätiön kehittämisspäälikkö Heikki Hyvönen kirjoituksessaan ”Moniäänirock”. ”Taidetta vai

takinkääntöä” on *ReAktori* -hankkeen päällikön Rau-ni Koikkalaisen kuvaus toisenlaisesta omaistyöstä. Ja jotta myös oppimisen tärkeä merkitys otettaisiin huomioon, on Validian Ammattiopiston opettaja Sanna Ryökkynen sanoittanut sille aivan oman oodinsa.

Projektien välisellä yhteistoiminnalla pyritään vaikuttamaan samaan kuin koko kulttuuripajaprojektilla: kuntoutettavien elämänhallinnan parantamiseen. Mutta miten toimintaan osallistuneiden kokema muutos voidaan todentaa? Entä miten toimintaa voidaan edistää ja miten yhteiskunnan ja rahoittajien voidaan osoittaa hyötyvän osallistujien kokemasta muutoksesta?

Kirjan loppupuolella (**Luku 7**) hankesuunnittelija Miikka Vuorinen kertoo vaikutusten arvioimisesta Kulttuuripajoilla. Tätä varten Sosped säätiö on kehittänyt arviointityökalun nimellä *Toivehattu* (TOIminnallinen VErtaistuki, Helppokäyttöisellä Arviointityökalulla ja Toiminta ja Talous Uskottaviksi). Näin toteutetaan kaikille projekteille asetettu keskeinen vaatimus: niiden on oltava sekä mitattavissa että näkyvissä. Samassa luvussa käydään vielä yksityiskohtaisesti läpi prosessia, jonka kulttuuripajatoimintaan mukaan tuleva osallistuja kohtaa.

Kulttuuripajamalli on luotu käytettäväksi ja on toivottavaa, että mahdollisimman moni taho alkaa sitä soveltaa. Liitteiden ja Lomakkeiden joukosta (**Luku 8**) löytyy tuhti annos materiaalia myös oman toiminnan aloittamiseksi. Toimintaan osallistuvien elämäнкаarta kuvaava nuoren prosessikuvaus, sekä eri käyttötarkoituksia varten tehdyt lomakkeet voivat toivottavasti tukea uuden toiminnan aloittamisessa ja vireille laittamisessa. Materiaalia löytyy aina tutustumiskäyntilomakkeesta vertaisohjaajakoulutuksen runkoon, sekä vertaisohjaajatodistuksen pohjaan. Materiaalia saa kopioida ja käyttää vapaasti omassa toiminnassa.

Kirjan toiseksi viimeisimmässä luvussa on listattu keskeiset lähteet (**Luku 9**), joista itse kulttuuripajamalli sekä tämän kirjan kirjoittajat ovat saaneet innoitusta. Lähteistä löytyy myös ajankohdasta tietoa Internet-linkeistä, lehtijuttuihin, sekä esimerkiksi pajoilta tuotettuihin videomateriaaleihin. Niiden sisällöt vaihtelevat pal-





jon, mutta niin vaihtelevat myös kulttuuripajatoimintaa mahdollistavat sidosryhmät, joten jokaiselle lukijalle löytyy varmasti jotakin. Viimeisessä kuvussa (Luku 10) kuvattu päättäjäille suunnattu mallin tiivistelmä on kätevä työkalu, jota voi käyttää avuksi esimerkiksi rahoitusneuvotteluissa tulevien rahoittajien kanssa. Yksi kyseisen mallinnuksen tärkeimpiä tehtäviä on pystyä helposti osoittamaan mistä mallissa on kyse ja pyrkiä osoittamaan, että toiminta on mitattavaa ja vaikuttavaa.

Lopuksi voidaan sama vaatimus esittää tälle kirjalle. Kuinka hyvin kulttuuripajamallin toiminnot on pystytty samaan näkyviksi sen sivuilla? Entä toimintojen rakentuminen, jäsenyminen, järjeittäminen ja niistä viestiminen? Tämän kirjan tekoon osallistuneet odottavat kohtaamista kirjan lukijoiden kanssa. Olipa palaute millaista tahansa, on kiinnostavaa nähdä, miten tämä artikkelikirja vie kohti tulevaa. Ja mitä uusia oivalluksia, sovelluksia, toimintamalleja ja hankkeita se voi synnyttää.

1 HEIKIN STOORI

Olen **Heikki**, Kulttuuripaja ELVIKSEN vertaisohjaaja. Kirjoitan ensin lyhyesti omasta taustastani ja siitä, millainen ihminen olen, jotta näkemykseni kulttuuripajatoiminnasta näkyisi oikeassa valossa.

Äitini on kiltti ja rakastava ihminen, joka on aina tukenut minua. Äitini suku on lestadiolainen, joten olen kuullut puhuttavan uskonasioista jo lapsuudessani. Joskus kun lapsena ja nuorena koin voimakkaita vihan, pelon ja ahdistuksen tunteita, äiti kertoi minulle siitä, miten rakkaus voittaa kaikki esteet. Siitä olen saanut uskoa ja toivoa mennä eteenpäin vielä aikuisenakin. Olen aina voinut luottaa äitiini ja sisareeni, ja vaikka olen joskus itse ollut epäkunnioittava heitä kohtaan, eivät he koskaan ole hylänneet minua.

Isäni oli alkoholisti, kännissä väkivaltainenkin. Hän oli jo nuoruudessaan ajautunut käyttämään päihkeitä ja oli lyhyen elämänsä aikana vankilassakin muutaman kerran. Isäni kuoli 34-vuotiaana pitkään jatkuneen alkoholinkäytön aiheuttamaan sydänkohtaukseen. Olin silloin kymmenenvuotias ja sisareni viidentoista. Isästä minulla on sekä huonoja, että hyviä muistoja. Vaikka joskus pelkäsin, kun hän raivosi juovuspäissään äidille, oli meillä myös hyviä hetkiä.

Lapsena tahdoin olla isäni kaltainen. En ymmärtänyt hänen virheitään virheiksi, vaan ihailin hänen tapaansa elää. Hänen asennettaan ja väkivaltaisuuttaan pidin miehuutena. Hän ei koskaan ollut väkivaltainen minua kohtaan ja sain olla melko vapaasti ja touhuta mitä touhusin. Yhdeksänvuotiaana luin salaa Alibi-lehtiä, koska tahdoin tietää rikoksista ja rikollisista ymmärtääkseni isäni taustoja. Isäni ei tahtonut paljon puhua vankila-asioista, joten tieto piti hakea muualta. Ajattelin silloin, että minustakin tulee rikollinen. Koulussa minut oli jo sellaiseksi leimattu, koska näpistelin karkkia kaupoista ja kaikki tiesivät, että isäni on ollut vankilassa. Koulussa koin joskus pelon ja vihan tunteita, kun olin pilkan kohteena ja kaikki nauroivat. Aloin haaveilla väkivaltaisesta kostosta, koska minusta tuntui, että silloin

saisin olla rauhassa, eikä kukaan uskaltaisi enää tulla tönimään tai herjaamaan. En ymmärtänyt silloin, että asenteeni johtaisi ennen pitkää sairastumiseen.

Isäni kuoleman jälkeen en enää jaksanut keskittyä koulunkäyntiin, ja poissaolotunteja oli kolmatta sataa. Koska koulunkäynti ei sujunut, jäin luokalle. Kävin peruskoulun neljättä luokkaa toiseen kertaan erityisluokalla. Viidennen luokan kävin Auroran sairaalakoulua ja olin päivät lastenpsykiatrisella päiväosastolla 22D. Aurorassa koulunkäynti alkoi taas kiinnostaa, sain apua käytöshäiriöihini, enkä tarvinnut enää erityisopetusta tai sairaalahoitoa.

Olinko sitä, mitä äitini ja isäni minulta odottivat ja millaiseksi halusin tulla?



Samoihin aikoihin kun Auroran lastenpsykiatrisella osastolla viettämäni jakso päättyi, äitini ja isäpuoleni tapasivat, ja sain uudenlaisen miehenmallin. Isäpuoleni ei ollut väkivaltainen. Hän oli partiotautainen maanpuolustusaktiivi, ja opin häneltä paljon tärkeitä asioita, kuten ”asiat riitelevät eivät ihmiset” sekä sen, että ongelmista selvittää puhumalla. Hän opetti minua myös tekemään remonttihommia, kunnostimme yhdessä kesämökkiä. Asenteeni kehittyi silloin terveempään suuntaan. Teini-ikä toi kuitenkin omat ongelmansa ja aloin käyttää alkoholia kavereiden kanssa. Aloin myös pohtia kuka oikein olen. Olinko se ihminen, joka olin ennen Aurorassa vietettyä aikaa, vai olinko sitä, mitä äitini ja isäpuoleni minulta odottivat ja millaiseksi halusin tulla?

Kävin peruskoulun yhdeksättä luokkaa ja olin löytänyt kavereita, jotka tekivät rikoksia ja käyttivät päihkeitä. Heidän kanssaan oli hauskaa. Toisaalta lukio-kin kiinnosti, ja ne kaverit, jotka eivät sekoilleet. Yritin korottaa arvosanojani, että



peruskoulun päättötodistus riittäisi lukiopaikkaan. Siitä oli kova stressi. Olin aika hukassa itseni kanssa, kun en ollut varma mitä elämältä tahdoin. Lopulta en enää mennyt kouluun, vaan vaeltelin pitkin kaupunkia. Olin vaipumassa psykoosiin. Äitini huolestui, koska olin poissaoleva eikä minuun saanut yhteyttä. Kotiin tuli lääkäri arvioimaan tilaani.

Minut vietiin ambulanssilla Hesperian sairaalaan. En vielä ymmärtänyt tarvitsevani hoitoa ja sairaalaan joutuminen oli shokki. Lääkkeet oli pakko ottaa, vaikka en niitä omasta mielestäni olisi tarvinnut. Aloin kapinoida hoitoa vastaan karkaillemalla Hesperian nuoriso-osaston kylpyhuoneen ikkunasta keksittyäni miten sen saa auki. Hatkareissuilla tapasin kavereita ja nukuin yöni kellarissa, kun en voinut mennä kotiin - silloinhan olisin joutunut takaisin osastolle. Yhdeksäntoistavuotiaana sain diagnoosin. Se oli paranoidinen skitsofrenia.

Yhdeksäntoistavuotiaana löysin myös ensirakkauteni Hannelen. Tapasin hänet Hesperian nuoriso-osastolla. Suhde kesti lähes kaksi vuotta. Hänestä oli vaikeaa luopua ja eroahdistuksen käsittelemiseen meni pitkä aika. Varmasti pidempään kuin ihmisillä yleensä, mutta pääsin lopulta yli.

Päihteidenkäyttö jatkui vielä useita vuosia. Viimeisen kerran käytin kannabista 24-vuotiaana. Olin silloin päässyt Niemikotisäätiön Sotkanpesän kuntoutuskotiin ja kuntoutumiseni alkoi vähitellen edetä juuri siellä. Kuunteleva henkilökunta, musiikkiterapia ja Sotkanpesän yhteiset säännöt veivät minua eteenpäin. Sotkanpesässä löysin myös ystäviä, joihin olen edelleen yhteydessä.

Nykyisellä lääkityksellä olen pärjännyt liki kaksikymmentä vuotta ilman sairaalahoitoa, eikä lääkkeiden käyttö enää ole vastenmielistä, vaan turvana arjessani. Olen melko tyytyväinen itseeni ja elämäni, vaikka sairauteni edelleen rajoittaa jonkin verran sosiaalista elämäni, koska jännitän uusien ihmisten kohtaamista. Pysin työstämään jännittämistä kirjoittamalla aroistakin asioista Kulttuuripaja ELVIKSEN luovan kirjoittamisen ryhmässä.

Mielekästä valoa -hankkeen puitteissa olen tehnyt "Asiamies" radio-ohjelmaa, jossa olen haastatellut eräitä julkisuuden henkilöitä. Ohjelman

tekeminen on sopivan kokoinen haaste, ja auttaa minua voittamaan itseni, niin ettei jännitys hallitse minua vaan minä sitä.

Olen toiminut vertaisohjaajana noin kuusi vuotta. Tuona aikana olen löytänyt itsestäni uusia piirteitä. Peruskouluaiikoina en kyennyt kirjoittamaan aineita, koska kammosin kirjoittamista ala-asteella saamiini kokemusten vuoksi. Luovan kirjoittamisen ryhmässä en ole itse ollut vertaisohjaajana, mutta olen saanut osallistua siihen ryhmäläisenä. Luovan kirjoittamisen ryhmässä saamani palaute on auttanut minua ryhtymään kirjoittajaksi perusluottamukseni vahvistuessa. Myös itse ohjaamani ryhmät ovat olleet minulle tärkeitä. Tunne siitä, että minullakin on toisille jotain annettavaa on vahvistanut luottamustani ja kunnioitustani sekä itseäni että toisia kohtaan.

Luottamuksen ja kunnioituksen vahvistuessa ihminen voi paremmin, ja siitä ELVIKSEN toiminnasta on mielestäni kyse. Se on syrjinnästä vapaa yhteisö, jossa jokainen voi olla omana itsenään pelkäämättä muiden suhtautumista. Toiminta on suunnattu 18–35-vuotiaille mielenterveyskuntoutujille. Kun nuorena itse sairastuin, ei tällaista toimintaa ollut tarjolla. Olin silloin ehkä tarvinnut kuntoutumiseeni juuri tätä. ELVIS on minulle tärkeä, koska se on minulle paikka, jossa tapaan muita ihmisiä. Paikka jossa voin toteuttaa itseäni vertaisena.

Kun ELVIKSEN toiminta käynnistyi ja olin ensimmäisten joukossa saanut vertaisohjaajakoulutuksen, en kokenut vielä olevani valmis ohjaamaan ryhmiä. Minua jännitti ja mietin miten suhtautuisin asiaan. Tarkoituksena ei ollut olla opettaja, vaan vertainen ja tehdä asioita yhdessä oppien ja onnistumisen kokemuksiin saaden. Sain henkilöstöltä lyhyen pikakursin studiotekniikasta ja aloin ohjata studioryhmää. Mikittäminen, raitojen tekeminen, äänittäminen, miksaaminen ja renderöinti oli mielenkiintoista. Viimein voin antaa valmiin CD-levyn käteen bändiryhmäläisille, jotka olivat tulleet studiolle tekemään bändinsä kanssa demoa. Kieltämättä olin epävarma ohjatessani studiotekniikasta kiinnostuneita nuoria demojen teossa, olinhan itsekkin vasta alkanut perehtyä aiheeseen, mutta ainakin olimme vertaisia ja opimme yhdessä.

Kulttuuripaja ELVIKSEN alkuaikoina olin myös laulajana eräässä punkbändissä, joka oli osa



kulttuuripajan silloista toimintaa. Minulla oli lapsuudestani asti ollut kammo esiintyä julkisesti. Etenkin esitelmän lukeminen luokan edessä oli mahdollista. Musiikkiterapian avulla opin voittamaan pelkoni ja kykenin esiintymään bändin kanssa julkisesti. ELVIKSEN henkilökunta osaa tukea, kuunnella ja tarvittaessa rohkaista tekemään vaikeiltakin tuntuvia asioita. Sen jälkeen on voittajafilis.

Ryhmiä ohjaaminen kehittää monellakin tapaa. Se, että pyrkii huomioimaan ryhmäläistensä tarpeet suhteessa ryhmän sisältöön, kehittää sosiaalista silmää. Tämä tulee erityisellä tavalla esiin luovan kirjoittamisen ryhmässä, kun ihmiset lukevat kirjoittamiaan tekstejä ääneen – tekstejä, jotka ovat usein hyvin henkilökohtaisia - ja kommentoivat toistensa kirjoituksia. Kiitos silmää omaaville vertaisohjaajille ja työntekijöille heidän antamastaan palautteesta, joka on vienyt minua eteenpäin ja ollut apuna omien sosiaalisten taitojeni kehittämisessä.

Joskus tunnen riittämättömyyttä, koska en ole varma omista taidoistani, niin sosiaalisista, kuin teknisistäkään. Atk-ryhmään on sisällöksi suunnitteilla kotisivujen tekoa. Tarkoitukseni olisi käydä läpi kaikki vaiheet alkaen HTML-kielellä tehdystä rungosta CSS:llä tehtyyn ulkoasuun ja vielä julkaisuun liittyvät asiatkin, kuten FTP-ohjelmien käyttö, domainin hankinta ja niin edelleen. JavaScriptin jätän suosiolla hamaan tulevaisuuteen, mutta sitäkin on jossain vaiheessa tarkoitus käsitellä. Tekeillä on siis ryhmän suunnittelu ja mielessä monenlaisia kysymyksiä.

Se, että rakastaa ja tulee rakastetuksi on yksi elämäni kulmakivistä.



Kuinka montaa henkilöä kykenen kerralla ohjaamaan? Minkä verran sisältöä yhteen kertaan mahtuu ja miten sitä ohjataan? Miten ottaa huomioon ryhmään osallistuvien tiedot ja taidot niin, että ryhmän aihe on kiinnostava? Miten olla vertainen? Miten onnistua tarjoamaan onnistumisen kokemuksia?

Tärkeintä lienee se, että meillä on kivaa yhdessä, vaikka en osaisikaan antaa niin paljon kuin tahtoisin, vaikka en tiedä kaikkea kotisivujen tekemisestä.



Ehkä se riittää, että vertaisina toisiamme auttaen etenemme pala palalta tutkien asiaa ja lopulta osaamme tehdä kotisivut nettiin. Samalla olemme saaneet toisiltamme ideoita, tehneet yhdessä asioita, nauraneet yhdessä virheillemme, saaneet onnistumisen kokemuksia sekä olleet sosiaalisessa kanssakäymisessä toistemme kanssa. Olemme luottaneet toisiimme sekä kunnioittaneet toisiamme.

Olemme siis saaneet vertaistukea toisiltamme.

Luottamuksen kehittyminen elämää kohtaan tuntuu joskus vaikealta, kun oma mieli on murtunut. Usko omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin on poissa ja kestää kauan oppia luottamaan. Ainakin minulla kesti. Elämässä voi kuitenkin olla sisältöä sairaudesta huolimatta. Moni mielisairausdiagnoosin saanut elää hyvinkin tyydyttävää ja täysipainoista elämää. Tarvitaan vain ympäristö, jossa



toteutuu vertaisuus ja hyväksyntä. Se, että rakastaa ja tulee rakastetuksi on yksi elämäni kulmakivistä. Kun mielisairausdiagnoosin saanut ihminen saa kokea, että sairaudestaan huolimatta on samanarvoinen ihmisenä kuin muutkin, voi paranemisprosessi alkaa ja samalla luottamus ja kunnioitus omaa elämää kohtaan vahvistuvat ja kriiseistä on helpompi selviytyä. Ihminen joutuu liian usein syrjityksi näkönsä, kokonsa, värinsä tai muiden ominaisuuksiensa takia. Vertaisuus ja vertaistuki ovat rakennuspalikoita myös terveemmälle yhteiskunnalle. Liian moni sairastuu ja syrjäytyy kiusaamiskulttuurin takia.

Näen juuri kiusaamiskulttuurin yhtenä syynä pahoinvointiin suomalaisessa yhteiskunnassa. Joku vetää ranteensa auki, toinen ryhtyy kouluampujaksi tappaen itsensä lisäksi muitakin. Joku sairastuu masennukseen, joku skitsofreniaan. Tämä kaikki siksi, että on niin kivaa ”repiä kärpäseltä siivet ja katsoa, kun se kituu”. Kuinka helppoa olisi jakaa hyväksyntää toisille, näyttää kaverille, että sinä kelpaat joukkoon, vaikka oletkin vähän poikkeava. Mitä sitten,

Joskus tunnen riittämättömyyden tunteita, kun en ole varma omista taidoistani, niin sosiaalisista, kuin teknisistäkään.



ihmisiähän me kaikki ollaan. Lähimmäisenrakkaus on asia, josta jokainen on varmasti joskus kuullut. Kuinka moni toteuttaa sitä omassa ympäristössään?

Joskus olen miettinyt syytä siihen, miksi juuri minä jouduin syrjityksi peruskoulun ala-asteella. Provosoinko muita ihmisiä omalla asenteellani? Jouduinko ulkopuolelle siksi, etten itse osannut huomioda muita? Puuttuiko minulta yhteisöllisyyden taju, enkö vain osannut olla mukana? Joskus on hyvä katsoa peiliin eikä vain syyttää muita. Entä jos en

ollutkaan kiusattu, vaikka koin sen niin ja se tuntui siltä? Entä jos kyse olikin siitä, että minua yritettiin opettaa tavoille, että osaisin kunnioittaa paremmin ympäristöni sääntöjä? Olinhan melko kuriton ja tein usein pahojani. Tätä asiaa pohdin toisinaan edelleen.

ELVIKSESSÄKIN on sääntönsä. Niiden tarkoitus on luoda puitteet turvalliselle yhdessäololle, että kaikilla olisi kuntoutumiselle otolliset olosuhteet. Toiminnassa korostuvat voimavarakeskeisyys, itsearviointi ja yhteisöllisyys.

Kulttuuripaja ELVIS on monipuolinen nuorten mielenterveyskuntoutujien kohtaamispaikka lukuisine toiminnallisine ryhmineen, joista mainittakoon kuvataide, savityöt, urheilu ja liikunta, ATK ja konsolipelit, lautapelit, luova kirjoittaminen, studioryhmä, origamit sekä taikaryhmä, jossa askarrellaan, ja musiikkiryhmät, joissa harjoitellaan erilaisten soittimien soittamista, sekä bändiryhmät.

Kulttuuripajalla on onnistuttu rakentamaan yhteisö, jossa kaikki ottavat toisensa huomioon. En muista yhtään suurempaa konfliktia näiden liki kuuden vuoden ajalta. Jotain pienempää kärhämää on joskus ollut, mutta henkilöstö on ratkaissut tilanteet puhumalla ja huomioimalla molempien osapuolten näemyksen tilanteesta. Ketään ei toisin sanoen ole tyrmätty, vaan sopu on aina löytynyt neuvottelemalla.

Yhteisön johtaminen on osaltaan kunkin yhteisön jäsenen taustan huomioimista. Jotta erilaisen taustan omaavat ihmiset tulisivat keskenään toimeen, tarvitaan yhteiset pelisäännöt ja hyvää tahtoa. Ihmiset tulevat kyllä keskenään juttuun, jos vain tahtovat. Kulttuuripajan henkilökunnan harteille jää tuon tahdon vaaliminen ja ylläpitäminen sääntöjen noudattamisen ohella. Tavallaan jokainen yhteisön jäsen kuitenkin vaikuttaa siihen mihin suuntaan yhteisö kehittyy. Yhteisön johtamista ei siis tee pelkästään se taho, jonka vastuulla yhteisön johtaminen varsinaisesti on, vaan myös jokainen yhteisön jäsen omalta osaltaan. Huomioimalla muut huomioi myös itsensä, silloin kaikilla on hyvä olla.



2. GFP-MALLI

Hankkeiden valtameriä halkovat neljä virtaa hakeutuvat aika ajoin paikkoihin, joissa ne voivat kaikessa rauhassa yhdistää voimavarojaan, ja suunnata sen jälkeen entistä ponnekkammin kohti tulevaa. Malliesimerkki tällaisesta turvasatamasta on risteysasema nimeltä Ohjattu Toiminnallinen Vertaistuki (GFP, Guided Functional Peer support). Siellä jäsenyys yhteisössä (arvot, vertaisuus) yhdistyy yhteisiin, yhdessä neuvoteltaviin ja ohjattuihin menettelytapoihin (kuntoutujat, vertaisohjaajat ja työntekijät), koordinoituun yhdessä tekemiseen (vertaistoiminta, vertaistuki) ja yhteydenpitoon muihin toimijoihin. Mallin onnistumista mitataan juuri sillä, miten kaikki neljä virtaa on onnistuttu yhdistämään.

Miten tällainen toimintamalli toimii käytännössä? Sitä kuvataan tässä luvussa 2, jossa GFP-mallin keskeiset osatekijät Vertaistuki, Toiminta ja Ohjaus saavat yksityiskohtaan paneutuvat tulkitsijansa sekä työntekijöistä, ohjaajista että kuntoutujista. Kertomusten ja tarinoiden siivittämänä, sekä osatekijä kerrallaan edetään niin pitkälle, että saadaan muodostettua pitävä alusta kulttuuripajojen seuraavalle toimintatasolle ja sitä kuvaavalle selonteolle luvussa kolme.

VERTAISTUKI

On useita hyviä syitä väittää, että vertaisuus on kulttuuripajatoiminnan avaintermi ja perustava lähtökohta. Toiminnassa mukana olleiden tarinoissa sellaiset usein toistuvat ilmaisut kuten ”vertaisohjaajat”, ”vertaistoiminta”, ”vertaistuki” ja ”vertaisryhmät” kertovat vertaisuuden merkittävästä ja joskus jopa ylivertaiseksi koetusta asemasta moneen muuhun toimintaan nähden. Mutta kuten Heikin tarinasta on jo käynyt ilmi, vertaisuus on perimmäiseltä olemukseltaan yhtäläillä verbi kuin muukin toiminta; se ei ilmesty kuntoutujien keskuuteen tyhjästä. Vertaisuus synnytetään, sitä kehitetään ja sitä muotoillaan kaikesta siitä aineettomasta ja aineellisesta



aineksesta ja niistä osatekijöistä, joita arjen käytännössä tehdään ja toimijoiden välisessä yhteistyössä tuotetaan. Tässä mielessä kaikki GFP-mallin kolme osatekijää - ohjattu, toiminnallinen ja vertaistuki - ovat keskenään yhdenvertaisia. Kerta toisensa jälkeen ne kietoutuvat toisiinsa vyyhdeiksi ja virroiksi, jotka yhteensopiviksi toteutetaan, säädellään ja muokataan.

Tätä käsitystä tukevat tämän alaluvun tarinat. Mirandan ”Erään siivekkään lento-ohjelma” kertoo siitä, kuinka ”minusta” tulee ”me” moninaisten vertaisryhmien ja vertaisohjaajakoulutuksen avulla. Ensimmäisen virran kysymys ”Keitä me olemme” täydentyy suuremmista ongelmista toisen virran kysymyksellä ”Minkälaisen sääntöjen mukaan toimimme” ja kolmas virta kehottaa kuntoutujia kokeilemaan ja menemään mukaan muidenkin maailmaan kuin omaansa. Neljäs virta tulee todeksi muun muassa Maailma kylässä -festivaaleilla.

Mirandan huomio toimijoiden tasavertaisuudesta ja toiminnan vapaaehtoisuudesta saa tukea Tampereen Kulttuuripaja Virran hankesuunnittelija Anna Purolalta, jonka mukaan vertaistoiminta on kansalais-toimintaa, eikä vertaisohjaaja ole pelkkä osallistuja, vaan myös tekijä ja toteuttaja. Vastaus kolmannen virran kysymykseen ”Miten teemme sen yhdessä?” saa täydellisen vastauksen vertaisohjaaja Mansikalta, jonka Kulttuuripaja Marilynnissa leivotaan sämpylöitä oikein porukalla.





2.1 Erään siivekkään lento-ölkö

Olen **Miranda** ja toimin vertaisohjaajana ELVIKSESSÄ. Hain kulttuuripajaan vuonna 2013 ja pääsin sisään syksyllä. Minulla oli aikaisempaa kokemusta nuorille aikuisille mielenterveyskuntoutujille suunnatusta työpajasta, joten ELVIKSEN harrastepainotteisuus kiinnosti. Olin etupäässä kiinnostunut vertaisohjaajakoulutuksesta, mutta päästyäni mukaan toimintaan koulutusta ei juuri sinä syksynä ollut tarjolla. Olin valmistunut 2010 leipuri-kondiittoriksi ja harkitsin vetäväni leivontaryhmää, sillä se olisi tukenut kuntoutumistani.

Aloitin tutustumisen luovan kirjoittamisen ryhmästä ja etenin siitä moneen muuhunkin ryhmään. Kirjoittamisen ryhmä oli minulle omiaan, sillä olin vuosia kirjoittanut ja halusin saada palautetta teksteistäni. Uskalsinkin ensimmäisellä kerralla lukea tekstini ja sain siitä erinomaista palautetta. Se teki hyvää itse-tunnolleni.

On hyvä, että ELVIKSESSÄ on tarjolla niin kirjoittamista, kuvataidetta, musiikkia kuin liikuntaakin sekä retkiä ja leirejä. Joka kuukausi olevat vapaamuotoiset jamit ovat kiva lisä. Vaikka toisaalta olin tottunut keskusteluryhmiin ja alussa kaipasinkin niitä, oli paljon parempi, että sai tehdä ja toteuttaa itseään - se on hyvin tärkeä ominaisuus kulttuuripajassa. Kun sai tehdä, ei tuntenut itseään niin sairaaksi, ja paranemisprosessi voi alkaa. Oli myös hyvä, ettei tullut jumiutuneeksi sairauskeskeisiin keskusteluihin poliklinikoiden ”miltä susta tuntuu tänään” -tyyliin, vaan keskustelu hyppi aiheesta toiseen tekemisen ohessa. Toki keskustelimme muiden vertaisten kanssa ajoittain myös lääkityksistä ja mielialasta, mutta emme olleet surkuteltavan rassukan roolissa. Se oli virkistävää.

Keväällä 2014 pääsin vertaisohjaajakoulutukseen, ja kesällä vedin ensimmäistä ryhmääni, ei suinkaan leipomista niin kuin olin ajatellut, vaan aistibingoa ja teatteri-improvisaatiroleikkejä Seurasaaren retkellä. Olin aika epävarma siitä, haluaisiko kukaan osallistua, ja pelkäsin että ryhmäni sisältö olisi typerän ja väkinäisen tuntuinen, mutta kaikki sujui hyvin ja sain hyvää palautetta. Tästä ensimmäisestä ryhmästä muodostui Elämys-ryhmä, jonka sisällöksi valikoitui

ajan kuluessa mitä erilaisempia aistiherkkyyteen ja no, elämyksellisyyteen liittyviä asioita. Jousiammuntaa, raakaruokaherkkuja, tiibetiläisen voiteen valmistamista, varpailla maalaamista ja lisäksi tein viime vuoden kesäleirille parinkymmenen arvoituksen pituisen aarteensinnän.

Ryhmä oli kutsu minun maailmaani: katso miten koen maailman, koetko sinä sen samalla tavalla? Tutustu minun maailmaani.

Kaikki ei tosin ollut niin ruusuista. Tullessani kulttuuripajalle minulla oli masennusjakso, ja vaikka tein musiikkia, kärsin vaikeasta esiintymisjännityksestä. Onneksi sain siihen apua yhdeltä ohjaajalta. Ei esiintymisjännitys ole minnekään kadonnut, mutta se ei hankaloita esiintymistäni niin paljon kuin aikaisemmin. Jääpatsas en enää ole, routainen ehkä.

Vertaisohjaajana on ollut mielenkiintoista seurata muiden kävijöiden kehitystä. Osa on ollut aluksi hyvinkin sulkeutuneita ja energiatasoltaan matalia, mutta he ovat hiljalleen alkaneet kukoistaa. Voisi siis sanoa, että kulttuuripaja tuo väriä elämään. Se on paikka, jonne voi tulla, oli mieliala mikä hyvänsä. Paikka, josta saa motivaatiota, kun on masentunut ja tuntuu, ettei edes jaksaa viedä roskaa. Paikka, jossa on vertaistoimintaa ja jossa ei voida olettaa toimivaa ratas koneistossa. Paikka, jossa on lämmin ja vastaanottavainen ilmapiiri ja fysioakustisen tuolin kehräävä syli uupuneelle elämänmarkkajalle.

Vertaisohjaajuus on mielestäni hyvä nakki niille, jotka ovat jo vähän paremmassa kunnossa ajatellakseen ympäristöä itsensä ulkopuolella. Vertaisohjaajat ovat samaa laumaa peruskävijöiden kanssa, eikä ohjaajikaan tarvitse kavahtaa. Ohjaajat kun eivät ole kulttuuripajalla ”jumalia”, vaan inhimillisiä olentoja. Toisin sanoen vertaisohjaajana tunnistaa kulttuuripajan tasavertaisen sosiaalisen rakennelman erityisen hyvin.

Vertaisohjaajuudessa on paljon hyvää. Se antaa vastuuta ja innostaa johtamaan. Vertaisohjaaja on tasavertainen muiden kävijöiden kanssa ja osallistuu halutessaan ryhmiin, kuten kuka tahansa muukin. Ryhmän ohjaaminen tuo hyviä ryhmäkokemuksia, onnistumisen tunnetta, itseluottamusta ja hallinnan tunnetta. Jos ilmoittautuu leirille ryhmää vetämään, on paikka taattu. Ja mikäs siinä, ryhmää vetäessä hyvässä ympäristössä. Lisäksi on mahtavaa, että

moitteita ei tule, vaikka joutuisikin jonkin ryhmäkerän perumaan.

Kulttuuripajalla kannustetaan tunnistamaan omat jaksamisen rajat. Jotta mieli voi elpyä, tarvitaan mahdollisuus vaikuttaa, ja sitä vertaisohjaajuus erityisesti tarjoaa. Se tarjoaa myös tuulta arkojen siipien alle, havainnon siitä, että häkin luukku on aina ollutkin auki ja siipiään voi verryttellä.

Monet vertaisohjaajina toimineet ovatkin lennähtäneet kohti uusia tuulia.

Kulttuuripaja on erinomainen lintukoto myös peruskävijän kannalta. Mielenkiintoista sisältöä on runsaasti välillä vaihtuvinkin ryhmin, ja on paikka jonne voi ihan vain tulla nauttimaan kupin teetä ilman, että kukaan pakottaa osallistumaan mihinkään. Avaintekijänä on juuri valinnanvapaus. Ilman pakon tunnetta on helpompi hengittää ja toipua. Olen aina vieroksunut työpajoja, joissa pitää olla täsmälleen tiettyyn aikaan tietyn ajanjakson ajan lajittelemassa muttereita ja ruuveja. Kun omat ruuvit ovat jokseenkin löyhät, parasta niille on vapaampi, luova ympäristö.

Loppuvuodesta 2014 kuulin Sosped säätiön Mielletöntä valoa -hankkeesta, jossa oli tarjolla median tekemistä muiden mielenterveyskuntoutujien sekä kehitysvammaisten kanssa. Seuraavan vuoden alussa totesin istuvani Sospedin pääkallopaikalla oppimassa mediataitoja vertaistuottajakoulutuksessa. Vuoden 2015 toukokuussa sain todistuksen koulutuksesta Maailma kylässä -festivaaleilla, jossa haastattelin stand up-koomikko Ali Jahangiria. Haastattelu meni hyvin, vaikkon ollut koskaan haastatellut ketään etenkin suorassa lähetyksessä. Huomasin kiinnostuvani yhä enemmän alasta, ja nyt voin todeta sen olevan minulle omiaan.

Mielettömän valon kautta olen saanut kontakteja ja päässyt tekemään innostavia ja kiinnostavia asioita: haastatteluja, videokuvausta, juontamista, tv-sarjan kulissien maalaamista ja statistina toimimista. Pääsin myös hetkeksi osa-aikatöihin ja sain ensimmäisen oikean työkokemukseni ikinä. Olen saanut myös paremmin tuulta alleni musiikillisella puolella. Vapaa-aikanani teen biisejä ja sävellän, ja koen saaneeni Mielettömän valon yhdestä ohjaajasta mentorin



musiikilliseen työskentelyyni. Se on todella mahtavaa. Koulukiusaamisaikanani esitin oman kappaleeni koulun juhliissa, mutta kiusaaminen lytisti musiikin-tekohaluni vuosikausiksi. Olen saanut todella hyvää palautetta musiikistani ja sulan joka kerta.

Se tekee hyvää itsetuntoni haavoille.

Erityiseksi intohimoksi minulle median tekemisessä on noussut äänieditointi. On suorastaan herkullista käydä läpi ääninauhaa, etenkin jos se on omaa kädenjälkeä, ja leikata haastattelua sopivaksi, muokata ääniraitaa ja nähdä se lopulta kokonaisena. On ollut myös erityisen mukava huomata, kuinka paljon hyvää palautetta saa tekemisestään, ja tuntuu, että olen kykyjeni kanssa päässyt kunnolla esiin.

Uskallan luottaa siihen, että osaan, ja jos en osaa, minua autetaan oppimaan. Rahallista korvausta Miellettömästä valosta ei saa, mutta entä sitten? Tärkeintä on saada mahdollisuus tuottaa sisältöä. Se antaa enemmän kuin materia; kokemusta ja mielihyvää.

Vaikka käynkin välillä kulttuuripajalla ja tällä hetkellä ohjaan mm. geokätköilyä ja frisbeegolfia, olen enimmäkseen Miellettömässä valokeilassa. Haaveenani on työllistyä media-alalla. Jos olisin seilannut mutteri-ruuvipaikasta toiseen, en varmaan olisi kuntoutunut näin pitkälle enkä etenkin luottaisi omaan osaamiseeni. Kulttuuripajoja tarvitaan, jotta kuntoutuja voisi huomata olevansa arvokas ihmisenä. Itsensä arvokkaaksi kokeminen antaa hyvän valmiuden olla omassa elämässään läsnä ja aktiivisena toimijana.

Motivaatio tehdä lähtee itsestä. Kulttuuripajatoiminta on mielestäni paras tapa antaa oman mielen häkkinulle siivet ja tehdä löytöretki itsen.

2.2 Vertaistoiminta on kansalaistoimintaa

Moi, olen **Anna Purola**, Tampereen Kulttuuripaja Virran hankesuunnittelija. Ennen Sosped säätöille tuoloani toimin lähes kymmenen vuotta vapaaehtoistyön koordinaattorina ja kehittäjänä niin järjestö- kuin kuntapuolellakin. Kulttuuripajoilla vertaistoiminta on vapaaehtoisuutta

ja kansalaisaktiivisuutta, joten tässä muutama sana siitä.

Vapaaehtoistoiminta on yksi keino toimia yhteisöllisesti yksilökeskeisessä yhteiskunnassa. Se tarkoittaa kiteytettynä yksittäisten ihmisten tai yhteisöjen hyväksi tehtyä toimintaa, josta ei saa rahallista korvausta eli palkkaa, ja johon osallistutaan omasta vapaasta tahdosta, ilman pakkoa. Tavoitteena on tasa-arvoisesti vuorovaikutteinen tilanne, josta vapaaehtoinen saa iloa ja sosiaalista pääomaa antamaansa aikaa ja tekevänsä tehtävää vastaan.

Toinen nimitys toiminnalle on kansalaistoiminta. Kansalaistoiminnan käsite kuvastaa voimakkaammin sitä, että yksilö, kansalainen, vaikuttaa ympäristöönsä valitsemallaan tavalla, aktiivisena toimijana. Yksilö ei passiivisena eristäydy yhteiskunnasta odottaen yhteiskunnan toimia hyvinvointinsa eteen, vaan ottaa vastuun hyvinvoinnistaan sekä ympäristön hyvinvoinnista aktiivisena yhteiskunnan jäsenenä. Yhteiskunta on toki vastuussa mm. talouden ja rakenteiden ylläpidosta, mutta me voimme jokainen itse tuottaa lähiympäristöömme toimintaa ja ilmapiiiriä, jollaisessa haluamme olla mukana. Voimme muuttua passiivisesta vastaanottajasta ja seuraajasta aktiiviseksi toimijaksi.

Vertaistoiminta on yksi kansalaistoiminnan muoto, mutta vertaisuudessa on jotain, mitä kukaan vapaaehtoinen tai työntekijä ei voisi muuten antaa mukaan toimintaan: osallistujan omakohtainen kokemus. Yleensä vertaistoimintaan hakeutumisen motiivina on henkilökohtaisen tai sosiaalisen muutoksen kaipuu, ja toiminta on vuorovaikutteinen väline omassa eheytyemisessä. Vertaistoiminta auttaa jäsentämään itseä ja omia kokemuksia suhteessa muihin. Vertaisryhmässä ihminen saa tarkastella omaa identiteettiään yksilönä ja ryhmäläisenä, ja hän saa uusia näkökulmia siihen, mitä vertaisuuden määrittävä ominaisuus omassa ja muiden elämässä tarkoittaa. Organisoitu vertaistoiminta sisältää aina ajatuksen taustayhteisön tuesta ja olemassaolosta.

Kulttuuripajojen vertaisohjaajat ovat mielenterveyskuntoutujia, mutta vertaisryhmät eivät ole perinteisiä mielenterveysalan keskusteluryhmiä, joissa keskustelua käydään yhteisen ongelman ympärillä. Kulttuuripajalla vertaisohjaajat suunnittelevat ja ohjaavat kulttuuriryhmiä ja -toimintaa omasta osaamisestaan ja kiinnostuksestaan lähtien. Ensimmäinen kysymys



kulttuuripajalle tullessa ei ole: Mikä sinulla on hättänä ja ongelmana? Vaan: Mitä sinä haluaisit tehdä, missä koet olevasi hyvä? Huomio suunnataan jo lähikohteisesti vahvuuksiin ja siihen, mikä elämässä on hyvää. Kulttuuripajamallissa kannustetaan nuorta kokeilemaan uusia rooleja ja ottamaan vastuuta, samalla kun muistutetaan kuinka tärkeää on kuunnella omaa jaksamistaan. Kuntoutumisprosessit ovat eri henkilöillä erimittaisia, eikä kenenkään ole pakko jaksaa, mutta osaamiseen ja positiivisiin voimavaroihin keskittyvä vertaistoiminta antaa kuntoutujalle aktiivisen roolin omassa kuntoutumisprosessissaan.

Ryhmä oli kutsu minun maailmaani: katso miten koen maailman, koetko sen samalla tavalla, kokeile minun maailmaani.



Kulttuuripajalle tuleva nuori aikuinen saa itse määrittää osallistuu toimintaan kävijänä vai hakeeko vertaisohjaajakoulutukseen. Moni sekä ohjaa ryhmiä että osallistuu itse toisten ohjaamaan toimintaan. Vertaisohjaajaksi ryhtyminen tarkoittaa koulutukseen osallistumista, ryhmien ideointia sekä vastuuta oman ryhmän suunnittelusta ja ohjaamisesta henkilökunnan tukemana. Vertaistoiminta on myös ryhmiin osallistumista ja hyvän sekä toisia kannustavan ilmapiiirin luomista. Keskiössä on oma muuttunut rooli suhteessa työntekijöihin sekä toisiin osallistujiin. Vertaisohjaaja ei ole pelkästään osallistuja, vaan tekijä ja toteuttaja, toisten ohjaaja. Ei ainoastaan asiakas, vaan kumppani. Kulttuuripajan vertaistoiminnassa ryhmä yhdessä on kollektiivinen oppija, ja vertaisohjaaja oppii itse lisää ryhmän mukana.

Kulttuuripajojen toiminta perustuu siis vertaisohjaajien ja muiden kävijöiden aktiivisten valintojen tukemiseen. Toisin sanoen voitaisiin puhua sisältöohjautuvuuden tukemisesta. Osallistujat luovat itse olosuhteita sen sijaan, että jäisivät totuttujen ja vallitsevien olosuhteiden vangiksi. Henkilö ei ole ulkoisten tahojen ohjailtavana, vaan hänelle tarjotaan mahdollisuus hyödyntää ja vahvistaa omaa osaamistaan sekä jaettua oppimiskokemusta, eikä hänen oma

autonomiansa ole uhattuna. Toiminnallinen vertaistuki auttaa löytämään omat kyvyt ja ottamaan osaaamisen käyttöön aiempaa paremmin niin, että omien elämäntavoitteiden toteuttaminen helpottuu. Malli myös tukee nuoria kulttuuripajan kävijöitä opiskelu- ja työpaikan etsimisessä ja löytämisessä tai keskeytyneiden opintojen jatkamisessa. Henkilökunnan tehtävä on olla mukana koko prosessissa: auttaa näkemään vahvuudet ja rohkaista eteenpäin siirtymisessä. Vapaaehtoistoiminnan arvoista kulttuuripajan vertaistoiminnassa korostuu vastavuoroisuus. Läsna on voimakkaasti ajatus siitä, että nuori kävijä saa vertaisohjaajakoulutuksessa työkaluja tarkastella itseään ja tunnistaa omia tunteitaan, samalla kun jakaa aikaansa ja osaamistaan ryhmälle.

Vertaistoiminta on vahvasti ennaltaehkäisevää, sillä ryhmässä opitut uudet näkökulmat kantavat myös tulevaisuudessa. Ryhmään voi aktiivisen toimintaan osallistumisen päätyttyä tarvittaessa palata ja yhteisö toimii yksilön tukena silloin, kun omat keinot ovat vähissä. Vertaistoiminnan kautta saa usein myös uusia ystäviä ja oppii uusia tapoja oman itsen ja muiden hyväksymiseen. Irrallisuuden ja yksinäisyyden kokemus vähenevät. Vertaistoiminta auttaa ihmistä löytämään omat voimavaransa, ottamaan vastuuta omasta elämästään ja ohjaamaan sitä haluamansa suuntaan.

Jokainen meistä haluaa olla merkityksellinen yhteisön jäsen, kokea arvostusta ja innostusta sekä saada omat mielipiteensä kuuluviin. Tämä tarve on tietenkin myös niillä nuorilla ihmisillä, jotka kärsivät mielen-terveysongelmista. Omasta näkökulmastani ajattelen, että on hienoa olla mukana levittämässä toimintamallia, jossa mielen-terveyden haasteet eivät enää määrittele yksilöä, vaan niiden kanssa ja niistä huolimatta opetellaan elämään täyttää elämää, kuten vaikka diabeteksen tai astman kanssa. Yhteiskunta olemme me kaikki, ja jokaisen panos oman ympäristön kehittämisessä ja hyvinvoinnin rakentamisessa on tärkeä. Meillä on oikeus vaikuttaa asioihin. Kansalaistoiminnalla on aktivismin ja anarkismin sydän: meillä kaikilla on vastuu itsestämme ja toisistamme, ja vaikka yhteiskunnan ja valtiovalan arvomaailma ei kaikilta osin kohtaisi omaamme, voimme kansalaistoiminnan kautta olla luomassa sellaista ympäristöä, jonka puolesta haluamme toimia, ja jonka arvoihin voimme sitoutua.



2.3 Syvällisiä sämpylöitä

Olen **Mansikka**, Kulttuuripaja Marilynin vertaisohjaaja. On perjantai kulttuuripajalla. Ihmiset pakkailivat lämpimiä sämpylöitä kotinvieraisiksi. Yhteisöamiaisien kaurapuuron rippeet ovat inspiroineet minut spontaaniin sämpylänleivontaan. Olen miettinyt hetken viitsisinkö leipoa, mutta leivoin, koska teki mieli. Sehän meillä onnistuu! Yhteisössämme jo tutuksi tulleen pohdiskelemaan luonteeseni viitaten minulta kysyttiin oliko sämpylöillä jokin syvällinen merkitys. Totesin huvittuneena, ettei kerrankaan ollut. Niinpä päätettiin, että jokainen voisi viedä sämpylöitä kotiin viikonlopuksi.

Kysymys sämpylöiden syvällisyydestä jäi kuitenkin jostain syystä mieleeni, ja viikonloppuna tajusin noiden sämpylöiden olleen syvällisimpiä koskaan leipomiani sämpylöitä.

Ensinnäkin, enhän minä niitä tehnyt, me teimme ne, niiden tekemiseenhän osallistui moni.

Ennen aloittamistani olin tiedustellut, kuinka paljon puuroa voi laittaa taikinaan ilman, että sämpylöiden koostumus kärsii. Jo tästä aiheesta syntyi keskustelua pienessä ryhmässä hyväksi aikaa. Ryhtyessänne tekemään taikinaa pyysin yksinäisen pojan juttuseurakseni keittiöön. Onneksi minulla ei ollut yleiskonetta, sillä silloin emme olisi voineet seurustella. Jos joku kysyy minulta, kuinka kauan puolen litran sämpylätaikinan tekeminen käsin kestää, vastaan ”liian vähän aikaa hyvälle juttutuokiolle”, joten tein toisenkin puolen litran taikinan.

Kulttuuripajan uuni on vanha ja väsynyt. Ja oimme kokemuksiä siitä, miten uuni jaksaa enää paistaa. Joku kertoi vanhojen uunien mahdollisesti olevan todella teräkoita kuumenemaan. Joku toinen taas kertoi, että tämä meidän uunimme on väsyneempi versio, joka lämmittää lähinnä keittiötä, ei itseään. ”Laita vaan kovemmalle”, minua kehoitettiin. Joku taas kertoi uunin paistaneen joskus toispuolisesti. Lopulta paistoin sämpylöitä ensin alatasolla ja sitten ylätasolla.

Muut jäivät huolehtimaan kohoavasta taikinasta siksi aikaa, kun kävin kauppas-

sa. Kun minulla oli palaveri, joku katsoi paistuvien sämpylöiden perään. Keittiö lämpeni. Lämmittikö sitä sämpylöiden keräämä ihmisjoukko vai vanha ja väsynyt uuni? Joka tapauksessa ikkunaa ei voinut avata, sillä pellavaliinan alla oli vielä kohoamassa uuniin meneviä sämpylöitä. Kun sämpylät alkoivat valmistua, ilahdutti ulkoa tulevia ihmisiä ihana tuoksu. Keitettiin kahvia, maisteltiin lämpimäisiä ja pakattiin osa mukaan viikonlopuksi.

Veimme sämpylöitä koteihimme, kuten viemme toisiamme henkisenä pääomana itsessämme, oman itsemme rakennusaineena. Kasvamme jokainen noissa ohikiitävissä hetkissä yhteisössämme. Hetkissä, joita emme sen syvällisemmin ajattele. Sen mahdollistaa saapumisemme paikalle, sen mahdollistavat kohtaamiset, dialogit toistemme kanssa.

Niissä muovaudumme tällaisiksi mitä olemme, toinen toistaan tukien.

Niin kuin sämpylöitä tehdään yhdessä, teemme kaikkea ja koemme elämäämme yhdessä. Jaamme tunteita yhdessä, mutta kukin haluamassaan määrin, ilman pakotteita.

Sämpylä - kuin kuka tahansa meistä kulttuuripajan yhteisöön saapunut.

Pohdimme paljonko taikinaan voi laittaa puuroa, aivan samoin kuin vaikkapa kuinka paljon kukin on kykenevä vastaanottamaan vastuuta tai puuhaa. Peittelimme taikinan huolehtivalla pellavaisella ensin isoon astiaan muhimaan, tulemaan omalla tavallaan osaksi yhteisöä ottaen aikansa, kaikessa rauhassa. Kunnes se oli valmis pyörytykseen, mukaan toimintaamme. Pidimme taikinan liinan alla, suojassa. Lämpimässä, että sillä olisi hyvä olla.

Rakastavin käsin pyörittelimme sämpylän pellille muiden viereen, ja taas pellavaisen alle kohoamaan tullakseen täyteen mittaansa, mutta ottaakseen siinä aikansa muiden sämpylöiden joukossa. Välillä toisten kurkistaessa pyyhkeen alle, miten prosessi etenee. Ei avata ikkunaa, ettei kohoamisprosessi pysähdy, ettei kylmä maailma pysäytä, järkytä.

Yhdessä huolehdimme olosuhteista, paistamisesta. Aivan samoin kuin kaikki huolehdimme kulttuuripajastamme, että kaikilla meillä olisi hyvä olla.





Että olisi viihtyisää ja turvallista, ei liian kylmä, ei liian kuuma. Ei tukalia tilanteita.

Jokainen pääsi halutessaan osalliseksi sämpylöiden tekemiseen tai oli sitä huomaamattaan, antaen tietoa joka olikin minulle merkittävä hyvien sämpylöiden aikaansaamiseksi.

Me ymmärrämme tämän matkan puurosta sämpyläksi, sillä olemme jokainen sen kulkeneet, omalla tavallamme muuttuneet yhteisöäamiaisen puuron rippeistä sämpyläksi.

Se tekee meistä vertaisen.

TOIMINNALLINEN

Kulttuuripajoilla on melkoinen toimintasarka vastuullaan, sillä niiden on onnistuneesti pystyttävä hallitsemaan useiden toimintatasojen niille asettamat vaatimukset. Kun olemisen tapoja on kolme - yksittäinen, yleinen ja erityinen – on toiminnan tasoja vielä enemmän: kun minusta tulee me ja meistä instituutio, niin kaikesta siitä on kaivettava esiin se erityinen, joka kulttuuripajoja ja niiden toimintaa luonnehtii. Toiminnallisuus ei perustu keskusteluun tai ohjelmaan eikä sairauskeskeisyyteen. Aktiivinen toimija ei ole toiminnan kohde, passiivinen subjekti, vaan kokonais-

valtaisesti osallinen oman elämänsä sekä koko yhteisön orkesteriin.

ELVIKSEN vertaisohjaaja Ollipekka kuvaa kirjoituksessaan sitä, kuinka yksilön luovuus ja itsetunto saavat harrasteryhmien toiminnan puitteissa uutta uskoa omaan tekemiseen ja tulevaisuuteen. Tällainen positiivinen yhteisöllisyys – kuinka epäilevästä minusta tulee myönteinen me – voi jatkossa johtaa myös ”positiiviseen poistumaan”, toisin sanoen sellaisiin uusiin toimintaympäristöihin, joissa voi hyvin seurauksin toteuttaa omia haaveitaan ja vahvuuksiaan.

Jyväskylän Kulttuuripaja Trombin Hankesuunnittelija Aapo Oranen astuu askeleen pidemmälle tuodessaan omassa kirjoituksessaan esiin taiteen kentällä yleisesti toteutuvien toimintakulttuurien ongelmallisen piirteen, niiden pitäytymisen sisäisiin muotoseikkoihin. Muotojen sisäistämistä on toki myös hyötyä, mutta vaarana on unohtaa se, mitä koko prosessi saa aikaan tekijöissään. Osaajien erilaiset lähtökohdat ja taustat otetaan kulttuuripajoissa ja Klubitalojen kanssa tapahtuvassa yhteistyössä huomioon tavoilla, joihin juuri vertaistuki antaa hyvät mahdollisuudet. Seurauksena on uusi toimintakulttuuri, jossa kaikki riittävät. Kehämäinen kehityskaari minusta meihin ja meistä instituutioihin johtaa näin takaisin





*”Olipa kerran kultti viisitoista,
eipä ole ennen nähty sakkia moista.
Ohjaajat ja vertikat kaikki riemuissaan,
kävivät ryhmiä hienoja yhdessä suunnittelevaan.
kokkausta ja keskustelua, jopa karaokea. jos mukaan haluat
lähteä, saat olla nopea. yhteishenki verraton meillä vallitsee.
Yksikään ihminen ei yksin meitä tuu hallitse.
Ryhmän johtajakin vertaisena vaan,
tulee kaikki halukkaat mukaan ottamaan.
Eläköön kultti 15 ja mitä se meille tuo.
Monen monta mahdollisuutta kaikille meille suo.”*

YhteisRäppi, Kakspsy Ryn
toiminnallinen
vertsikkakoulutus 2015

minuun – siihen toimijaan, jonka tukeminen oli kai-
ken toiminnan lähtökohdana. Kuntoutuksen passiivi-
sista objektista on jälleen tullut itsestään ja kyvystään
tietoinen subjekti.

Porin Kulttuuripaja Lumon hankevästava Minna Wal-
lenius jatkaa Onasen ajatuskulkua kirjoittamalla veto-
voimaisesta, yhteisöllisestä ja vaikuttavasta kulttuuripa-
jasta. Myös uudet ideat saavat tilaa, esimerkkinä edellä
mainittu yhteistyö Klubitalojen kanssa. Vaikuttava on
myös neljäntä virtausta toteuttava lista muista yhteistyö-
kumppaneista, joihin otettiin yhteyttä heti kulttuuripa-
jan perustamisvaiheessa. Yksityiskohtainen ja toiminnan
ydinkohtiin perusteellisesti paneutuva selonteko tarjoaa
kuvan yhteisöstä ja organisaatiosta, johon voi hyvin so-
veltaa spiraalin ja rihmaston vertauskuvia. Kun tähän

lisää edellä mainitun toiminnan kehä-
mäisyyden ja sen tarjoaman hyö-
dyn yksittäiselle kuntoutujalle,
ollaan aivan kulttuuripaja-
toiminnan ydinalueella.

2.4 Basisti komppaa

Olen **Ollipekka** ja toimin Helsingissä Niemikoti-
säätion Kulttuuripaja ELVIKSESSÄ luovan kirjoit-
tamisen ryhmän vertaisohjaajana.

Ryhmä kokoontuu kerran viikossa ja on yksi suo-
situimmista ryhmistä. Meillä on netissä blogi, jos-
sa voi julkaista kirjoituksiaan ja ottamia kuvia.
Kulttuuripajan nuoret ovat voineet myös äänittää
tekstejään studiossa, joista he ovat saaneet CD-levyt.
Lisäksi pidämme aika ajoin kirjallisuuspiirejä, joissa
voi esitellä haluamansa kirjan ja kirjailijan.

Aloittaessani ryhmien vetämisen olin liiaksi oh-
jaaja tai opettaja. Monilla nuorilla on vastustusta
koulumaisuutta kohtaan. Kun nuorille annetaan
vapauksia ryhmän puitteissa, tulee ryhmästä pal-
jon toimivampi. Vertaisohjaajalle painottuu enem-
män vertaisen rooli. Paras tuntemani vertaisohjaaja



sanoi olevansa kuin basisti, joka vain komppaa taustalla.

On ollut hienoa huomata luovan kirjoittamisen ryhmän kehitys. Aloittaessani vuosia sitten oli ryhmässä parina kertana vain yksi nuori. Nyt mukana on yleensä aina yli kymmenen osallistujaa. Pari nuorta on julkaissut esikoisrunokokoelmansa, yksi novellikokoelmankin. Ainakin neljä kirjaa on nyt työn alla.

Julkaiseminen ja menestys eivät toki ole itsetarkoitusta. Jotkut pitävät kirjoittamisesta tuomatta tekstejään esiin. Kirjoittaminenkin on vapaaehtoista, sillä aina ei kaikilla juttu luista. Vertaisohjaajana voin olla tukena antamassa ideoita tai vain juttuseurana. Läsnäolo, kohtaaminen ja tunnelmien jakaminen ovat ryhmän merkityksellisintä antia.

Jotkut pitävät mielenterveysongelmista kärsiviä keskivertoa älykkäämpinä. Siitä en tiedä, mutta herkkiä he ovat, ja kenties poikkeuksellisen empaattisia. Ehkä se on sitä tunneälykkyyttä.

Herkkyyks on valtava voimavara kulttuurin tuottamisessa. Tuntojaan voi tulkita muun muassa musiikin, kuvataiteiden ja kirjoittamisen kautta. Itseluottamus ja usko omaan tekemiseen ja tulevaisuuteen kasvavat rakentavan ja positiivisen palautteen saamisen myötä.

Olen tavannut Kulttuuripaja ELVIKSESSÄ ehkä noin kolmesataa 18 - 35-vuotiaasta mielenterveyskuntoutujaa. Näppituntumalta arvioisin, että opiskelu- tai työpaikan saaneita on heistä noin kolmasosa, joista enemmistö opintoihin siirtyneitä (kaksi kolmasosaa). Opintojen ja työelämän myötä käynnit kulttuuripajalla harvenevat ja saattavat loppua.

Kutsun sitä positiiviseksi poistumaksi.

Tulokset ovat merkittäviä niin nuorten hyvinvoinnin kuin syrjäytymisen ehkäisemisenkin kannalta. Olen nähnyt monta menestystarinaa itsemurhan partaalta, masennuksen syövereistä, kohti tervettä arkea - joskus jopa muusikon, kuvataiteilijan tai kirjoittajan uralle.

2.5 Kaikki riittävät

Olen **Aapo Oranen**, Trombin hankesuunnittelija. Jyväskylässä avattiin elokuussa 2015 Kulttuuripaja

Trombi. Pienpyörremyrskyn nimen kulttuuripajamme sai tosin vasta hetken jo toimituttuaan. Kulttuuripajamme on osa paikallista Suvimäen Klubitaloa. Klubitaloyhteistyö on Sosped säätiön hallinnoiman Reaktori-hankkeen perusidea.

Keväällä 2015 istahdin työhaastatteluun Klubitalon perimmäiseen huoneeseen. Minulla oli välipäivä teatterikiertueesta. Työskentelin tuolloin päätoimisesti freelance-näyttelijänä, muusikkona ja esittävän taiteen alan sekatyöläisenä. Olin harjoittanut tätä ammattia jo vuodesta 2008 lähtien. Yksityis- ja työelämäni säännöllinen epäsäännöllisyys oli alkanut kuluttaa minua ihan uudella tavalla. Lisäksi minua vaivasi se, etten mielestäni ollut käyttänyt teatteri-ilmaisun ohjaajan, taiteen soveltajan tai muusikon koulutustani juuri millään lailla hyödyksi. Tunsin vahvasti, että muun muassa teatteritaiteella olisi paljon annettavaa muuallakin kuin teatterisaleissa. Prosessi eteni ja pian suuntasinkin jo uuteen päivätyöhöni Suvimäen Klubitalolle.

Työparikseni hankeavaavaksi oli valittu kokenut kuvanveistäjä ja nuorisotyöjyrä Panu Koskimies. Olin innoissani mahdollisuuksista, joita arvelin yhteisen kokemuksemme ja koulutuksemme luovan. Pian selvisi, että meillä oli lähes täysin samansuuntaiset ajatukset esimerkiksi tekemisen ja toimimisen kulttuurin suhteen. Samankaltainen huumorintaju ja harrastustausta yhdistivät meitä myöskin. Pidämme molemmat liikkeessä olemisesta sekä siitä, että ryhmänohjaajan työssä voi käyttää toiminnallisia, draamaharjoituksiin pohjautuvia menetelmiä. Tämä yhteinen suunta meillä on edelleen, ja se tuntuu vain selkiytyvän yhteisten työpäiviemme ja kokemuksemme myötä.

Tarkastelen kulttuuripajamallia ja maailmaa yleensäkin taiteilijan näkökulmasta. Taiteilijan identiteettistä ja luonteesta en pääse eroon enkä oikeastaan haluakaan päästä. Tulin kuitenkin viskatuksi sosiaalialan pyörteisiin hankkeeseen, jonka tarkoitus on käynnistää kulttuuripajatoimintaa nuorille aikuisille mielenterveyskuntoutujille Jyväskylässä. Esittävän taiteen kentällä ehdin oppia monia toimintatapoja, jotka palvelevat lähes yksinomaan esityksen, konsertin tai muun taiteellisen työn lopputulosta. Tästä ajattelu- ja toimintamallista piti päästä ensimmäisenä eroon. Olennaisinta ei enää





missään tapauksessa olisi tehtävien harjoitusten tai harjoiteltavien biisien sisäiset muutoseikat, vaan se mitä koko prosessi saa aikaan tekijöissään.

En ole psykologi, toimintaterapeutti, vapaa-ajan ohjaaja tai musiikkiterapeutti. Olen esiintyjä ja tuumailija, maalaispoika, ihminen. Osaan olla toisen ihmisen seurana, kannustajana, tukena, kanssänäyttelijänä, kanssaoppijana, sekä tarvittaessa myös suunnannäyttäjänä ja bändikaverina. Nämä edellä mainitsemani roolit ovat minun kulttuuripajatyöskäntiäni niitä tärkeimpiä.

Sosped säätiö on toiminut mielestäni hienosti siinä suhteessa, että se on ennakkoluulottomasti palkannut kulttuuripajaan erilaiset lähtökohdat ja taustat omaavia ihmisiä. Tämä mahdollistaa mielestäni aivan uudenlaisen toimintakulttuurin. Toki on totta, etten ole sosiaalialan toimintatapoja lähietäisyydeltä aiemmin seurannut, mutta tämä tuo uusia tuulia myös kulttuurialalle. Missään tapauksessa en myöskään väitä, että teatteripaja, musiikkipaja, keramiikkapaja tai taiteilijataustaisten pipopäiden vetämät toiminnalliset harjoitteet yksin parantaisivat kaikki mielenterveyden ongelmista kärsivät. Väitän kuitenkin, että nämä toimintatavat täydentävät muita, lääkinnällisempiä ja hoidollisempia menetelmiä ihmisen kuntoutumisen polulla. Sen olen jo nähnytkin.

Olen kirjoittanut ja puhunut monessa yhteydessä rakkauttani tarinoihin. Se maailma, jonka minä jollain

tasolla ymmärrän, on esitettävissä, kerrottavissa tai tutkittavissa tarinoiden kautta. Minua kiehtoo suuresti se kaari, joka on nähtävissä ihmisessä vaikkapa vertaisohjaajakoulutuksen alkuhaastattelusta tähän päivään. Sama ihminen, joka on vakava, ei juuri puhu, vastaa säästeliäästi ja harkiten - ja silloinkin ainoastaan hyvään kysymykseen - onkin jonkin ajan kuluttua yksi kekseliäimmistä, oivaltavimmista ja hauskimmista improvisaatioteatterintekijöistä, joita olen nähnyt.

Kyse ei silti ole siitä, että me työparini kanssa olisimme muovanneet tästä ihmisestä sellaisen kuin hän on nyt. Mielestäni kulttuuripajamalli, vertaisohjaajat ja me työntekijät olemme yhdessä mahdollistaneet hänelle sellaisen ympäristön ja ilmapiirin, jossa on mahdollista löytää itsestään uusia puolia ja ulottuvuuksia. Muitakin ulottuvuuksia kuin se ulottuvuus, jossa ollaan sairaita ja hoidon tarpeessa.

Väheksymättä yhtään niitä hyötyjä, mitä Kulttuuripaja Trombi on tarjonnut osallistujilleen, haluan vielä kertoa siitä, mitä se on saanut aikaan minussa. Oma henkilökohtainen elämäni oli etenkin työhaastattelun aikoihin levällään kuin ne kuuluisat Jokisen eväät. Kärsin itse keksimäni keittiödiagnoosin

Kulttuuripajan arjessa muovaudumme tällaisiksi mitä olemme. Toinen toisiamme tukien.



mukaan ainakin jonkinlaisista itsetunto-ongelmista. Samaisista ongelmista kärsivät monet ihmiset, ovat ne sitten diagnosoituja ongelmia tai eivät. Kulttuuripajatoiminta on ehdottomasti voimauttanut myös minua, työntekijää. Olen huomannut, että upeassa yhteisössämme, jossa kaikki riittävät juuri sellaisena kuin ovat, myös minä olen riittänyt. Olen saanut voimaa ja tukea ja hyväksyntää niitä erikseen pyytämättä. Olen riittänyt työhöni, olen riittänyt tueksi toiselle ihmiselle, olen riittänyt kulttuuripajan ohjaajaksi ja bändin jäseneksi, olen riittänyt myös kaveriksi ja yhteisön jäseneksi. Miksen siis riittäisi myös vaikkapa isäksi ja puolisoiksi?

Jotain tämä yhdessä luomamme yhteisö on siis korjannut, myös minussa.

2.6 Lumoavaa toimintaa arjen supersankareiden kesken

eli näin perustettiin Porin Kulttuuripaja Lumo

Ensimmäiset viisi kuukautta lukuina:

- 2 kaikille avointa tapahtumaa, joissa yhteensä 220 osallistujaa
- n. 150 ammattilaiselle ja 65 opiskelijalle toiminnan esittely
- 60 asiakaskontaktia, 40 aktiivista toimijaa
- 16 valmistunutta vertaisohjaajaa
- 11 toimivaa pajaa = 110 paikkaa voimaantumaa
- 5 opiskelijaa suorittanut opintojakson kulttuuripajalla
- 4 lehtijuttua ja 1 radiojuttu
- 2 työntekijää
- 1 missio

Myönnetään: lähdimme perustamaan Porin Kulttuuripajaa melkoisella höökällä. Into oli kerta kaikkiaan niin suuri! Ja vaikka näin viiden kuukauden jälkeen tuntee tehneensä töitä, niin työn merkitys ei ole päässyt unohtumaan. Ja mikä tärkeintä: nyt meillä on toimiva kulttuuripaja!

Olen **Minna Wallenius**, Porin Kulttuuripaja Lumon hankevaastaava. Olin muodostanut kulttuuripajallemme tavoitteen: halusin, että kulttuuripaja on

vetovoimainen, yhteisöllinen ja vaikuttava. Vetovoimainen siten, että nuoret todella haluavat hakeutua mukaan toimintaan. Yhteisöllinen siten, että kulttuuripaja tarjoaa lämmimhenkisen yhteisön, jossa jokaisella on oma paikkansa. Ja vaikuttava siten, että toiminnalla on todellista vaikutusta siinä mukana oleville ihmisille. Tässä vaiheessa uskallan jo sanoa, että kahdessa ensimmäisessä tavoitteessa olemme jo aika pitkällä – ja kolmannenkin kanssa tehdään jo töitä. Tässä tekstissä yritän kertoa mahdollisimman selvästi ja konkreettisesti sen, miten ylläoleviin lukuihin päästiin. eli miten perustimme Porin Kulttuuripaja Lumon.

Oikeastaan ensimmäinen asia, mihin tartuin tamikuussa oli porilaisen toimijakentän kartoitus. Mitkä kaikki tahot työskentelevät joko mielenterveyden, nuorten tai kulttuurin parissa? Listasta tuli aika pitkä, sinne päätyivät muun muassa Nuorten ja Aikuisten psykiatrin vastaanotto, Satakunnan sairaanhoitopiirin päiväsairaala, Liikkuvan tuen työntekijät, Etsivät nuorisotyöntekijät, tuetun asumisen yksiköt Veturi ja Taitelijankoti sekä Työvoiman palvelukeskus. Tähän mennessä olemme kiertäneet 15 eri tahon luona esittelemässä toimintaamme sekä kutsuneet eri ammattitahoja aamiaistilaisuuteen kuulemaan toiminnastamme. Lisäksi olemme viritelleet oppilaitosyhteistyötä niin Satakunnan ammattikorkeakoulun kuin Diakonia-ammattikorkeakoulun sekä Sataedun kanssa – ja ensimmäiset viisi sairaanhoitajaopiskelijaa ovatkin jo tehneet meillä vapaaehtoistyön opintojaksonsa.

Tärkeimpänä yhteistyötahonamme on kuitenkin Klubitalo Sarastus, jonka tiloissa kulttuuripajamme toimii. ReAktori-hankkeen lähtökohtanaan on luoda uusia toimintatapoja perinteisen klubitalo- ja tuoreemman kulttuuripajamallien välille. Lähtökohta yhteistyölle on hyvä: molempien tarkoituksenaan on tukea mielenterveyskuntoutujia omaehtoisen toiminnan kautta, ja ilman muuta Klubitalo Sarastuksen jäsenistö on luonut kulttuuripajallemme hyvän pohjan niin vertaisohjaajien kuin osallistujien määrässä. Ensimmäiseen vertaisohjaajakoulutukseen osallistuneista kaksi kolmannelta, ja kaikista kulttuuripajan osallistujista noin kolmannes, on Sarastuksen jäseniä. Tämä ei olisi onnistunut ilman klubitalon myönteistä ja innostunutta





suhtautumista hankkeeseen. Päivittäisen yhteistyön lisäksi olemme yhdessä suunnitelleet ja päättäneet myös toteuttaa työnhakuvalmennuksen klubitalon jäsenille ja kulttuuripajan osallistujille. Näin ollen ainakin yksi konkreettinen, uusi toimintamalli on jo syntymässä!

Se, mitä kahden hengen työyhteisössä ei voi korostaa liikaa, on toimiva yhteistyö, luottamus toisen tekemiseen ja se, että molemmat viihtyvät työssään. Tähän olemme koettaneet panostaa puhumalla läpi kummankin toiveet työtä kohtaan, tutustumalla toisiimme myös työn ulkopuolella – ja hyväksymällä sen, että teemme työtämme eri lähtökohdista. On oikeastaan superhienoa, että meillä on erilainen näkökulma kulttuuripajan toiminnasta: toinen pitää taiteen tekemistä enemmän itseisarvona, jolla voidaan saavuttaa hyvinvointia ja toinen uskoo ihmisen hyvinvoinnin vahvistamiseen sekä kulttuurin ja toisten ihmisten parissa toimimisen olevan siihen loistava työkalu. Meillähän on joka tapauksessa sama päämäärä ja missio – ja kaksi hieman erilaista reittiä, joita pitkin kipittää sitä kohti! Lisäksi meillä on molemmilla myös sellaisia vahvuuksia ja kokemusta, jota toisella ei

samassa määrin ole, ja olemmekin tietoisesti etsineet tapoja, joilla pääsemme hyödyntämään minitiimimme parhaan osaamisen!

Ei olisi mieltä luoda hyvää toimintaa, jos siitä ei kertoisi kenellekään! Ja kyllä niitä toimijoitakin voidaan tavoittaa viestinnän avulla. Viestinnässä päätin toteuttaa hyväksi havaittua metodia: keep it simple! Mietin, mitä todella tarvitsemme, ja lähdimme panostamaan siihen. Ensinnäkin halusin erilaisia

Sä oot hyvä just noin.



asiantuntijatapaamisia varten selkeän esitteen, jossa kerrotaan toiminnan idea sekä yhteystietomme. Päätimme painattaa nuoria varten käyntikorttimaisia kortteja, joissa kulttuuripajan idea kerrottiin vielä lyhyemmin. Oli ihastuttavaa huomata, miten ensimmäiset osallistujat ottivat kortteja mukaansa ja veivät niitä kavereilleenkin! Kortteja on jaossa eri puolilla Poria, lähinnä ammattitahojen käytössä ja jaettavana.

Esitteen ja korttien lisäksi olemme käyttäneet tiedotukseen julkista Facebook-sivua, joka toimii niin tiedotuskanavana nuorille kuin hengennostattajana koko kulttuuripajalle. Toukokuussa laajensimme some-kanaviamme ja avasimme blogin, koska pajoissa tapahtuu koko ajan niin paljon, ettei kaikkea voi mitenkään jakaa Facebookissa. Blogille löytyi ylläpitäjä yhdestä vertsikastamme, ja nimi osallistujien



keksimästä sloganista: Porin Kulttuuripaja – Arjen supersankareita.

Ammattilaisille lähetämme kerran kuussa sähköpostitse uutiskirjeen, jossa kerromme kulttuuripajan kuulumisista ja tulevista tapahtumista. Haluamme luoda uutiskirjeellä tietenkin myös hyvää henkeä ja ylipäätään muistuttaa olemassaolostamme. Niin, ja sitten on vielä media, jota pyrimme muistamaan aina, kun meillä tapahtuu jotakin uutta tai syntyä tuloksia. Iloksemme Satakunnan Kansa kirjoitti toiminnastamme etusivun jutun juuri kriittisellä hetkellä, eli silloin kun ensimmäiset ohjaajat olivat valmistumassa ja pajat alkamassa. Lisäksi Satakunnan Viikko, Uusi aika ja Porilaine ovat kirjoittaneet toiminnastamme, ja vertikoitamme on haastateltu Radio Poriin.

Viestinnän lisäksi toinen tapa tehdä meidät tunnetuksi Porissa on ollut erilaisten tapahtumien järjestäminen. Yksi ”salainen” agendammehan on roiskia iloa pitkin Poria – eikä siis toimia vain omaksi huviksemme. Maaliskuun alussa järjestimme kaksiosaiset tupaantuliaiset: kutsuimme ammattilaistahot aamiaistilaisuuteen ja samana iltpäivänä nuoret saivat omat tuparinsa. Nuorten tapahtuman suunnittelussa oli mukana pari osallistujaa, mikä takasi sen, ettemme tusanneet tupareissa rintanappikoneen parissa – joka on kuulemma ”so last season”. Huhtikuussa kutsuimme Kansallisteatterin Kiertuenäyttämön esityksen kylään, ja nautimme esityksestä neljän eri yhteistyökumppanin toimijoiden kanssa. Toukokuussa ponnistimme pystyyn ravintolapäivän tapahtuman, joka oli avoin kaikille porilaisille. Jälkkäribaari Pastelli viihdytti vieraitaan huikeiden herkkujen kera. Yhteensä näissä tapahtumissa on kulttuuripajallamme vierailut jo noin 260 henkeä. Ja lisää huikeita tapahtumia on luvassa, kun RAY ja SOSTE järjestävät heinäkuussa Suomi Areenan aikaan kulttuuripajallamme oman kutsuvierastilaisuutensa. Teemme tietenkin kaikkemme, että noiden tapahtumien ansiosta meistä leviää kaupungilla vain hyviä juttuja!

Kulttuuripajan sisustus voi kuulostaa tässä kokonaisuudessa melko pieneltä asialta, mutta uskon kuitenkin, että kauniilla ja hyvätunnelmaisella fyysisellä tilalla on myös vaikutuksensa osallistujien hyvinvointiin. Tähänkin saimme apuja nuorilta itseltään – ja jätimme muun muassa hankkimatta huoneeseemme tuolit – koska ne arvioitiin raadin

mukaan liian virallisiksi. Sitä vastoin meillä on nyt suuri, punainen sohva, maisematapetti, viherkasveja sekä runsaasti kirkkaita värejä – ja kaiken kaikkiaan fengshuit aika kohdillaan ja kyllä: meille halutaan tulla hengaillemaan, tapaamaan tuttuja, juttelemaan ja ottamaan vaikka päiväunia – ja tästä me olemme suorastaan otettuja!

”Löysimme toisistamme sielun ystävät.” – Vertaisohjaajat **Niina**, 33 v., ja **Katri**, 29 v., ensimmäisen koulutuskerran jälkeen.

Koska kulttuuripajatoiminnan ydin on vertaisohjaajuudessa, olin päättänyt, että ensimmäinen vertaisohjaajakoulutus startataan niin nopeasti kuin mahdollista. Näin pääsisimme avaamaan toiminnan myös nuorille osallistujille. Koulutus alkoi 17.2., jolloin mukaan oli ilmoittautunut huikeat 20 kiinnostunutta ohjaajaa! Enempää emme kerta kaikkiaan voineet ottaa mukaan, ja tämänkin porukan jaoimme kahtia, tiistain ja keskiviikon ryhmiin. Hankkeen alkuvaiheessa meillä oli hyvin aikaa panna koulutukseen kahtenakin päivänä, ja saimme luotua molempiin ryhmiin luottamuksellisen ja hyvän fiiliksen.

Koulutus kesti kaikkiaan seitsemän viikkoa, ja huhtikuun alussa meiltä valmistui 16 vertaisohjaajaa. Oli juhlan paikka! Vertaisohjaajistamme löytyi osaamista ja intoa lähteä pitämään seuraavia pajoja: kuvataide, sarjakuvan piirtäminen, helmikorujen tekeminen, musiikin kuuntelu, kauneudenhoito, kirjojen ystävien lukunurkka, englannin kieli, bändissä soittaminen, käsityöt sekä luova kirjoittaminen. Lisäksi kaksi valmistunutta vertaisohjaajaa ohjaa omaa pajaansa kulttuuripajan ulkopuolella: toinen Porin Sininauhassa ja toinen kaupungin työyksikkö Jopissa.

”Vertaisohjaajakoulutus oli tosi hyvä. Olen saanut paljon lisää iteluottamusta. Nykyään uskallan ohjata, vaikka ennen en uskaltanut puhua missään, esim. koulussa.” –Vertaisohjaaja, 24 v.

”Tänään oli ihan paska päivä, mutta jotenkin onnistuin raahaamaan itseni pajalle. Onneks, sillä nyt lähdän täältä ihan hyvillä fiiliksillä eteenpäin.”
– **Matti**, 26 v.





"Olen saanut kulttuuripajalta paljon sisältöä elämäni, inspiraatiota ja uusia ystäviä. Ryhmissä on aina lämmin ja vastaanottavainen ilmapiiri. En osaa enää kuvitella elämää ilman kulttuuripajaa."

– Inari, 25 v.

Vertaisohjaajakoulutuksen edessä rupesimme hie-
man jännittämään sitä, löydämmekö ja saammeko
houkuteltua kaikkiin noihin upeisiin pajoihin myös
riittävän määrän osallistujia, ja toiminnan todella
käyntiin. Jännitys oli kokolaillla turha, sillä kiertä-
mämme ammattitahot sekä tietenkin Sarastus, al-
koivat ottaa yhteyttä ja kysellä omille asiakkailleen
alkuhaastatteluaikoja. Myös Satakunnan Kansan
juttu poiki useita yhteydenottoja.

Olemme ehtineet jututtaa tähän saakka noin 60
nuorta, joista noin 2/3 on myös tullut mukaan toi-
mintaan. Joka ikisen alkuhaastattelun jälkeen olen
ollut aivan liekeissä: tuo upea ihminen on kiinno-
stunut toiminnastamme! Ja pikkuhiljaa olemme saa-
neet huomata, miten mukaan tulleet

nuoret tutustuvat, ryhmäyty-
vät ja ystävystyvät – jolloin
minun alkuinnostukseni
haihtuu mielestä ja painuu

lämpönä sydämeen. Olemme kertoneet joka ikiselle
tutustujalle, että kulttuuripaja on turvallinen ja kiva
mesta, josta yritämme parhaamme mukaan pitää
maailman kovuuden ja julmuuden loitolla, ja jossa
saa rauhassa olla oma itsensä. Vertikat ovat ottaneet
osallistujat vastaan ja tutustuttaneet toisiinsa – ja pa-
joissa on ollut välillä jopa maagisen hieno tunnelma!

*"Ensimmäisellä kerralla minut otettiin avosylin vas-
taan. Tunnen nyt jo olevani osa mahtavaa yhteisöä."*
– Tanja, 19 v.

"Lumo on lumoava paikka." – Julle, 30 v.

Olen aidosti ylpeä noista nuorista, joista moni
kamppailee päivittäin erilaisten haasteiden kanssa,
mutta jotka silti jaksavat jatkuvasti luoda uutta:
tekstejä, taidetta, sarjakuvaa, käsitöitä, musiikkia...
He ovat todellisia arjen supersankareita!

Olen todella kiitollinen tästä työstä, jota saan hei-
dän kanssaan tehdä. Tuntuu, että pääsen työssäni
tekemään jotakin hyvällä tavalla itseäni suurempaa.
Työmme merkitys kulttuuripajalla on joka päivä nä-
kyvissä ja läsnä.

OHJATTU

*On hyvin perustein väitetty, että aikojen alusta asti
ihmisen ja ihmisen suunnitteleman laitteen tärkein
ruumiinosana on sormi, joka osoittaa tiettyyn kohteeseen.
Onkin totta, että ohjausta pidetään yleisesti kaiken
yhteiskunnallisesti tärkeän toiminnan osatekijänä,
olipa ohjaajan tai ohjattavan roolissa ihminen, ih-
misen toimintoja korvaava laite, yhteisö tai kokonai-
nen organisaatio. Sääntöjen ja kontrollin hallitseman
maailmankuvan rinnalle on kuitenkin viime aikoina
nostettu myös toimijoiden itseohjauksen ja yhteisöjen
itseorganisoinnin käsitteet. Kun ylhäältä johdetun
kontrollin kohde alkaa omaehtoisesti myös itse ohjaa-
maan omaa toimintaansa, menevät monet laskelmat
ja ennusteet uusiksi.*

*Itse ilmiössä ei ole sinänsä mitään uutta. Ainahan
meillä on ollut vallankumouksia, tai sen vastapai-
noksi kuninkailla alamaisia, jotka vielä ylempiään
kiiivaammin ajavat palvontansa kohteen päämääriä ja
ajatuksia. Mutta tilanne muuttuu silloin, jos ohjaa-
jan ja ohjattavan roolit pysyvällä tavalla sekoittuvat*



vaikeasti ennustettavissa olevaksi kaksoisrooliksi. Mihin suuntaan sormi silloin osoittaa? Ja aukeako edessä oleva tulevaisuus kiinnostavalla tavalla toisin kuin aikaisemmin? Muuttuvatko roolit ja mitä muutokseen tarvitaan? Kuinka muokkaamme ammatillista identiteettiämme?

Ohjaajan ja ohjattavan välinen tärkeä suhde tulee toiminnan areenalle varsinkin siinä vaiheessa, kun ohjauksen ja toiminnan osatekijät saavat GFP-mallissa seurakseen vertaisuuden. Kuka tai mikä on sellainen uusi toimija kuin ”vertaisohjaaja”? Entä miten tämä ilmiö näkyy kulttuuripajojen arkisessa toiminnassa? Tätä ryhdytään seuraavassa selvittämään kahden kulttuuripajan – ELVIKSEN ja Tampereen Kulttuuripaja Virran – vakinaisten työntekijöiden näkökulmasta. Saman viivan tuntua tarjoaa myös Virran vertaisohjaaja Ipsu.

2.7 ELVIS–hankkeesta Kulttuuripaja ELVIKSEKSI

Olen **Heidi Karjalainen**, Kulttuuripaja ELVIKSEN vastaava ohjaaja. Niemikotisäätön ELVIS-hankkeessa kehitettiin vuosina 2009–2011 uutta toimintamallia, ohjattua toiminnallista vertaistukimallia. Rakkaalla lapsella on monta nimeä ja niin myös tällä toimintamallilla; GFP-malli (Guided Functional Peer Support Model) ja kulttuuripajamalli ovat tervinä olleet myös käytössä.

Raha-automaattiyhdistys (RAY) rahoitti hanketta kolmen ensimmäisen vuoden ajan. Hankkeen päätyttyä Niemikotisäätö - Helsingin kaupungin suotuisalla vaikutuksella - mahdollisti tärkeän työn jatkumisen. ELVIS-hankkeen kapellimestarina, idean ”isänä”, toimi ensimmäiset vuodet Markus Raivio saaden kipinän syttymään monessa muussakin kohtaamassaan ihmisessä. Alkuperäisessä kokoonpanossa olivat vaikuttamassa myös Teppo Tolvanen ja allekirjoittanut. Jatkamme yhä tätä työtä, joka haastaa olemaan alati muuntautumiskykyinen, joustava ja ajan hermossa kiinni. Markuksen lähdettyä jalkauttamaan oivalliseksi todetun mallin levitystä muualle maailmaan ELVIKSEEN saatiin hommiin myös Tapsa Kojo. Mukana antoisalla matkallamme on ollut myös Omaiset ELVIKSEN (Omaiset Mielen-terveystyön Tukena, Uudenmaan yhdistys ry) Rauni

Koikkalainen, jonka vaikutuksesta mm. läheisten ja omaisten läsnäolo tapahtumissamme sai jalansijaa. Myös Iiramaria Ojanen työskenteli lähes vuoden ajan kulttuuripajassamme tuoden omat värikylläiset sävynsä maukkaaseen soppaan.

Matkamme jatkuu edelleen. Kaikki reissussa mukana olleet ihmiset ovat osaltaan olleet vaikuttamassa ELVIKSEN tarinaan; erityismaininnan ansaitsevat vielä kaikki vertaisohjaajat ja ELVIKSEN kävijät sekä kaikki muut yhteistyötahot, opiskelijat, harjoittelijat ja läheiset. Ilman Teitä kaikkia, jokaista yhdessä ja erikseen, ei olisi meitä juuri tässä, tänään ja nyt.

Kulttuuripaja ELVIS on matalan kynnyksen kohtaamispaikka mielenterveyskuntoutujille, joita kiinnostaa mm. musiikki, kuvataide, liikunta, luova kirjoittaminen ja lautapelit sekä muiden ihmisten kohtaaminen itseä kiinnostavan toiminnan äärellä. Kohderyhmänämme ovat erityisesti 18–35-vuotiaat nuoret aikuiset. Fysioakustiseen tuoliin voi mennä hengähtämään kaivatessaan omaa rentouttavaa ja rauhallista hetkeä sosiaalisen kanssakäymisen vastapainoksi. Tarjolla on korva-akupunktiota ja koira-kavereita; luontoelämyksiä ja kaupunkikulttuuria. Vuosittain reissaamme iitin Vuolenkoskella sijaitsevaan Niemikotisäätön Kesäharjun toimintakeskukseen, jossa vietämme nautinnollisen leiriviikon niin talvella kuin kesällä. Toimintaa on tarjolla ympäri vuoden; pyrimme siihen, että ELVIS ei olisi mihinkään vuodenaikaan montaa viikkoa suljettuna. Suurin osa toiminnasta on osallistujilleen maksutonta. Järjestämme silloin tällöin myös erilaisia tapahtumia, joihin ovat lämpimästi tervetulleita myös kävijöidemme ystävät, omaiset ja läheiset. Toiminnassa korostuvat voimavarakeskeisyys, vapaaehtoisuus, vertaisuus ja yhteisöllisyys.

Terveystyötoiminnan henkilöstö on usein tottunut ajatukseen, että he suunnittelevat toiminnan ja määrittelevät sisällön, jonka mukaan erilaisissa ryhmissä toimitaan. Ryhmiä ohjaamassa on yleensä ammatillisen koulutuksen saanut terveystyötoiminnan henkilö, joka samalla arvioi ja ryhmän jälkeen raportoi ryhmäläisten toiminnasta esimerkiksi hoitohenkilökunnalle. Tavallisesti tämä henkilö suunnittelee ryhmän sisällöt, varaa tilat, hankkii välineistön ja tarvikkeet, sopii asiakkaiden kanssa



ryhmäkäynneistä ja henkilökohtaisista tavoitteista sekä arvioi ja raportoi asiakkaiden osallistumisesta eteenpäin. Ammattihenkilön rooli helposti korostuu ja muut ryhmässä olijat ovat enemmänkin objekteja. Ryhmää ohjaava henkilö ei todellisuudessa aina välttämättä edes ole se ihminen, joka tietäisi toiminnasta eniten, esimerkiksi tietoteknisten laitteiden uusimmista sovelluksista, konsolipelien kiemuroista tai vaikkapa graffitin tekemisestä. Toimintojen kirjo myös helposti kapeutuu, kun voidaan tehdä pelkästään asioita, joita yksi ihminen osaa ohjata.

Ohjatussa toiminnallisessa vertaistukimallisissa hyödynnetään aktiivisesti kaikkiin toimintaan osallistuvien ihmisten olemassa olevia kykyjä ja taitoja.

Vertaisohjaaja ei ole pelkästään osallistuja, vaan tekijä ja toteuttaja, toisten ohjaaja. Ei ainoastaan asiakas, vaan kumppani.



Toimintojen kirjo on sen mukaisesti valtava ja muuntautumiskykyinen. Mallin toimijoina ovat (a) nuoret aikuiset kävijät (b) vertaisohjaajat ja (c) henkilökunta = ohjaajat, joilla on sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutus. Suurin osa toiminnallisesta sisällöstä on vertaisohjaajien vastuulla. Ammattihenkilöstö keskittyy toiminnan esteettömään mahdollistamiseen (mm. ryhmätilojen varaus ja informaation jakaminen) ja vuorovaikutuksen toimivuuteen yhteisössä. Jokainen osallistuja saa toimia oman osaamisensa asiantuntijana sekä tietojen ja taitojen välittäjänä muille, mikä nostaa itsearvostusta ja kohottaa itsetuntoa. Toiminta on yhdessä tutkimista ja osallistamista. Vuorovaikutustilanne on luonteva ja tasavertainen, kun jokainen läsnäolija voi halutessaan tuoda kohtaamiseen oman panoksensa. Poissaoloista ei sakoteta eikä selityksiä vaadita. Osallistuminen koetaan mahdollisuutena. Vertaisohjaaja saa toiminnastaan myös työosuusrahaa, joka ei ole määrältään suuri, mutta tuo työtoiminnalle oman lisäarvonsa. Tuskinpa kukaan tekee vertaisohjaajan hommaa työosuusrahan vuoksi, mutta nähdäkseni sillä on arvokas symbolinen lisäarvo tärkeälle vapaaehtoiseen sitoutumiseen perustavalle kuntouttavalle työtoiminnalle.

sesti yhteinen mielenkiinnon kohde eli toiminta – ei psyykinen sairaus. Mukaan tulevia ihmisiä yhdistää yhteinen mielenkiinnon kohde, jonka äärellä kohtaaminen on luontevaa ja kumppanuuden sekä ihmisuhteiden luominen helpompaa. Lähtökohta on korostetun voimavarakeskeinen, ei ongelmakeskeinen. Toiminnan äärellä on sallittua jakaa myös kokemuksia omasta elämäntilanteesta ja psyykkisen voiminnan vaikutuksesta elämään. Muilta voi saada hyviä vinkkejä esimerkiksi opiskelu- ja harrastusmahdollisuuksista tai siitä, millaiset asiat ovat auttaneet toista samankaltaisissa elämäntilanteissa.

Ryhmien raamit ja säännöt määritellään yhteisesti, mm. turvallisuusnäkökohdat ja ryhmään osallistujien

viihtyvyyden huomioon. Jokaisen osallistujan omaa erityislaatua kunnioitetaan mahdollisuuksien mukaan.

Motivoiva toiminta edesauttaa sitoutumista yhteisöön. Mukaan tuleminen ja toimintaan osallistuminen perustuvat vapaaehtoisuuteen. Kukin kävijä käy toiminnassa oman yksilöllisen elämäntilanteensa mukaan; esimerkiksi kerran viikossa punttisalilla tai vaikka useamman kerran viikossa hengailmassa ”muuten vaan” ja erilaisissa toiminnallisissa ryhmissä: kirjoittamassa, jameissa tai rapsuttelemassa koirakavereita. Aikatauluista tiedotetaan säännöllisesti sähköpostitse, tekstiviestein, nettisivujen ja Facebookin kautta. Osa kävijöistä käy ELVIKSESSÄ sairaalasta käsin, harjoitellessaan siirtymistä avohoidon puolelle. Suurin osa kuntoutujista asuu itseksensä, soluasunnossa tai kuntoutuskodissa. Monella on kulttuuripajatoiminnan lisäksi paljon muutakin ohjelmaa elämässään; joillekin ELVIKSEN toimintaan harvakseltaan osallistuminen tuntuu sopivimmalta ratkaisulta. Jokainen saa itse määrittellä oman käyntitahtinsa intensiivisyyden. Ryhmistä voi aina myös lähteä kesken pois, jos siitä tuntuu. Pakottomuus ja itseohjautuvuus koetaan usein helpottavana asiana ELVIKSEN toiminnassa. Voimien vaihtelun vuoksi saattaa kynnys lähteä kotoa ”liikenteeseen” kasvaa kovin korkeaksi. Tällöinkään kävijä ei menetä paikkaansa, vaan on tervetullut mukaan heti voimien salliessa.

Kulttuuripaja ELVIKSEN toiminnassa vertaisuuden lähtökohtana on ensisijai-



Kulttuuripaja ELVIKSEN vertaisohjaajat ovat osallistuneet vertaisohjaajakoulutukseen. He saavat ohjausta ryhmien suunnitteluun, toteutukseen ja purkuun sekä tukea ammatilliselta henkilöstöltä ja vertaisohjaajakollegoiltaan. Vertaistyönohjausta annetaan sekä ryhmämuotoisena että yksilöllisesti. Omasta jaksamisesta huolehtiminen on yksi tärkeimpiä asioita, joita vertaistyönohjauksessa painotetaan. Jokainen vertaisohjaaja on itsekin kuntoutuja, joten voimien vaihtelun myötä myös tuen tarve vaihtelee. Kuntoutuja voi toiminnallisen ryhmän vertaisohjaajana hyödyntää niitä valmiuksia ja taitoja, joita hänellä on ja jakaa osaamistaan toisten kanssa. Myös ryhmissä käyvät nuoret aikuiset kuntoutujat voivat tuoda omaa osaamistaan jaettavaksi muiden kanssa.

Osallistaminen on esillä kaikessa toiminnassa eli jokainen ryhmässä kävijä voi vaikuttaa ryhmän sisältöön. Ammattihenkilöstö on ryhmätilanteissa mukana niin toimijana kuin mahdollistajana huolehtien siitä, että jokainen tilanteessa mukana oleva tulee huomioituksi tarvitsemallaan tavalla. Ammattihenkilöstöllä on vastuu ja he ovat tietoisia jokaisen ryhmässä olijan taustoista, kuten sairaushistoriasta. Olennaista on, että jokaisen kuntoutujan toiminnallinen rooli vahvistuu omatoimiseemmaksi ja itseohjautuvammaksi, ja ryhmässä toimimisen pelisääntöjä harjaannutetaan toiminnallisen työskentelyn myötä sujuvammiksi.

Kulttuuripajamalli on käyttökelpoinen otettavaksi käyttöön joko saman tyyppisesti kuin ELVIKSESÄ on tehty tai erilaisiin toimintaympäristöihin soveltaen. Se vaatii ammattihenkilöltä uudenlaista asennoitumista omaan työrooliinsa: kuntoutuja ei toimi samoin vertaisohjaajan roolissa kuin ammattihenkilö ohjaajana eikä se ole tavoitteenakaan. On omaksuttava hienotunteinen, nöyräkin tapa olla läsnä ryhmässä – Ihmisenä Ihmisille – toimia mukana kuvataideryhmässä itse maalaten, kirjoitusryhmässä itse kirjoittaen, sekä olla valmis ja vastaanottavainen oppimaan muiden tavasta toimia ja toteuttaa asioita. Tarvittaessa rajaus tai rohkaisu on tarpeen. Positiivinen ja rakentava palaute sekä vertaisohjaajalle että ryhmässä käyville muille kävijöille on päivittäistä työarkaa. On oltava valmis ottamaan vastaan palautetta myös omasta tavasta toimia. Parasta työssä onkin se, että itsekin kasvaa ja kehittyy ihmisenä, oppii paljon uutta niin

itsestään kuin muistakin ihmisistä ja lisäksi käytännön taitoja.

Kulttuuripaja ELVIKSEN toimintaa on toteutettu yhteistyössä Helsingin kaupungin nuorisoasiainkeskuksen kanssa. Yhteistyösopimuksen kautta on voitu toteuttaa ryhmätoimintaa nuorten toimintakeskus Hapessa ja Harjun nuorisotalolla. Nuoret aikuiset kävijät ovat luontevasti oppineet ELVIKSEN ryhmätoiminnan kautta käyttämään nuorisotalojen tiloja, tutustuneet siellä työskenteleviin ihmisiin ja rohkaistuneet osallistumaan nuorisotalojen tapahtumatarjontaan muullakin ajallaan.

Mielenterveyskuntoutujat eristetään usein omille ”toimintasaarekkeilleen” toimimaan omissa erillisissä ja eristäytyneissä yksiköissään, mutta me koemme, että olemme tärkeä osa yhteiskuntaa. Tavoitteena onkin ollut olla näkyvissä, ei näkymättömissä! Erilaiset esiintymismahdollisuudet ja mm. kuvataidenäyttelyt ovat tärkeä vuosittainen tapa tuoda esille monipuolista osaamista. Olemme esitelleet toimintaa niin kotimaassa kuin ulkomaillakin. On tärkeää, että mielenterveyden ongelmista huolimatta jokainen ihminen voi olla osallisena tapahtumien tuottajana, tekijänä ja osallistujana, toimia siellä missä muutkin kansalaiset toimivat.

Kulttuuripaja ELVIKSEN toiminnan vaikuttavuutta on arvioitu mm. Kuntoutussäätiön toimesta hankkeen ollessa loppuillaan vuonna 2011. Niemikotisäätiö on toteuttanut vuosittain asiakastyytyväisyyskyselyn, jossa kävijät ovat voineet antaa palautetta toiminnastamme. Keväällä 2016 ELVIKSESÄ starttasi vaikuttavuuden arviointikysely, jossa jokainen toimintaan mukaan tullut ja siihen osallistunut kuntoutuja arvioi toiminnan vaikuttavuutta omaan elämäänsä noin puolivuositain. Palautteet ja tulokset ovat olleet myönteisiä ja ne rohkaisevat jatkamaan tärkeäksi koettua työtä tulevaisuudessakin.



2.8 Me ollaan kaikki samalla viivalla

Olen **Ipsu**. Mä valmistuin aikoinaan vertaisohjaajaksi Tampereella Kulttuuripaja Virtaan. Koulutus itsessään oli todella hyvää ja antoi paljon vinkkejä ryhmien vetämiseen sekä auttoi luomaan hyviä ihmissuhteita. Siellä näki erilaisia ihmisiä, joilla on erilaiset mielenkiinnonkohteet. Koulutuksessa opetettiin vetämään ryhmiä ja käytiin läpi erilaisia tilanteita.

Pointtina on, että olemme kaikki samalla viivalla, vaikka olisikin ryhmän ohjaaja. Vertaisohjaajalta ei voi olettaa, että hän osaa kaiken tai että hän olisi esimerkiksi terapeutti tai muu vastaava.

Koska olen vahvasti kiinnostunut musiikista, ja teen sitä päivittäin muutenkin, aloin vetää räppiryhmää.

Ensimmäisessä ryhmässä oli neljä ryhmäkertaa ja meitä oli suunnilleen kuusi. Ensimmäisen ryhmäkerran aikana käytiin vähän läpi riimittelystä ja alettiin kirjoitella omia riimejä. Myöhemmin jokaisella oli oman biisin sanat valmiina. Toisella kerralla käytiin vähän läpi omia riimejä ja soviteltiin niitä eri biitteihin. Kolmannella kerralla räpättiin sanoituksia, jotka itse kirjoitimme. Neljännellä kerralla räpättiin lisää.

Toisessa ryhmässä oli viisi ryhmäkertaa ja meitä oli vähän vähemmän. Siinä ryhmässä oli erona se, että tehtiin myös omia biittejä ja äänitettiin niihin omat sanoitukset.

Haluan kertoa enemmänkin ryhmän tunnelmasta. Yllätyin ihan täysin siitä, kuinka reippaasti jengi lähti mukaan. Ryhmäläiset olivat rohkeita ja avoimia myös teksteissään. Jokainen ryhmäläisistä heittäytyi omalla tavallaan mukaan ryhmän henkeen ja se oli siistiä. Sain hyvää palautetta ryhmistä, joiden tunnelman olinkin halunnut olevan rento. Kaikki meni niin nappiin kuin vain voi mennä. Ehkä

porukkaa vähän tippui ryhmäkertojen aikana omien menojensa vuoksi, mutta sittenhän jäi enemmän aikaa ohjata pienempää ryhmää.

Koin onnistuneeni paremmin kuin hyvin. Haluan rohkaista porukkaa liittymään mukaan ja pidän muutaman viikon kuluttua taas yhden räppiryhmän, jonka koko on varmaan neljä henkilöä itseni lisäksi. Kulttuuripaja-toiminta antaa loistavan mahdollisuuden tehdä kaikenlaisen kulttuuritoiminnan todeksi. Me ei olla laiskoja kuntoutujia, me ollaan niitä, jotka yrittävät ja jotka onnistuvat yrityksessään!

Me ollaan onnistuttu!

2.9. Tuki omien tavoitteiden saavuttamiseen

Olen **Virpi Stenlund** ja toimin hankevastaavana Tampereella Kulttuuripaja Virrassa. Kulttuuripajalla vertaisohjaajien, kävijöiden ja työntekijöiden osaminen kohtaavat. Näen tärkeänä, että työntekijät luovat turvalliset raamit ja rauhallisen ilmapiirin. Raamien sisällä vertaisohjaajat ja kävijätkin saavat olla oman alansa asiantuntijoina ja heitä kunnioitetaan omassa roolissaan. Samoin kuin työntekijät ovat oman alansa ammattilaisia, vertaisohjaajilla ja kävijöillä on valtava määrä tietoa, taitoa ja innostuneisuutta kulttuurin eri osa-alueilta. Työntekijän ei tarvitse ylläpitää illuusiota siitä, että hän osaa kaiken, eikä vertaisohjaajien tarvitse kantaa työntekijän vastuuta. asiat tulevat parhaiten tehdyiksi, kun jokainen tekee sitä mitä osaa.

Ryhmään tai ryhmää ohjaamaan on lupa tulla epävarmana, epätäydellisenä ja paniikissa.



Kulttuuripajojen työntekijöiden pohjakoulutus, työskentelytyyli ja erityiset kiinnostuksen kohteet vaihtelevat. Kulttuuripajat muovautuvat saman mallin pohjalta erinäköisiksi paitsi vertaisohjaajista ja kävijöistä myös työntekijöistä käsin. Omassa tavassani olla luomassa Virtaa näkyvät psykologitautta, kirjallisuusopinnot sekä pitkät kokemukset ryhmien ohjaamisesta. Miellän kulttuuripajan ikään kuin nuorille aikuisille suunnatuksi työväenopistoksi,



jossa on tarjolla osallistumisen mahdollistavaa psykologista tukea sekä vertaisohjaajille että kävijöille.

Psykologinen punainen lanka Tampereella on pitkälti HOT-terapeuttinen. (Hyväksymis- ja omistautumisterapia HOT, josta käytetään myös englanninkielistä nimeä Acceptance and Commitment Therapy ACT, kuuluu kognitiivisten ja käyttäytymisterapioiden kehityksen kolmanteen aaltoon.) Kulttuuripajoilla ei ole potilaita, hoidollista vastuuta tai keskustelujen kirjaamista. Olen halunnut tarjota osallistujille ennen kaikkea psykologiset välineet omien tavoitteiden saavuttamiseen. Tämä tavoite voi liittyä osallistumiseen kulttuuripajalla, ryhmien ohjaamiseen tai eteenpäin lähtemiseen, esimerkiksi opintoja kohti.

Arjessa tämä tarkoittaa usein sitä, että kulttuuripajalle tulee tutustumiskäynnille henkilö, joka kertoo, että sosiaaliset tilanteet jännittävät häntä ja kotoa on vaikea poistua. Kerron, että jännittämisen tunteet eivät haittaa mitään, eikä kukaan odota häneltä räjähtävää sosiaalisuutta. Kysyn, miten voimme auttaa, jotta paikalle tulo onnistuu. Kerron, ettei ole väliä, jännittääkö vai ei, mutta sillä on, jos mukava kulttuuriryhmä jää sen vuoksi väliin.

Samat teemat tulevat vertaisohjaajakoulutuksessa vastaan hiukan toisen muotoisina. Käymme läpi omia arvoja ja käsitystä hyvästä elämästä. Jos siihen kuuluu omasta kiinnostuksen kohteesta ammentaminen muillekin, pohdimme strategioita mahdollisten esteiden voittamiseksi. Jos esteenä on oma epävarmuus ryhmän ohjaajana, annamme tietysti mahdollisimman hyvät eväät ohjaamiseen. Keskeistä on myös sen opetteleminen, että ryhmän luokse voi mennä rauhassa oman epävarmuuden kanssa. Epävarmuuden ei tarvitse poistua. Minkään tunteen poistuminen ei ole keskeistä, vaan omien tavoitteiden mukainen tekeminen.

Keskustelemme koulutuksessa siitä, että ongelmana ei useinkaan ole ikävä tunne sinänsä vaan sitä pakeneminen. Kulttuuripajalla pakeneminen voi tapahtua yksinkertaisimmillaan tekstiviestillä: ”On nyt vähän huono olo, en pääse tänään tulemaan.” Käytämme menetelmänä funktionaalista ketjuanalyysia. Pohdimme yhdessä sitä, miten pelko ja ahdistus voivat sulaa helpotukseksi, kun peruu tulonsa. Tällaiset helpotuksen hetket johtavat kuitenkin helpos-



ti elämän kaventumiseen ja omat tavoitteet jäävät saavuttamatta. Ryhmään tai ryhmää ohjaamaan on lupa tulla epävarmana, epätäydellisenä ja paniikissa. Työntekijät tukevat tarvittaessa. Kulttuuripajalla emme odota, että mielenterveyden ongelmien tulee poistua ennen kuin voi alkaa elää, vaan kulttuuripajalla eletään ihan heti: maalataan, valokuvataan, kirjoitetaan, tuunaillaan, lähdetään keikalle.

Tampereella vertaisohjaajakoulutuksessa tarkastellaan myös omia, toimintaa lamauttavia ajatuksia ja opetellaan etäännyttämään niitä HOT-terapeuttisessa hengessä. Koulutuksessa valmistaudutaan siihen, että oma mieli saattaa kertoa ryhmänohjausamuna, että oletpa huono vertaisohjaaja ja ikävä ihminen, sinun kannattaa jäädä kotiin makaamaan. Tällöin harjoitellaan huomaamaan oma ajatus, vaikkapa ”kukaan ei pidä minusta”, etäännyttämään se ja tunnistamaan, että kyse on ajatuksesta, ei välttämättä tosiasiaista. Tämän jälkeen etsimme vaihtoehtoisia ajatuksia, kuten ”ryhmään on ilmoittautunut monta ihmistä ja he odottavat minua”. Sitten pohditaan sitä, mikä vaihtoehtoisista ajatuksista kannustaa parhaiten omien arvojen mukaisiin tekoihin. Vertaisohjaajakoulutuksessa opetellaan olemaan läsnä tässä hetkessä tietoisuustaitoharjoitusten avulla ja pyritään katselemaan ja kuuntelemaan tilanteita ilman lamauttavia ennako-oletuksia. Lempeä ja hyväksyvä suhtautuminen omaan itseensä on tärkeää. Ryhmän ohjaaminen herättää monenlaisia ajatuksia ja tunteita. Näitä on lupa tarkastella työntekijän kanssa jokaisen ohjauksen jälkeen käytävässä purkukeskustelussa.

Ongelmallisten ajatusten ja tunteiden ei tarvitse poistua siinä vaiheessa, kun oma tavoite on jatkaa kulttuuripajalta eteenpäin. Tärkeintä





on oma suhtautuminen ajatuksiin ja tunteisiin sekä omien arvojen mukainen toiminta. Myös opintoihin tai työelämään on lupa lähteä epätäydellisenä. Kulttuuripajalla on samalla voinut oppia jotakin omista vahvuuksistaan.

Kulttuuripajan työntekijänä olen hyvässä asemassa siinä mielessä, että pääsen antamaan konkreettista palautetta ihmisten toiminnasta, varsinkin vertaisohjaajien. Vertaisohjaajan usko itse on ehkä alhainen monenlaisten vaikeiden vaiheiden seurauksena, mutta kun olen nähnyt henkilön toimivan kulttuuripajalla, voin kertoa hänelle, mitä olen huomannut hänen vastuullisuudestaan, taidostaan ohjata ryhmää ja kohdata muita, toimia järkevästi eri tilanteissa ja hyödyntää omaa mahdollista erityisosaamistaan tai lahjakkuuttaan. Tämä on jotakin sellaista, josta vain osa näkyisi perinteisillä keskustelukäynneillä. Mahdollisuus antaa myönteistä palautetta onkin yksi kulttuuripajan vahvuuksista, ja toiminta kulttuuripajalla muodostaa hyvän kombinaation esimerkiksi psykoterapian kanssa. Myönteinen, tosiasiapohjainen palaute yhdessä HOT-terapeuttisen ajattelun kanssa on hyvä pohja lähteä kohti opiskelu- ja työelämää.

Opiskeluun ja työhön valmentavat hyvin myös ryhmien ohjaamisesta karttavat kokemukset ja näistä käydyt keskustelut. Monesti löytyy kyllä tietoa, taitoa, luovuutta ja ideoita, mutta oma mieli on vielä kovin epävarma ja herkkä lannistumaan. Yhtenä keskeisenä opeteltavana asiana onkin

omien ajatusten ja muiden henkilökohtaisen todellisuuden erottaminen toisistaan, jotta todellisuuden väärintulkinnat eivät tulisi oman toiminnan esteeksi. Tilanne ryhmässä voi olla esimerkiksi se, että ensimmäisellä kerralla paikalla on kuusi henkilöä, toisella vain kolme. Jo vertaisohjaajakoulutuksessa pohditaan poisjäämisen syitä. Johtuuko se siitä, että nuo kolme ovat ilman muuta sitä mieltä, että ryhmä oli huono ja ohjaaja kamala? Vaiko ehkä siitä, että poissaolijat olivat sairaana, matkoilla tai poissa ihan omien ongelmiansa takia?

Arvotyöskentely, ajatusten etäännyttäminen, tietoinen läsnäolo, arvojen mukaiset teot ja erilaiset ongelmanratkaisustrategiat tarjoavat hyvän pohjan vertaisohjaajuudelle. Sen sijaan, että näistä ja monista muista hyödyllisistä asioista ainoastaan keskusteltaisiin vastaanotolla, pääsee kulttuuripajalla aitoihin tilanteisiin, joissa työntekijä kulkee rinnalla. Siksi toiminta tukee hyvin muualla käytyjä keskustelukäyntijaksoja tai terapiaa. Kulttuuripajalla toteutuu kaksi asiaa samanaikaisesti: tehdään yhdessä kulttuuria monella tavalla, ja opetellaan kohtaamaan omia ajatuksia ja tunteita. Näitä oppeja on mahdollista toteuttaa myös muussa elämässä. Kulttuuri on ehdottomasti keskiössä, mutta oman ammattitautani kautta voin tarjota välineitä, jotka auttavat tekemään kulttuuria silloinkin, kun mielenterveyden ongelmat saattaisivat tulla sille esteeksi. Samalla karttavat niin ihmissuhdetaidot kuin harrastus-, opiskelu- ja työvalmiudetkin.

Emme odota, että mielenterveyden ongelmien tulee poistua ennen kuin voi alkaa elää, vaan kulttuuripajalla eletään ihan heti: maalataan, valokuvataan, kirjoitetaan, tuunailtaan, lähdetään keikalle.



J.K. Antaakseni realistisen kuvan hankevastaavan työstä kerron vielä, että etsin tilaa tämän artikkelin kirjoittamiselle paitsi merkityksellisten asiakaskoh- taamisten myös tiedottamisen, tilastoinnin, kuittien skannaamisen, palaveeraamisen, tarvikkehankintojen, maito-ostosten, lattioiden pesun ja sähköpos- tien kirjoittamisen seasta.



3 KULTTUURIPAJAMALLI

Tässä kirjassa ääni on annettu paljon isommalle ja moniäänisemmälle joukolla, kuin yleensä on tapana: tarinankertojina ovat kulttuuripajojen työntekijät, kuntoutujat sekä keskeisten sidosryhmien edustajat. Ratkaisu perustuu siihen, että vuosien varrella kulttuuripajoja on perustettu usealle paikkakunnalle. Tästä syystä pelkästään yhden kulttuuripajan tai sen henkilöiden toimintaa ja kokemuksia kuvailemalla ei saavuteta sellaista kattavuutta, jota malliin perehtyminen edellyttää.

Jokainen kulttuuripaja eroaa enemmän tai vähemmän muista kulttuuripajoista. Paitsi että niillä on eri nimet, ne sijaitsevat eri paikoissa ja toimintaympäristöissä, ja niillä on takanaan erilainen historia ja päätösten ketju. Henkilökunnan ja osallistujien lukumäärä ja kokemusten taso vaihtelevat, samoin ryhmien sisällöt ja joskus jopa noudatetut toimintatavat. Toiminnan jatkuvuuden kannalta tärkeissä yksityiskohdissa voi olla suuriakin näkemyseroja suhteessa hankeeseen tukijoihin ja sidosryhmiin. Lisäksi jokaisella

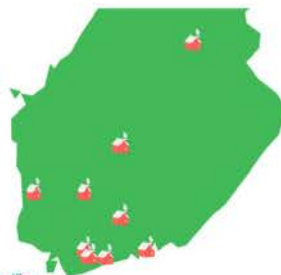
kuntoutujalla ja työntekijällä on oma näkemyksensä ja kokemuksensa siitä, minkälaista kulttuuripajojen todellisuus on. Tarinoiden ja kertomusten monipolvisuus, monimuotoisuus ja moniäänisyys ovat siis suoraa seurausta kentän arjessa vallitsevasta tilanteesta. Kulttuuripajojen välinen tiivis yhteistyö, yhteisymmärrys toimintaperiaatteista, sekä selkeä sisäinen ja ulkoinen viestintä mahdollistavat sen, että moniäänisyys ei ole ongelma, vaan voimavara.

Kulttuuripajojen historiaa kertaa Sosped säätiön hankesuunnittelija Miiikka Vuorinen, kulttuuripajamallin keskeisistä toimintaperiaatteista kertoo Tampereen Kulttuuripaja Virran hankesuunnittelija Anna Purola ja kulttuuripajaviestinnän kymmentä vuotta valottaa Minna Wallenius Kulttuuripaja Lumosta. Luku päättyy kulttuuripajaverkoston yhdessä työstämiin kulttuuripajojen arvoihin.



Kulttuuripaja- sukupuu

Pajatoimintaa
siellä ja täällä



- 2017**
- Espoon Klubitalo**
Espoon Klubitalo alkaa soveltamaan mallia.
- 2016**
- Kulttuuripajatoimintaa maahanmuuttajille**
Dramalogen - alkaa soveltamaan Kulttuuripajamallia omassa toiminnassaan Länsi-Ruotsissa, Halmstadissa.
- Kulttuuripaja Lumo**
Klubitaloympäristössä, Klubitalo Sarastuksen tiloissa, Porissa aletaan soveltamaan mallia Sospedin hallinnoimana.
- Toiminnallista vertaistukea**
Kaakkois-Suomen Sosiaalipsykiatrinen Yhdistys alkaa soveltamaan Kulttuuripajamallia Karhulassa, Kotkassa ja Haminassa..
- 2015**
- Kulttuuripaja Trombi**
Klubitaloympäristössä, Suvimäen Klubitalon tiloissa, Jyväskylässä aletaan soveltamaan mallia Sospedin hallinnoimana.
- Kulttuuripaja Virta**
Tampereella avataan Kulttuuripaja Virta Sosped säätiön toimesta.
- RAY**
RAY myöntää rahoituksen ReAktor -hankkeelle, jossa mallia aletaan soveltamaan kahdella Klubitalolla
- 2014**
- Kulttuuripaja Marilyn**
Kajaanissa avataan Kulttuuripaja Marilyn Sosped säätiön toimesta.
- Mieletöntä Valoa -hanke**
Hankkeessa aletaan kuuluttamaan mielenterveyskuntoutujista vertaistuoja, jotta he työllistyisivät media- ja kulttuurialalle ja opettaisivat taitoja kehitysvammaisille.
- RAY**
RAY myöntää rahoituksen Mieletöntä valoa -hankkeelle mallin soveltamiseksi kehitysvammaisten parissa.
- 2013**
- Toveri kulttuuripajatoimintaa**
Päijät Hämeen Sosiaalipsykiatrinen Säätiö aloittaa Kulttuuripajamallin soveltamisen omassa toiminnassaan.
- Lohjan Kulttuuripaja**
Lohjalla avataan Sosped säätiön toimesta Lohjan Kulttuuripaja.
- 2012**
- RAY**
RAY myöntää rahoituksen Sosped säätiön Nuorten Kulttuuripaja - hankkeelle 2012-2016. Tarkoituksena on juurruttaa mallia kolmelle eri paikkakunnalle.
- 2011**
- Kulttuuripaja ELVIS**
Kuntoutussäätiö laatii vaikuttavuuden arvioinnin: 28 % nuorista siirtyy työn ja opiskelun pariin. Samana vuonna toiminta siirtyy Helsingin kaupungin rahoittamaksi.
- 2009**
- Kulttuuripaja ELVIS**
RAY antaa Helsinkiin rahoituksen Niemikotisäätiön ELVIS-hankkeelle, joka on kolmivuotinen kehittämisshanke.
- 2005-2009**
- Mallin kehittyminen**
Niemikotisäätiössä ideoidaan uudenlaista vertaistuen toimintamallia sekä hankehakemusta. Kuntoutajat tärkeässä roolissa ideoissa sekä tarpeen määrittelyssä.

3.2 Toimintamalli ja rakenteet

PÄHKINÄNKUORESSA

Kulttuuripajamallissa koulutetaan 18-35-vuotiaita mielenterveyskuntoutujia ohjaamaan toiminnallisia ryhmiä toisilleen. Vertaisohjaajana voivat toimia myös yli 35-vuotiaat henkilöt. Vahvuuslähtöinen malli auttaa kuntoutujia löytämään itselleen sopivia välineitä elämänhallinnan, toimintakyvyn sekä sosiaalisten suhteiden parantamiseen. Tavoitteena on luoda yhteisö ja matalan kynnyksen kohtaamispaikka, jonka keskiössä on kaikkia osallistujia yhdistävä toiminta.

TOIMINNAN TAVOITE

Toiminnallinen vertaistuki auttaa osallistujia vahvistamaan niin, että he ottavat aiempaa paremmin käyttöön omia kykyjään elämäntavoitteidensa toteuttamiseksi. Malli auttaa heitä vahvistamaan omaa elämänlaatua kohentavia asioita, laajentamaan sosiaalisten suhteiden piiriä sekä hakemaan opiskelu- ja työpaikkoja ja/tai jatkamaan keskeytyneitä opintoja.

MIKÄ SINUA KIINNOSTAISII?

Kulttuuripajamalli tarjoaa nuorelle aikuiselle mielenterveyskuntoutujalle vaihtoehdon perinteisten avokuntoutusmuotojen rinnalle. Kulttuuripaja ei tarjoa hoitoa eikä terapiaa, mutta toiminta itsessään on kuntouttavaa ja terapeutista. Toiminta perustuu ohjattuun toiminnalliseen vertaistukeen, eli GFP-malliin, joka toimii kulttuuripajamallin yhtenä viitekehyksenä. Mallia on mahdollista soveltaa myös muille erityisryhmille, esim. kehitysvammaisille, ikäihmisille, vangeille tai maahanmuuttajille.

Kulttuuripajamallin mahdollisuudet näkyvät myös siinä, miten monipuolisesti sitä voi toteuttaa. Jokainen kulttuuripaja on omannäköisensä, ja sisällölliset painotukset vaihtelevat paikkakunnittain. Tähän tekstiin on pyritty kokoamaan toiminnan kannalta oleellisia toimintatapoja ja rakenteita, joiden tukemana luovuus saa kukoistaa. Jokainen kulttuuripaja voi soveltaa mallia kävijälähtöisesti omalla tavallaan.

Kulttuuripaja luo mielenterveyskuntoutujille alustan, jossa he mielenterveyden ongelmistaan huolimatta saavat keskittyä osaamiseensa ja positiivisiin voimavaroihinsa. Vertaistuki kulttuuripajoilla ei perustu oletukseen, että kaikilla kävijöillä olisi samankaltainen sairaus tai mielenterveyden haaste, vaan siihen että kävijät

ovat ongelmistaan huolimatta yksilöitä, joita yhdistävät diagnoosin sijaan yhteiset kiinnostuksenkohteet. Tuetaan siis ihmisen tervettä puolta ja vahvistetaan voimaa-antavia piirteitä. Toiminta on täysin kävijälähtöistä. Vertaisohjaajat suunnittelevat ja ohjaavat toimintaa. Kaikki kävijät ovat vaikuttamassa yhteisön ja sen toiminnan sisältöön.

Kulttuuripaja tarjoaa mahdollisuuden aktiiviseen ja merkitykselliseen elämään vapaaehtoistoiminnan sekä vertaisyhteisöön kuulumisen kautta. Toivon vahvistaminen ja itsetunnon kohoaminen antavat luottamusta tähän hetkeen, uskoa tulevaisuuteen ja omiin kykyihin. Pystyvyyden kokemus vahvistuu, ja vertaisohjaajat saavat konkreettisia onnistumisen kokemuksia ryhmätilanteissa, oppivat suunnittelemaan ja toteuttamaan vaativiakin kokonaisuuksia, palaveeraamaan ja toteuttamaan sitoutuneesti sovitut suunnitelmat. Tavoitteena on tukea jokaista vertaisohjaajaa ja kävijää yksilöllisen tilanteen mukaan löytämään oma polkunsaa. Kulttuuripajamallissa olennaista on asenne ja tapa, jolla toimintaan hakeutunut yksilö kohdataan. Kävijän oma ääni pääsee kuuluviin heti ensi tapaamisella, ja henkilökunta on kiinnostunut juuri hänen asioistaan avoimen dialogin avulla.

TOIMINNAN KÄYNNISTÄMINEN JA REKRYTOINNIT

Henkilöstörekrytoinnissa on aina mukana kokemusasiantuntija, joka on yleensä jonkin kulttuuripajan vertaisohjaaja. Hakijan arvomaailma ja henkilökohtainen soveltuvuus ovat tärkeitä valintakriteerejä rekrytoitaessa uusia työntekijöitä kulttuuripajalle. Hyvä työntekijä on itseohjautuva, yhteistyökykyinen ja totutuista rakenteista riippumaton henkilö, joka kerryttää jatkuvasti omaa osaamistaan.

Osa kulttuuripajoista toimii yhteistiloissa muiden toimijoiden kanssa, kuten klubitalojen kanssa, järjestöjen yhteisissä kumppanuustaloissa tai nuorisosiainkeskusten yhteydessä. Joillakin paikkakunnilla taas on käytössä omat tilat toiminnalle. Kulttuuripajamalli ei ole sidottu taustayhteisöön, vaan kaikki mallia käyttävät organisaatiot saavat mahdollisuuden kulttuuripajaverkoston tukeen. Verkoston jäseninä toimivat kulttuuripajojen henkilöstön edustajat. Verkosto kokoontuu säännöllisesti linjaamaan ja kehittämään toimintaansa sekä kulttuuripajamallia niin paikallisella kuin valtakunnallisellakin tasolla.

Kulttuuripajatoiminnan alkuvaiheessa käynnistetään



vertaisohjaajien rekrytoinnit tiedotuksen ja yhteistyötahojen avulla. Kulttuuripajan työntekijät kiertävät kertomassa toiminnasta paikallisissa järjestöissä ja kunnallisten mielenterveyspalveluiden parissa. Esitellyjä pidetään niin henkilökunnalle kuin potentiaalisille kävijöillekin. Toimintaan osallistumiseen ei kuitenkaan tarvita diagnoosia, lähetettä tai hoitavan tahon suositusta, vaan perusteeksi riittää oma kokemus mielen kuormittumisesta, kiinnostus toimintaan ja halu osallistua. Olennaista on myös sitoutuminen yhteisön arvoihin ja periaatteisiin.

Kävijät suunnittelevat ja toteuttavat toimitilojen sisustuksen ja mahdollisen remontoinnin itse yhdessä henkilökunnan kanssa. Toiminnan kävijälähtöisyys näkyy siis siinäkin, että tilat on rakennettu yhdessä omannäköisiksi. Tällä pyritään osallisuuden ja kulttuuripajan omistajuuden kokemukseen heti alkuvaiheessa. Myös kulttuuripajan omat säännöt laaditaan yhdessä vertaisohjaajien kanssa, eli he saavat alusta asti olla luomassa kulttuuripajan toimintaa ja kulttuuria. Kulttuuripajan viikkorytmi kannattaa alusta asti suunnitella siten, että maanantai jää hallinnolliseksi päiväksi, jolloin ryhmätoimintaa ei ole. Hallinnollisena päivänä on aikaa mm. toimistotöille, henkilökunnan työnohjaukselle ja kokouksille.

TUTUSTUMISKÄYNNIN KAUTTA MUKAAN TOIMINTAAN

Toiminnasta kiinnostuneen kävijän ottaessa yhteyttä henkilökuntaan sovitaan tutustumiskäynti. Tutustumiskäynnin yhteydessä kävijä päättää itse, mitä kertoo psyykkisestä tilastaan. Sairaudenkuvan sijaan häneltä kysytään mikä sinua kiinnostaa, mikä on sinulle tärkeää ja mitä haluaisit oppia tai muille opettaa? Lähdetään liikkeelle voimavaroista ongelman sijaan ja keskitytään vahvuuksiin ja asioihin, jotka tukevat uuden kävijän motivaatiota kiinnittyä yhteisön jäseneksi.

Käynnin yhteydessä täytetään tutustumiskäyntilomake ja esitellään tilat, toimintaa ja henkilökunta. Ajatukset pyritään suuntaamaan jo tutustumiskäynnillä tulevaisuuteen. Jokainen tulee kohdatuksi ja ilmapiiri on kannustava: mielen-terveyden haasteet eivät ole pysyvä tila, vaan niihin voi saada tukea ja niistä voi myös päästä yli.

Haasteista huolimatta on mahdollista tehdä inspiroivia ja luovia asioita ja elää mielekästä elämää. Kulttuuripaja tarjoaa luovuutta, iloa, vertaisuutta ja tukea omaehtoiseen kuntoutukseen.

Toimintaan voi osallistua joko ryhmäläisenä, kouluttautumalla vertaisohjaajaksi tai molempia. Jokainen määrittelee itse kuinka paljon ja usein toimintaan osallistuu. Osallistuminen on aina vapaaehtoista eikä seuraamuksia poissaoloista ei ole. Ryhmiin voi tulla myös vain seuraamaan muiden tekemistä, jos kynnys muunlaiseen osallistumiseen on vielä liian korkea. Kulttuuripajan ollessa avoinna tila toimii kävijöiden yhteisenä olohuoneena, ja paikalle voi tulla viettämään aikaa ja kahville, vaikkei ryhmiin osallistuisikaan. Ilmapiiri luodaan sellaiseksi, että jokaisen antama panos ja läsnäolo itsessään on tärkeä.

VERTAISTOIMINTA

Kulttuuripajojen ohjattu toiminnallinen vertaistuki lisää osaltaan yksilön omaa aktiivisuutta yhteiskunnan jäsenenä. Vertaisohjaajien elämänhallinta ja sosiaaliset taidot vahvistuvat erilaisissa rooleissa osana yhteisöä. Aktiivisuuden lisääntyminen, omaan hyvinvointiin vaikuttaminen ja toivon näkökulman lisääntyminen elämässä tukevat kuntoutumisprosessia.

Kulttuuripajojen vertaistoiminta koostuu vertaisohjaajakoulutuksesta, toiminnan ohjaamisesta ja siihen osallistumisesta, itsearviointista sekä vertaistyön ohjauksesta. Henkilökunnan läsnäolo ja jatkuvan tuen mahdollisuus on vertaistoiminnan pohjana. Vertaisryhmien lisäksi toimintaan kuuluu erilaisia teemapäiviä, yhteisiä projekteja, retkiä ja lisäkoulutusta. Vertaistoiminta kulttuuripajoilla perustuu vapaaehtoistoimintaan, eikä siitä saa rahallista korvausta RAY:n rahoittamissa kulttuuripajoissa.

VERTAISOHJAAJAKOULUTUS

Vertaisohjaajakoulutuksen kesto on keskimäärin 6 x 4h. Siinä käydään läpi ryhmän ohjaamisen kannalta oleellisia asioita, kuten paikallisen kulttuuripajan käytäntöjä, tulevan ryhmän suunnittelua ja ohjauksen harjoittelua, itsetuntemusta, vuorovaikutusta, omaa jaksamista ja sosiaalisia taitoja. Koulutukseen otetaan kerrallaan n. 10 henkilöä. Uusi koulutus järjestetään aina paikallisen tarpeen mukaan. Koulutuksen jälkeen pidetään valmistujaiset ja vertaisohjaajille jaetaan todistus koulutukseen osallistumisesta.

Vertaisohjaaja sitoutuu ryhmänohjaamiseen yksilöllisesti sovitun ajan, yleensä enintään viideksi kerraksi kerrallaan. Vertaisohjaajat kokoavat ryhmän itselleen tärkeän kulttuurimuodon ympärille ja työntekijät tukevat suunnittelussa. Lähtökohtana on aina se, että ryhmän sisältönä on toiminta, josta vertaisohjaaja itsekin nauttii ja on kiinnostunut. Vertaisohjaajat



voivat toimia myös pareittain. Ryhmän käynnistyessä jokaiselle vertaisohjaajalle nimetään työntekijä, jonka kanssa sovitaan ryhmään liittyvät tarvekehankinnat ja keskustellaan mahdollisista mieltä askarruttavista asioista. Vertaisohjaajan toiminnan tukena käytetään yleensä ryhmäsuunnittelulomaketta. Toimintajakso kestää viisi viikkoa, jonka jälkeen on väliviikko. Viimeistään viimeisellä kokoontumiskerralla ennen väliviikkoa vertaisohjaaja kerää palautteen ryhmäläisiltä.

Väliviikolla suunnitellaan ja sovitaan yleensä tulevan jakson ryhmäsisältö, järjestetään vertaistyönohjaus ja virkistystä vertaisohjaajille. Vertaistyönohjauksenkin suhteen on paikkakuntakohtaisia eroja; se voidaan järjestää väliviikon sijaan myös sovittuna päivänä kerran kuussa. Väliviikolla järjestettävä virkistystoiminta voi olla vertaisohjaajien toiveista lähtien mm. yhteinen retki, elokuvan katselu tai vaikka koulutus jostain mielenkiintoisesta aiheesta. Lisäksi vertaisohjaajille ja kävijöille järjestetään yhteistä toimintaa vaihtelevan teeman ympärillä.

Vapaaehtoispuhjalta toimivan vertaisohjaajan jaksamisesta huolehtiminen on erityisen tärkeä osa vapaaehtoistyön koordinoimista ja mielenterveyskuntoutujien vertaistoiminnassa tämä korostuu. Toiminnan on tarkoitus tukea kuntoutumista, ei uuvuttaa vertaisohjaajaa. Henkilökunta onkin vertaisohjaajan toiveiden mukaan joskus tukena myös ohjaustilanteissa. Vertaisohjaaja vastaa pääsääntöisesti itse sisällön suunnittelusta, mutta vastuu haastavista tilanteista on aina työntekijällä. Ryhmänohjauksen jälkeen vertaisohjaajalla on mahdollisuus käydä purkukeskustelu tueksi nimetyin työntekijän kanssa. Tässäkin on paikkakuntakohtaisia, tarpeista lähteviä eroja. Toisaalla purkukeskustelu kuuluu ryhmänohjaukseen joka kerran jälkeen, toisaalla keskusteluhetki järjestetään tarvittaessa. Suurimmalla osalla kulttuuripajoista on käytössä myös itsearviointilomake, jonka avulla voi arvioida omaa onnistumista ohjaustilanteissa, haastavia tilanteita sekä sitä, miten seuraava kokoontumiskerta näiden valossa olisi syytä rakentaa. Purkukeskustelun voi käydä itsearviointilomakkeen pohjalta.

VERTAISTYÖNOHJAUS

Vertaistyönohjauksessa vertaisohjaajat saavat purkaa menneen jakson haastavia tilanteita, mieleen nousseita kysymyksiä ja onnistumisen kokemuksia yhdessä toistensa sekä henkilökunnan kanssa. Vertaistyönohjaajana voi toimia kulttuuripajan henkilöstön edustaja tai ulkopuolinen työnohjaaja. Tilaisuuteen kutsutaan kaikki vertaisohjaajat riippumatta siitä, kuinka paljon

ohjauskokemusta heille on ehtinyt kertyä. Joillakin pajoilla vertaisohjaajat valmistelevat seuraavan jakson ryhmäsuunnitelmat ennen vertaistyönohjausta, ja työnohjauksen yhteydessä vahvistetaan myös seuraavan jakson sisältö ja aikataulut. Henkilökunta hoitaa ryhmistä ja ilmoittautumisista tiedottamisen muille kävijöille vertaistyönohjauksen jälkeen.

KUNTOUTUJALÄHTÖINEN INNOVATIIVISUUS

Kulttuuripajamallin kohtaamisen tapa, kuntoutujalähtöinen innovatiivisuus, tarkoittaa asiakkaiden ideoiden hyödyntämistä toiminnan ja asiakaslähtöisyyden kehittämiseksi. Yhteistyöverkoston hyödyntäminen, kävijöiden ja henkilökunnan taidot sekä sisäinen motivaatio ovat ratkaisevia tekijöitä.

Koska luovuus ja toiminnan kehittäminen ovat pitkälti kävijöiden käsissä, toiminta pystyy luontevasti vastaamaan osallistujien kiinnostuksen kohteita ja auttaa vetoamaan myös uusiin tulijoihin. Vertaisohjaajaryhmät perustuvat usein tietynlaiseen toimintaan, mutta juuri kuntoutujalähtöisyytensä tähden kulttuuripajamalli tarjoaa mahdollisuuden uudelleisille ja ajankohtaisille ryhmille. Kulttuuripajamalli etsii myös vastausta kysymykseen: Kuinka kehittää palveluja kohderyhmälle, jonka sairauden kuvaan kuuluu, että he eivät pyydä itselleen oikeuksia tai palveluja? Kulttuuripajamallin kuntoutujalähtöisyys näkyy nimenomaan kävijöiden mahdollisuudessa kertoa itse minkälaista toimintaa ja tukea he tarvitsevat.

Kulttuuripajamallin innovatiivisuudesta kertoo myös mallia kohtaan herännyt kansainvälinen kiinnostus. Vuonna 2011 toimintaa esiteltiin Finlandia-talolla järjestetyssä kansainvälisessä lasten- ja nuorisopsykiatrian konferenssissa (International Congress of ESCAP - European Society for Child and Adolescent Psychiatry). Vuotta myöhemmin, vuonna 2012 kulttuuripajamallia esiteltiin Englannissa Cambridgessa, Anglia Ruskin Universityssä järjestetyssä musiikki- ja draamaterapian konferenssissa. Vuonna 2013 toimintaa esiteltiin Oslossa järjestetyssä Euroopan musiikkiterapian konföderaation järjestämässä kongressissa. Vuotta myöhemmin, helmikuussa 2014 Kulttuuripajamallia esiteltiin Puolan Katowicessa järjestetyssä Music Therapy in Recovery Based Mental Health Forum -tapahtumassa.

Kulttuuripajamalli on maksuton eikä sisällä lisenssejä tai käyttörajoitteita.



KULTTUURIPAJAN VIESTINNÄN KYMMENTEN KULTAISTA OHJETTA

by Minna Wallenius



- 1. Fiilis.** Viritä päälle hyvä hyrinä ennen kuin alat viestiä.
- 2. VÄLITÄ ILOA!** Ilo tarttuu, huumori puree.
- 3. FUNTSI, KENELLE KERROT.** Viesti nuorille lunkisti ja suoraan – eivätkä ammattilaisetkaan arvosta kapulakieltä. Keep it simple!
- 4. IHMISET** kiinnostavat ihmisiä: kasvot, teot, ajatukset.
- 5. KÄYTÄ KUVAA!** Kaikkiin viesteihin kannattaa liittää aiheeseen sopiva kuva – ja joskus mennä jopa kuva edellä. Elävä kuva se vasta toimiikin.
- 6. ÄLÄ SPÄMMÄÄ,** se ärsyttää.
- 7. TEE HELPOKSI.** Älä jemmaa tietoa, vaan kerro aina mitä, missä, milloin!
- 8. VALITSE** viestintäkanava fiksusti: miten kohderyhmän on helpoin tavoittaa teidät? Esim. Porissa käytössä julkinen FB-sivu osallistujille ja uutiskirje yhteistyötahoille (semmonen, jonka vastaanottaja voi printata ilmoitustaululle). Lisäksi harkittu markkinointimatsku: esite ammattilaisille, kortit nuorille.
- 9. MUISTA MEDIAA.** Kerro aina, kun teillä tapahtuu uutta tai syntyy tuloksia – eli on jotakin uutisoitavaa. Etsi valmiiksi haastateltava, kysy häneltä pari kysymystä ja kirjoita vastaukset tiedotteeseen.
- 10. JAA ÄMPÄREITÄ.** Tarjoa viestinnässä mahdollisuuksien mukaan jotain, mistä on hyötyä vastaanottajalle – hyödyllinen tieto leviää puskaradiossa ja saa ihmiset liikkeelle. Eli mieti, miten voisit jakaa viesteissäsä ”ilmaisia ämpäreitä”.



+ **BONUS.**

Yllätä! Harvakseltaan käytettynä yllätys uppoaa kuin veitsi voihin.



3.4 Kulttuuripajamallin arvot

Kulttuuripajamalliin kuuluu ajatus siitä, että työtä tehdään omalla persoonalla ja omista lahjoista käsin. Ajoittainen ryhmien ohjaaminen, toiminnan suunnittelu kävijöiden kanssa ja vertaisohjaajien kohtelemine kumppaneina, ovat esimerkkejä tilanteista, joissa perinteinen suhde työntekijän ja alaisen välillä hämärtyy. Koska työntekijät tekevät työtä omista persoonistaan ja elämäkatsomuksistaan käsin, on ollut olennaista muotoilla kulttuuripajamallin eettiset periaatteet. Ne on muotoiltu yhdessä Kulttuuripajaverkoston työntekijöiden kanssa.

LUOTTAMUKSELLISUUS JA VAITIOLOVELVOLLISUUS

Kävijöiden asioista ei puhuta kulttuuripajan ulkopuolisille henkilöille, eikä toisille kävijöille.

Paperit vaitiolo velvollisuudesta oltava kulttuuripajakohtaisesti kunnossa.

YKSITYISYYS VS. AMMATTIMAISSUUS

Kävijöitä ei raskauteta oman elämä ongelmilla, mutta työntekijät määrittävät itse kuinka paljon yksityiselämästään kertovat. Oman ammattiryhmän eettiset periaatteet voivat vaikuttaa päätöksen tekemiseen.

VALTA, USKONTO JA POLITIIKKA

Toiminta on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumatonta. Asiakaslähtöiselle keskustelulle on hyvä antaa aina tilaa, mutta työntekijät tiedostavat, että heidän mielipiteillään voi olla iso vaikutus kävijöiden mielipiteisiin. Omana itsenä olemine on myös työkalu.

TYÖNTEKIJÖIDEN VÄLINEN KOMMUNIKOINTI

Kulttuuripajoilla pyritään kommunikoimaan avoimesti ja kannustavasti.

Kahdenkeskisiä salaisuuksia ei kuntoutujien ja henkilökunnan edustajien välillä ole – työntekijät jakavat kaikki olennaiset asiat keskenään.

VASTUU

Työntekijät ovat töissä ja näin ollen työaikanaan vastuussa toiminnasta, kalustosta ja toimintaan liittyvistä asioista. Vertaisohjaajia (ja kävijöitä) pyritään tukemaan vastuun kantamisessa, mutta lopullinen vastuu on kuitenkin henkilökunnalla. Yksityiskohtaisemmat vastuukysymykset esimerkiksi tilojen iltakäytön suhteen määritellään kulttuuripaja-, hanke- ja tilannekohtaisesti.

TYÖNTEKIJÖIDEN VASTAKKAIN- ASETELUN VÄLTÄMINEN

Asiakkaiden edessä pyritään johdonmukaisuuteen ja olemaan samalla puolella. Eri mieltä voi olla, mutta tärkeissä asioissa pyritään olemaan samalla kannalla. Tarvittaessa voi ottaa harkinta-aikaa ja palata asiaan myöhemmin.

ETÄISYYS/LÄHEISYYS

Kuntoutujien kanssa ei olla intiimeissä suhteissa (ei työ-, eikä vapaa-ajalla).

KULTTUURIPAJA MARILYNIN ARVOT
Toiset ihmiset otetaan huomioon, kaikki ovat
jasa-arvoisia. Jokainen saa olla oma
itsensä. Ketään ei kiusata tai syrjitä.
Ryhmätoimintoihin osallistuminen on
vapaaehtoista. Autetaan toinen
toisiamme. Kaikki huolehtivat
pajan siisteydestä. MARILYN
ON PÄIHTEETÖN ALUE!



4 HANKE-SAMBA

Jokainen kulttuuripaja on hanke, jolla on aikansa ja paikkansa, tarkoituksensa ja päämääränsä, työkalunsa ja toimintatapansa, tekijänsä ja tukijansa sekä tarinansa ja kertomuksensa. Näitä kaikkia yhdistää kolme toimintatasoa. Yleisen hanketason ominaisuuksia ovat joustavuus, uudet ideat ja verkostoituminen. Erityisen hanketason ominaisuus on ohjattu toiminnallinen vertaistuki. Paikallinen toimintatasa mahdollistetaan nimeämällä projekti, sillä nimenannon myötä verbi muuttuu substantiiviksi. Samalla prosessi asemoidaan sille osoitetulle paikalle ja siitä tulee luonnollinen osa todellisuutta.

Luku 4 aloittaa kulttuuripajaprosessien avaamisen seitsemän kulttuuripajamallia toteuttavan toiminnon kautta.

Seppo Eronen on ollut keskeisessä roolissa ELVIS-hankkeen käynnistämässä Niemikotisäätiöllä sekä jatkotyöstoissa Sosped säätiöllä. Niemikotisäätiö haki 2000-luvun alussa RAY:ltä rahoitusta uudentyypiseen päivätoimintaan. Taustalla oli kokemus siitä, että nuoret asiakkaat eivät halua sitä päivätoimintaa, mitä silloin oli tarjolla päiväkeskuksissa, joissa oli usein vanhempia ja kroonistuneita asiakkaita. Toiminnan sisältöä kyseltiin nuorilta itseltään. Heiltä tuli ehdotuksia mm. musiikkiin, tietotekniikan ja kädentaitojen mukaan ottamisesta. Helsingin kaupungin edustajilta oli tullut jo aiemmin toivomus toiminnasta, joka ei olisi sidottu virastoaikeihin. Rahoitusta haettiin RAY:ltä useita kertoja mm. nuorten olohuone -tyyppiseen toimintaan, sitä kuitenkin saamatta. Tämä hanketyöskentely tapahtui Niemikotisäätiön hallinnossa. Myöhemmin 2007 Markus Raivio esitteli ohjatun toiminnallisen vertaistukimallin ottamisen mukaan. ELVIS-hanke sai hyväksyvän päätöksen RAY:ltä 2009. ELVIS-nimen keksi Niemikotisäätiön apulaisjohtaja Jouni Nisula, jonka panos erityisesti RAY:n rahoituksen hakemisessa oli keskeinen. ELVIS-hanke oli aloituspiste ja lähiläukaus kulttuuripajamallin synnylle, käytölle ja jatkojalostukselle.

4.1 Vähemmän puhetta, enemmän toimintaa (Kuntoutus -lehti, 1/2012)

Olen **Seppo Eronen**, Niemikotisäätiön toiminnanjohtaja ja ELVIS-hankkeen ohjausryhmän jäsen. Palveluntuottaja joutuu jatkuvasti käymään keskustelua siitä, miten hyvin palvelut vastaavat asiakkaiden tarpeisiin ja toiveisiin. Asia on erityisen ajankohtainen asiakaskunnan muuttuessa. Niemikotisäätiössä on viimeisten vuosien aikana tapahtunut jatkuvaa asiakaskunnan muutosta. Palveluiden piiriin ohjautuu nykyisin yhä nuorempia, usein haasteellisempia, mutta samalla myös aikaisempaa toimintakykyisempiä mielenterveyskuntoutujia.

RAY:n tuella vuosina 2009–2011 kehittämishankkeena rahoitettu Niemikotisäätiön ELVIS-hanke on tarjonnut uudentyypisen toimintamallin nuorten mielenterveyskuntoutujien kanssa työskentelyyn. Hankkeen päätavoitteena on ollut tukea ja ohjata nuorta aikuista mielenterveyskuntoutujaa löytämään luontevia elämänhallinnan välineitä. Hankkeessa on pyritty myös sosiaalisten taitojen kehittämisen sekä työ- ja toimintakyvyn edistämiseen. ELVIS-hankkeen vaikuttavuuden arvioinnin tulokset ovat poikkeuksellisen myönteiset. Toiminta on vakiintunut Helsingin kaupungin rahoituksen turvin vuoden 2012 alusta lähtien. ELVIS-hanke on muuttanut nimensä Kulttuuripaja ELVIKSEKSI ja toimintamallia ollaan parhaillaan levittämässä RAY:n tuella muihin kaupunkeihin.

Alusta lähtien ELVIKSEN kohderyhmänä ovat olleet helsinkiläiset nuoret aikuiset mielenterveyskuntoutajat. Nuorilla aikuisilla tarkoitetaan tässä yhteydessä 18–35-vuotiaita. Monilla heistä sairastuminen on tapahtunut lähimenneisyudessa ja se on merkittävästi romahduttanut elämänhallintaa ja toimintakykyä. Osallistuminen yhteiskunnan toimintaan ja toimiminen muiden nuorten joukossa on tälle kohdejoukolle osoittautunut hyvin haasteelliseksi.

Syrjäytymisuhka on monen kohdalla ilmeinen, osalle jo omakohtaisesti koettu asia. Arjen ongelmia on joidenkin kohdalla pahentanut vielä pähteiden käyttö. Ehkä voidaan puhua kuntoutujista, jotka ovat ”kelluneet” palvelujärjestelmässä tai sen ulkopuolella, mihinkään sen kummemmin kiinnittymättä. ELVIKSESSÄ työskentelevät vertaisohjaajat poikkeavat edellä kuvatusta hankkeen kohdejoukosta ikänsä ja psyykkisen vointinsa osalta. Vertaisohjaajat ovat usein edellisiä vanhempia ja heidän psyykinen vointinsa on ollut jo pitemmän aikaa tasaisempaa kuin nuorempien kävijöiden.

Yksi ELVIKSEN toiminnan vahvuuksista on se, että osa vertaisohjaajista oli ollut Niemikotisäätiön palveluiden piirissä jo aiemmin osallistumalla esimerkiksi bänditoimintaan. Työntekijöillä oli tätä kautta alustavia käsityksiä siitä, kenellä kuntoutujalla on sellaista tietoa, taitoa, osaamista ja mielenkiintoa, josta olisi hyötyä toiminnallisten ryhmien ohjaamisessa. Aiempi yhteistyö kuntoutujien kanssa helpotti heidän mukaantuloaan ELVIKSEN toimintaan ja hakeutumista vertaisohjaajakoulutukseen.

ELVIS-hankkeen projektipäällikkönä toimineen Markuksen yksi keskeinen motto on toiminnan alusta lähtien ollut toiminnallisuuden korostaminen, eli ”vähemmän puhetta, enemmän toimintaa”. Toimintamallissa kuntoutujille tarjotaan erilaisiin luoviin menetelmiin perustuvia yksilö- ja ryhmätoimintoja, joissa keskeistä on tekeminen ja toiminnallisuus. Ryhmätoiminta on painottunut musiikkiin, liikuntaan, tietotekniikkaan ja moninaisiin luoviin toimintoihin. Osallistujia yhdistää yhteisesti kiinnostava asia, jonka pohjalta kokoonnutaan.

Toimintaterapeutin näkökulmasta GFP- mallia työssään käyttänyt ELVIKSEN vastaava ohjaaja Heidi Karjalainen toteaa mallin edellyttävän uutta työroolia, koska kuntoutuja ei toimi samalla tavalla vertaisohjaajan roolissa kuin ammattihenkilö ohjaajana. Hänen mukaansa malli edellyttää henkilökunnalta hienotunteista ja nöyrää tapaa olla läsnä sekä osallistumista itse ryhmän toimintaan. Vertaisohjaajien erilaisia ohjaustyyliä on opittava sietämään, ja tarpeen tullen ohjaajia on myös kyettävä rajoittamaan tai rohkaisemaan. Rakentavan palautteen antaminen vertaisohjaajille on päivittäistä työtä. (Karjalainen 2011, 7.)



ELVIKSEN vertaisohjaajakoulutus toteutettiin loppuvuodesta 2009 yhdessä Mannerheimin Lastensuojeluliiton ja Mielenterveyden keskusliiton kanssa. Haastattelujen jälkeen koulutukseen valittiin 12 kuntoutujaa. Heistä yhtä lukuun ottamatta kaikki suorittivat 38 tuntia kestäneen koulutuksen loppuun. Kokemuksia vertaisohjaajana toimimisesta ELVIKSESSÄ tutkineet Karppinen ja Suokas (2010) toteavat motivaatioina vertaisohjaajana toimimiseen olleen ELVIS-hankkeen ainutlaatuisuuden ja entuudestaan tuttujen ihmisten mukanaolon hankkeessa. Ainutlaatuisuus tarkoittaa tässä sitä, että lähestymistapa vertaistukeen oli erilainen: sillä ei tarkoitettu pelkästään keskustelua ryhmissä vaan myös yhdessä tekemistä. Vertaisohjaajien motivaatiota lisäsi myös se, että ryhmätoiminnan aiheena oli heidän oma mielenkiinnonkohteensa. Osa heistä osallistui koulutukseen saadakseen mielekästä tekemistä ja sisältöä arkeensa. Vertaisohjaajien mukaan ELVIKSEN vetovoimaisuus piilee toiminnallisuuden lisäksi tuttujen ihmisten luomassa turvallisessa ja rennossa ilmapiirissä. (Karppinen & Suokas 2010.)

Tärkeää on, että jokainen kuntoutujia voi oikeasti vaikuttaa siihen, mitä ryhmässä tehdään. Kuntoutuja asettaa itselleen tavoitteita, joiden saavuttamisessa muut tukevat häntä. ELVIS-mallissa kuntoutujalla ovat tukenaan sekä yksikön ohjaajat että muu kuntoutujan verkosto. Toimintaa on joustavasti tarjolla myös virka-ajan ulkopuolella, välillä viikonloppuisinkin.





ELVIS-hankkeen toiminnallisessa puolessa on helpo havaita yhtymäkohtia sosiaali- ja terveysministeriön Mieli 2009 -työryhmän tutuiksi tulleisiin suosituksiin. Kokemusasiantuntijoiden ja vertaistojien osallistaminen, yhteisöllisyyden ja osallisuuden lisääminen ovat vahvasti läsnä ELVIKSEN toiminnassa. Oleellista ELVIKSEN ryhmätoiminnassa on ollut se, että ryhmätoiminnassa käytetään ohjattua toiminnallista vertaistukimallia Guided Functional Peer Support Model (GFP). Mallissa toiminnallisia ryhmiä ohjaavat pääsääntöisesti kuntoutujat itse. Vertaisohjaajat voivat olla ryhmän ohjaajina yksin tai yhdessä toisen vertaisohjaajan kanssa. On olemassa myös joitakin ryhmiä, joita ohjaa ns. ammattihenkilö vertaisohjaajan toimiessa apuohjaajana.

Kuntoutujilta tullut palaute on ollut erittäin myönteistä. Tämä pätee sekä vertaisohjaajiin että ryhmiin osallistuneisiin kuntoutujiin. (Koskela, Vedenkannas, Tiainen & Linnolahti 2011.) ELVIKSEN vaikuttavuutta arviointiin Kuntoutussäätiön arviointi- ja koulutusyksikön mukaan hankkeen arviointilokset ovat harvoin näin

yksiselitteisen myönteisiä. Vuosina 2009–2011 ELVIKSEN toimintaan osallistuneista 73 henkilöstä 21 on päässyt tai hakenut opiskelemaan tai työelämään. Hanketta ensimmäiset kolme vuotta rahoittaneen RAY:n kannaltakin lopputulos lienee optimaalinen. ELVIKSESSÄ on luotu uusi, käytännössä vaikuttavaksi osoittautunut mielenterveyskuntoutujien avopalvelua täydentävä toimintamalli, joka on nyt eri toimijoiden vapaasti hyödynnettävissä.

ELVIS-hankkeessa kehitettyä toimintamallia levitetään RAY:n rahoituksen turvin Sosiaalipedagogiikan säätiön toimesta seuraavien neljän vuoden aikana Kajaaniin, Tampereelle sekä Lohjalle. Kiinnostus toimintamallia kohtaan on ollut hyvin suurta. On kuitenkin samalla todettava, että vaikka ELVIKSESSÄ kehitetty toimintamalli on osoittautunut toimivaksi ja vaikuttavaksi Helsingissä, niin ei välttämättä tapahdu muualla. Oleellista on se, miten hyvin mallin niin sanotut kriittiset menestystekijät toteutuvat.

Yksi ELVIKSEN toiminnan menestystekijöitä on ollut luovan ja monipuolisen toiminnan mahdollistaneet toimitilat. Yhteistyösopimus Helsingin kaupungin nuorisosiainkeskuksen kanssa on mahdollistanut toimintakeskus Hapen ja Harjun nuorisotalon tilojen käytön. Näistä tiloista löytyy muun muassa äänitysstudio, ATK-luokka sekä teatteri- ja ryhmätyötilat.

Tilojen puuttuminen olisi tarkoittanut tinkimistä toiminnan monimuotoisuudesta. ELVIKSEN piirissä olevat kuntoutujat ovat alkaneet myöhemmin omalla ajallaan käyttää tiloja itsenäisesti ilman työntekijöiden läsnäoloa. Liikkumista eri toimitilojen välillä helpottaa se, että sekä Harjun nuorisotalo että toimintakeskus Happi sijaitsevat kävelyetäisyydellä Sörnäisten Lautatarhankadulla olevasta Kulttuuripaja ELVIKSEN toimipisteestä. ELVIKSEN oman kulttuuripajan tiloissa sijaitsee lähinnä vain vertaisohjaajien kanslia, työntekijöiden työhuone ja pieni olohuone.

ELVIS-hankkeen vaikuttavuuden arviointi toteutettiin Kuntoutussäätiön toimesta syksyllä 2011 (Koskela, Vedenkannas, Tiainen & Linnolahti 2011). Arviointiraportissa todetaan hankkeelle olleen aito tilaus, sillä vastaavia toimintoja ei ole tarjolla mielenterveyskuntoutujille. Raportin mukaan hankkeessa on kyetty luomaan uusi avopalvelumuoto täydentämään jo olemassa olevia mielenterveyspalveluita. Asetetut tavoitteet ovat toteutuneet kiittävästi.



4.2 Jammaillaan

Olen **Tapio Kojo**, Kulttuuripaja ELVIKSEN ohjaaja. Päävastuualueenani on musiikkitoiminta. ELVIKSEN bändit kokoontuvat Harjun nuorisotalon ja ELVIKSEN tiloissa viikottain. Bändit kootaan syksyisin ja keväisin uudestaan, jotta uusilla kävijöillä on mahdollisuus päästä mukaan bänditoimintaan ilman pitkää odotusaikaa.

Bändit poikkeavat muusta Kulttuuripaja ELVIKSEN ryhmätoiminnasta siinä, että niihin ilmoittaudutaan etukäteen. Osallistuminen edellyttää myös sitoutumista säännölliseen harjoitteluun sekä mahdollisiin esiintymisiin. Tämä tuo mukanaan haasteita. Koska monen kävijän kohdalla juuri sitoutuminen ja joissain tapauksissa jo pelkästään kotoa lähteminen saattaa tuottaa huomattavia vaikeuksia, ollaan usein tilanteessa, jossa viisihenkisen bändin soittajista on harjoitusten alkaessa paikalla kaksi tai kolme. Myös esimerkiksi psykiatrian poliklinikakäynnit sekä lääkärin tai sosiaalityöntekijän tapaamiset ajoittuvat juuri päiväsaikaan. Näitä aikoja on vaikeaa siirrellä. Paikallaolevat turhautuvat ja saattavat jäädä itse seuraavalla kerralla kotiin. Tällaisessa tilanteessa syntyy ajatus ”jamibändistä” – bändistä, joka kokoontuu ilta-aikaan, johon ei tarvitse sitoutua ja jonka kokoonpano on joka kerralla eri.

Koska bänditoimintaan hakeutuvilla on lähtökohtaisesti halu ja into soittaa, kannattaa kynnsä mukaan lähtemiseen tehdä mahdollisimman matalaksi. Jamibändin harjoitukset ovat viikottain Kulttuuripaja ELVIKSEN tiloissa. Soitto- tai laulutaidolle ei esitetä ennakko vaatimuksia. Paikalle ilmaantuvien soittajien ja laulajien kesken sovitaan mitä kullakin kerralla soitetaan ja kuka soittaa mitään instrumenttia – ainakin aluksi. Tarvittaessa jotain soitettavaa kappaletta ehdottanut bändiläinen tulostaa sanoja ja sointulappuja niitä tarvitseville. Soittimia vaihdellaan soitettavien kappaleiden välillä, ja usein solistikin vaihtuu. Tärkeää on, että kaikki saavat kokeilla myös sellaisia soittimia, joita eivät välttämättä osaa vielä soittaa. Jamibändin harjoitusten aikana ELVIKSEN tilat ovat avoinna myös muille kävijöille. Saattaapa joskus joku paikallaoleva kuuntelijakin innostua mukaan soittamaan tai laulamaan.

Muista Kulttuuripaja ELVIKSEN bändeistä poiketen jamibändiin hakeutuu hyvin eritasoisia soittajia. Tämän vuoksi on hyvä, että käytettävissä on runsaasti erilaisia rytmisoittimia. Niihin on kokematomammankin soittajan helppo tarttua ilman, että ne dominoivat liikaa yhteissoittoa. Jos vaikkapa riittävän koossapitävää rumpalia ei löydy, kannattaa suosia esimerkiksi tamburiinia, cajonia, bongoja, congia ja djembe-rumpuja.

Kun ennakkopaineita ja vaatimuksia ei ole, soittamisesta tulee hauskaa ja soittajat ja laulajat kehittyvät kuin huomaamatta toisiaan kuunteleviksi musisoijiksi. Ammattihenkilön rooliksi jää toiminnan käynnistäminen, mukana soittaminen ja ovien sulkeminen harjoitusten jälkeen. Jos käytettävissä on vertaisohjaaja, hän voi korvata ammattihenkilön toiminnalliset tehtävät.

Jamibändillä ei ole esiintymiseen liittyviä tavoitteita, mutta halutessaan bändiläiset voivat esiintyä kuukausittaisissa Kulttuuripaja ELVIKSEN lauantaiajoissa, ja saattaapa joku jamibändiläinen innostua musisoimaan myös jossain kiinteämmässä kokoonpanossa.

4.3 Nyansseja

Olen **Marko Haimilahti**, Lohjan Kulttuuripajan hankesuunnittelija. Lohjan Kulttuuripajalla toimii n. 20 erilaista teemaryhmää, kuten leffaryhmä, jooga, askartelu, luova kirjoittaminen, nukketeatteri ja monia muita. Erilaisia musiikkiin liittyviä ryhmiä on kuusi (basso, kitara, studio, bändi, levyraati, biisipaja). Teemaryhmiä ohjaavat koulutetut vertaisohjaajat. Teemat perustuvat vertaisohjaajien omiin vahvuuksiin ja kiinnostuksenkohteisiin.

Kulttuuripajallamme toimii kolme bändiä, joista kaksi soittaa covereita ja yksi tekee aktiivisesti omaa musiikkia. Yksi bändeistä, Pots Lojo on jo julkaissut levyn keväällä 2014 ja toinen levy valmistuu vuonna 2016. Biisit syntyvät sekä bändin jäsenten että kulttuuripajan kävijöiden toimesta.

Kulttuuripajan kävijöissä on hyviä lyriikoiden kirjoittajia, joiden tekstejä musikantit voivat hyödyntää.



On ollut ilo huomata, kuinka kirjoittajat ja musiikintekijät tekevät yhteistyötä, ja saavat hienoja uusia lauluja tehdyksi. Näistä lauluista tulee heille todella tärkeitä ja he ovat niistä ylpeitä. Väitän että oman tekstin tai biisin aikaansaaminen on todella voimannuttava prosessi. Se, että kävijä tekee laulutekstin, on jo itsessään hieno aikaansaannos, josta ollaan ylpeitä, mutta tekstin kuuleminen sävellettyinä ja laulettuna on jo jotain paljon enemmän.

Kulttuuripajan musikantit ovat tehneet biisejä myös tiettyihin teemoihin, esimerkiksi asunnottomuuteen ja mielenterveyteen liittyen. Maailma on laulunaiheita pullollaan. Biisien lyriikoiden kirjoittamiseen saa halutessaan myös ohjausta. Jos innostusta riittää mutta, epäilee omia taitojaan, voi turvautua biisipajan ”manuaaliin”. Siinä neuvotaan biisin rakenteen laatimista, tekstin mittaan kirjoittamista ja muita oleellisia seikkoja. Ohjetta voi hyödyntää siinä määrin kun kokee sitä tarvitsevänsä.

Soittamiseen saa myös tukea. Pidemmälle ehtineet ja kokeneemmat musikantit opastavat kokemattomampia soittajia. Kun instrumenttien soiton opettelussa lähdetään tarvittaessa aivan alkeista, ei soiton aloittamisen rima nouse liian korkealle. Positiivinen palaute ja kannustus toimivat uuden taidon opettelussa myötätuulen tavoin.

Biisien musiikillista puolta pohditaan usein kimpassa: Miten kappale sovitetään tekstiin tai miten teksti sovitetään musaan? Biisejä soitetaan kimpassa ja jokainen saa tuoda esiin havaintojaan siitä, minkälaista maustetta kukin biisi vaatii. Miksausvaiheessa muoto on jo lyöty lukkoon. Nyt lisätään enää pieniä nyansseja ja se on siinä!

Kuulostaa helpolta, ja ajoittain se onkin. Bändissä soittaminen ja musiikillisten tuotosten ja tekstien työstäminen ei kuitenkaan aina käy kuin tanssi. Usein on niin, että tiettyyn teemaryhmään, kuten bändiryhmään valikoituminen edellyttää jo aiempaa harrastuneisuutta, osaamista ja ennen kaikkea intohimoa. Usein yhteisiä produktioita tehtäessä niihin liittyvät tunteet kalahtavat yhteen. Väännetään siitä, miten biisi pitäisi soittaa tai laulaa,

millä soundilla ja mitä instrumentteja tarvitaan. Välillä kypsytään siihen, kun jollain pukkaa pelkkää

grungea, toisella bluesia, teksti on liian angstinainen tai huumoripitoinen. Mutta näinhän se menee yleensäkin elämässä. Opetellaan kuuntelemaan toisiamme ja ottamaan huomioon toisten näkökulmat sekä tekemään myös kompromisseja.

Mahdollisuus toteuttaa kulttuuripajalla itseään on hienoa, mutta mielestäni homman kruunaa se, että omia vahvuuksia ja lahjoja käytetään myös toisten hyväksi. Kulttuuripajan vertsaikat eli vertaisohjaajat opettavat ja tukevat kiinnostuneita oppimaan erilaisia ja uusia asioita. Yhdessä tekeminen harjoittaa myös vuorovaikutustaitoja. On ollut hienoa huomata kuinka kuntoutujat voimaannuttuaan alkavat toimia aktiivisesti myös kulttuuripajan ulkopuolella. He käyvät esimerkiksi soittamassa ja laulamassa sekä pitämässä nukketheateriesityksiä eri kohderyhmille erilaisissa tapahtumissa. He tuovat kädentaitojaan, taulujaan ja hengentuotoksiaan näkyville ja kuuluville. Luonnollisesti myös eri produktioihin tehdään tarvittaessa aiheeseen liittyvä biisi. Jotkut vertaisohjaajat ovat myös alkaneet ohjata mm. koira-avusteisia ryhmiä ala-asteikäisille lapsille. He antavat arvokkaan panoksensa omaan elinympäristöönsä. Heistä tulee aktiivisia toimijoita ja vaikuttajia.

4.4 Trombi puhalttaa

Jyväskylässä aukesi kesällä 2015 uusi kulttuuripaja nuorille mielenterveyskuntoutujille Suvimäen Klubitalon yhteyteen.

Olen **Panu Koskimies**, Kulttuuripaja Trombin hankevästava. Ennen tätä työskentelin toistakymmentä vuotta Jyväskylän Nuorten Taidetyöpajalla, jossa loimme yhdessä aivan uudenlaisen toiminnallisen yhteisömallin nuorten työllisyydenhoidon alalla. Peruskiviksi työllemme laskimme toiminnallisuuden, yhteisöllisyyden ja myönteisen ajattelun. Yhteisöllisyyden loimme käyttämällä pieniä draamaharjoituksia, käytännössä pelejä ja leikkejä, uskaliaan ja avoimen ilmapiirin synnyttämiseen ryhmässä. Toiminnallisuuden järjestimme toteuttamalla ajatusta, että työpäivät eivät kulu istuen, vaan aktiivisesti käsillä, jaloilla, järjellä ja sydämellä tehden – toimien. Myönteisestä ajattelusta esimerkkinä vaikkapa se, että työtön nuori ei ole passiivinen toimija, vaan että häneen on työttömyyden aikana kertynyt energiaa, joka odottaa vain purkauksimiskanavaa – hän on kuin ladattu akku.





Taidetyöpajalla vedin noin 4 kuukauden mittaista työkokeiluryhmää. Siellä teimme mielestäni ensimmäisen kahden viikon aikana paljolti saman sisältöisen ohjelman, kuin mitä meidän vertaisohjaajakoulutuksemme sisältää – draaman osalta. Nyt se vain on venytetty seitsemän viikon ajalle, neljä tuntia kerran viikossa. Paljon on siis yhteistä näissä kahdessa eri yhteistyön muodossa, mutta sentään jotain erojakin löytyy. Me toimimme pääosin mielenterveyskuntoutujien kanssa, vertaisohjaajakoulutukseen meillä ei ole yläikärajaa. Kaikkein tärkeimpänä näen kuitenkin sen, että meillä voi toimia ryhmässä tai vertaisohjaajana juuri niin kauan kuin itse kokee tarvitsevansa, aikarajoja ei ole.

Trombi toi työparikseni teatteri-ilmaisun ohjaajan ja muusikon, Aapo Orasen. Minun työkokemuksellani ja hänen koulutusohjallaan oli luontevaa valita draama keskeiseksi osaksi omien vertaisohjaajiemme koulutusta. Koulutus alkoi nimipeleillä- ja leikeillä. Teimme paljon myös luottamusharjoituksia, kontaktiharjoituksia ja lopulta uskalluksen ja osaamisen kasvaessa myös mimiikkaa ja improvisaatioteatterin harjoituksia. Ei kaikki tietenkään pelkkää teatteria ollut. Pienryhmissä keskusteltiin monenlaisista asioista, tutustuttiin toisiimme, jaettiin suruja ja iloja. Puimme ohjaajuutta ja ohjaustilanteita monelta kantilta sekä suunnittelimme kunkin vertaisohjaajan omaa alkavaa pajaa.

Vertaisohjaajamme ottivat ilmaisuharjoitukset omikseen lähes yksimielisesti avoimen ihastuneina. He totesivat usein, että on upeaa kun meillä saa mokata; virheiden tekemistä ei arvostella, vaan päinvastoin sitä arvostetaan! Tietysti on aina kyse myös persoonista. Hieno hetki oli ensimmäisen vertaisohjaajakoulutuspäivämme lopussa, kun laatiessamme tavoitteita koulutukselle vertaisohjaajat itse keksivät

yhdeksi tavoitteeksi, että kaikki ryhmästä valmistuvat vertaisohjaajiksi! Kilpailuhenkisessä yhteiskunnassamme tätä voi kai pitää ilahduttavana poikkeuksena, meillä kaverista pidetään huolta.

Näkisin että koko kulttuuripajamallin ydin on juuri jäsenistään huolta pitävä, hyväksyvä, salliva, kannustava ja yhteishenkeä rakentava yhteisö. Korjaava yhteisö. Sellaisena Trombia pidän.

Usean ihmisen mielenterveysongelmien taustalla on suuria tai vielä suurempia kielteisiä ryhmäkokemuksia; sivuun jääntiä, väheksyntää, kiusaamista. Nämä eivät korjaannu lääkkeillä, vaikka lääkkeet voivat helpotusta tuodakin. Terapialla ne korjaantuvat mahdollisesti kyllä, ainakin osittain, mutta usein tuskallisen hitaasti. Myönteisellä, korjaavalla ryhmäkokemuksella päästään nähdäkseen nopeammin takaisin kiinni oman elämän herraksi; minä olen ihan kuin kuka tahansa meistä, minusta välitetään, minä välitän, voin oppia ja opiskella, voin ohjata ja auttaa muita, voin unelmoida – elää!

4.5 Saman katon alle

Olen **Kaiju Yrttiaho**, olen Etelä-Suomen Klubitalo-osajat ESKOT ry:n toiminnanjohtaja. Klubitalomallin vahvuutena olen aina pitänyt toiminnan arvopohjaa; ihmisen arvostusta ja kunnioitusta sekä jäsenten voimavarojen ja heidän osaamisensa hyödyntämistä. Olen kuitenkin usein huomannut pohitivani, voisiko tämä jäsenistön monipuolinen osaminen ja tietotaito olla vieläkin paremmin toiminnan keskiössä. Aiempina vuosina Mielenterveyden keskusliiton TRIO-hankkeessa





työskennellessäni tulin vakuuttuneeksi vertaisohjaajan osaamisen hyödyistä kuntoutuskursseissa ammattiohjaajan rinnalla. Jotain samantapaista ajattelini voitavan tehdä myös Klubitalossa.

Kuulin kulttuuripajamallista ensimmäisen kerran, kun Markus kävi esittelemässä Niemikotisäätiössä ELVIS-nimellä toteutettavaa kulttuuripajatoimintaa. Useat Klubitalojemme jäsenistä kiinnostuivat tästä ja ovat siitä lähtien olleet mukana ELVIKSESSÄ. Näkemykseni mukaan ELVIKSESSÄ ja Klubitalossa toimiminen voi parhaimmillaan antaa monipuolisempia ja toisiaan täydentäviä väyliä ja keinoja jäsenistömme kuntoutumiseen ja elämään ylipäätään.

Minua ei tarvinnutkaan kauaa houkutella mukaan hankkeeseen, jossa ajatuksena oli yhdistää Klubitalotoimintaa ja kulttuuripajamallia. Olin mukana hankkeen valmisteluissa, ja kesällä 2015 aloitettiin Jyväskylässä Suvimäen Klubitalossa Sospedin hallinnoima ja ReAktorin toiminnan nimellä kulkeva kulttuuripajamallin kokeilu- ja kehittämistyön hanke, joka laajeni vuoden 2016 aikana Poriin Klubitalo Sarastukseen. Uskon, että nämä kaksi toimintamuotoa sopivat hyvin ”saman katon alle”. Toimintojen arvopohja on yhteneväinen ja toiminnan keskiössä on ihmisen osaaminen, kyky jakaa osaamisestaan ja kyky oppia uutta.

Työskennellessäni aiemmin TRIO-hankkeessa vertaisohjaajan tärkein tehtäväni oli oman kuntoutumiseni tarinan kertominen, ja siten kuntoutuskurssille osallistuvien kuntoutujien

oman kuntoutumisen prosessin käynnistäminen sekä toivon luominen. Kulttuuripajassa vertaisohjaajan mikä tahansa osaaminen, kunhan se kiinnostaa ryhmäläisiä, toimii lähtökohtana ryhmien ohjaamiselle.

Klubitaloissa monet ns. konkarijäsenet auttavat tulokkaita Klubitalon päivittäisissä tehtävissä. Näin he jakavat osaamistaan heille ja toimivat yhdenlaisina malleina ja esimerkkeinä. Lisäksi Klubitaloissa toimii useita ns. jäsenvetoisia ryhmiä, joista yleisimpiä ovat eri kielikurssit sekä erilaisiin urheilutapahtumiin ja kulttuuritilaisuuksiin porukalla osallistuminen. Tässä toiminnassa ei kuitenkaan ole ollut selkeää rakennetta eikä ”osaajalla” tai ”konkarilla” nimettyä roolia.

Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että Klubitalojen ryhmät tulevat ja menevät sen mukaan, miten vetäjäjäsenet jaksavat toimintaa pyörittää. Heidän ryhmien ohjaamiseen saamansa tuki Klubitalolta on ollut sattumanvaraista ja jäsentymätöntä. Kuitenkin jokainen ryhmä vetänyt tietää, että vaikka homma on palkitsevaa, se on myös aika ajoitin hyvin vaativaa. Valitettavan usein käy niin, että vetäjä väsähtää ja toiminta tyrehtyy.

Tähän on kulttuuripajamallissa vastaus. Ryhmien vetäjät saavat koulutuksen sekä säännöllistä ja pysyvää tukea ryhmien vetämiseen. Tämä selkeyttää oman roolin hahmottamista sekä auttaa jaksamaan ja kehittämään ryhmätoimintaa. Kulttuuripajamalli tuo lisäksi Klubitaloon selkeän keinon jäsenistön osaamisen hyödyntämiseen.

Ryhmänvetäjän koulutus ja säännöllisesti saatava tuki tekevät kunniaa myös niille Klubitalojen jäsenille, jotka eivät ehkä koskaan jatka Klubitalolta eteenpäin opiskelemaan tai töihin, mutta jotka uurastavat Klubitalon töissä vuodesta toiseen. Aika ajoitin nämä Klubitalossa ehkä vuosia käyneet jäsenet kokevat oman roolinsa mitättömäksi. He vertaavat itseään niihin jäseniin, jotka ovat opiskelemassa tai töissä ja kokevat alemmuutta. Oman osaamisen hyödyntäminen toimimalla esim. vertaisohjaajana Klubitalon kokkikoulussa tai siivouspartiassa voi nostaa nämä jäsenet heidän ansaitsemaansa rooliin Klubitalossa. Tämä on yksi tärkeä sisällöllinen lisä Klubitalotoimintaan, jonka kulttuuripajamalli voi tuoda.



4.6 Tovin taika, jaettu aika

Olen **Hanna Koppelomäki**, Aika parantaa -verkoston koordinaattori. Mietin mikä mahtaa olla maailman pienin kulttuuripaja. Eikö sellainen pohjimiltaan löydy meistä jokaisen sisältä? Mutta aivan kuten kulttuuri ei kukoista tyhjiössä, ei ihminkään toteudu itsenään ilman yhteyttä muihin.

Koen, että kulttuuripajamallissa on paljon yhteyksiä tovitukeen, jota olen itse ollut kehittämässä aikapankkiperiaatteella toimivassa Aika parantaa -verkostossa ja Kaakkois-Suomen Sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen Kakspy ry:n kanssa toteutettavassa Tovituki tunnetuksi -hankkeessa.

Aikapankissa tovi tarkoittaa tuntia mitä tahansa työtä. Periaatteena on, että kaikkien työ, aika ja avuntarve ovat yhtä arvokkaita ja palveluita vaihdetaan niihin kulunutta aikaa vastaan. Tovituki puolestaan on Aika parantaa -verkostossa kehitettyä ja tarjottavaa tukea erilaisiin jaksamista koetteleviin elämäntilanteisiin.

Perinteisestä vapaaehtoistyöstä tovituki – ja aikapankkitoiminta laajemminkin – eroaa vastavuoroisuudessaan. Kun tarjoat apuasi ja aikaasi toisille, saat hyvän mielen lisäksi myös toveja, joilla voit hankkia aikapankista itse tarvitsemasi palveluita.

Tovituessa lähdetään siitä, että kuka tahansa voi välillä tarvita tukea jaksamiseensa – myös niin sanotut tavalliset ihmiset, mitä se ikinä tarkoittaakaan. Joku on joskus laushtanut, että ”meissä jokaisessa asuu pieni mielenterveyskuntoutuja”, ja se on mielestäni aika hyvä lähtökohta tälle toiminnalle. Olemme herkkydeltämme ja haavoittuvuudeltamme kaikki erilaisia, mutta kukaan ei ole täysin ehjä tai murtumaton. Ei hoitoalan ammattilaisuuskaan tee ihmisestä immuunია elämän vastoinkäymisille.

Toiminnassamme mukana olevat ihmiset ovat taustoiltaan hyvin erilaisia. Aika monilla tukihenkilöinä eli tovitukijoina toimivilla on työkokemusta tai koulutusta joltain hoito- tai ihmissuhdealalta, mutta se ei suinkaan ole edellytyksenä tovitukijaksi ryhtymiselle. Kuten kulttuuripajamallissa, tovituessakin lähdetään siitä, että auttaminen ei ole tähtitiedettä, eli tukeaan tarjoavan ihmisen ei välttämättä tarvitse olla koulutettu ammattilainen. Hyväksi tukijaksi voi

pätevöityä myös oman elämäkokemuksensa kautta. Kuinka tärkeää onkaan, että ihminen voi tulla arvokkaaksi myös ja juuri vaikeiden elämäkokemustensa ansiosta. Milloin koittaisi päivä, jolloin voisimme ylpeinä esitellä todellisen CV:mme, sen, josta näkyvät kaikki elämämme vastoinkäymiset – mutta myös suurin voimavaramme eli se, että olemme niistä selvinneet?

Olen opiskellut lääketiedettä ja toiminut erilaisissa kansainvälisissä sosiaali- ja terveysalan asiantuntijatehtävissä sekä järjestö- että julkisella sektorilla. Osaan useita kieliä, vedän projekteja ja ideoin ja organisoin monenmoisia hankkeita. Kaikkein tärkeimmät taitoni olen kuitenkin saanut opitellessani pitämään itseni hengissä välillä hyvinkin vaikeaksi äityvästä mielen sairaudesta huolimatta.

Johtuen varmaankin juuri omakohtaisista kokemuksistani ”tiskin molemmilta puolin” on minulle tovitussa aivan erityisen tärkeää se, että kaikki toimijat nähdään samanarvoisina taustasta riippumatta. Ei ole väliä, onko pitkän työuran tehnyt psykoterapeutti vai masennuksen mustan koiran henkilökohtainen kaveri. Molempia löytyy tovitukijostamme. Aikapankissa tarjottu tovituki on aina yhtä arvokasta, ja voimavaroja kierrättävässä yhteisössämme jokainen on merkityksellinen.

Kulttuuripajamalli perustuu kuntoutuskäsitykseen, jossa keskitytään sairauden sijasta ihmisen voimavaroihin ja mielenkiinnonkohteisiin. Tovituessa mennään tavallaan vielä askel pidemmälle, sillä meillä ei lähtökohtaisesti ole erikseen auttajia ja autettavia eikä varsinkaan asiakkaita, potilaita tai palveluntuottajia. Sama ihminen voi elämäntilanteestaan riippuen välillä olla tovituen tarjoaja ja välillä saada tukea itselleen.

Tovituessa vertaisuus lähtee siitä, että olemme kaikki vertaisia ainakin kahden asian suhteen. Olemme tasavertaisia paitsi ihmisinä, myös ajan suhteen. Vaikka usein ei siltä tuntuisikaan, kaikilla meillä on pohjimiltaan saman verran aikaa.

Kuten kulttuuripajat, myös tovituki taipuu moneen. Tovituen periaatteista on versonut esimerkiksi Kirje tuntemattomalle -toiminta,



jossa kutsutaan ihmisiä kirjoittamaan kannustavia kirjeitä tukea tarvitseville, Toviakatemia ja viimeimpänä Tovitaivallukset, jotka yhdistävät luonnon, liikkeen ja kohtaamisen hyvää tekevän voiman ”tunnin tukipaketiksi”.

Jokaisen ihmisen tarina on yhtä aikaa ainutkertainen ja yleispätevä. Sama pätee kohtaamiimme kipuihin ja vastoinikäymisiin sekä siihen, mikä ketäkin auttaa. Yksikään tuen malli ei sovi kaikille, mutta on joitakin asioita, joista on apua useimmille. Monissa eri muodoissa toteutuvan tovituen yhteistä ydintä ovat ajan ja arvostavien kohtaamisten tarjoaminen yhdistettynä mahdollisuuteen löytää aikapankista omia arvoja vastaavaa mielekästä tekemistä.

Samana suuren ihmisyyden ahjon äärellä siis ahke-
roimme niin tovitussa kuin kulttuuripajoissakin.

4.7 En idé om Kulturhus för inkludering.

Jag heter **Peter Bengtsson** och jag jobbar i Dramalogen. Dramalogen är ett paraply för fria kulturskapare på västkusten i Sverige. Vi arbetar med kultur som redskap under parollen Lyssna, Förstå, Förändra. Ett av våra mål är att inkludera människor som står utanför samhällsgemenskapen, långt från arbetsmarknad och studier.

Många länder har det senaste året upplevt att många människor från andra kulturer är på flykt från krig och ofrihet och har sökt sig till Europa. Sverige har tagit emot många flyktingar och detta sätter samhället på stora prov. Vi lever i ett sekulariserat samhälle som mer och mer betonar vikten av individualism, att klara sig själv och att vara en entreprenör. De allra flesta människor behöver trygghet, gemenskap och socialt skyddsnät och vi tror att ett av de bästa redskapen att skapa detta är genom kultur.

Det senaste året har inneburit mycket arbete med integration för oss, både på förläggning och i våra egna lokaler som blivit en mötesplats för nyanlända och svenskar. Kultur som integrationsinstrument har visat sig vara mycket framgångsrikt. Vår tanke är att olika grupper kan hjälpa och lyfta varandra in i gemenskap.

Dramalogen arbetar med och tar uppdrag från näringsliv, region, stat och kommun. Vi gör uppdrag på arbetsplatser, skolor och institutioner för att öka dialog och främja demokrati.

För ett år sedan fick vi kontakt med Sosped stiftelsen och därmed kulturhusidén som med sådan framgång lyckats skapa plattform för unga människor i psykisk ohälsa. En ökad utslagning av unga människor som inte riktigt hittar sin plats är inte unikt för Finland utan är ett växande problem i hela västvärlden. Dramalogen som har som mål att inkludera och integrera människor från olika delar av samhället anser att detta är en modell som ligger nära vårt eget arbete och som vi därför kan implementera i Sverige.

Vi har under senaste halvåret planerat, tagit kontakt med myndigheter och yrkesmänniskor samt naturligtvis våra egna kulturskapare och står nu i begrepp att köra igång en pilotverksamhet. Vi måste luta oss mot politikernas goda vilja och möjlighöörarnas insikter om behovet men det är vår förhoppning att detta växande problem blivit synligt och att vi därför får de medel som vi behöver för att bidra till att skapa ett generösare klimat i samhället.

Våra kontakter med våra vänner i Finland är goda så därför kommer vi kunna byta erfarenheter, hjälpa och stötta varandra för att kunna möta de många och skiftande behov som uppgiften innebär.

Vår förhoppning är att kulturhusmodellen kan lägga ytterligare ett kraftfullt redskap i vår verktygslåda med vilkens hjälp vi skall bygga ett öppnare, generösare och mer solidariskt samhälle.



5 ELÄKÖÖN KULTTUURIPAJAT!

PERUSTELUJA RAHOITUKSELLE JA ELOSSAPYSYMISELLE.

Projektien arvomaailmoja väitöskirjassaan vuonna 2011 tarkastellut Karoliina Malmin on hankkeiden johtavina periaatteina maininnut aktiivisuuden, projektien luomisen ja verkostoitumisen. Projektien arvokkuutta määrittävät monitoimisuus, mukautuvuus, joustavuus, kyky jakaa sosiaalisten suhteiden hyötyjä, innostavuus ja yksilöiden työllistytävyyden lisääntyminen. Näihin arvoihin joudutaan usein vetoamaan varsinkin silloin, kun hanke joutuu oman toimintansa oikeutusta arvioimaan testiin. Jokainen kulttuuripaja kohtaa tämän tilanteen jossakin elinkaarensa vaiheessa, sillä kulttuuripajojen rahoitus on määräaikaista ja riippuvainen rahoituksista päättävistä instituutioista.

Luku 5 on kokonaan omistettu testille, johon Helsingin Kulttuuripaja ELVIS ja Lohjan Kulttuuripaja joutuivat, kun päättäjäjä pantiin lukemaan vetoamuksia kulttuuripajojen toiminnan rahoituksen turvaamisesta vuosina 2011 ja 2014. Lukijan on hyvä muistaa, että kaikki tämän luvun teksti on julkaistu vuosina 2011 ja 2014. Ne ovat autenttisia osoituksia siitä, minkälaisia tunteita ja ajatuksia kulttuuripajan lakkauttamisen ajatus voikaan kuntoutujissa ja ammattilaisissa herättää.

5.1 Vaakalaudalla

”Arvoisa puheenjohtaja, hyvät valtuutetut! Käsillä oleva talousarvio v. 2015 ja taloussuunnitelma v. 2016-2017 on laadittu asianmukaisesti ja kaupunginhallituksen ohjeiden mukaan. Haluamme nostaa talousarviosta esiin kuitenkin yhden asian.

On välttämätöntä saada aikaan säästöjä. Emme kuitenkaan voi hyväksyä leikkauksia sellaisista ennaltaehkäisivistä toiminnoista, joiden alaso aiheuttaisi mittavia lisäkustannuksia. Helsingin kaupungin sosiaalijohtaja on sanonut, että jokainen ennaltaehkäisyyn käytetty euro säästää kuusi euroa sosiaali- ja terveysmenoista.

Sosped säätiön kulttuuripajan toiminta on vaakalaudalla, mikäli Lohjan kaupunki ei kata osaa toimintamenoista. Perusturvalautakunta määritteli tammikuun kokouksessaan kriteerit avustuksille. Ne ovat lähinnä vuokratukea. Tähän vedoten on aiemmin päätetty evätä kulttuuripajan toiminta-avustus ajattelemta ollenkaan seuraamuksia. Erikoissairaanhoidon menot tulevat kasvamaan voimakkaasti, mikäli tämä matalan kynnyksen toiminta lakkaa. Euromääriä ei kukaan oikeasti tiedä eikä voi ennustaa, mutta suuria ne summat ovat. Kulttuuripaja on tehnyt loistavaa työtä. Monet lohjalaiset nuoret ovat päässeet irti sairaalakierteestä ja saaneet mielekästä tekemistä. Heillä on nyt syy nousta aamuisin sängystä. Olemmeko valmiit siihen, että he passivoituvat ja menevät huonoon kuntoon?

Joku saattaa nyt sanoa, että käykööt kaikki kuntoutujat Klubitalolla. Kyseessä on kuitenkin aivan erityyppinen paikka, jonne läheskään kaikki kuntoutujat eivät halua. Molemmilla on oma, tärkeä tehtävänsä kaupungissamme ja yhteistyötä on syytä tiivistää. Eikä pelkätään näiden kahden toimijan, vaan kaikkien niiden toimijoiden, jotka työskentelevät kuntoutujien tukena. Samoin kulttuuripajan on syytä parantaa talousosaimistaan ja ryhtyä säännöllisiin neuvotteluihin eri yhteistyötahojen kanssa, jotta kaikille kuntoutujille löydetään heille sopivaa ja mielekästä tekemistä. Heidän tulee raportoida jatkossa eri suoritteistaan kaupungille ja miettiä taloudellisia toimintatapoja.

Vihreä valtuustoryhmä esittää talousarvioon lisämäärärahaa Sosped säätiön kulttuuripajan toiminta-avustuksiin.

Muissa äänestyksissä ryhmämme jäsenet äänestävät kuten ennenkin, omaa järkeään ja sydäntään käyttäen.”

Paula Nordström,
Kaupunginvaltuutettu





5.2 Raha on väline

”Kuillessani Lohjan Kulttuuripajan lakkautusuhasta olin todella surullinen. Olen itse mielenterveyskuntoutujana ollut mukana vastaanlaisessa toiminnassa Kulttuuripaja ELVIKSESSÄ Helsingissä. Toimin tanssin vertaisohjaajana ja olin mukana myös vertaisohjaajakoulutuksessa. Haluan kysyä, missä olisi paikka nuorille mielenterveyskuntoutujille nyt, kun on uhkana, että kulttuuripaja sulkee ovensa?”

Kulttuurin vaikutusta kuntoutuksessa ei saisi koskaan aliarvioida. Omassa tapauksessani, tanssi on toiminut kuntouttavana tekijänä. Tanssi on pitänyt minut pystyssä saadessani iskun toisensa jälkeen vastoin kasvoja. Kuntoutuminen on hidasta ja olen voimakkaasti sitä mieltä, että ilman tanssia se olisi jäänyt tapahtumatta.

Se, että ihmisellä on jokin intohimo, kantaa häntä voimakkaasti elämässä eteenpäin. Intohimosta pidetään kiinni kynsin hampain ja sen parissa vietetään vaikka koko vapaa-aika – silloinkin kun tuntuu siltä, että koko maailma kääntäisi selkensä.

Monelle mielenterveyskuntoutujalle taideharrastus voi olla pienien tulojen vuoksi lähes mahdotonta kustantaa. Kulttuuripaja astuu esiin tässä kulttuuriharrastuksen mahdollistajana – ja mikä hienointa, saattaa löytyä myös oma intohimo, elämän liekki!

Kulttuuripaja tarjoaa mielenterveyskuntoutujalle harrastuksen lisäksi paikan, jossa viettää aikaa, kun terveys estää päätoimisen opiskelun tai työn. Monella mielenterveyskuntoutujalla on vaara syrjäytyä kokonaan ja kulttuuripaja toimii erinomaisesti syrjäytymisen ehkäisijänä. Kulttuuripajasta on hyvä ponnistaa eteenpäin kohti pinotoja tai työelämää. Näin kulttuuripajalaisilla on tapahtunutkin. Ja mikä hienointa, kulttuuripaja voi nostaa elämisen laatua voimakkaasti. Elämässä ratkaisee lopulta se, mikä tekee onnelliseksi ja sen tekeminen mahdollisimman paljon. Tutkimusten mukaan kokemukset tuovat onnellisuutta – ei se, kuinka paljon on rahaa tai materiaa. Kulttuuripaja on rahallinen panostus, mutta suuri eettinen teko parantamaan ihmisten elämää. Raha on väline. Sillä voi tehdä joko hyvää tai paha. Lohjan Kulttuuripajan säilyttäminen toiminnassa on suurta hyvän tekemistä. Näin pelastetaan monta elämää ja luodaan tulevaa.”

Pauliina Sirviö, Kulttuuripaja ELVIKSESSÄ 2011 harjoittelunsa tehnyt opiskelija

5.3 Menetetetyt tapaukset

”Haluan antaa tukeni Lohjan Kulttuuripajalle ja kertoa tarinani. Minun kuntoutumiseni polulla Helsingin Kulttuuripaja ELVIKSELLÄ on ollut suuri rooli. Elämä pysähtyi, kun sairastuin psyykkisesti ylioppilaskirjoitusten jälkeen. Päälepäin se näkyi aliravitsemustilasta, joka johtui masennuksesta. Jouduin Hesperian suljetulle osastolle aikuisten puolelle. Olin 19-vuotias.

Se oli painajainen, josta ei voinut herätä.

Mieleni kartoille on syöpyntyt kuvat potilaista, jotka kävelevät yöpaidoissaan käytävää edestakaisin ja huu-tavat. Menetetetyt tapaukset. Hoitajat, jotka sulkeutuvat lasikoppiin ja selvästi haluavat joutua mahdollisimman vähän tekemisiin potilaiden kanssa. Tupakkakoppi on ainoa mikä tuntuu järkevältä tässä tilanteessa. Tulevai-suuden näkymät synkkenevät hetkessä radikaalisti.

Pääsen Lapinlahteen kesäksi ja toiseksi. Hyödyn musiikkiterapiasta ja fysioterapiasta. Puistomainen ympäristö luo turvaa. Alkaa pitkä toipuminen. Näin kuitenkin itseni ”vääränä” ja huonona, sellaisena joka täytyy muuttaa ”normaaliksi”. Sitten kaikki olisi hyvin. En ymmärtänyt, että masennus ja ahdistus koettivat kertoa minulle jotain. Sairaus ei tippunut taivaasta sattumalta. Kehoni ja mieleni olivat tulleet pisteeseen, jossa jotain täytyi muuttaa. Psyykinen sairaus on mielen epätasapaino. Sitä ei tarvitse hävetä, vaan sillä on jotain todella tärkeää kerrottavana. Suorittamisella ja miellyttämisellä on rajat. Sairastuin uudestaan. Vasta viime vuosina, oltuani Kulttuuripaja ELVIKSESSÄ, olen hiffanut jotain. Ihmisarvo tulee muista asioista kuin suorittamisesta. Meillä kaikilla on oikeus olla ja elää, tulla nähdyksi. Jouduin muuttamaan kuntoutumiskotiin. Huonekavereina minulla oli 20 vuotta ja 30 vuotta vanhemmat naiset, samassa huoneessa. Muutama nuori asui myös onneksi siellä. Olin heidän seurassaan ja imin nuoruudesta huokuvaa elämänvoimaa. Taivas aukeni minulle, kun pääsin muuttamaan nuorille suunnattuun kuntoutumiskotiin soluasuuntoon. Elettiin yhteiseloa, tehtiin ruokaa, siivottiin, laulettiin karaokea, juteltiin. Huomasin etten ollutkaan niin kummajainen, vaan yksi niistä jotka murtuivat elämän tiellä. Sain vertaistukea. Me myös pidettiin hauskaa. Syömishäiriöt tuntuivat olevan enemmän sääntö kuin poikkeus monen naisen elämässä. Aloin

käydä päiväkeskuspaikassa, jossa kaipasin edelleen oman ikäisiäni. Meille ei tuntunut olevan omaa paikkaa.

Kulttuuripaja ELVIS tuli elämäni noihin aikoihin. Minua kysyttiin vertaisohjaajakoulutukseen ja voit uskoa, että itsetuntoni nousi. Minusta olisi johonkin. Minun kokemukseni jopa ovat hyödyksi! Meillä oli tosi hauskaa muiden vertsikoiden kanssa. Sama hauskuus jatkuu ELVIKSESSÄ tänäkin päivänä. Olen saanut ystäviä, ihania ihmisiä elämäni, hengenheimolaisia. Niin, me ei kuitenkaan synkistellä siellä tai vellota sairaudessamme. Huumori ja itseironia ovat mukana. Asioita ei tarvitse kaunistella, mutta aina valo näkyy ihmisten silmistä.

Mun mielestäni Kulttuuripaja ELVIKSEN porukassa on aistittavissa verevä elämänilo. Sitä tarvitaan suurimpiin taisteluihin. Itse haluan elää menetettyjen vuosien edestä.

Kulttuuripajojen tärkein voima on vertaisuus, itseä kiinnostavien asioiden parissa oleminen ja toivo. Vertaisuus auttaa saamaan perspektiiviä itseensä, huomaa että ei ole yksin ja että vaikeudet voi voittaa. Esimerkiksi musiikki, taide, jooga, tanssi ovat antaneet mulle voimaa. Musiikkia tehdessäni en mieti puutteitani tai ole ahdistunut. Olen minä, vahvuuksineni ja heikkouksineni, ihminen. Minulla on maailmalle annettavaa kaikkineni. Olen tärkeä.

Toivon että päättäjät, ihmiset, näkevät pitkäkantoisemmin tämän asian. Teidän päätöksenne vaikuttaa moniin ihmisiin. Ihmisiin, joilla on elämä edessään ja jotka tarvitsevat elämänilon siemenen. Nuorille kuntoutujille on todella vähän paikkoja. Voi mitä kummia tapahtuukaan, kun heihin kylvetään toivoa! Se alkaa versoa. Sillä että ihminen huomioidaan, että hän tulee nähdyksi ja hänet hyväksytään, on valtava vaikutus. Tämä kokemus jää kehonmuistin syövereihin ja on kantava voima vaikeina hetkinä. Minulla ainakin on ”pankkitiililläni” monta hyvää ja tärkeää kokemusta, sanaa, kannustusta ja halausta, jotka ovat olleet kultaakin kalliimpia vaikeina hetkinä.

Asun neljättä vuotta omassa asunnossa. Olen viime vuoden opiskellut ammattitutkintoa. Pienin askelin on oikea tapa mennä tätä tietä.



Kulttuuripaja ELVIS on edelleen tärkeä osa elämäni. Se on paikka, jonne huomaa ajautuvani, kun tarvitsen vahvistusta ja lepoa. Paikka josta olen saanut ystäviä.

Valoisaa syksyä kaikille ja valoa tähän kummalliseen Meidän Maailmaan! Lohjan Kulttuuripajan porukalle voimia taisteluun! Toivottavasti tässä oli päätäjille jotain pohdittavaa. Me muut, käydään allekirjoittamassa adressi Lohjan Kulttuuripajan puolesta.”

Ilona, Kulttuuripaja ELVIKSEN vertaisohjaaja

”ELVIS on tärkeä osa nuorille, vastasarastuneille psykoosipotilaille suunnattua varhais-kuntoutusprosessia. Varsinainen hoito tapahtuu pääosin psykiatrin poliklinikoilla mutta toiminnallisen kuntoutuksen painopiste on ELVIKSESSÄ. Hanke on myös oiva esimerkki julkisen terveydenhuollon ja kolmannen sektorin hedemällisestä yhteistyöstä. (...) Kaupungin valtuusto edellyttää että Helsingin kaupunginhallitus yhdessä asianomaisten tahojen kanssa jatkavat laissa määrätyn toiminnan tukemista nuorien kuntoutujien auttamiseksi, esitetyn, toimivan hankkeen tapaan.”

Ote Helsingin kaupunginvaltuuston esityksestä Kaupungin hallitukselle.

5.4 Mukana juhliissa?

”Oikeistolaiset varmasti pitävät kustannustehokkuudesta. Laskeskelimme, että ROI (return on investment) on noin 1000-5000 prosenttia. Luit oikein. Tämä siis säästönä veronmaksajille. Lohjan Kulttuuripaja tekee ihmisistä oma-aloitteisempia ja vastuullisia omasta tervehtymisestäään vanhanaikaisessa, lähes kyläyhteisömaisessä ilmapiiressä, ilman holhousa ja yksilön alistamista. Jos kaipaat yritteliäisyyttä ja yrittäjähänkeä, täällä sitä opitaan. Tilatkin rempattiin omalla porukalla.

Vasemmisto pitää varmasti yhteiskunnan kyvystä keränkin auttaa nuoria syrjäytyneitä takaisin työelämään ja opiskeluihin yhteishengellä ja erilaisuutta kunnioittaen. Emme toimi rahanhimosta, vaikka pitkällä tähtäimellä tästä on rahallista hyötyä sekä

itsellemme että yhteiskunnalle.

Opimme toimimaan ryhmässä tasa-arvoa ja toistemme erilaisuutta kunnioittaen.

Vanhanaikaisemmat ihmiset varmasti arvostavat sitä kaivattua yhteisön ja itsellisen yrittämisen yhdistelmää, joka auttaa meitä kaikkia auttamaan itseämme. Tutun sananparren mukaan, jos annat kalan nälkäläiselle, hän syö päivän. Jos opetat häntä kalastamaan ja annat välineet siihen, hän saa syötävää loppuelämäkseen. Sairaanhoido ja avohoito ovat kuin kalan antamista nälkäläiselle. Kulttuuripaja opettaa hänet kalastamaan itse.

Tulevaisuuteen suuntautuneet ovat ehkä kiinnostuneita ennakkoluulottomasta uusien tekniikoiden ja käytäntöjen tutkimisesta ja käytöstä. Olemme tietenkin aktiivisesti mukana somessa ja netissä sekä käytämme tietotekniikkaa mahdollisimman paljon. Kokeilemme uusia asioita osana päivittäistä toimintaamme. Innovaatioitakin meiltä voi odottaa, koska keskustelemme avoimesti ja tiedämme voivamme toteuttaa niin paljon, yhteisvoimin.

Vihreille voi vielä mainita kulttuuripajamme ydinarvoihin kuuluvan ympäristövastuun. Kaikki mahdollinen ostettava esim. kalusteet ja tarvikkeet ovat joko kierrätettyjä, kestävää kotimaista tai reilun kaupan tuotteita. Säästämme rahaa ja ympäristöstä kierrättämällä ja itse tehden ja korjaten vanhaa. Tulemme tiivistämään yhteistyötä kierrätyskeskuksen ja sen yhteydessä toimivan nuorten työpajan kanssa.

Tämä ei ole mitään lorvimista ja leikkimistä. Emme ole säilöttyjä kroonistuvia ”potilaita”. Otamme aktiivisesti osaa omaan toipumiseemme ja palaamme yhteiskunnan tuottaviksi jäseniksi. Yhteiskunta on vahingossa meidät syrjäyttänyt, mutta me nousemme. Emme odota lääkäreitä ja hoitajaa nostamaan meitä takaisin jaloillemme. Me teemme sen itse. Odotamme pientä alkusijoitusta, joka mahdollistaa ihmeen.

Kulttuuripajamalli tulee leviämään maailmalle ja auttamaan lukemattomia yhteisöjä, koska se toimii. Sen jälkeen ulkomailta alkaa virrata eri alojen asiantuntijoita, yrittäjiä ja virkailijoita ihmettelemään paikkoja, joista kaikki alkoi. He tulevat ihaillemaan rohkeita päättäjiä, jotka auttoivat alkuun nuorten, heikossa asemassa olleiden ihmisten paluun maailmaan. Oletko sinä silloin mukana juhliissa?”

Sauli Kotilainen, Vertaisohjaaja Lohjan Kulttuuripaja.





Hanke on oiva esimerkki julkisen terveydenhuollon ja kolmannen sektorin hedelmällisestä yhteistyöstä kuten aloitteesta todetaan. Kulttuuripaja ELVIKSESSÄ on koko hankkeen ajan ollut vahva kehittävä työote ja erinomainen verkostoituminen. Hankkeesta on toiminta-aikana luotu malli, jota on tarkoitus levittää RAY:n tuella eri puolille Suomea. Hanke on osoittanut, että kulttuuriset ja toiminnalliset ryhmätoimintamuodot musiikkiin, visuaalisten taiteiden ja median sekä vertaisohjaajien avulla ovat tuottaneet hankkeessa mukana oleville nuorille henkistä hyvinvointia, elämänhallinnan valmiuksia ja vahvempaa luottamusta tulevaisuuteen. Kulttuuripaja ELVIKSEN toiminta on arvostettavaa ja kannatettavaa.

Helsingin Nuorisolautakunta, päätös, 1.9.2011

5.5 Psykkinen suola

”Olen 33-vuotias Asperger-henkilö, joka on kärsinyt pitkällistä koulukiusaamista aina ala-asteelta ammattikorkeakouluasteille saakka. Niinpä sairastuin psyykkisesti; psykoottinen masennus dissosiatiiivisilla piirteillä. Tämän vuoksi minulla on ollut alentunut toimintakyky ja useita sairaalajaksoja Paloniemen ja Tammiharjun sairaaloissa vuosina 2008–2013. Näiden tekijöiden yhteissummana olen ollut yli neljä vuotta sairaseläkkeellä.

Olen kuitenkin aloittanut opintoni vuonna 2011 syksyllä Lohjan aikuislukiossa ja keväällä 2015 alkavatkin sitten ylioppilaskirjoitukset, jotka hajautan kolmeen osaan. Olen ollut mukana myös erilaisessa järjestötoiminnassa Asperger-asioiden myötä, kuten Autismi- ja Aspergerliiton liittohallituksessa sekä paikallisyhdistysten hallitusten jäsenenä. Niinpä tunnen jonkin verran järjestöpuoltakin, sillä olen ollut niissä kuvioissa mukana vuodesta 2009. Kirjoitan verkkolehti Puoltajaan nimimerkillä MeriHevonen ja Sosped säätöön blogiin nimimerkillä Kulttyyrikyttyrä.

Olen ottanut käyttöön erityisen kalendaarisen ajanlaskun, jossa on ”Aika ennen Lohjan Kulttuuripajaa ja aika Lohjan Kulttuuripajan perustamisen jälkeen”. Tämä on vähän sama asia kuin normaalissa kalenterissa on aika ennen ajanlaskumme alkua ja aika ajanlaskumme jälkeen. Lohjan Kulttuuripajalla saan olla kokonainen ihminen ja hyväksytty olemaan oma itseni, sellaisena kuin olen. Myöskin olen huomannut sen, että Lohjan Kulttuuripajalla kannustetaan omien vahvuuksien ja kiinnostusten pariin.

Erityisesti Lohjan Kulttuuripaja on vaikuttanut psyykkiseen hyvinvointiini ja toimintakykyyni positiiv-



”ELVIS–hanke on tärkeä osa nuorille, vastasairastuneille psykoosipotilaille suunnatua varhaiskuntoutusprosessia. Varsinainen hoito tapahtuu pääosin psykiatrian poliklinikoilla mutta toiminnallisen kuntoutuksen painopiste on ELVIKSESSÄ. Hanke on myös oiva esimerkki julkisen terveydenhuollon ja kolmannen sektorin hedelmällisestä yhteistyöstä. ELVIKSEN resursointi tänään tähtää tulevaisuuden hyötyihin.”

Päivi Sjöblom, Etelä-Helsingin psykiatria- ja päihdekeskuksen johtava ylihoitaja



visella tavalla: olen jaksanut arjessa tehdä enemmän erilaisia asioita itsenäisesti, niinpä erilaisten palvelujen tarve on vähentynyt minimiin. Kulttuuripajan ilmapiiri on ollut monella tapaa positiivinen ja rohkeaseva tekemään erilaisia uusia juttuja. Niinpä mielipiteenä sanon seuraavaa: vaikka ulkona sataisi rântää taikka olisi muuten harmaa ja ikävä sää, niin Lohjan Kulttuuripajalla paistaa aina aurinko. Jos minulta ja muilta nuorilta aikuisilta sekä vertaisohjaajiltamme otettaisiin tämä aurinko pois taivaalta, niin mihin me taas joudumme? Avoimna oleva tulevaisuus pelottaa minua sekä monia muitakin kulttuuripajalla kävijöistä.

Voin kertoa, mistä kaikista palveluista olen päässyt eroon. Olen saanut katkaistua oman sairaalakierteeni vuonna 2013. Sitä ennen olin vuosina 2008–2013 ensin sairaalakierteessä Paloniemen sekä Tammiharjun sairaaloissa, sittemmin Paloniemen sairaalassa yli vuoden verran ennaltaehkäisevissä intervallihoidoissa. Lohjalla olevan kulttuuripajan myötä en ole myöskään tarvinnut intervallijaksoja Paloniemen sairaalassa yli vuoteen. Psykiatrisesta erikoissairaanhoidosta kuntoutuspoliklinikakäynnit ovat jääneet kokonaan pois. Ainoastaan psykiatrisia avopalveluja tarvitsen sen verran, että käyn psykoosiriskin vuoksi kerran puolessa vuodessa psykiatrin luona tarkastamassa lääkityksen ja vointini.

Minulle ei ole tullut pitkään aikaan psykooseja, joiden vuoksi olen aiemmin monesti hakeutunut sairaalahoitoon. Myös erilainen tuki arjen hallitsemiseen asumispalvelujen puolelta minulla on vähentynyt minimiin. Nykyiselläni ei enää ole vaaraa, että hakisin huomiota erilaisilla itsetuhoisilla keinoilla, kuten lääkkeiden yliannostuksella. Tässä tulikin mieleen se, että kuinka paljon

Lohjan kaupunki, Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri sekä seurakunta säästävät, kun kulttuuripaja on olemassa meitä nuoria aikuisia mielenterveyskuntoutujia varten. Niinpä Lohjan Kulttuuripaja tulisi, useammille nuorille mielekkään tekemisen ja ihmissuhteiden muodostamisen parissa, halvemmaksi kuin päivä psykiatrisessa erikoissairaanhoidossa eli psykiatrisessa sairaalassa sisällä. Sosiaalinen syrjäytyminen on pelkoni, joka voi tapahtua, jos Lohjan kaupunki tekee valtuustossaan nollapäätöksen Lohjan Kulttuuripajaa kohtaan. Olisin tällöin vain kotonani neljän seinän sisällä tekemässä omia johtopäätöksiä erilaisten asioiden suhteen. Näin olen noidankehä olisi taas valmis ja menisin päivystyslääkärin ajalla itkemään pahaa oloani – taas. En halua sitä enää, eikä varmastikaan moni muukaan kulttuuripajalla käyvistä nuorista aikuisista ja vertaisohjaajista.

Lohjan Kulttuuripaja on minulle elämäni psyykinen suola, on karmea ajatella, että psyykkisestä ravinnostani tehtäisiin mautonta vetämällä matto jalkojen alta niin, että häntäluu murtuu ja tekee kipeää. Näin olen pelkään, että joudun samanlaiseen helvettiin, kuin aikani ennen kulttuuripajaa. Silloin minulla ei olisi arjessa struktuuria eikä sellaista paikkaa, jossa voisi vapaasti ja turvallisessa ympäristössä ilmaista itseään. Kuvioihin tulisivat taas mukaan esimerkiksi sairaalakierteet.

Tekstini lukija voikin tutkailla sitä, kuinka tärkeä elämän psyykinen suola Lohjan Kulttuuripaja minulle on. Olen ollut mukana sen toiminnassa tammikuusta 2013, ensin käyden vertaisohjaajakurssin ja sittemmin pyörittäen muutamaa ryhmää. Ne ovat minulle tuiki tärkeitä asioita, sillä pidän musiikin tekemisestä, bänditoiminnasta ja kirjoittamisesta. Kulttuuripaja on ollut minulle myös voimaannuttava kokemus kaikella tapaa. Eli kiteytettynä:



olen saanut enemmän, kuin jos olisin menettänyt energiani enkä jaksaisi tehdä monipuolisesti arjen asioita, saati sitten opiskella iltalukiassa.

Kulttuuripaja ylipäättään on tuonut arkeeni vastapainoa.”

Mervi Piispanen (myös bloginimimerkit MeriHevonen ja Kylttyyrikyttyrä)

5.6 Ainoa paikka

”Vuonna 2001, yläasteen ja lukion välisenä kesänä maailmani mureni. Masennuin vakavasti. Syitä siihen oli monia, mutta lopputuloksena tipuin kääryiltä. Kävin vielä pari vuotta lukiota, mutta voimani eivät enää kouluun riittäneet. Vuonna 2003 jouduin Paloniemen sairaalaan enkä ole pystynyt sen koommin osallistumaan yhteiskuntaan toivomallani tavalla.

Olen ollut Paloniemen sairaalan hoidossa vuosien varrella yhteensä 14 kertaa. Syön psykiatrialääkkeitä pysyväkseni hengissä. Asuin mielenterveyskuntoutujien kuntoutuskodissa vuodesta 2004 vuoteen 2007. Olen saanut vuodesta 2002 asti keskustelupua tai terapiaa viikoittain. Olen myös klubitalon jäsen. Niistä kaikista on ollut apua ja olen onnistunut kuntoutumaan siitä kuolemaa ainoana vaihtoehtona pitävästä teinistä 29-vuotiaaksi tyytyväiseksi kahden pienen lapsen äidiksi. Kuitenkin ainoa asia, joka on auttanut minua nousemaan yhteiskuntaan takaisin ihan uudella tavalla, on ollut Lohjan Kulttuuripaja.

Olen kulttuuripajalla ensimmäisen kerran vuosiin kokenut olevani hyväksytty ja toimintakykyinen ihminen, jolla on todellinen mahdollisuus nousta takaisin jaloilleen aivan itse. Kulttuuripajalla olen onnistunut keräämään itseluottamusta. Olen nähnyt itseni uudessa valossa: vahvana ja mahdollisuuksia täynnä olevana nuorena aikuisena. Olen saanut kokea itseni tärkeäksi. Olen saanut kokea, että tällaista lähes veteraaniluokan mielenterveyspotilastakin voidaan kohdella aikuisena ja älyllisenä, lahjakkaana ja mahdollisuuksia täynnä olevana yksilönä, jonka ajatukset otetaan huomioon ja jota kunnioitetaan yksilönä heikkouksista ja vahvuuksista huolimatta.

Sairaala auttoi, kun en kestänyt ahdistunutta oloani enää lainkaan. Lääkkeet olivat tukenani, jotta sain puhekykyäni takaisin ja saatoin hyödyntää psykoterapiaa. Kuntoutuskodissa sain avun arkiasioiden pyörittämiseen ja turvallisen ympäristön kasvaa aikuiseksi. Klubitalo ei tuntunut minusta hyvältä paikalta, vaikka tiedän sen toimineen monelle vanhemmalle ihmiselle tärkeänä tukikohtana.

Kun kulttuuripajan ovet aukenivat minulle ja työkyvyttömyyseläkkeellä olevalle aviomiehelleni, maailmamme liioittelematta mullistui. Meille avautui paikka johon mennä joka päivä. Ainoa paikka, johon mennä päivisin, kun voimat eivät vielä riitä opintoihin tai töihin. Ainoa paikka, johon mennä, kun ei tarvitse enää holhousta eikä hoitoa. Ainoa paikka, jossa saan kokea olevani tärkeä yhteiskunnan jäsen, jolla on annettavaa ja jolla on uusi mahdollisuus täysipainoiseen elämään.

Olen kulttuuripajalla tutustunut kaltaisiini nuoriin aikuisiin, jotka ovat kärsineet kauankin mielenterveysongelmista, mutta jotka ovat kulttuuripajalla löytäneet itsestään uutta puhtia ja toimintakykyä. Moni on jo nyt, Lohjan Kulttuuripajan toiminnan lyhyen historian aikana, ehtinyt hakea sieltä uutta pontta elämäänsä ja jatkamaan opintoihin, joihin ei uskonut enää pystyvänsä. Kulttuuripajalla on aivan erilainen tunnelmakin kuin missään muussa mielenterveyskuntoutujille tarkoitettussa paikoissa. Siellä meidät otetaan vastaan aikuisina ja nähdään vahvuksiemme eikä heikkouksiemme kautta.

Minä olen löytänyt vahvuuteni taiteessa. Maalaan tauluja ja teen lauluja. Kulttuuripajan ansiosta olen saanut taulujani nähtyille. Laulujani on levytetty ja esitetty ympäri Lohjaa. Voitko kuvitella, kuinka upealta tuntuu kaikkien näiden vuosien jälkeen, kun minut otetaan kulttuuripajalla vastaan oikeana toimintakykyisenä ihmisenä?

Kouluttauduin kulttuuripajalla vertaisohjaajaksi. Kaikki saamani elämäkokemus on kulttuuripajalla nähty viisautena ja voimana eikä häpeällisenä heikkoutena. Edes kahvipöydässä ei puhuta omasta toivottomuudesta,





Teen mitä vain pelastaakseni kulttuuripajan, sillä se on todella meidän arkemme pelastus. Pystyisitkö auttamaan minua ja kulttuuripajaamme?”

Terveisin, **Annastiina Kotilainen**, Lohjan Vertaisohjaaja

5.7 Aika palata polulle

”Polkuni starttaa urheilukentän laidalta. Kävelen hetken ja saavun metsään. Niin paljon nähtävää. Puut ovat komeita ja aurinko paistaa oksien lomasta. Tuulenvire soittaa melodioita kahisevissa puissa. Kuulen laineiden liplatuksen. Seuraan polkua syvemmälle. Saavun kalliolle. Kurkistan alas ja näen aaltojen piiskaavan kallion seinämää. Katson ulapalle. Elämäni levittyä edessäni. Tuijotan vielä hetken. Kuljen taas polkua. Saavun aukiolle. Aukiolta on monta reittiä eteenpäin. Pysähdyn miettimään. Tämä saattaa olla tärkeä ratkaisu. Lopulta teen päätökseni. Matka jatkuu syvemmälle metsään. Puut ovat vanhempia ja kompastelen juuriin kävellessäni eteenpäin. Kaadun. Suuri tuska valtaa mieleni. Yritän nousta pystyyn. Pysyn vaivoin pystyssä. Huokaan syvään ja etenen taas syvemmälle. Puut ovat pystyyn kuihtuneita, lehdettömiä. On pimeää. Ainoa kuulemani ääni on puiden narina. Eksyn polulta ja harhailen tässä kuolleessa metsässä. Lopulta, kun olen valmis luovuttamaan, eteeni aukeaa uusi polku. Seuraan sitä ja aurinko alkaa taas loistaa puiden lomasta. Puut ovat lehdettömiä, mutta näen sentään taas auringon. Kävelen ja kävelen. Puut alkavat vihertää. Kuulen lintujen laulun. Polun laidalla on toinen kallio. Istun alas ja katson veteen. Se on peilityyni. Olen rauhassa. Kohta on taas aika palata polulle.

Samuli Toroi, Lohjan vertaisohjaaja

vaan ollaan innostuneita mahdollisuudesta tehdä mielekkäitä asioita ja kiitollisia siitä, että meidät on otettu takaisin yhteiskunnan jäseneksi. Me saamme itse omista vahvuuksistamme lähtien suunnitella toimintaa ja toteuttaa itseämme auttaen samalla muita samanlaisista vaikeuksista kärsineitä. En ole eläessäni kokenut yhtä iloista ja innostavaa ilmapiiriä kuin kulttuuripajalla.

Nyt olen hyvin huolissani, sillä meidän pitäisi nyt lyhyessä ajassa vakuuttaa lohjalaiset päättäjät siitä, kuinka tärkeä Lohjan Kulttuuripaja on ja kuinka tärkeä kulttuuripajan rahoitusta on jatkaa. Meidän on saatava jatkaa tätä upeaa toimintaa. En tiedä edes mihin päivisin menen, jos kulttuuripajaa ei enää ole.



6 UUSIA INNOVAATIOITA SEKÄ KOHTAAMISIA

Kuten edellisistä luvuista on käynyt ilmi, kulttuuripajojen toiminta on tiiviisti yhteydessä kulloiseenkin aikaan ja paikkaan kytkeytyneeseen toimintaympäristöön. Ne ottavat sen toimijat, olosuhteet ja arvot huomioon, jos aikovat jatkaa olemassaoloaan ja kehittää toimintatapojaan. Malli venyy ja muuttaa luontevasti muotoaan uudessa ympäristössä, uudelle kohderyhmälle. Näin toteutuvat jälleen kerran neljän virran ja projektien arvomaailman perusperiaatteet yhteisöllisyydestä, yhdessä tekemisestä, kohtaamisesta, uusista ideoista ja verkostoitumisesta.

Yleisin ratkaisu tähän kohtaamisen ongelmaan on liittoutuminen samanmielisten ja yhteisiä arvoja noudattavien hankkeiden kanssa. Tässä luvussa kuullaan useita kulttuuripajojen yhteistyökumppaneita, joiden puheenvuoroista ja aikaisempien lukujen mikrokertomuksista muodostuva tarinaverkko kutoo lopullisesti yhteen myös kulttuuripajatoiminnan perustavan idean. Sitä voi kuvailla kuudella sanalla: kohtaaminen, innostus, luovuus, oppiminen, toivo ja muutos.

6.1 Valoa pimeyteen

Olen **Heljä**, Mielettöntä valoa -hankkeen vertaistuettaja. Nuoruudestani lähtien elämäni on ollut kuin korttitalo. Se pysyy pystyssä, mutta koska perustukset ovat huonot, se sortuu vähintään vuoden välein. Tämä johtuu siitä, ettei minulla ole minkään asteen turvaverkkoa. Jouluna 2010 masennuin pahasti, koska jouduin vammaisuuteni vuoksi heitetyksi ulos koulustani. Perheelläni on aina ollut sellainen asenne, että ”Mitä vittua sä tänne soitat, onhan sulla avustajat!”. Avustaminen on puolestaan sellainen ammatti, että sitä tehdään yleensä muun työn ohella ja väliaikaisesti. Kiintyessäni avustajiini sainkin vain lisää hylätyksi tulemisen kokemuksia, joita en olisi kaivannut ollenkaan. Lisäksi osa avustajista käytti kiintymystäni raa’asti hyväkseen, uhaten lähtevänsä mikäli en tekisi kuten he haluavat - ja minähän tein.

Marraskuussa 2014 olin elänyt neljä vuotta tässä pienessä BB-talossani, vailla minkäänlaista muuta toimintaa tai selkeitä suunnitelmia. Jostain kumman syystä päädyin Radio Valon sivuille kuuntelemaan lähetystä, ja totesin että ”tuota porukkaahan pitää auttaa, koska he eivät osaa edes sitä vähää mitä minä osaan”. Soittaessani Radio Valoon sain kuulla Mielettöntä valoa -nimisestä projektista.

Päädyin haastatteluun, jonka jälkeen aloin pyöriä Sosped säätiiöllä lähes päivittäin. Minulla oli vihdoinkin jokin suunta, johon voisin itseäni kehittää ja jossa pystyisin käyttämään omaa persoonallisuuttani hyödykseni. Minusta on koko elämäni ajan yritetty muokata sovinnasta ja hiljaista ihmistä, joka sopeutuisi vammaisille tarkoitettuun lokeroon, jossa tehdään sitä mitä vanhemmat tai sosiaalityöntekijä sattuvat sanomaan. Nyt kukaan ei tunkenut minua mihinkään laatikkoon. Sain vapaasti olla rivo ja huumorintajuinen itseni.

Mielenterveyteni kannalta oli tärkeää, että sain elämäni ihmisiä, jotka eivät olleet vain hoitamassa tai terapoimassa minua. Myönnettäköön, että epävaikalle persoonallisuudelle tyypillisesti saatan joskus olla vähän liian takertuva. Mielettömän valon kautta sain vihdoinkin paikan, jossa harjoitella sosiaalisia taitojani. Ne eivät ole kovin hyvät, koska olen viettänyt suuren osan elämästäni eristyksissä. Usein luullaan, että sosiaaliset taidot tarkoittavat samaa kuin sosiaalisuus, mutta ei se niin mene.

Kärsivällisyys ei myöskään ole ollut vahvoja puoliaani, mutta sekin on parantunut Mielettömän valon myötä - editoiminen kun vaatii pitkäjänteisyyttä ja kärsivällisyyttä. Mielettömässä valossa on mukana paljon kehitysvammaisia ja mielenterveydeltään erilaisia ihmisiä. Uteliaana ihmisenä haluan myös tietää syyn joka asiaan. Siksi pä minua



on kieltämättä joskus ärsyttänyt se, etten tiedä toisten diagnooseja. Itse olen ollut avoin diagnoosieni suhteen, koska koen että ilman niitä taustatietoja minua on erittäin vaikea auttaa. Ymmärrän hyvin myös näkökulman, jossa diagnooseja ei kerrota koska halutaan kohdata yksilö persoonana, ei diagnoosien kautta.

Kaikki ihmiset haluavat tulla kohdelluiksi ihmisinä, eivät osana jotain instituutiota, eivät potilaana tai asiakkaana, jolloin heillä on automaattisesti paine olla samanlaisia kuin muut.

Jos he eivät ole, he ovat jotenkin hankalia tapauksia.

Mielenterveysongelmat lähtevät usein ympäristöstä. Ihminen reagoi ympäristöönsä ikään kuin väärällä tavalla, ja tätä reaktiota pyritään lieventämään lääkkeillä sen sijaan että mietittäisiin, mikä on ihmiselle paras mahdollinen ympäristö.

Olen pohtinut myös sitä, voisiko kulttuuripaja-toiminta olla osana ammatillista koulutusta tai kuntoutusta. Erilaisten ryhmien vetäminen on iso osa nuoriso- ja vapaa-ajanohjaajan työtä. Näin ollen kulttuuripaja voisi toimia yhtenä osana jaettava oppisopimusta. Minun kokemukseni mukaan tavalla tai toisella se, ettei koulu mene hyvin liittyy nuorten mielenterveysongelmiin. On siis löydettävä jokin vaihtoehtoinen tapa kouluttautua. Mielettömän valon kohdalla oppisopimus tarkoittaisi sitä, että se toimisi jonkinlaisena tukiohjelmana eri oppisopimuspaikkojen välillä ja voisi ehkä tarjota tukea oppimiseen, kuten auttaa annettujen tehtävien tekemisessä antamalla pientä ohjausta.

Masennus ja osa persoonallisuushäiriöistä perustuvat syvälle juurtuneisiin uskomuksiin ja ajattelutapoihin. Jokainen meistä voi auttaa muuttamaan näitä ajattelutapoja positiivisempaan suuntaan. Opittuaan ymmärtämään mitkä ajatusketjut ovat minkäkin tunteen taustalla ihminen voi pikkuhiljaa muuttaa omaa ajatteluaan. Usein tarvitaan myös elinympäristön muutosta, koska

nämä ovat tiiviissä vuorovaikutuksessa keskenään. Mielettöntä valo oli yksi askel elinympäristöni muuttamisessa parempaan suuntaan.

6.2 Mielettömiä visioita

Olen **Jari-Pekka Hietsilta**, Mielettöntä valo –hankkeen tuottaja. Mielettöntä valo –hanke on vuosille 2014–2017 ajoittuva Ray:n rahoittama hanke, jonka tavoitteena on löytää työllistymismahdollisuuksia media- ja kulttuurialalta siitä kiinnostuneille nuorille mielenterveyskuntoutujille ja kehitysvammaisille.

Hankkeen aikana luodaan toimintamalli, jossa media- ja kulttuurialasta kiinnostuneita nuoria mielenterveyskuntoutujia koulutetaan vertaistuottajiksi. Tavoitteena on, että he tuottavat itsenäisesti sekä yhdessä erilaisia media- ja kulttuurialan projekteja ja tuotoksia. Lisäksi he toimivat vertaistuottajina auttaen ja opastaen alasta kiinnostuneita kehitysvammaisia nuoria tuottamaan sisältöjä mediaan.

Hankkeen aikana pyritään myös luomaan osallistujille luontevia mahdollisuuksia kohdata media- ja kulttuurialan ammattilaisia ja sitä kautta luoda kontakteja työelämään. Lisäksi vertaistuottaja autetaan alalla toimivien mentoreiden sekä hankkeen työntekijöiden toimesta omien tuotoksien hiomisessa ja viimeistelyssä, ja niitä myös julkaistaan ja markkinoidaan.

Keskeinen ajatus Mielettömässä valossa on keskittyä tekemiseen sekä itsensä toteuttamiseen ja haastamiseen. Olemme tietoisesti pyrkineet riisumaan toiminnasta kaiken diagnooseihin ja hoidolliseen liittyvän. Toimituskokoustamme tai vertaistuottajakoulutustamme ei koskaan esimerkiksi aloiteta filiskierroksella.

Hankkeen ensimmäisen kahden vuoden aikana tuotantotoiminnassa ovat painottuneet radiolähetysten toteuttaminen, henkilöhaastattelut, videotuotannot sekä luova kirjoittaminen. Jatkossa tuotantotoiminnan muodoista määräävät pitkälti osallistujat, sillä toimintafilosofiaamme kuuluu vahvasti oma-aloitteisuus ja do it yourself –henkisyys. Hankkeen palkatut työntekijät pyrkivät lähinnä vain mahdollistamaan, auttamaan ja tuottamaan osallistujien ideoita ja produktioita.

Toimintamme ytimessä on vahva ideaali siitä, että normaalia ei ole olemassakaan ja olemme kaikki vain ihmisiä; diagnoosimme ja erityispiirteemme summaa suurempia. Rahoituksemme puolesta olemme





olleet pakotettuja kohdistamaan toimintamme mielenterveyskuntoutujiin ja kehitysvammaisiin, mutta olemme halunneet nähdä kyseiset määritelmät hyvin laajoissa kehyksissä. Emme ole esimerkiksi kääntäneet pois toiminnastamme kiinnostuneita CP-vammaisia, sillä emme usko, että ihminen ja hänen persoonansa jotenkin määrittäisivät hänen niin kutsutun primääriongelmansa kautta.

Pyrimmekin toiminnassamme mahdollisimman pitkälti hämärtämään mentaalisia raja-aitoja hankkeen työntekijöiden, osallistujien sekä media- ja kulttuurialan ammattilaisten välillä. Emme esimerkiksi erityisesti kannusta vertaistuottajiamme esittelemään itseään mielenterveyskuntoutujina, vaan pikemminkin omien kiinnostuksenkohteidensa kautta. Emme toki tarkoita, että ongelmat lakkaisivat olemasta, jos niiltä sulkee silmänsä ja suunsa vaan, että ne eivät diktatoi ja määrittele ihmistä ja ihmisyyttä. Uskomme, että on pitkälti sattuman kauppaa, että toinen ihminen esitellessään itsensä kertoo olevansa elokuvaohjaaja ja toinen taas masennuksesta toipuva.

Tästä syystä onkin luonnollista, että Mielettömässä valossa mielenterveyskuntoutajat, kehitysvammaiset ja media-alan ammattilaiset voivat kohdata ja tehdä

yhdessä jotain, minkä kokevat merkitykselliseksi ilman, että kenelläkään on erityistä tarvetta tehdä pesäeroa itsensä ja muiden välille. Kärjistetysti sanoen pyrkimyksenä ja tavoitteena on, että työntekijät eivät pelkää leimautuvansa mielenterveyskuntoutujiksi, eivätkä osallistajat kehitysvammaisiksi tai päinvastoin. Puhumattakaan siitä, että väittäisimme laadultaan kehnoa tuotosta hyväksi vain sen takia, että sen toteuttaja on niin sanotusti erityisryhmän edustaja.

Kuten edellä jo mainittiin, Mielettömän valo painottaa tekemisestä ja tekemisen kautta oppimisesta: jos joku haluaa oppia radiohaastattelun tekemistä, niin paras tapa siihen on haastatella esimerkiksi ulkoministeriä suorassa radiolähetyksessä. Jos jollakulla on idea, emme lähde ampumaan sitä alas vaan pikemminkin hönkimään sitä lentoon. Toki tiedostamme, että hyvin suunniteltu on jo puoliksi tehty, mutta vain puoliksi.

Toimintafilosofiamme kuuluu myös se, ettei virheiden tekemistä ole syytä pelätä, sillä niitä parempia oivalluksen ja oppimisen paikkoja ei oikein ole. Suunnittelupalaverissa on



helppo kertoa mikä merkitys radiopöydän masterliu'ulla on, mutta vasta livelähetyksen mykistyessä se konkretisoituu ja jättää muistijäljen takaraivoon.

Mielettömässä valossa mielenterveyskuntoutujilla on mahdollisuus saada ja antaa toiminnallista vertaistukea paitsi toisilleen myös kehitysvammaisille, jotka jakavat heidän kanssaan samoja mielenkiinnonkohteita. Ensimmäisen kahden vuoden aikana on ollut kiehtovaa nähdä tekemisen, tekemällä oppimisen ja osaamisen jakamisen itsetuntoa kohottava vaikutus. Jotkut vertaistuottajistamme ovat esimerkiksi oma-aloitteisesti kirjanneet sosiaaliseen mediaan stuksekseen ”vertaistuottajan”, mikä on mielestäni merkityksellistä ja pohtimisen arvoista. Kuinka paljon pelkästään kuntoutujan ja avunkohteena olevan ihmisen identiteetistä hetkellisesti eroon pääseminen kuntouttaa ihmistä? Entä, mikä vaikutus esimerkiksi radiolähetyksen tekemisellä on kehitysvammaisen minäkuvaan ja identiteettiin? Muun muassa näihin kysymyksiin etsimme hankkeessa vastauksia.

Toiminnallinen vertaistuki taipuu siis moneen eikä ole sidottu vain yhden ihmisryhmän keskinäiseksi toiminnaksi. Tulevaisuuden mahdollisuudet ovat käytännössä rajattomia vain mielikuvituksen ollessa rajana eri kohderyhmien yhteen saattamiselle. Tarvitsemme ainoastaan lisää mielettömiä visioita.

6.3 Kokoonnumme silloin kun on tekemistä

Olen **Emmi Vainio**, Mielettöntä valoa -hankkeen tuottaja. Mielettömässä valossa on puhuttu alusta asti kohtaamisten merkityksestä. Kohtaamisia voi tietysti olla monenlaisia; merkityksellisiä, ohikiitäviä, miellyttäviä, hämmäntäviä, uskoa lisääviä, hauskoja, lämpimiä, tyhmiä ja niin edelleen. Kohtaamisessa on paljon potentiaalia. Mielettömän valon toiminnassa mukana olevien kannalta on merkityksellistä miettiä, minkä tyyppisiä kohtaamisia toimintamme luo ja millaisia vaikutuksia niillä on.

Mielettömän valon vertaistuottajat ovat pääasiassa mielenterveyskuntoutujia ja heidän keskinäinen

yhteisönsä muistuttaa monilta osin kulttuuripajoilla toimivia yhteisöjä. Vertaistuottajat kohtaavat viikoittain eri kokoonpanoissa ja heitä yhdistävät työskentely yhteisissä tuotannoissa ja tietysti elämäntilanteeseen ja mielenterveyteen liittyvät kysymykset. Mielettömän valon toiminta on hyvin keskittynyt tekemiseen ja periaatteena on, että kokoonnumme aina silloin, kun tekemistä on.

Moni vertaistuottajista puhuu ryhmästä työyhteisönä, joka antaa uutta ajateltavaa, ideoita, mielekästä yhdessä tekemistä. Yhteisö tarjoaa uusia sosiaalisia kontakteja, harjoitusta ryhmätilanteista ja -työstä sekä konflikteista. Itse koen vertaistuottajien ryhmän tuotantoyhteisönä ja toimituksena, jossa tehtävät jakautuvat ensisijaisesti kunkin vahvuuksien ja kiinnostusten mukaan, mutta pyrimme myös haastamaan vertaistuottajia kokeilemaan uusia asioita. Työryhmät vaihtelevat projektikohtaisesti ja kukin sitoutuu hoitamaan työt joihin lupautuu. Luonnollisesti kaikkien kanssa on pystyttävä työskentelemään, vaikka joidenkin kanssa natsaa paremmin. Varsinkin luovassa toiminnassa on tärkeää, että huomioidaan henkilökemioiden vaikutus työskentelyprosessiin ja lopputulokseen.

Vertaistuottajat muodostavat toiminnan selkärangan, ja jos yhteisöä tuetaan oikealla tavalla, se voi toimia hedelmällisenä pohjana sosiaalisten taitojen vahvistumiselle sekä uusien asioiden oppimiselle ja syntymiselle. Vertaistuottajat ovat määritelleet itse toiminnan arvoiksi seuraavat: rehellisyys, rakkaus, kunnioitus, tasa-arvo, optimismi, vastuullisuus ja asianmukaisuus. Arvoista on johdettu pelisäännöt ja yhdessä nämä toimivat pohjana yhteisön toiminnalle. Pedagogiassa puhutaan tukevista (supportive space) ja oppivista tiloista (learning space), jotka itse ymmärrän inklusiivisinä luottamukseen perustuvina yhteisöinä. Hyväksyvä, turvallinen ja itsestään vastuun kantava yhteisö voi olla suurempi kuin yksilöiden summa. Tähän suuntaan vertaistuottajien muodostamaa yhteisöä pyritään tukemaan.

Vertaistuottajien yhteisö on kuitenkin vasta lähtöpiste monelle projektille ja tuotannolle. Olemme toteuttaneet useampia yhteistuotantoja, kuten radiolähetyksiä, videotuotantoja ja illalliskonsertteja media- ja kulttuurialasta kiinnostuneiden kehitysvammaisten kanssa. Kehitysvammaiset ovat monille vieras ryhmä ja uusia asioita kohtaan on aina



ennakkoluuloja ja -odotuksia. Vertaistuottajakoulutuksissa on tutustuttu kehitysvammaisten kanssa toimimiseen yhteistyökumppaneiden kautta, mutta luonnollisesti yhdessä tekeminen luo mahdollisuuden yksilöllisille kohtaamisille.

Yhteistyöprojekteihin on nimetty työryhmä, johon kuuluu muutama vertaistuottaja ja hankkeen työntekijä(t) sekä ryhmä kehitysvammaisia ja heidän ohjaajansa. Vertaistuottajien rooli on paitsi tehdä yhdessä kehitysvammaisten kanssa, myös tukea heitä tekemisessä. Esimerkiksi suoraan radiolähetykseen valmistaudutaan niin, että vertaistuottajat auttavat lähetyksen ideoinnissa, haastattelukysymysten ja –tilanteiden valmistelussa ja harjoittelussa sekä tekniikan kanssa. Lähetys toteutetaan koko ryhmän voimin yhteistyössä jonkun festivaalin, tapahtuman tai media-alan toimijan kanssa, jotta tekeminen saadaan aitoon työympäristöön. Olemme toimineet yhteistyössä esim. Maailma kylässä -festivaalin, Flow'n, Mielenterveysmessujen ja kehitysvammaisten urheilutapahtuman kanssa.

Keräämämme palautteen perusteella yhteistyö on ollut hedelmällistä. Vertaistuottajat ovat kokeneet tilanteet jännittäviksi, mukaviksi, hauskoiksi ja opettavaisiksi. Tekeminen on mahdollistanut heille toimimisen mielenterveyskuntoutuja-roolin ulkopuolella. He eivät ole siellä sairauden takia, vaan kyseessä olevaan tekemiseen liittyvän osaamisensa ja kokemuksensa tähden. Toimiminen osana ryhmää on auttanut jännityksen hallitsemisessa ja vastuu on jakautunut sopivasti. Projekteihin osallistuneet kehitysvammaiset ovat olleet hyvin motivoituneita ja heidän kanssaan syntyy usein innostunut ja välitön ilmapiiri, joka edesauttaa positiivisten kokemusten syntymistä. Heille yhteistyö tarjoaa yhtäläisiä uusia kontakteja, mahdollisuuden uusien asioiden tekemiselle ja oppimiselle. Tilanteet opettavat myös jokaiselle jotain itsestään: tätä osaan, tätä en osaa, luulin näin, mutta ei se olekaan niin. Parhaimmillaan kohtaaminen muuttaa toisia ja itseään kohtaan olevat ennakkoluulot aidoksi kokemuksiksi ja tiedoksi. Useille mielenterveyskuntoutujille kontaktin luominen muihin kuin toisiin mielenterveyskuntoutujiin voi olla haastavaa, joten näiden muutamien kokeiluiden perusteella eri taustaisten ihmisten yhteen tuomisella voi olla hyvin positiivisia vaikutuksia juuri sosiaalisten taitojen vahvistamisessa ja itsen näkemisessä toisesta kulmasta.



Jotta erilaisten media- ja kulttuurituotosten ja tapahtumien tekemisessä ylipäättään on mieltä, on erittäin oleellista huomata, että joku vastaanottaa ne. Meillä on yleisö. Niinpä tuotosten tulee olla kiinnostavia. Kaikissa tuotannoissa pyrimme siihen, että lopputulos on mahdollisimman laadukas ja että se leviää mahdollisimman laajalle yleisölle. Laatu ja laajuus ovat tietysti suhteellisia, eikä kenenkään ole tarkoitus esittää ammattitoimittajaa, -kuvaajaa, kirjailijaa tai mitään muutakaan. Sen sijaan pidämme oleellisena, että Mielettömän valon tuotantoihin osallistuu mahdollisimman usein myös kulttuuri- ja media-alojen ammattilaisia, jotta vertaistuottajat ja muut toimintaan osallistuvat voivat oppia työelämän käytäntöjä ja luoda suhteita ammattilaisiin. Samasta syystä pyrimme liittämään tuotantomme jo olemassa oleviin tapahtumiin, julkaisukanaviin ja media- ja kulttuurialan toimijoihin. Rinnan ammattilaisten läsnäolon kanssa tuotantotyön realiteetit ja lainalaisuudet hahmottuvat konkreettisesti.

Mielettömän valon toiminnassa mukana olevien henkilöiden ja media- ja kulttuurialan ammattilaisten väliset kohtaamiset ovat jo synnyttäneet uusia ideoita ja jatkumoita yhdessä tekemiselle. Isossa kuvassa pyrkimyksenä on rikkoa kaiken tekemisen ja kaikkien ryhmien välillä olevia aitoja. Median ja kulttuurin tekijä voi olla kuka tahansa koulutukseen tai muuhun taustaan katsomatta. Kohtaaminen on aina



kaksisuuntainen ja eikä ole tarpeen arvailla kuka hyötyy eniten. Konkreettisena esimerkkinä on Mielettöntä valoa Lyhdyssä –illalliskonsertti, jossa mukana olevat ravintola-alan ammattilaiset ovat innostuneet tekemään tapahtumaa vuosittain ja myös jatkokehittämään sitä. Kun kohtaamisen motiivina on kiinnostus vaikkapa ruokakulttuuria kohtaan, on sen äärelle mahdollista koota ihmisiä eri taustoista, jos osaa etsiä.

Mielettömässä valossa media on keskeisessä roolissa. Media on keskeisessä roolissa yhteiskunnassamme ja kulttuurissamme. Puhutaan medioitumisesta ja teknologisoitumisesta, jotka eittämättä ovat valtavia yhteiskunnallisia muutoksia. Mediakulttuuri ei enää tarkoita elokuvia, radiokuunnelmia ja verkkosivustoja vaan mikä tahansa ilmiö voi syntyä, representoitua, muovautua, levitä tai kadota median ja teknologian välityksellä. Media myös luo yhteisöjä ja kohtaamisia, toimijuutta ja osallisuutta. Mielettömän valon toimintaa tuleekin tarkastella myös tätä kautta. Mediaosallisuutta voi vahvistaa sekä tarjoamalla käyttöön teknologiaa, tekemiseen vaadittavia taitoja, medialukutaitoa sekä mahdollisuuden luoda, julkaista ja levittää sisältöjä. Toiminnassa mukana olevat vahvistavat omaa osallisuuttaan yhteiskunnassa sekä lisäävät omista lähtökohdistaan tehtyä kuvastoa, sanastoa ja ääniä.

Yleisö kohtaa heidät tekijöinä.

6.4 Platon ja oranssi sohva

Olen **Ulla Lehtinen**, Suvimäen Klubitalon johtaja. Useimmissa Suomen Klubitaloissa on 2010-luvulla kehitetty jotakin erityistä toimintaa nuorille aikuisille, koska on huomattu, että suurinta osaa heistä ei kiinnosta tyyppillinen työpainotteinen päivä. Niinpä nuorille aikuisille suunnattu toiminta onkin sisältänyt pääosin erilaisia harrastetoimintoja, joita on toteutettu nuorten kesken joko työpainotteisen päivän aikana tai sen ulkopuolella. Monilla Klubitaloilla on osoitettu oma tila nuorten aikuisten keskinäisiin kokoontumisiin, ja tämä toiminta on nimetty jonkun Klubitalon työntekijän vastualueeksi.

Klubitalojen 'varttuneempien' eli yli 35-vuotiaiden

jäsenten toimintaan on viime vuosien aikana tullut paljon uusia sisältöjä, joita toteutetaan säännöllisesti kokoontuvissa ryhmissä tai pajoissa. Tuttujen koulutuksellisten ryhmien rinnalle ovat tulleet esimerkiksi erilaiset liikunta- ja hyvinvointiryhmät, äijäryhmät, naisten kahvilat, mediapajat, kädentaitopajat, kuvallisen ilmaisun pajat ja elämänhallintapajat. Tällä on haluttu tuoda jäsenille vaihtelua ja vaihtoehtoja Klubitalon työpainotteiseen päivään, joka kuitenkin muodostaa klubitalotoiminnan kivijalan. Työpainotteinen päivä mahdollistaa kaiken sen työn toteutumisen, jota tarvitaan Klubitalojen ylläpitämiseen ja jatkuvaan kehittämiseen.

Miksi sitten olimme niin valmiit ottamaan vastaan idean yhteistyöhankkeesta kulttuuripajamallin toteuttamiseksi Klubitaloilla, hankkeen jonka myöhemmin yhdessä nimesimme ReAktoriksi? Mitä me Klubitaloilla halusimme saavuttaa ReAktorin avulla?

Ehdottomasti tärkein syy oli tarve saada nuoria mielenterveyskuntoutujia paremmin motivoitua lähtemään pois kotoa, tulemaan mukaan yhteiseen toimintaan ja löytämään ajan myötä myös kipinän uusien tavoitteiden asettamiseen elämässä.

Toinen merkittävä syy oli tarve vahvistaa jäsenten roolia klubitalotoiminnassa kulttuuripajamallin sisältämän vertaisohjauksen ja siihen kouluttamisen kautta.

Kulttuuripajatoiminnan avulla toivoimme myös löytävämmek Klubitalojen työpainotteiseen päivään uudenlaisia työalueita, -tehtäviä ja -tapoja. Niiden kautta voisimme laajentaa mielekkään työn ja mielekkään toiminnan käsitteitä sisältämään aiempaa enemmän vaihtoehtoja ja erityisesti erilaisia luovia toimintoja.

Kesällä 2015 ReAktorihankkeen ensimmäinen pilotti käynnistyi Jyväskylässä. Suvimäen Klubitalolla aloitti toimintansa ensimmäinen Klubitalolla toimiva kulttuuripaja. Kaksi vahvaa toimintamallia siis kohtasivat saman katon alla. Sosped säätiö palkkasi kulttuuripajalle kaksi työntekijää. Klubitalo osoitti kulttuuripajatoimintaa varten tilan, jonka oli määrä toimia hankkeen 'kotipesänä'. Osan pajoistahan oli tarkoitus toimia eri paikoissa, joissa nuoret muutenkin kokoontuvat.





Muutaman kuukauden kuluessa kulttuuripaja oli julkaissut tiedotusmateriaalia, toteuttanut ensimmäisen vertaisohjaajakoulutuksen, käynnistänyt joitakin pajoja ja ottanut nimekseen Trombi. Hankevastaava Panu ja hanketyöntekijä Aapo alkoivat päivittäisissä kohtaamisissa vähitellen tulla tutuiksi Klubitalon väelle. Ensimmäisistä vertaisohjaajista useimmat olivat Klubitalon jäseniä, joten myös sitä kautta välittyi tietoa Trombin toiminnasta koko talon ja päinvastoin.

Kahden erilaisen toimijan yhteiselo on voi toki liittyä ongelmia, mutta niiden ratkaiseminen yhdessä ja mahdollisimman nopeasti on ollut toimiva keino, joka on myös vahvistanut yhteistyötä. Tiedonkulkuun ei voi koskaan kiinnittää liikaa huomiota, ja siihen kannattaakin luoda tarvittavia rakenteita ja arkeen soveltuvia käytäntöjä.

Erialaisten toimintakulttuurien kohtaamisissa on varmaan ollut myös jonkun verran ihmettelemistä. Me Klubitalon työpainotteiseen päivään tottuneet saatoimme muutaman alkuviikon ajan käydä ovelta ihmettelemässä Trombin tilan askeettista sisustusta, kunnes silmät pyöreinä ja vähän kateellisinakin katsoimme, kuinka huoneeseen sitten kannettiin isoa, ihanaa, oranssia kulmasohvaa! Tai ehkä alussa ihmettelimme Trombista kesken päivää kantautuvaa musisointia ja riehakasta impropajan kokoontumista?

Vastaavasti Trombin väki on varmaan alussa ihmetellyt Klubitalolla pidettyjen virallisten ja epävirallisten kokousten määrää. Ehkä se ihmetteli myös sitä nopeutta ja tehokkuutta, jolla Klubitalon väki sai aika laajalevikkisen lehtensä maailmalle tai organisoi upean joulujuhlan vajaalle sadalle henkilölle. Mutta useimmiten ihmettely on hyvästä. Platonin mukaan se on myös ohittamaton alku oppimiselle! Olemme jo oppineet aika paljon toisistamme ja toisiltamme kysymällä, kuuntelemalla, katselemalla, jakamalla tietojamme ja kokemuksiimme ja hyviä käytäntöjämme.

Puolen vuoden yhteisten kokemusten jälkeen voi todeta, että kulttuuripajan ja Klubitalon toimintamallien parhaiden puolien yhdistäminen on meillä vielä keskeneräinen prosessi. Olemme päässeet nopeasti vaiheeseen, jossa toimimme erittäin hyvässä yhteisymmärryksessä vaikka ehkä vielä liikaa rinnakkain. Parhaimmillaan tuloksena on kokonaisuus, joka on jotakin enemmän kuin kulttuuripaja + Klubitalo. Tällaisen synergian saavuttamiseksi tarvitaan näiden kahden toimintamallin kesken lisää yhteisiä elementtejä, yhteistoiminnallisuutta ja konkreettista yhteistä tekemistä.

Parhaita yhteisiä kokemuksia on ollut eräretki, johon osallistui sekä Trombin ver-





taisojhaajia että muita Klubitalon jäseniä, ja lisäksi työntekijä kummastakin. Olemme saaneet myös hienoja kokemuksia Trombin taitavien vertsikoiden esiintymisistä Klubitalon juhlissa. Vastaavasti Klubitalo on valmistanut maittavat tarjoilut Trombin moniin tilaisuuksiin.

Toistemme osaamisen hyödyntämistä kannattaa kehittää edelleen. Klubitalolla on esimerkiksi paljon osaamista ja malleja jäsenten opiskelun ja työllistymisen tukemiseen, joista Trombin porukka voisi hyötyä sitten kun ne tavoitteet ovat ajankohtaisia. Klubitalon jäseniä kannustetaan puolestaan ilmoittautumaan joukolla seuraavaan vertaisohjaajakoulutukseen. Se on erinomainen mahdollisuus ylittää kulttuuripajoihin osallistuville asetettu 35 vuoden ikäraja, vertikat kun voivat olla minkä ikäisiä tahansa. Pajojen vetämisessä voisi ehkä toteuttaa enemmänkin klubitalotoiminnassa tuttua parityökentelyä tai ohjaajuutta.

Halu ja valmius tarttua haasteisiin, oppia yhdessä ja kokeilla ennakkoluulottomasti uusia ratkaisuja auttaa varmasti kulttuuripajaa ja Klubitaloa yhdistämään vahvuutensa ReAktori-hankkeen avulla. Ovathan molempien toimintaa ohjaavat arvot yhteisiä.

6.5 Oppimista parhaimmillaan

Olen **Matias Hynynen** ja opetan Laajasalon opistossa kehitysvammaisille nuorille aikuisille suunnattua Idealinjaa, jossa opetellaan arjen taitoja. Aloitin työni elokuussa 2014. Ensimmäinen vuosi oli aikamoista totuttelua uusiin ympyröihin, tuntui

etteivät kädet riitä ohjaukseen. Ensimmäinen yhteysteni mielenterveyskuntoutujiin tapahtui Radio Valon verkostopalaverissa, jossa Markus Raivio esitteli ELVIS -projektia.

En muista kuinka asia tarkalleen eteni, mutta sovimme että otan vertaisohjaajakoulutuksen käyneitä mielenterveyskuntoutujia ohjaajiksi Idealinjalle seuraavan lukuvuoden alkaessa. Ensimmäistä kunnan kesälomaa viettäessäni muistan pohtineeni, että mitäköhän seuraavasta lukuvuodesta tulee. Mukaan ilmoittautui kuusi mielenterveyskuntoutujaa, jollaisten ohjauksesta minulla ei ollut aiemmin kokemusta.

Mielessäni pyöri monenlaisia ajatuksia ja myönnän, että kaikki niistä eivät olleet kovin positiivisia. Ainakin minulle sanalla mielenterveyskuntoutuja on hieman negatiivinen sointi. Ehkä suurin pelkoni oli että ohjaajat tarvitsisivat niin paljon ohjausta, etteivät voimavarani riittäisi. Pohdin myös sitä, kuinka suuri ohjaajamäärä vaikuttaisi Idealinjan ryhädynamiikkaan, kuinka paljon aikaa menisi vertaisohjaajien ohjaustyöhön ja olisiko siitä hyötyä ryhmälleni.

Pelkoni osoittautuivat hyvin pian aiheettomaksi. Syksyllä tapasin ohjaajat ensimmäisen kerran, heitä oli yhteensä kuusi. Pidín heille lyhyen luennon kehitysvammaisuudesta ja ryhmästäni. Sovimme ajankohdista ja aiheista, joissa he halusivat olla mukana. Kolme ohjaajaa toimi apuna ATK:ssa ja kaksi musiikissa. Yksi jättäytyi leikistä heti alussa. Homma lähti pikku hiljaa pyörimään ja asiat alkoivat lokahtaa paikoilleen. Suurin haaste oli saada tapaamispäivät kaikille sopiviksi. Maanantaisin oli musiikkia, jota mielenterveyskuntoutajat vetivät. He opettivat eri instrumenttien soittoa ja lisäksi oli bänditoimintaa. Lukuvuoden lopussa he toimivat apuna, kun äänitimme Idealinjan oman kappaleen. Tiistaisin oli ATK:ta ja siinä oli apuna kaksi vertaisohjaajaa. He toimivat apunani ja autoitoivat opiskelijoita eri tavoin. Pystyin jakamaan joukkoa pienempiin ryhmiin ja eriyttämään opetusta. Yksi ohjaajista toimi apuna myös ruuanlaitossa. Lisäksi ATK-apuna toimi silloin tällöin vielä yksi ohjaaja.

Minulla jäi vuodesta hyvin positiivinen mieli. Ohjaajat olivat minulle suuri apu ja voimavara, jota ilman vuosi olisi ollut paljon rankempi niin minulle kuin opiskelijoillekin. Opiskelijoilta tullut palaute



oli hyvin positiivista ja myös vertaisohjaajat pitivät ryhmästä. Välillä tuli tilanteita, jolloin joku ohjaajista ei saapunut paikalle, mutta yleisesti ottaen hommat sujuivat niin kuin pitikin. Oma työni helpottui huomattavasti. Välillä ohjaajat toimivat myös minun ohjaajinani, heillä oli minua paremmat tiedot etenkin ATK:ssa. Myös opiskelijat saivat enemmän ohjausta. Ohjaajilla oli hyvät valmiudet ohjata ja he ovat tulleet todella hyvin toimeen opiskelijoiden kanssa.

Mielenkiintoista mielen terveystuntoutujien ja kehitysvammaisten yhteistyössä oli se, että en kohdannut kertaakaan minkäänlaista kyseenalaistusta miksi joku näyttää tuolta tai käyttäytyy eri tavoin. Ohjaajan ja ohjattavan välinen suhde oli hyvin tasapainossa, kenenkään ei tarvinnut nostaa itseään jalustalle. Tämä mahdollisti myös sen että molemmat osapuolet pystyivät oppimaan toisiltaan ja luokassa oli positiivinen ”minä osaan” -asenne. Oppiminen tapahtui tekemisen kautta siinä sivussa, huomauttamatta. Minusta se on oppimista parhaimmillaan.

Lukuvuonna 2015-2016 mukanani jatkoi kolme vertaisohjaajaa, ja he ovat toimineet apunani samaan tapaan kuin edellisenäkin vuonna. Olen erittäin iloinen, että uskalsin lähteä projektiin mukaan ja uskon että se on ollut antoisaa myös vertaisohjaajillekin. Aion jatkaa samalla konseptilla jatkossakin.

6.6 Moniäänirock on minun kulttuuripajani

Olen **Heikki Hyvönen**, Lilinkotisäätiön kehittämispäällikkö. Seurasin Live Club Apollon katsomosta vuonna 2011, kun työpaikkani henkilöstön bändi otti osaa Firma-rockin karsintaan. Fiilis oli katossa, firmojen bändit esittivät parastaan ja yleisö eli kiihkeästi mukana. Pisteitä sai bändin esityksestä ja kannustusjoukkojen värikkyydestä. Ajattelin siellä katsomossa, että tämä on makeeta, miksi mitään tällaista ei ole mielen terveystoipujien bändeille ja heidän faneilleen?

Ajatus, idea oli löytynyt, tarvittiin vielä ihminen, joka ymmärtäisi ja vielä pystyisi toteuttamaan sen. Markus tajusi idean heti, ja hänen asiantuntemuksensa, verkostojensa ja energiansa avulla syntyi ”Moniäänirock”, mielen terveystuntoutujien val-

takunnallinen musiikkitapahtuma. Moniäänirock kiertää ympäri Suomea ja sen järjestävät eri paikkakuntien Kukunori ry:n jäsenjärjestöt kukin vuorollaan. Tapahtuma on järjestetty kaksi kertaa Helsingissä, kerran Lahdessa ja Porvoossa, 2016 jytisee Kotkassa, 2017 Vaasassa. Tapahtumissa yhteisöjen bändit voivat kokea kuinka hyviä ovat, kuinka hyviä ”muut” ovat ja kuinka hauskaa on tavata uusia ihmisiä. Tapahtumien järjestelyihin osallistuvat kuntoutujat saavat kokemuksia tapahtumien järjestämisestä ja järjestävä organisaatio pääsee etsimään uusia yhteistyökuvioita paikkakunnallaan.

Moniäänirock on muodostumassa tärkeäksi perinteeksi. Se ei ole yhteisö, se on yhteisöjen mahdollisuus harjoitella yhteistyötä tuntemattomien kanssa. Moniäänirock synnytti ajatuksen yhdistyksestä, joka lisäisi kuntoutujien ja kulttuurialan ammattilaisten yhteistyötä. Näin perustettiin Kukunori ry. Nimensä se lainasi Lauri Viidan runosta ”Kukunor ja Kalahari”. Kukunori toimii verkostona ja pyrkii lisäämään avoimuutta ja yhteisiä taideprojekteja sekä vähentämään ennakkoluuloja.

Inhimillinen elämä liittyy elimellisesti yhteisöllisyyteen. Ihminen toteutuu suhteessa yhteisöihin, suhteessa muihin. Luomalla vertaisyhteisöjä, joiden tavoitteena on kulttuurin, yhteisen ja yksilöllisen toteutumisen vaaliminen ja voimistaminen luodaan siihen liittyville yksilöille ainutlaatuinen mahdollisuus toipua osalliseksi ihmisyyteikuntaa.

Yhteisöllisyys sinänsä on valtava positiivinen mahdollisuus. Voi saada tukea siinä mihin omat voimat eivät riitä, voi tukea muita siinä missä itse on vahva ja voi löytää elämälleen merkityksiä, joita yksin ei voi nähdä.

Kun yhteisön perustehtävä sekä tarkoitus on olla rakentava, kuten kulttuuri on, yhteisöt ovat tehokkain muoto yksilöiden voimaannuttamisessa.

Yhteisöllisyys sisältää kuitenkin sudenkuoppia ja paradokseja, jotka voivat johtaa harhaan. Yhteisöllisyyden syntyminen edellyttää, että ihmiset kokoontuvat yhteen, heillä on jokin yhteinen päämäärä. Näin heidän välilleen syntyy keskinäinen luottamus ja he toteuttavat yhdessä



6.7 Taidetta vai takinkääntöä

Olen **Rauni Koikkalainen**, ReAktori-hankkeen hankepäällikkö. Taidetta voi tehdä kuka tahansa. Kulttuuri kuuluu kaikille. Vai voiko? Kuuluuko?

asioita, joista syntyy yhteinen historia. Jotta ryhmä toisilleen tuntemattomia ihmisiä voi toimia yhteisenä, on heidän välilleen tultava yhteenkuuluvaisuuden tunne, me-henki. Kun ihmiset kokevat kuuluvansa yhteen, ajatus siitä että me olemme hyviä ja pystymme yhdessä, voimistuu. Se on loistavaa, se auttaa ihmisiä eteenpäin.

Me-hengestä ei kuitenkaan ole pitkä matka ”ne muut” -ajatteluun. Kaikkia yhteisöjä ja ryhmiä vaivaavat myös haitalliset ryhmäilmiöt, joihin kannattaa varautua jo etukäteen. Yhteisö, joka ei varmista alusta lähtien sitä, että se pysyy avoimessa aktiivisessa ja monipuolisessa vuorovaikutuksessa yhteiskuntaan, voi ajautua kummallisille teille. Kulttuuri muuttuikin omaksi alakulttuurikseen, osallisuuden tukeminen muuttuikin eristäytymiseksi, ja voimaantumisen muuttuikin riippuvuuden lisääntymiseksi.

Nämä ovat ilmiöitä, jotka kaikkien yhteisöjen on kohdattava. Niille ei vain saa antaa valtaa. On luotava rakenteita ja käytäntöjä jotka varmistavat sen, että kanavat pysyvät auki. On muistettava pitää yllä ajatusta siitä, että me olemme hyviä, ja niin ovat muutkin. Yhteistyöllä kummastakin tulee vielä parempia. Vaikka yhteisössä viihtyminen on välttämätöntä, se ei saa muuttua päätarkoitukseksi. Yhteisöt ovat aina syntyneet jotakin tarkoitusta varten. Se on pidettävä mielessä toimintaa suunnitellessa.

Euroopassa voimistuva recovery-orientation, toipumissuuntaus, suomalainen vertaistukeen perustuva kulttuuripajamalli, kokemusasiantuntijoiden koulutus ja käyttö mielenterveytyössä, klubitalotoiminta ja monet muut itsenäisesti syntyneet toimintamallit ovat

osa sitä suurta muutosta, joka viimein johtaa mielenterveyden ongelmien kanssa kamppailevien ihmisten vapautumiseen stigmosta, joka heihin on lyöty.

Kulttuuripajalla taide ei ole päämäärä. Se on ennemminkin matka jonnekin, mitä ei ehkä osannut edes tavoitella. Matka, jonka avulla löytää itsestään jotain uutta tai ehkä unohtettua. Matka, jonka päätepysäkkiä ei ole määritelty. Osa taiteilijoista on sitä mieltä, että taide kuuluu taiteilijoille. Yhteisötaiteilijat taas kuuluttavat, että taide on kaikkialla. Taiteen lähtökohtana on yhteisö ja taidetta tehdään nimenomaan yhteisön ehdoilla ja sen kanssa. Keskeistä on yhteisön osallistuminen prosessin joka vaiheeseen.

Kuuluuko taide taiteilijoille? Kuuluuko toiminta toimintaterapeuteille? Sairaus sairaanhoitajille?

Kulttuuripajalla oleellisinta tekemisessä on osallisuuden kokemus ja ihmiset, ei niinkään se, miten kukin asioita määrittelee. Usein jäämme jumiin ajatustemme kanssa, kun yritämme löytää oikeat määritelmät ja termit. Itse asia unohtuu. Mitä väliä, kysyisi 10-vuotias poikani.

Yhteisötaiteessa pyritään taiteen avulla luomaan muutos yksilöiden välisessä sosiaalisessa todellisuudessa. Kulttuuripajalla pyrimme luomaan ilmapiirin, jossa ihmiset voivat tuntea olonsa hyväksytyksi, löytämään itsestään osajan eikä vain kasan ongelmia. Ihmisten, joilla on samanlainen kiinnostuksen kohde jonkin tekemisen äärellä, syntyy väkisin vuorovaikutusta. Eikä edes väkisin.

Taidetta tai ei, hyvää tekevää vaikutusta ei voi kiistää.

Työskentelin psykiatrian poliklinikalla sairaanhoitajana vuonna 2010. Käynnistin kulttuuripajamallin mukaista toimintaa osana opintojani, ja sain sille täyden tuen psykiatrian johdolta. Koulutimme kolme vertaisohjaajaa Kulttuuripaja ELVIKSEN vertaisohjaajakoulutuksessa. Lisäksi perehdytin toimintamalliin itseni lisäksi kaksi muuta poliklinikan työntekijää. He olivat kovin innostuneita uudesta toiminnasta, toisin kuin 68 muuta työntekijää





poliklinikalla. Ajattelin, että toiminta puhuu puolestaan, ja epäilyksistä huolimatta lähdimme käynnistämään pienimuotoista vertaisohjaajajavetoista toimintaa.

Ryhmistä käynnistyi kaksi ja yksi jäi toteutumatta, mikä johtui työntekijän elämäntilanteen muutoksesta. Kaikkiaan toiminnan käynnistyminen sujui vaivattomasti, sillä sain tehdä sitä osana perustyötäni. Sen sijaan muiden työntekijöiden vakuuttaminen siitä, miksi vertaisohjaaja voisi ohjata toiminnallista ryhmää, ei ollutkaan niin helppoa. Jotkut yksittäiset henkilöt kokivat tämän jopa uhkaksi omalle ammattilaisuudelle.

Toiminta psykiatrian poliklinikalla jatkuu edelleen pienimuotoisena. Lisäksi kaupungin psykiatrinen avohoito käynnistää kulttuuripajatoimintaa omana toimintanaan ensi syksystä alkaen antaen siihen 3-4 työntekijän resurssit. Siitä saatuja kokemuksia voidaan varmasti tulevaisuudessa hyödyntää, kun kehitetään psykiatrista hoitoa ja kuntoutusta muuallakin Suomessa. Toiminnan käynnistäminen vaatii asennemuutosta. On lakattava kuntouttamasta ja ohjaamasta. Työntekijät eivät päätoimisesti suunnittele ja ohjaa, vaan toimivat tukena ja apuna silloin, kun heitä siinä tarvitaan. Ihmisten on saatava olla osallisena oman elämänsä valinnoissa.

Vuonna 2012 työskentelin OmaisELVIS -hankkeessa, joka toteutettiin yhteistyössä Finfami Uusi-

maan (ent. Omaiset mielenterveystyön tukena ry.) ja Kulttuuripaja ELVIKSEN kanssa. Pää tavoitteena oli kehittää voimavarakeskeinen vertaistoiminnan malli ja koulutus omaisille/läheisille osaksi Niemi-kotisäätiön Kulttuuripaja ELVIKSEN toimintaa.

Jo hankkeen alkuvaiheessa kävi ilmi, että Kulttuuripaja ELVIKSEN omaiset ja läheiset eivät olleet kiinnostuneet toiminnallisten ryhmien ohjaamisesta. He toivoivat pääsääntöisesti mahdollisuutta osallistua kulttuuripajan toimintaan vapaamuotoisesti. Lisäksi havaittiin selkeä ero tavoitettujen läheisten parissa; Kulttuuripaja ELVIKSEN kävijöiden läheiset olivat tyttö- ja poikaystäviä, puolisoita, sisaruksia, opiskelutovereita, ystäviä, oli joukossa toki jonkin verran kävijöiden vanhempia ja isovanhempiakin. Finfami taas löytää enemmän kuntoutujien äitejä tai muita sukulaisia, kuitenkin selkeästi iältään vanhempia henkilöitä kuin Kulttuuripaja ELVIKSEN läheiset.

Suunnitelmasta poiketen ohjattua toiminnallista vertaistukimallia (GFP-malli) lähdettiin toteuttamaan Finfami ry:n vapaaehtoistoiminnassa mukana olleiden kanssa. Hankkeen aikana luotiin yhdessä omaisyhdistyksen vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin kanssa rakenteet koulutuksen, toiminnan, virkistys ja työnohjauksen järjestämi-



6.8 Vertaisohjaajuus klubitalolla

seksi. Omaiset ohjasivat yhdessä työntekijän kanssa erilaisia toiminnallisia ryhmiä toisille omaisille. Toiminnallisten vertaisryhmien ohjaajat liittyivät luontevasti omaisyhdistyksen tarjoamiin vapaaehtoistyöntekijöille suunnattuihin palveluihin. Näin varmistettiin toiminnan jatkuvuus myös hankkeen päätyttyä.

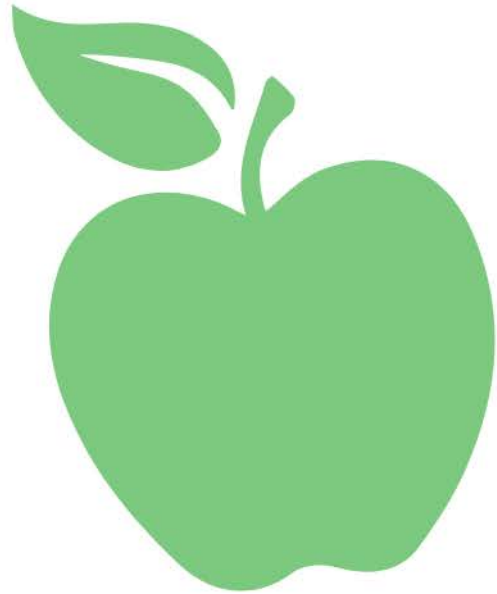
Toiminnalliset taidepainotteiset ryhmät toivat ter-
vetullutta vaihtelua keskustelun kautta tehtävään yksilö- ja ryhmätyöskentelyyn. Ryhmien ohjaajat ja ryhmissä kävijät kokivat toiminnallisuuden pelkätään positiivisena asiana, ja toivoivat jatkossa lisää tämänkaltaista työskentelyä. Toiminta onkin jatkunut hankkeen jälkeen osana Finfamin perustoimintaa.

Kulttuuripaja ELVIKSESSÄ pohdittiin yhdessä vertaisohjaajien, kävijöiden ja omaisten kanssa, mitä vapaamuotoinen toiminta omaisille voisi olla. Syntyi idea Jameista, jossa kulttuuripajalla voisi viettää mukavan yhteisen illan yhdessä säännöllisin väliajoin. Illan ohjelmasisällöstä vastasivat kävijät ja vertaisohjaajat. Tarjoilu järjestettiin nyyttikestein, jolloin ylimääräisiä kustannuksia ei juurikaan syntynyt. Jokainen sai itse päättää, ketä läheisiä haluaa kutsua vai kutsuuko ketään.

Alkuvaiheesta alkaen Jamit keräsivät hyvin ihmisiä yhteen. Läheiset kokivat vapaamuotoisten jamien olevan loistava tapa tutustua kulttuuripajatoimintaan ja työntekijöihin samalla, kun ELVIKSEN nuoret esittivät musiikkia, lausuvat runoja, lukivat omia tekstejään tai esittivät stand up –komiikkaa. Suuren suosion myötä jamit päätettiin järjestää kerran kuukaudessa lauantai-iltaisina, jotta mahdollisimman moni pääsisi osallistumaan työstä tai opiskelusta huolimatta.

Jamit ovatkin muodostuneet osaksi Kulttuuripaja ELVIKSEN perustoimintaa. Ne ovat varteentottava vaihtoehto perinteisille omaisten illoille, jossa työntekijät esittelevät yksikön toimintaa pullakahvin äärellä.

Olen **Minna Hekkala** ja toimin ohjaajana Espoon Klubitalolla. Klubitaloyhteisössä vertaisuus ja jäsen-
ten osallisuus ovat keskeisessä roolissa. Klubitalotoiminta määritellään psykososiaalisiksi kuntoutukseksi, joka perustuu kuntoutujien omiin vahvuuksiin ja kehitystarpeisiin. Näin ollen klubitalot haluavat tarjota jäsenilleen monipuolisia mahdollisuuksia osallistumiseen, oppimiseen ja vertaistukeen. (Hänninen 2016,35.) Espoon Klubitalolla mietimme keinoja lisätä osallistumisen mahdollisuuksia ja aloimme suunnitella vertaisohjaajakoulutusta.



Työnohjaajamme Markus Raivion ehdotuksesta pää-
timme kokeilla kulttuuripajan vertaisohjaajien kou-
lutusmallia. Muokkasin meidän jäsenillemme so-
pivan koulutuksen kulttuuripajan koulutusrungon
pohjalta. Koulutukseen osallistujat olivat pitkään
jäseninä olleita aktiiveja, joiden toiveena oli saada
lisävastuuta ja oppia uusia taitoja. Koulutus sisälsi
pääasiassa keskusteluja ja toiminnallisia harjoituksia
aiheista, jotka koimme koulutettavien haastattelujen
ja omien havainnointiemme perusteella hyödyllisiksi
tälle ryhmälle.

Koulutus järjestettiin tammi-helmikuussa 2016
ja siitä valmistui seitsemän innokasta vertaisohja-



jaa. Neljä heistä toimii vertaisohjaajana klubitalon yksikkötoiminnassa ravintola- ja toimistopuolella. Kolme vertaisohjaajaa taas vetää omia toiminnallisia ryhmiään klubitallolla: saksaa, englantia ja kävelyryhmää. Yksiköiden vertaisohjaajien tehtäviin kuuluu ravintolapuolella ruoanlaiton kokonaisuudesta vastaaminen ja erityisesti uusien jäsenten perehdytys. Toimistopuolen vertaisohjaajat neuvovat ja auttavat toimistotehtävien teossa. Vertaisohjaajien jaksamisesta ja toiminnan mielekkyydestä pidetään huolta järjestämällä heille säännöllistä työnohjausta.

Ryhmät ovat saaneet jäseniltä paljon kiitosta ja vertaisohjaajien ohjaustaitoja on kehuttu. Koulutus vaikutti selvästi osallistujien itsetuntoa kohottavasti ja vertaisohjaajan roolilla on ollut merkittävä lisä näiden jäsenten kuntoutumiseen ja arjen mielekkyyteen. Lisäksi vertaisohjaajien vastuunotto on mahdollistanut lisääntymisen työnteekijöille talon toiminnan kehittämiseen. Suunnitelmissa on jatkossa järjestää uusia vertaisohjaajakoulutuksia ja kehittää koulutusta tulevien osallistujien tarpeiden mukaisesti.

Vaikka koulutukseemme osallistuneet eivät ikänsä puolesta lukeudu enää nuorten aikuisten ryhmään, koen meidän kokemuksemme perusteella, että kulttuuripajamalli toimii myös varttuneempien mielen-terveyskuntoutujien kanssa luoden heille mielekkäitä mahdollisuuksia itsensä kehittämiseen, toisten auttamiseen, vastuunottoon sekä oman osaamisen ja luovuuden hyödyntämiseen.

6.9 Oodi oppimiselle

Olen **Sanna Ryökkyänen**, erityisopettaja/vastuupettaja Validia Ammattiopiston valmentavassa koulutuksessa. Validia Ammattiopisto on ammatillinen erityisoppilaitos ja sen strategiaan on kirjattu periaate, jonka mukaan oppilaitos toimii opiskelijalähtöisesti ja Invalidiliiton periaatteiden mukaisesti vammaisten ihmisten ihmisoikeuksien, yhdenvertaisten mahdollisuuksien ja hyvän arjen puolesta. Oppilaitoksessa huolehditaan esteettömyyden ja tasa-arvoisuuden toteutumisesta vaikeasti vammaisten ja erityistä tukea tarvitsevien koulutuksessa. Validia Ammattiopiston arvot näkyvät toiminnassa yhteisesti sovitulla tavalla ja jokainen vastaa niiden toteuttamisesta. Validia Ammattiopiston yhtenä tärkeänä painopisteenä on luoda opiskelijalle yksi-

öllinen oppimisen polku elinikäisen osaamisen ja elämänhallinnan parantamiseksi.

Tunnen Markuksen vuosien takaa, mutta idea toiminnallisen vertaisohjaamallin pilotoinnista ammatillisiin opintoihin valmentavassa koulutuksessa lähti liikkeelle keväällä 2014.

Mielestäni toiminnallinen vertaisohjaajuus on yksi tapa huolehtia Validia Ammattioppilaitoksen arvojen näkyvyydestä opiskelijoidemme arjessa. Toiminnallisen vertaisohjaajan malli tukee opiskelijan kuntoutumista ja auttaa häntä löytämään itsestään välineitä elämänhallintaan ja sosiaalisten taitojen vahvistumiseen. Näihin asioihin on todella merkityksellistä panostaa: useimmiten syy ammatillisen koulutuksen keskeytykseen löytyy elämänhallinnallisista, psykososiaalisista seikoista.

Vertsikkatoiminta on uusi, erilainen polku ja mahdollisuus opiskelijalle oman elämänhallinnan tunteen, osallisuuden, yhteisöllisyyden vahvistamiseksi. Se kasvattaa suvaitsevaisuutta oppilaitoksessa ja nostaa oikeudenmukaisuuden, tasa-arvoisuuden luottamuksen uudelleenlaiseen valokeilaan. Vertaistoiminnan myötä opiskelijoille tarjoutuu mahdollisuus jakaa omaa osaamistaan, tuoda esille omia vahvuuksiaan, mahdollisuuksia saada onnistumisen kokemuksia, mahdollisuus nähdä ohjaustoimintaa toisesta näkökulmasta, mahdollisuus nähdä/kokea oma toiminta uudesta näkökulmasta.

Vertaisohjaajakoulutukseen tuli mukaan kuusi opiskelijaa, ja se toteutettiin kuutena iltapäivänä keväällä 2015 Validia Ammattiopiston tiloissa. Koulutus järjestettiin yhteistyössä Sosped säätiön kanssa. Koulutuksen jälkeen vertikat vetivät valinnaisena kurssina valmentavan koulutuksen opiskelijoille viittä erilaista ryhmää omien kiinnostuksen kohteidensa ja vahvuuksiensa mukaan. Tarjolla oli bändisoittoa, tietokoneen kasaaamista, koirien omistamiseen ja hoitoon liittyvää tietoa, valokuvausryhmä sekä taideryhmä. Vertsikoiden vetämät valinnaisryhmät kokoontuivat neljä kertaa. Kahden ensimmäisen kerran jälkeen vertikoille järjestettiin työnohjausta.

Prosessi oli sekä minulle että kaikille mukana olleille hieno ja tärkeä kokemus. Vertsikoista kuoriutui



*Niin paljon niin pienessä ajassa,
arkeemme mahtui vertaista.
Samoja matkoja eri näköisiä,
ideoita, virikkeitä iloisia.*

*Yhdessä olemme aina jotenkin,
jokainen omalla tavallaan kuitenkin.
Tassu nousee aina kulmilla,
kun Kulttia huudetaan.*

*Olen, olkaamme siis ylpeitä,
uudesta matkasta tästä.
Pyhitetty olkoon meidän matkamme,
vaikka murbeita kannamme mukanamme.*

*Ei loppu siltikään reissu tää,
vaan vertaista ei vähempää.
Ei enempää, se on jotain,
jotain mikä kantaa aina.*

*Ei loppu sen voima koskaan,
ei koskaan lannistu.
Siis siihen luota,
ja rakastu.*

Kultti-15 Kaksy ry

*Vertaisohjaaja
Tarmo*



hyvin innokkaita ja taitavia ohjaajia. Oli hienoa seurata, miten muut opiskelijat ottivat vertsitkat vastaan ja kunnioittivat kaverin työtä upealla tavalla. Vertsikoiden työote oli mielestäni todella sitoutunut. Poissaoloja ei ollut ja vertsikoiden kesken syntyi hienoja keskusteluja. Myös valinnaisryhmät onnistuivat hyvin ja muilta opiskelijoilta saatu palaute oli hyvin myönteistä. Myös mukana olleille opettajille ja henkilökunnalle oli avartava kokemus siirtyä rinnallakulkijan, ”koutsin” rooliin ja antaa vertsikan hoitaa ryhmän suunnittelu ja ohjaaminen.

Toivon ja uskon, että vertsitkat saivat tämän prosessin tuloksena positiivisia onnistumisen kokemuksia monesta eri näkökulmasta tarkasteltuna: minä osaan, minä kelpaan, minua kuunnellaan ja minua arvostetaan. Monilla opiskelijoillamme on todella huonoja kokemuksia koulusta, oppimisesta ja ihmissuhteista. Uskon myös, että muut mukana olleet opiskelijat saivat innostuksen kipinän ja vahvistusta itsetunnon – ehkä minäkin voisin toimia vertsikkana, ehkä minunkin osaamistani arvostetaan, ehkä minäkin osaan jotakin? Uskon, että vertsikatoiminnan myötä opiskelijat näkevät itsensä ja toisensa aktiivisina toimijoina, ei vain vastaanottajina. He näkevät oman oppimisensa ja toimintansa uudessa valossa. Tämä on todella tärkeää ja toivon, että sillä on siirtovaikutusta myös opiskelijan muuhun elämään. Todellinen muutos lähtee ihmisestä itsestään. Se, että ulkopuolinen

(opettaja/ohjaaja/aikuinen/ystävä/su-
kulainen) sanoo, että olet hyvä, osaat
ja kelpaat, ei auta todellisen
muutoksen alkuun, vaan
vahvistuksen pitää tulla
oman toiminnan kautta.

Vertaisohjaajatoiminta antaa tähän tarkasteluun ja kokemuksen hankkimiseen turvallisen mahdollisuuden.

PS: Olen saanut ihan fiiliksenä ja saavutuksena toimia kulttuuripajoissa sekä vaikuttaa täällä pikkupiirissä. Pidän nyt keskusteluryhmää. Mitä kaikkea tuleekaan eteen uusien ryhmien ja mahdollisen koutsina olemisen suhteen! Tämä matka on ollut täynnä huumoria, ideoita, spontaania heittäytymistä, valtavan suurta energiaa ja jopa avain työelämään. Elämänhallinnan, arjen muokkauksen sekä tavoitteiden tuominen näkyväksi itselleen ja vertaistyön kautta muille on ollut vertaisohjaajakoulutuksen suurin tavoite, joka myös toteutui. Löysin itsestäni sen pienen ihmisen, joka osaa ja nauttii, näkee ja kuulee ja saa energiaa sekä elämästä että verkostosta. Olen oppinut sosiaalisia taitoja ja saanut rohkeasti käyttämään niitä. Näen tulevaisuuden vuoden päähän, vaikka elämäni on ollut hyvin kapeanäköistä ja sekunnissa kiinni olemista. Nyt ovat niin sanotusti isot portit auki ja maailma on hyvissä käsissä, turvallisesti pienessä aallokossa.

Iso kiitos, että sain olla mukana - toivottavasti jatkossakin voin olla auttamassa muita vertaisia. Voin ainakin levittää heille sanaa siitä, kuinka hyvä juttu Kultti-15 oli tälle ryhmälle. Se jakaa sitä pakettia ryhmissään, olemassaolollaan ja auttamalla sen turvin myös apua tarvitsevia.

Näkins mielelläni meidän Kultti-15 -porukan tekevän yhdessä vielä jotain tosi suurta muutakin. Ihan rohkeasti ja julkisesti.

Kiitos.





7. KULTTUURIPAJAMALLI JA ARVIOINTI

Kulttuuripajatoiminnan tärkeimmät vaikutukset ovat ne positiiviset muutokset, joita osallistujat kokevat osallistumisen myötä omassa elämässään. Tämä luku käsittelee käsittelee kulttuuripajamallia ja avaa näin ollen niin sanottua ”neljättä virtausta” vastaten kysymykseen: Mikä oikeutus toiminnallamme on?

Kohonnut mielenterveys, parantunut vuorokausirytmii, lisääntynyt uskallus ja uusien merkityksellisten ihmissuhteiden saaminen ovat esimerkkejä vaikutuksista, jotka toistuvat kaikissa kulttuuripajoilla tehdyissä arvioinneissa. Vastaavanlaisia tuloksia on todennettu myös ulkopuolisten tahojen toimesta. Vuonna 2012 Kuntoutussäätiö laati Kulttuuripaja ELVIKSESTÄ laajan vaikuttavuuden arvioinnin. Raportissa todettiin, että ”osallistujat kokevat... oman mielialansa parantuneen, monet ovat saaneet uusia ystäviä sekä kokevat olevansa onnellisempia kuin aikaisemmin ELVIKSEEN osallistumisen johdosta. ELVIS on tuonut monelle konkreettista sisältöä ja mielekästä tekemistä päivittäiseen elämään... Yksittäisten ja toistuvien onnistumisen kokemusten myötä kuntoutujien itsevarmuus ja itsetunto ovat kehittyneet positiivisesti. (Koskela, ym. 2011).

On tärkeää huomioida, että tämän kaltaiset hyödyt vaikuttavat suoraan ja välillisesti myös nuorten eli-

n ympäristöön. Kohonnut mielenterveys voi ilmetä positiivisena hoitoon ohjautumisena tai mielenterveyspalveluiden käytön vähenemisenä. Lohjan Kulttuuripajan 15 haastatellun vähentyneet mielenterveyspalveluiden käyttökustannukset olivat: n. 100 000 €/vuosi ja Kajaanin 27 vastaajan 80 000 €/vuosi*. Joissakin tapauksissa syrjäytymisen väheneminen voi johtaa erilaisten ylisukupolvisten ongelmaketjujen katkeamiseen. Omaiset ja läheiset huolehtivat vähemmän kun heille tärkeä henkilö voi hyvin.

Muutosten ja hyötyjen osoittamisen lisäksi arviointi tarjoaa tärkeää tietoa kävijöistä. Kulttuuripajoilla tehdyt arvioinnit osoittavat esimerkiksi että noin 75% (n= 79) vastaajista on ollut pitkäaikaisella sairaalomalla psyykkisten ongelmien takia ja sairaseläkkeellä on ollut/on noin 25%. Tämän kaltaiset taustatiedot selittävät sen, miksi vaikutukset näkyvät usein selkeimmin parantuneena toimintakykenä, elämänlaadun paranemisena, sekä kykenä tarttua oman kuntoutumisen kannalta mielekkäisiin toimiin, kuten opiskelemiseen, työhön ja/tai vapaaehtoistoimintaan.

Nuori ei ehkä hakeutunut vielä opiskelemaan, mutta hän on tehnyt suunnitelmia ensimmäistä kertaa vuosin. Se on erittäin tärkeä tulos.



7.1 TOIVEHATTU

– mittaamassa elämän mielekkyyttä

Olen **Miikka Vuorinen**, Sosped säätiön hankesuunnittelija ja näen kulttuuripajatoiminnan ennen kaikkea arvioinnin ja hallinnon näkökulmasta. Kulttuuripajoilta on kantautunut alusta asti selvää viestiä, että osallistujat saavat toiminnasta paljon irti ja kulttuuripajalla käymisellä on vaikutusta heidän elämäänsä. Koska emme aikaisemmin voineet todentaa tätä muutosta uskottavasti, päätimme rakentaa työkalun.

Tavoitteemme oli pyrkiä tekemään uskottava ja yksinkertainen työkalu, jonka avulla kerätty tieto voisi palvella niin osallistujia, toiminnan organisoojia, kuin rahoittajiaakin. Lokakuussa 2014 Uudenmaan ELY-keskus myönsi Sosped säätiölle rahoituksen hyötyarviointimallin kehittämiseen. Kahdeksan kuukauden rahoitusjakson aikana valmistui arviointityökalu toiminnallisten vertaistukiryhmien vaikuttavuuden arviointiin. Työkalu sai nimen TOIVEHATTU - TOIminnallinen VERtaistuki Helppokäyttöisellä Arviointityökalulla ja Toiminta ja Talous Uskottaviksi! Sitä käytetään tällä hetkellä kaikilla Sospedin Kulttuuripajoilla. Työkalu on ilmainen ja sitä on lähetetty jo yli 30:lle organisaatiolle ympäri Suomea. Onnistuneita käyttökokemuksia on saatu mitä erilaisimpien hankkeiden ja toimintojen arvioinnista.

LOGINEN MALLI

TOIVEHATTU mittaa osallistujien elämässä tapahtunutta muutosta: miten henkilö voi ennen toimintaan osallistumista ja miten hän voi haastatteluhetkellä. Mikä sai hänet osallistumaan toimintaan ja onko näillä alueilla tapahtunut edistystä? Tämän kaltainen ajattelu liittyy loogiseen malliin, joka on osa työkalun teoreettista viitekehystä. Looginen malli vastaa kysymyksiin: mitkä ovat ohjelman/toiminnan alla piilevät teoriat ja oletukset, sekä mitä

niillä pyritään saamaan aikaan tai saadaan aikaan? Mallin nimi tulee loogisista, toisiinsa pohjautuvista vuorovaikutusketjuista, joissa suunniteltu työ johtaa suunniteltuihin lopputuloksiin.

Intensiteetti, jolla vastaajat osallistuvat toimintaan, on esimerkki heidän antamastaan panoksesta. Vastaavasti työntekijöiltä kartoitettavat kävijämäärät ja toiminnan budjetti kertovat toimintaan satsatuista resursseista (panos), olivatpa ne sitten ajallisia tai rahallisia. Itse kulttuuripajatoiminta ja ryhmät ovat aktiviteetteja, joiden kautta syntyy erilaisia tuotoksia. Tuotokset osoittavat mitä on tapahtunut aktiviteettien seurauksena. Näitä voivat olla esimerkiksi järjestettyjen tapahtumien lukumäärä tai se, kuinka monta kertaa osallistujat tulivat toimintaan. Tuotokset voidaan laskea helposti ja niiden voidaan nähdä syntyneen aktiviteettien tuloksena. Tulokset ovat niitä mahdollisia muutoksia, joita kohderyhmän edustajissa on tapahtunut. Nämä voivat liittyä parantuneeseen terveydentilaan tai ne voivat olla ns. pehmeitä muutoksia, kuten taitoja (opiskelu-, työ-, henkilökohtaiset, asenne- ja käytännön taidot) tai kohderyhmäkohtaisia muutoksia, kuten parempaa osallistumisen tasoa jne. Vaikutukset ovat puolestaan organisaatioissa tai yhteisöissä tapahtuvia perustavanlaatuisia muutoksia, jotka aiheutuvat toiminnan myötä ja joihin voi kulu useita vuosia. Loogisen mallin kannalta tärkeässä roolissa ovat osallistujakysymykset, jotka on laadittu kartoittamaan osallistujien kokemuksia eri elämän osa-alueista ennen toimintaan osallistumista ja haastatteluhetkellä.

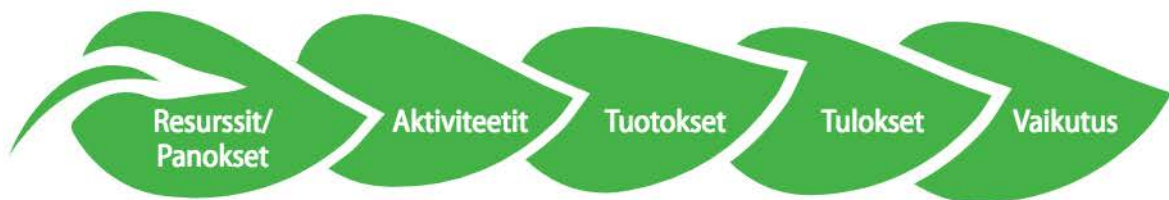
MUUTOSTEORIA

Muutosteorialähtöisen arvioinnin lähtökohtana ovat hankkeen tai ohjelman takana olevat ajatukset siitä, millaista muutosta halutaan saada aikaan ja miten tämän muutoksen ajatellaan tapahtuvan.

Muutosteoria tarkoittaa perusteltuja käsityksiä siitä, miten ja miksi arvioinnin kohteena olevan toiminnan oletetaan vaikuttavan toivotulla tavalla. Se on

* Huomioita säästöistä: a) Luvut ovat suuntaa antavia. Vastaajien muistikuvat eivät välttämättä ole täysin tarkkoja. b) Hoidon väheneminen on tapahtunut asteittain ja aina hoitotahon suosituksesta. c) Myös hoidon saatavuus voi vaikuttaa vähentyneeseen palveluiden käyttöön. d) Luvut ovat seurausta osallistujien kohonneesta mielenterveydestä, mielekkästä tekemisestä ja voimaantumisen kokemuksesta: nämä asiat ovat toiminnan tavoitteita, eivät säästöt.





Suunniteltu työ

toimintakohtaisesti laadittava teoria muutoksesta ja se linkki, joka kytkee toiminnan ja toivotut tulokset toisiinsa. Siinä missä looginen malli pyrkii koostamaan toiminnan loogiset tapahtumaketjut, muutosteoria pyrkii selittämään miten ja miksi loogisen mallin kuvaama muutos tapahtuu. Tarkoituksena on etsiä kriittisesti syy-seuraussuhteita eri sidosryhmien, kuten yksilöiden, ryhmien ja organisaatioiden välillä. TOIVEHATUN yksilöhaastattelulomakkeilla kartoitetaan esimerkiksi olennaiset sidosryhmät sekä ne tahot, joiden inspiroimana henkilö on saanut idean tulla toimintaan mukaan. Tämän lisäksi kartoitetaan yleisesti elämäntilannetta, jotta saadaan käsitys vastaajan arjesta ja aktiivisuudesta. Tämä on olennaista muun muassa muiden muutokseen vaikuttaneiden tekijöiden kartoittamiseksi.

TALOUDELLISTEN HYÖTYJEN ARVIOINTI

Vaikka toiminta olisikin voittoa tavoittelematonta, yhteiskunnalle voi silti koitua säästöä esimerkiksi vähentyneiden terveystalveluiden käytön tai töihin ohjautumisen myötä. Mutta entä opitut, rahanarvoiset taidot, voisiko niidenkin arvottaminen olla mahdollista?

TOIVEHATUN liite-osiossa tarjotaan myös ajatuksia siitä, miten erilaisia taitoja ja esimerkiksi vähentynyttä riippuvuusikäyttäytymistä voitaisiin mahdollisesti arvottaa. Esimerkiksi työnhaku-, vuorovaikutus- ja tietotekniset taidot ovat kaikki lähes välttämättömiä tämän päivän työelämässä. Monilla kulttuuripajojen kävijöillä yksi tai useampi näistä taidoista voi olla vähäisen harjoittelun takia hyvin heikoissa kantimissa, mutta toimintaan osallistuminen myötä ne usein kohenevat. Taitoja voidaan kuvata erilaisilla laadullisilla indikaattoreilla, mutta niitä voidaan myös hahmottaa erilaisten verrannollisten arvojen kautta (ns. proxy arvo). Mitä maksaisi puolen vuoden ATK-kurssi tai teatteriharrastus, jossa osallistuja saisi samanlaiset valmiudet kuin vuodessa kulttuuripajalla? Entä mikä on huume- tai peliriip-

Suunnitellut lopputulokset

Oheinen kuva tiivistää loogisen mallin ydinidean (W.K. Kellog, 2004)

puvuudesta pääsemisen kustannus vuositason yksittäistä käyttäjää kohden? Laadullisten hyötyjen arvottamisessa on olennaista miettiä, mitä muuta kautta vastaava muutos olisi voinut tapahtua - päihdevieroituksen, avosairaalahoidon, ATK-kurssin vai minkä? Rahaa hyödynnetään tässä tapauksessa muutoksen konkreettiseksi tekemisessä. Kyse ei ole ihmisten arvottamisesta, vaan rahan avulla ihmisten elämässä tapahtunut muutos voidaan kuvata konkreettisesti ja yksinkertaisesti.

Uudelle ystävyydelle ei ole hintaa, mutta toisaalta vähentyneille terapiakäynneille on tarkasti määritelty kustannus. TOIVEHATTU toimii juuri tällä rajapinnalla ja herättää myös toivottavasti keskustelua siitä, miten vaikutuksia ja vaikuttavuutta on mahdollisuutta nähdä ja käsitellä.

MITEN SE TOIMII?

Osallistujien kysymykset on jaoteltu viiteen osioon:

- Taustatiedot. Osallistujien elämäntilanne, syyt toimintaan tulemiselle, osallistumisintensiteetti jne.
- Taidot ja toimintakyky. Toiminnassa opitut uudet taidot, sekä yleinen toimintakyky, jne.
- Terveys. Fyysinen vointi, liikunnallisuus, ruokailutottumukset, unen laatu, jne.
- Mielen terveys. Koettu mielen terveys sekä mielen terveyspalveluiden käyttö ennen toimintaan osallistumista ja arviointihetkellä. Tässä osiossa vastaajia pyydetään myös erittelemään tarkasti mitä mielen terveyspalveluita ja kuinka intensiivisesti he ovat käyttäneet ennen toimintaan tulemistä, sen aikana sekä osallistumisen jälkeen. Nämä tiedot ovat



tärkeitä taloudellisia hyötyjä arvioitaessa.

- Päihheet ja riippuvuudet. Tässä osiossa kartoitetaan yleisimpien päihteiden käyttöä ja riippuvuuteen viittaavaa käyttäytymistä esimerkiksi tietokoneen käytössä ja pelaamisessa. Kysymyksillä on myös mahdollista selvittää toisenlaista riippuvuusikäyttäytymistä, kuten syömishäiriö-käyttäytymistä tai läheisriippuvuutta. Kysymyksiä on yksinkertaista muokata omien tarpeiden mukaan niin, että täyttää vain osan kysymyksistä tai lisää lomakkeisiin omia kysymyksiä.

TOIVEHATTU-arviointi suositellaan tehtäväksi kertaluonteisesti, esimerkiksi puoli vuotta henkilön toimintaan osallistumisen jälkeen. Itse olen haastatellut kävijöitä, jotka ovat olleet toiminnassa vain kuukauden ja kokeneet jo hyvin suuria muutoksia elämässään. Lyhytaikaisten kävijöiden tulisi kuitenkin ehdottomasti olla aina vähemmistönä otoksessa.

Kertaluonteista arviointia suositellaan ensisijaisesti arvioinnin yksinkertaisuuden vuoksi. Matalan kynnyksen toiminnasta on helppo jäädä pois koska tahansa, joten kaikkia aikaisemmin haastateltuja ei välttämättä tavoiteta toiseen haastatteluun. Kertaluonteisen arvioinnin käänköpuoli on toisaalta se, että vastaajat eivät välttämättä muista tarkkaan miten he voivat tai mitä palveluita he olivat käyttäneet vuotta ennen haastatteluhetkeä. Tästä syystä kerättyjä tietoja tuleekin käsitellä ensisijaisesti suunta-antavina. Käyttäjällä on halutessaan mahdollisuus suorittaa haastattelut myös kahteen otteeseen: henkilön tullessa toimintaan mukaan ja määräajan jälkeen/pois lähtiessä. Tässä tapauksessa kysymyslomakkeita tulee kuitenkin muokata tarkoitukseen sopiviksi ja arvioivan tahon tulee vastata niistä toimenpiteistä, jotka liittyvät arkaluonteisiin henkilö-tietoihin. Haasteena voi olla myös kävijöiden saaminen mukaan poistumishaastatteluun.

Kysymyslomakkeen eri teema-alueet selvittävät vastaajien kokemuksia kattavasti eri elämän osa-alueilta. Ero menneen ja nykyisyyden välillä kuvaa näin ollen sitä muutosta, jota aktiviteetit ovat hyvin todennäköisesti saaneet aikaan. Koska muiden aktiviteettien tai ihmisuhteiden vaikutusta muutok-

selle ei voida koskaan täysin sulkea pois, haastattelussa selvitetään myös muita muutokseen vaikuttaneita osatekijöitä. Nämä voivat olla harras-

tuksia tai sitä aktiivista sosiaalista elämää, jota vastaajien arjessa on ollut arvioitavana aikana.

Helppokäyttöisyyden nimissä vastaukset on alusta asti päätetty pitää monivalintakysymyksinä neljää yksittäistä avokysymystä lukuun ottamatta. Monivalintakysymykset tekevät tietojen syöttämisen yksinkertaiseksi samaan aikaan kun muutamat avokysymykset antavat tilaa myös osallistujien ”omalle äänelle”.

Osana arviointia haastatellaan myös henkilökunnan edustajia erillisellä perustietolomakkeella. Lähes kaikki kerättävä tieto on numeerista tietoa, lukuun ottamatta yksittäisiä avovastauksia. Koska työnteekijöillä on tiedot toiminnasta, heiltä kysytään tietoa mm. kävijämääristä, kuukausittaisista osallistujista, toteutuneista ryhmistä, järjestetyistä tapahtumista sekä esimerkiksi toiminnasta muualle ohjautuneista henkilöistä sekä keskeytyksistä. Henkilökunnan edustajien mielipiteet eivät vaikuta toiminnan vaikuttavuuteen. Haastatteluiden sijaan henkilökunnan vastaukset voidaan kerätä kätevästi myös esimerkiksi kuukausiseurantalomakkeella, jollainen myös kuuluu työkalun liitteisiin.

LISÄOSAT

Työkalun toinen liite, ”Hyötyjen arvottaminen” on luotu erilaisten yhteiskunnallisten hyötyjen rahallista arvottamista varten. Liitteessä listatut hyödyt ovat kaikki linjassa yksilöhaastattelulomakkeen kysymyksen kanssa. Mikäli työkalun käyttäjällä on kiinnostusta laatia yksinkertainen kustannushyöty-analyysi toiminnasta, hän pystyy liitteen avulla pohtimaan eri hyötyjen arvon.

Jokaisen hyödyn kohdalla on annettu ensin minimiarvo, tämän jälkeen maksimiarvo ja lopulta ns. asiantuntija-arvio siitä, mikä on työkalun kehittäjien oma suositus kullekin arvolle annettavasta hyödyistä. Minimij- ja maksimiarviot perustuvat viimeisimpiin palveluhinnastoihin, kuten HUS:n palveluhinnasto 2015, ajankohtaiseen tutkimustietoon, kuten THL:n julkaisuja päihde- ja riippuvuusikäyttäytymisen yhteiskunnallisista kustannuksista ja yksityisten ja kunnallisten toimijoiden sekä oppilaitosten hinnastoihin. Koska koko työkalu perustuu yksilöhaastatteluiden käyttöön, myös hyödyt arvotetaan yksilötasolla. Aikajänteenä toimii useimmiten yksi vuosi. Esimerkiksi opitut työnhaku- tai ATK-taidot arvotetaan seuraavasti:



Selvästi uusia taitoja oppineiden henkilöiden määrä x aikajänne (12 kk) x (atk-kurssi(e)n hinta).

Arvioinnin ja vaikuttavuuden arvioinnin merkitys tulee todennäköisesti kasvamaan lähivuosina. Siksi kysymykset kuten ”Toimiiko tämä?” ja ”Kannattaako tähän satsata resursseja?” eivät ole tärkeitä kysymyksiä ainoastaan kulttuuripajatoiminnan organisointia ja aloittamista harkitsevalle taholle. Ne ovat kysymyksiä, joita voidaan mitata, joihin on löydetty ja voidaan löytää vastauksia. Uusien kävijöiden kohdalla kysymys on usein toisenlainen. ”Kannattaako minun osallistua toimintaan?” ja ”Miksi osallistuisin?”. Itse toivon, että arvioinneilla kerätty tieto voisi palvella nykyistä paremmin kävijöitä, työntekijöitä ja rahoittajia päätöksenteossa. Tähänastiset tulokset ovat onneksi yksiselitteisiä: osallistuminen ja investointi kannattavat.

TOIVEHATTU–työkalun voi nähdä eräänlaisena röntgenlaitteena niille yksilöiden ja yhteiskunnan välisille suhteille, jotka kohtaavat kulttuuripajatoiminnassa. Se voi paljastaa toiminnan ja yhteiskunnan murtumat yksilöiden tarinoiden kautta, mutta yhtä lailla se voi näyttää missä kohtaa luutumista on jo alkanut tapahtua.

SEURAAVA ASKEL

Saatujen tuloksien lisäksi myös tiedon kerääjällä on väliä. Uskaltaisitko itse puhua pettymyksestäsi

ahdistavaa ohjaajaa kohtaan ennemmin ohjaajalle vai ulkopuoliselle haastattelijalle? Arviointia suunnittelevan onkin hyvä miettiä voivatko esimerkiksi harjoittelijat tai joku toinen, ulkopuolinen taho tehdä haastattelut. Ja miksi arviointia ylipäätään tehdään? Teemmekö sitä ainoastaan rahoittajan vuoksi vai olemmeko valmiita tietämään miten kävijämme viihtyvät toiminnassamme ja tekemään tarpeen mukaisia muutoksia?

Eräs tärkeä näkökulma hankkeiden arvioinnissa on toiminnan yhteisöllisyys sekä työpaikan työilmapiiri. Onko työhyvinvointi ja kulttuuripajan kulttuuri osa toiminnan vaikuttavuutta vai ei? Mielestäni ehdottomasti on. Vaikuttavuuden arvioinnin ja työhyvinvointikyselyiden yhdistäminen ei ole Sote-alalla kovin yleistä, mutta uskon sen lisääntyvän lähivuosina. Yksi argumentti tähän on vertaisohjaajien kasvava rooli osana työyhteisöä. Jos haluamme tietää miten kävijät voivat, meidän on myös tiedettävä miten he kokevat työyhteisöt ja niiden ilmapiirin.

Työyhteisönäkökulman lisäksi sähköiset haastattelut, erilaiset mobiililaitteilla tehtävät arvioinnit sekä sidosryhmien haastattelut tulevat luultavasti olemaan arvioinnin seuraavia askelia.

Ai niin... jos haluat ottaa TOIVEHATTUN itse maksutta käyttöösi, saat lisätietoa osoitteesta www.sosped.fi/toivehattu/.



8 LIITTEET JA LOMAKKEET

Liitteisiin on koottu kulttuuripajamalliin liittyvät keskeiset materiaalit. Niiden tavoite on helpottaa sinua oman kulttuuripajasi aloittamiseksi. Ota niitä käyttöön tarpeen mukaan ja kopioi vapaasti.

8.1 Nuoren prosessikuvaus

ARVIOINTI JA SUUNNITTELUVAIHE

Lähtötilannetta on kuvattu alkuhaastattelun kautta nuoren saapuessa kulttuuripajalle. Tässä prosessikuvauksessa käsitellään villisti ”viidakkorummun” perusteella kulttuuripajalle ohjautunutta nuorta. Henkilön toimintakykyä rajoittavat usein monialaiset häiriöt, jotka ilmenevät yhteiskunnallisesti ja normatiivisesti tarkasteltuna mm. oppimiskyvyssä, persoonallisuudessa tai käyttäytymisessä. Nuori itse usein kertoo kokeensa koulussa vaikeuksia oppimisessa, muistamisessa, keskittymiskyvyssä tai käyttäytymisessä. Vaikeuksien aiheuttajaa ei ole tuolloin välttämättä selvitetty.

Salpautunut työura. Vain peruskoulutus, keskeytyneitä koulutuksia ja/tai huono koulumenestys. Taustalla usein (päihde-) ja mielenterveysongelmia joiden vuoksi koulunkäynti on ollut haasteellista, tilanne jatkunut noin vuoden.

Lapsuudessa tai nuoruudessa saatu diagnoosi, oppimiskyvyn, käyttäytymisen, tarkkaavaisuuden tai muun vastaavan häiriöstä.

Vaihtoehtoisesti ei lainkaan diagnoosia, vain epäilyjä ja asiakkaan ja läheisten huomioita ”erilaisuudesta”

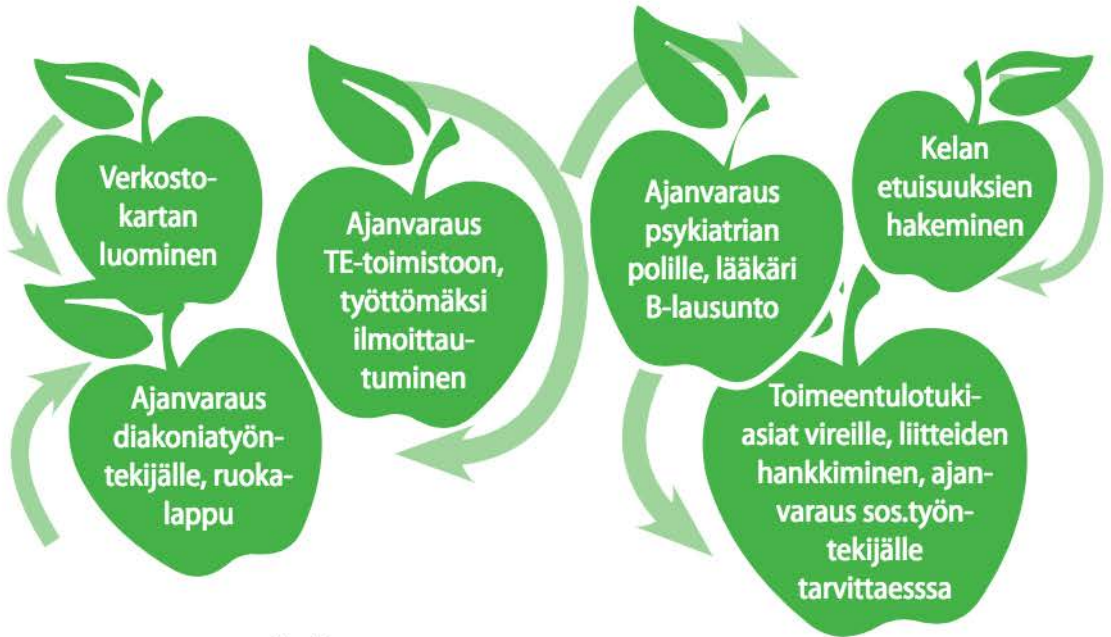
Vain muutama kodin ulkopuolinen ystävä, tai ei lainkaan

Status epäselvä, toimeentulo lähinnä sukulaisilta

Katkenneita ja epäselviä verkostoja, ei osaa kuvata tarkkaan mitä ja miksi

VERKOSTON LUOMINEN JA STATUKSEN SELKIYTTÄMINEN

Mahdollinen häätöuhka asunnosta tai asumisoikeus päättyy opiskelija-asunnossa, tai asunnottomuus, luototiedottomuus, velkarästit. Opiskelutodistus, koulun keskeyttäminen/lopettaminen, opintotuen ja asumislisän takaisinperintä.



ONGELMAKOHDAT TÄSSÄ VAIHEESSA PROSESSIA

Tähän prosessiin vaikuttaa nuoren verkostoon sitoutumattomuus. Toimintakyvyttömyyden syynä ovat usein syrjäytymiseen johtaneet pitkittyneet, nuoren näkökulmasta monimutkaiset yhteiskunnalliset prosessit, jotka aiheuttavat jaksamattomuutta ja kyvyttömyyttä toimia osallisena omassa prosessissa. Pelko asioiden hallitsemattomuudesta ajaa vähäisen jaksamisen minimiin ja syrjäyttää nuoren ulkopuoliseksi omasta prosessistaan.

Nuoren verkostoon kuuluu monta toimijatahoa jotka eivät kommunikoi keskenään

Nuoren voimavarat ja usko on vähäinen, ongelmakeskeisyys vie jaksamiselta voimavaroja

Tuskastuminen, pitkittyneet odotusajat, ei tukea



Horisontaalinen merkitys:

Työ- ja toimintakyky paranee, osaaminen ja työmarkkina- valmiudet lisääntyvät

Ongelmakohdaksi prosessissa kuvattujen nuorten kohdalla on muodostunut se, että työttömyys on pitkittynyt ja ongelmat kulmineituneet sellaisiksi, että nuoren status on epäselvä eikä hän ole virallisesti työvoimahallinnon kirjoilla työttöminä työnhakijana. Palvelutarpeen arviointi näin ollen pitkittyy ja monimutkaistuu, eikä Tyy-asiakkuuteen ohjautuminen tapahdu riittävän ajoissa ”Palvelutarve arvioidaan työttömyyden alkuvaiheessa työllistymissuunnitelman teon yhteydessä”.

Kulttuuripajan toimintaan tulee nykyisellään Kainuussa myös paljon mielenterveyskuntoutujia, joilla on jo olemassa olevana toimeentulona kuntoutustuki tai pysyvä eläke. Näille henkilöille kulttuuripajamallissa on voitu todeta toiminnan olevan tiivis osa asiakkaan arkea, jolla tutkitusti on ollut merkittävä rooli asiakkaan kuntoutumisen ja toimintakyvyn kannalta. Näiden henkilöiden toimintakyvyn ylläpitämisen ja edistämisen kannalta olisi hyvin tärkeää, että myös Kainuuseen saataisiin aikaiseksi sosiaalihuoltolain 27 e§ tarkoittamaa terapeutista työtoimintaa. Usein nämä henkilöt kouluttautuvat kulttuuripajoilla vertaisohjaajiksi ja ohjaavat ryhmiä muille kuntoutujille. Kulttuuripajoilla he kokevat vahvasti itsensä ”työntekijöiksi”.

Sosiaalipedagogiikan viitekehyksessä tätä ohjattua toiminnallista vertaisuutta voidaan tarkastella yksilön sosiaalisen kasvun näkökulmasta. Kulttuuripajatoiminnassa tämä tarkoittaa yksilöiden ja ryhmien hyväksymistä ilman sosiaalisten ja pedagogisten ongelmien rajoitteita. Työntekijöiden merkitys on olla tukena ja kannustajana – kaukana ongelma- ja sairauskeskeisestä ajattelumallista. Tavoitteena on integroida yksilöitä ja ryhmiä osaksi yhteiskuntaa tukemalla vertaisohjaajia löytämään omat vahvuutensa ja osaamisalueensa. Lisäksi pyrkimyksenä on kohdata rohkeasti yhteiskunnan epäkohtia, auttaa ja edistää hyvinvointia, oikeudenmukaisuutta, yhteiskuntarauhaa, yksilönvapautta, yhteiskuntavastuuta, yhteisöllisyyden kokemista sekä mahdollistaa osallisuuden kokemus omassa elämässä tapahtuviin asioihin.

8.2 Tutustumiskäyntilomake

Tiedot ovat luottamuksellisia (Henkilötietolaki 523/1999 10§).
Kysymyksiin vastaaminen on vapaaehtoista.

Nimi:
Syntymäaika:
Osoite:
Puhelinnumero:
Sähköposti:

Mitä kautta sait tiedon meistä?

Millaisia taitoja, kiinnostuksenkohteita ja harrastuksia sinulla on?

Miten haluaisit osallistua kulttuuripajan toimintaan? Oletko kiinnostunut ryhmistä, vertaisohjaajakoulutuksesta vai molemmista?

Haluatko kertoa mahdollisista terveydellisistä seikoista, jotka vaikuttavat kulttuuripajalla toimimiseen?

Omainen tai taho johon voimme tarvittaessa ottaa yhteyttä, jos huolta syntyy:

Nimi ja yhteystiedot:

Minkälaisia lähitulevaisuuden suunnitelmia sinulla on?

Onko vielä jotain mitä itse haluaisit kertoa meille?

Annan allekirjoituksellani suostumukseni, että yllä mainittuja tietojani voidaan käyttää ja säilyttää henkilötietorekisterissä mainitulla tavalla kulttuuripajan asiakkuuden ajan. Minulla on oikeus saada milloin tahansa kopio pajalta minua koskevista asiakirjoista ja kirjauksista. Sitoudun pajan toiminnassa luottamukselliseen ja muita kunnioittavaan toimintaan.

Paikka ja päivämäärä:

Haastateltava:

Haastattelija:



8.3 Ryhmäsuunnittelulomake

Vertaisohjaajan nimi:

Ammattihenkilön nimi:

Ryhmän nimi:

Ryhmän tavoitteet (sisällölliset tavoitteet, tunnetavoitteet):

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)

Ryhmän koko:

Ryhmän kokoontumisajat (päivämäärä, kellonaika):

Paikka (ja tilavaruksen tekijä, jos tila täytyy varata):

Mitä kaikkea ryhmää varten täytyy hankkia? Mitä maksaa? Kuka hankinnat hoitaa ja milloin?

-
-

Jokaiselle ryhmäkerralle kannattaa suunnitella aloitus, toiminta ja lopetus.

Jos ryhmäläiset eivät tunne toisiaan, muista esitellä aluksi itsesi ja pitää esittäytymiskierros. Kerro myös aluksi, mitä tänään tehdään ja miksi.

Varaa tekemistä riittävästi, mutta ei liikaa. On hyvä miettiä mitä ainakin tehdään, ja lisäksi voi olla mietittynä jokin tekeminen siltä varalta, että aikaa jää yli.

Lopuksi anna mahdollisuus antaa palautetta ja muistuta seuraavasta kerrasta. Jos on asioita, joista ryhmän täytyy sopia, varmista, että kaikki ymmärsivät asiat. Kiitä osallistujia.

Jokaisen ryhmäkerran sisältö (tarvittaessa kunkin ryhmäkerran voi suunnitella erilliselle paperille ja laittaa tähän otsikot tai tiivistelmän):

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Tilan valmistelu ja mukaan otettavat välineet/tarvikkeet/omat muistiinpanot:

Mahdolliset tauot:

Tilan siivous (onko huomioitava?):

Lopuksi itsearviointilomakkeen täyttäminen ja keskustelu ammattihenkilön kanssa. Muista myös vertais-työnohjaus!

KIITOS ARVOKKAASTA PANOKSESTASI KULTTUURIPAJALLE!



8.4 Itsearviointilomake

Vertaisohjaaja täyttää lomakkeen ryhmäkerran jälkeen.

Vertaisohjaajan nimi:

Ammattihenkilön nimi:

Ryhmän nimi:

Päivämäärä:

Kellonaika:

Ryhmän osanottajat (etunimi tai lempinimi riittää):

Oliko joku ryhmään ilmoittautunut poissa? Kuka?

Millainen oli ryhmän tunnelma?

Miten sisällölliset tavoitteet toteutuivat?

Miten koin onnistuneeni tällä kerralla

a) ryhmän suunnittelussa

b) valmistelussa

c) ohjaamisessa?

Miksi onnistuin asioissa hyvin/miksi jotkut asiat olivat haastavia?

Mitä opin ja oivalsin tällä kerralla?

E erityiset huomiot: Miten ajankäyttö sujui? Ilmenikö välineiden suhteen jotakin huomioitavaa? Jne.

Mihin tarvitsen työntekijän tukea ennen seuraavaa ryhmäkertaa?

Muita ajatuksia:



8.5 Palautelomake

(esimerkissä supistetumpi vastaustila kuin oikeassa versiossa)

Ryhmän nimi:

Palautepäivämäärä:

Mikä oli parasta ryhmässä?

Miten vertaisohjaaja onnistui ryhmän ohjauksessa tässä jaksossa?

Ohjasiko/tukiko vertaisohjaaja ryhmää sopivasti/liikaa/liian vähän? (Ympyröi vastaus.)

Tähän voit perustella vastauksesi:

Antoiko vertaisohjaaja ryhmäläisille palautetta sopivasti/liikaa/liian vähän? (Ympyröi vastaus.)

Tähän voit perustella vastauksesi:

Huomioiko vertaisohjaaja sinua sopivasti/liikaa/liian vähän? (Ympyröi vastaus.)

Tähän voit perustella vastauksesi:

Millainen ryhmän ilmapiiri oli?

Oliko ryhmään helppo tulla?

Vastasiko ryhmä ennakko-odotuksiasi?

Oliko ryhmässä keskustelua sopivasti/liikaa/liian vähän? (Ympyröi vastaus.)

Miten koit ryhmän keskustelunaiheet?

Onko sinulla toiveita ryhmän jatkon suhteen (sisältö, materiaalit, välineet, ajankohta, ryhmäkerran kesto)?

Haluaisitko jatkaa ryhmässä ensi jaksossa? (Huom! Tämä ei ole ilmoittautuminen.)

Muita terveisiä vertaisohjaajalle:

Terveisiä henkilökunnalle:

Kiitos vastauksistasi!



8.6 Vertaisohjaajakoulutus

- I Tutustuminen, yleiset asiat ja säännöt
- II Vuorovaikutus
- III Sosiaaliset taidot
- IV Itsetuntemus: minä ja tavoitteeni
- V Voimavarakeskeisyys, voimavarat tavoitteiden saavuttamiseksi
- VI Oma jaksaminen haastavissa tilanteissa
- VII Valmistumisjuhla

I TUTUSTUMINEN, YLEISET ASIAT JA SÄÄNNÖT

Alkurituaali

Perusasiat vertaisohjaajakoulutuksesta ja kulttuuripajasta lyhyesti.

Päivän aikataulu: Yhden kerran kesto on neljä tuntia, sisältäen ruokailun ja erikseen sovittavat tauot

Luottamuksellisuus

Tärkeää, että jokainen saa tilaa. Jokainen valitsee itse, missä määrin haluaa asioistaan kertoa. Mitään ei ole pakko tehdä

Esittäytymiskierros ryhmälle

Toiminnallisia harjoituksia liittyen tutustumiseen ja ryhmäytymiseen

Kulttuuripajamalliin liittyviä asioita:

Vertaisuus, vertaistuki: elämäntilanne ja kiinnostuksen kohteet, Toiminnallisuus, Vertaisohjaajien rooli ja ammattihenkilöstön rooli: GFP-malli; työnohjaus, Työosuusraha (jos käytössä), Itsearviointi, Voimavarakeskeisyys, syrjimättömyys, Säännöt

Tehdään hahmotelma kulttuuripajan säännöiksi. Jätetään hautumaan ja viimeistellään seuraavalla kerralla (Toivotaanko päihteettömyyttä, turvallisuutta ja väkivallattomuutta...)

Oman ryhmän pohjustamista

Jokainen saa paperin, johon kirjoitetaan noin 5 minuutin ajan seuraavista asioista:

Mitkä asiat minua kiinnostavat elämässä? Mitä olen aina halunnut tehdä? Missä asioissa olen onnistunut, ollut hyvä, kokenut innostuksen hetkiä? Voivat olla isompia tai pienempiä asioita. Osaamista, tietoa, hyvää mieltä?

Tehdään jokin arvoharjoitus, esim. Elämän kompassi tai Minulle tärkeitä asioita. Pohditaan, mitkä näistä asioista olisivat sellaisia, mitä voisi toteuttaa suoraa kulttuuripajalla ja mitkä näistä luovat ikään kuin pohjaa tai kehystä omalle toiminnalle kulttuuripajalla tai missä tahansa. (Harjoituksia on esimerkiksi sivuilla <http://www.joustavamieli.com/p/harjoituksia.html>)

Kierros, jossa jokainen saa kertoa, mitä tämän kaiken pohjalta ajattelee omasta mahdollisesta roolistaan kulttuuripajalla: millaista ryhmää haluaisi ohjata, millaisiin ehkä osallistua, millaista ilmapiiriä olla luomassa, jne.

II VUOROVAIKUTUS

Alkurituaali

Kerrataan kaikkien nimet: jokainen yrittää muistaa vasemmalla puolella istuvan nimen; seuraavalla kierroksella oikealla puolella istuvan nimen. Ensimmäinen kierros käydään hitaasti, toinen nopeasti



Kerrotaan yhteinen tarina piirissä (vaikka seisten, silmät auki tai kiinni)

Lause kerrallaan

Kolme sanaa kerrallaan

Sana kerrallaan

Tai muita toiminnallisia harjoituksia

Mitä jäi mieleen edellisestä kerrasta: ajatuksia, kysymyksiä, tunteita

Kulttuuripajan sääntöjen viimeistely

Vuorovaikutusharjoituksia

Jakaudutaan pareihin esim. pituusjärjestyksen mukaan, syntymäpäivän mukaan, luku kahteen tai muulla tavalla

Pariharjoituksia:

Laskeminen kolmeen:

Pareittain tutustumista ja keskittymistä: sanotaan vuorotellen yksi-kaksi-kolme (eli vuoro vaihtuu joka sanalla), yritetään saada laskeminen sujumaan mahdollisimman nopeasti. Vaihdetaan ykkösen kohdalle taputus, aloitetaan hitaasti ja nopeutetaan. Sitten kakkosen kohdalle napsutus, lopuksi kolmoselle jalan polkaisu

Minä kuuntelen sinua –harjoitus:

1) Toinen parista kertoo toiselle omasta aamustaan, viikonlopustaan tai viimepäivän kauppareissusta. Toinen katsoo silmiin, kuuntelee tarkkaavaisena ja tekee kuulemansa pohjalta kysymyksiä auttaakseen kertojaa eteenpäin. Sen jälkeen kuuntelija katsoo kertojaa silmiin ja esittää tiivistetyn version kertomuksesta. Alkuperäinen kertoja saa vielä täsmentää toisen versiota. Pyritään ystävällisyyteen. Miltä tuntui?

Vaihdetaan rooleja. 2) Toinen parista kertoo toiselle jonkin ruokareseptin tai käyttö- tai reittiohjeen. Toinen katselee muualle, esittää ivallisia kommentteja, keskeyttää, puhuu päälle omia asioitaan... Miltä tuntui? Vaihdetaan rooleja

Vuorovaikutuspohdinta

Pohtikaa yhdessä vastauksia seuraaviin kysymyksiin

Muistakaa, että jokaisen tulee saada sanoa mielipiteensä, jos haluaa sanoa

Miksi ihmiset puhuvat helposti toistensa ohi?

Miksi meidät on helppo ymmärtää väärin?

Mitkä asiat häiritsevät puheemme ymmärtämistä, sanomamme ymmärtämistä?

Osaammeko me kuunnella?

Annammeko puhujalle tietoa siitä, miten olemme hänet ymmärtäneet?

Keskustelua ryhmän ohjaamisen perusasioista

Ryhmän valmistelu, materiaalien hankinta, ryhmästä tiedottaminen, paikalle tulo hyvissä ajoin, täsmällinen aloittaminen ja lopettaminen, sitoutuminen ryhmään, sairastumisesta ilmoittaminen

Oman ryhmän suunnittelua



Ryhmän suunnittelua pareittain. Apuna ryhmän suunnittelun lomake (Liite 1).

Mikä on ryhmän tavoite? Mitkä ovat keskeisiä sisältöjä? Millaista ilmapiiriä haluan olla luomassa ryhmään?

Mitä välineitä tarvitaan? Mihin aikaan ja kuinka pitkään ryhmän olisi hyvä kokoontua kerrallaan?

Miten sisällöt jaettaisiin eri ryhmäkerroille?

Mitä tietoa tai apua itse tarvitsisin ryhmää suunnitellessani tai ohjatessani?

Lopuksi fiiliskierros

III SOSIAALISET TAIDOT

Alkurituaali

Vielä kerran nimikertaus

Toiminnallisia harjoituksia

Ajatuksia ja kysymyksiä edellisen kerran teemoista

Sosiaalisuuden ja sosiaalisten taitojen ero

Mitä sosiaalisia taitoja minulla on?

Mitä haluaisin kehittää?

Mitkä sosiaaliin taitoihin liittyvistä asioista ovat minulle helppoja ryhmän vetäjänä?

Mitkä voivat vaatia harjoittelua, tukea, huomion kiinnittämistä?

Kukaan ei ole täydellinen, eikä tarvitse olla

Ryhmän vetämiseen voi liittyä monenlaisia tunteita ja ajatuksia, eivätkä kaikki niistä ole helppoja. Nämä voivat liittyä vuorovaikutusasioihin tai muihin seikkoihin

Suhtautuminen omaan jännittämiseen, epävarmuuteen, itseä vähätteleviin ajatuksiin:

Ei paeta vaan hyväksyä. Keskustelua tästä: esim. jännittämisen pakeneminen voi johtaa oman ryhmän keskeytymiseen tai toiminnasta pois jäämiseen. Sen hyväksyminen, että jännittää, mahdollistaa mielekkään tekemisen jatkamisen

Oman ryhmäsuunnitelman hiomista.

Puolet kurssilaisista esittelee oman suunnitelmansa muille ja keskustellaan. Toinen puolisko esittelee ensi kerralla (jos ryhmä on iso)

Lopuksi fiiliskierros

IV ITSETUNTEMUS: MINÄ JA TAVOITTEENI

Alkurituaali

Mitä jäi mieleen viime kerrasta?

Vuorovaikutusharjoitus

Laskeminen viiteentoista

Istukaa piirissä. Kuka tahansa voi aloittaa laskemisen ykkösestä viiteentoista. Jos kaksi tai useampi sanoo numeron yhtä aikaa, laskeminen aloitetaan alusta



Tai muita toiminnallisia harjoituksia

Suhtautuminen itseän

Jatketaan keskustelua hyväksyvistä ja sallivasta suhtautumisesta itseän ja muihin

Hyväksyvä suhtautuminen omiin luonteenpiirteisiin/temperamenttiin: hyvän löytäminen itsestä, itselle sopivien toimintatapojen löytäminen. (Toiset ovat innostuvampia, toiset harkitsevampia jne. Vaihtelee myös tilanteen mukaan: puhelias ei puhu aina eikä hiljainen ole aina hiljaa. Kenenkään ei tarvitse muuttua toiseksi. Jokaisella on omat vahvuutensa ja omat haasteensa. Itseään ei myöskään tarvitse määritellä puhki eikä jumiutua määritelmiin.)

Millaisen tekemisen olen huomannut tuovan hyvää oloa ja mielekkyyttä?

Millainen tuottaa pahaa oloa, ei sovi minulle?

Tavoitteet, teot, esteet, ratkaisumallit

Omien tavoitteiden kartoittamista omien arvojen pohjalta. Osa tavoitteista liittyy toimimiseen kulttuuripajalla, osa ihan muihin asioihin. Pohditaan tekoja, jotka vievät tavoitteisiin ja esteitä, joita voi tulla niiden tielle. Käydään lävitse strategioita esteiden voittamiseksi (ongelmanratkaisua, suhtautumista ajatuksiin ja tunteisiin...)

Oman ryhmäsuunnitelman hiomista

Toinen puolisko esittelee ryhmäsuunnitelmansa muille. Keskustelua

Fiiliskierros

V VOIMAVARAKESKEISYYS: VOIMAVARAT TAVOITTEIDEN SAAVUTTAMISEKSI

Alkurituaali

Ajatuksia ja kysymyksiä edellisen kerran teemoista

Miellekartta omasta osaamisesta ja voimavaroista

Kaikille jaetaan värikyniä ja isot paperit. Paperille voi kirjoittaa ja piirtää oman osaamiskartan:

kertynyt koulutus ja siitä saadut taidot; työkokemus (myös vapaaehtoistyö)

Harrastuskokemus (myös vapaa tekeminen itseksensä on harrastamista, ei vain ohjattu tekeminen)

Sosiaaliset taidot (edellisten kertojen pohjalta); itseä tukevat verkostot (ystävät, kaverit, sukulaiset, ammattilaiset)

Taidot huolehtia itsestä, omasta terveydestä ja hyvinvoinnista

Muu kokemuksen tai pohdinnan kautta kertynyt osaaminen ja asenne elämään

Mitä hyvää muut ovat minusta sanoneet?

Miten olen selvinnyt vaikeista tilanteista?

Miten olen onnistunut asioissa?

Mitä hienoa elämässäni on?

Mitä haluaisin vielä oppia ja missä kehittyä?

On hyvä olla tietoinen omasta osaamisestaan ja pystyä tuomaan sitä esiin oikealla tavalla. Vastapainoksi on hyvä myös tuntea omat kehittymistarpeensa

Lopuksi (eri paperille):

Laadi erityisesti ryhmänohjaamiseen liittyen itsearvio siitä, mitä taitoja sinulla on, mitkä ovat omat vahvuutesi ohjaamisessa yleensä. Mitä taitoja ehkä uupuu tai missä on parantamisen varaa? Mitä apua toivot näihin asioihin?



Voimavarana rentoutuminen ja myönteiset mielikuvat. Tähän jokin rentoutusharjoitus tai mielikuva, esim. turvapaikkaharjoitus tai sopiva tietoisuustaitoharjoitus, vaikka kolmen minuutin hengähdystauko

Ryhmän ohjaamisen harjoittelua

Puolet ryhmästä ohjaa pareittain jonkin omaan tulevaan ryhmään liittyvän harjoituksen muille: opettaa soinnun kitaralla, ohjaa lyhyen piirustusharjoituksen, vetää draamaleikin jne. Keskustelua

Fiiliskierros

VI OMA JAKSAMINEN HAASTAVISSA TILANTEISSA

Alkurituaali

Ajatuksia ja kysymyksiä edellisen kerran teemoista

Vaikeat tilanteet ryhmässä

Minkälaisia tilanteita voisi olla? Käydään tilanteita läpi draaman avulla tai keskustellen

Kun ryhmäläinen puhuu koko ajan?

Kun ryhmäläinen ei osallistu?

Mitä muita haastavia tilanteita voisi olla?

Miten tilanteissa olisi mahdollista toimia?

Vertaisohjaajan ja työntekijän roolit haastavissa tilanteissa.

Vuorovaikutuksen tyylejä

Työnohjaus

Keskustelua: Mikä auttaa itseä jaksamaan?

Ryhmän ohjaamisen harjoittelua

Nyt toinen puolisko ohjaa pareittain muille jonkin omaan tulevaan ryhmään liittyvän harjoitteen.

Keskustelua

Ryhmän päätös

Keskustelua koulutuksesta kokonaisuutena: mitä jäi käteen?

Fiiliskierros

VII VALMISTUMISJUHLA

Todistusten jako ja kakkukahvit. Kutsutaan mukaan läheiset/omaiset. Kerätään palaute.

Sovitetaan jokaisen kanssa yksilötapaaminen liittyen ryhmien suunnitteluun, aikataulujen sopimiseen ja omiin tavoitteisiin





VERTAISOHJAAJAKOULUTUKSESTA

Tämä todistus antaa asianomaiselle oikeuden toimia vertaisohjaajana ohjatun toiminnallisen vertaistukimallin (GFP) mukaisesti.

Koulutuksen sisältö (yhteensä XX tuntia):

1. Kulttuuripajan arvot ja pelisäännöt
2. Itsetuntemuksen välineitä: omat kiinnostuksen kohteet, vahvuudet, voimavarat, valinnat
3. Voimavarana luovuus
4. Toiminnallinen työskentely, ryhmän tavoitteet ja tehtävät
5. Vertaisohjaajuus, viestintä, ryhmän suunnittelu
6. Tutustumiskäynti --- . Dialoginen vuorovaikutus
7. Ryhmän ohjaaminen, itsearviointi, (vertais)työnohjaus, virkistys
8. Valmistujaiset ja todistusten jako

X Kulttuuripajalla X.XX.201X

Etunimi Sukunimi
Hankevastaava

Etunimi Sukunimi
Hankesuunnittelija

9 LÄHTEET

9.1 Kulttuuripajatoimintaa tällä hetkellä organisoivat tahot:

Dramalogen (Halmstad) kulttuuripajatoimintaa Ruotsissa	http://dramalogen.se
Espoon Klubitalo (Espoo) kulttuuripajamallin soveltaminen	http://www.espoonklubitalo.fi
Kaakkois-Suomen Sosiaalipsykiatrinen Yhdistys kulttuuripajamallin soveltaminen (Kotka)	http://www.kakspy.com/sivut/
Klubitalo Sarastus Kulttuuripaja Lumo	http://klubitalosarastus.kotisivukone.com
Niemikotisäätiö Kulttuuripaja ELVIS (Helsinki)	http://niemikoti.fi/elvis/
Päijät-Hämeen sosiaalipsykiatrinen säätiö kulttuuripajamallin soveltaminen (Lahti)	http://www.phsospysyk.net/
Sosped säätiö - Nuorten Kulttuuripajat -hanke Lohjan Kulttuuripaja Kulttuuripaja Marilyn (Kajaani) Kulttuuripaja Virta (Tampere)	http://www.sosped.fi/kulttuuripaja/
ReAktori –hanke Kulttuuripaja Lumo (Pori) Kulttuuripaja Trobi (Jyväskylä)	http://www.sosped.fi/kulttuuripaja/
Mieletöntä valoa –hanke (Helsinki ja Tampere)	http://www.sosped.fi/mieletontavaloa/
Suvimäen klubitalo Kulttuuripaja Trombi	http://www.suvimaenklubitalo.fi



9.2 Kulttuuripajamalli

GFP- ja kulttuuripajamalleihin liittyvää kirjallisuutta:

Antonovsky, Aaron (1987): *Unraveling The Mystery of Health - How People Manage Stress and Stay Well*, San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Antonovsky, Aaron (1979) *Health, Stress and Coping*, San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Jurvélius, Nelly & Raivio, Markus & Viitaniemi, Seija & Vahala, Hanna-Maria (2003): *Elämän kevät - Luovuuden kautta kasvuun*. Helsinki: Sininauhaliitto ry.

Eriksson, Monika & Lindstöm, Bengt (2005): *Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: a systematic review*. Göteborg: *Journal of Epidemiology and Community Health*

Lönnqvist, Jouko (2008): *Mielenterveys Luovana Toimintana*. Helsinki: Kansanterveyslaitos.

Lave, Jean (1996): *Teaching, as learning, in practice. Mind, Culture, and Activity*. Berkeley: University of California

Murphy, Patricia, (ed.) (1999) *Learners, Learning and Assessment*, London: Paul Chapman. Leach, J. and Moon, B. (eds.) (1999) *Learners and Pedagogy*, London: Paul Chapman. 280 + viii pages; and McCormick, R. and Paetcher, C. (eds.) (1999) *Learning and Knowledge*, London: Paul Chapman. 254 + xiv pages.

Maruna, Shadd & Ward, Tony (2007): *Reintegration of rehabilitation: Making people happy*, Rehabilitation, (Key Ideas in Criminology. Oxford, UK: Routledge

Etienne, Wenger & McDermott, Richard & Snyder, William (2002) *Cultivating communities of practice: a guide to managing knowledge*. Cambridge, Mass.: Harvard Business School Press.

Raivio, Markus (2012), *Nuoret Sankarit – pamfletti*. Helsinki: Sosped säätiö

9.3 Kirjallisuutta artikkeleihin liittyen :

ESIPUHE JA JOHDANTO (Raivio, Markus & Raivio, Jouko)

Boje, David M. (2001): *Narrative Methods for Organizational & Communication Research*. London: Sage Publications.

Heikkilä, Lauri (2016): *Keskusteluja*

Malmelin, Karoliina (2011): *Arvojen markkinat*. Helsinki: Unigrafia.

Mattila, Erika (2006): *Questions to Artificial Nature: A Philosophical Study of Interdisciplinary Models and their Functions in Scientific Practice*. Vantaa: Dark Oy.

Martela, Frank & Jarenko, Karoliina & Järvillehto, Lauri (2015): *Draivi*. Helsinki: Talentum

Nordling, Esa (2015): *(Recovery – toipumisorientaatio. Powerpoint- esitys. THL*

Mol, Annemarie (2007): *The Body Multiple: Ontology in Medical Practice*. Durham: Duke University Press.

Putnam, Linda L. & Nicotera, Anne Maydan (toim.) (2009): *Building Theories of Organization: The Constitutive Role of Communication*. New York & London: Routledge.

Rimpelä, Matti (2016): *Keskusteluja*

Tuominen, Saku (2014): *Luova järkevyys*. Helsinki: Otava.



2.2. VERTAISTOIMINTA ON KANSALAISTOIMINTAA

Laatikainen, Tanja (toim.): Vertaistoiminta kannattaa (2010). Asumispalvelusäätiö ASPA. http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf

2.9. TUKI OMIEN TAVOITTEIDEN SAAVUTTAMISEEN (Stenlund, Virpi):

Lappalainen, Raimo & Miettinen, Iina & Lehtonen, Tuula (2010): Käyttäytymisanalyysi käytännön terapioissa. Tampere: Suomen Käyttäytymistieteellinen Tutkimuslaitos Oy.

Pietikäinen, Arto (2013) Joustava mieli. Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen yliotteesta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Pietikäinen, Arto (2014). Kohti arvoistasi. Suuntaa mielekkäisiin muutoksiin. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Williams, Mark & Teasdale, John & Segal, Zindel & Kabat-Zinn, John (2014): Mielekkäästi irti masennuksesta. Tietoisien läsnäolon menetelmä. Helsinki: Basam Books.

4.1 VÄHEMMÄN PUHETTA, ENEMMÄN TOIMINTAA (Eronen, Seppo)

Eronen, Seppo (2012): Elviksestä potkua nuorten mielenterveyskuntoutujien elämään.

Kuntoutusportti 1/2012

Karjalainen, Heidi (2011): Ohjattu toiminnallinen vertaistuki. Helsinki: Toimintaterapeutti 4/2011.

Karppinen, Aleksi & Suokas, Sanni (2010): Ainutlaatuinen ELVIS: Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia vertaisohjaajana toimimisesta. Helsinki: Opinnäytetyö. Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Koskela, Tuomas & Linnolahti, Outi & Tiainen, Raija & Vedenkannas, Elina. (2011): ELVIS-hankkeen vaikuttavuuden arviointi. Helsinki. Kuntoutussäätiö. Arviointi- ja koulutusyksikkö

6.9 VERTAISOHJAAJUUS KLUBITALOLLA

Hänninen, Esko (2016) Klubitalotoimintaa ohjaavat arvot ja periaatteet. Teoksessa Esko Hänninen (toim.) Mieleni minun tekevi – Mielenterveyskuntoutujien Klubitalot 20 vuotta Suomessa. Suomen Klubitalot ry. Lönnberg oy, 35-38.

7. KULTTUURIPAJAMALLI JA ARVIOINTI

Koskela, Tuomas & Linnolahti, Outi & Tiainen, Raija & Vedenkannas, Elina. (2011): ELVIS-hankkeen vaikuttavuuden arviointi. Helsinki. Kuntoutussäätiö. Arviointi- ja koulutusyksikkö

Kulttuuripajamalli THL:n Terveyden edistämisen kustannusesimerkinä:

<https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/perustelut/vaikutukset-ja-vaikuttavuus/rahat/esimerkit>

7.1. TOIVEHATTU –MITTAAMASSA ELÄMÄN MIELEKKYYTTÄ (Vuorinen, Miikka)

Dewson, Sara; Eccles, Judith; Tackey, Nii Djan; Jackson, Nii Djan (2000), Guide to Measuring Soft Outcomes and Distance Travelled, The Institute for Employment Studies (IES), s. 6 (<http://www.dwp.gov.uk/docs/distance.pdf>)

Donaldson Stewart I, Christie Christina A. , Mark Melvin M. (2013), Credible and Actionable Evidence, SAGE Publications

Rajahonka Mervi (2013) Vuorovaikutuksessa vaikuttamiseen. Hyvinvointipalveluiden vaikuttavuus –caseja ja keinoja. Selvitys. Kolmas lähde, Aalto-yliopisto, Kauppakorkeakoulu, pienyrityskeskus. S. 19

W.K Kellogg Foundation (2004) – Logick Model Development Guide. Using Logic Models to Bring together planning, Evaluation, and Action. Logic Model Development.



9.4 Kulttuuripajatoiminnasta kertovat jutut:

Pajafestissä oli mieletön meininki – Länsi-Uusimaa 25.8.2016
Trombissa alkaa vertaisohjaajakoulutus – Radio Jyväskylä 22.8.2016
Vertaistuki voi olla lääkkeitäkin tehokkaampi apu mielenterveyskuntoutujille – Radio Suomi Jyväskylä 19.8.2016
Kun arjessa ei ole sisältöä eikä ystäviä – nuori saa voimaa kulttuuripajasta – Yle Terveys 26.5.2016
Jälkkäribaraari yhdistää opiskelijat ja Lumon nuoret – Porilaine 19.5.2016
Nuoret miehet tarvitsevat toistensa tukea – ”En tiedä missä menisin tällä hetkellä” – YLE Uutiset 13.4.2016
Mielenterveyskuntoutujat: ”Tarvitsemme ihan samanlaisen elämän kuin muutkin” – Radio Pori 4.3.2016
Lohjan Kulttuuripajalla saa olla oma itsensä – Länsi Uusimaa 15.2.2016
Yhdessä kohti parempaa mieltä – Satakunnan Kansa 29.2.2016
Trombi auttaa kuntoutumaan – Surkkari 16.12.2015
ReAktorit tulee – oletko valmis? – Satakunnan kansa/Porilaine 7.12.2015.
Trombi tukee mielenterveyskuntoutujia – Radio Jyväskylä 26.11.2015.
Pots Lojolle Vuoden mielenterveysteko -palkinto – Länsi-Uusimaa 5.11.2015
Pots Lojo vinkkaa kuuntelemaan elävää ja vähemmistömusiikkia – Länsi-Uusimaa 21.10.2015
Haastatteluja pakettiautossa – Nuoret mielenterveyskuntoutujat jututtavat päättäjiä – YLE Kainuu 23.9.2015
”Musan tekeminen on kuin suklaa” – Länsi-Uusimaa 21.9.2015
”Olen ehkä sairas, mutta toteutin unelmani” – Inhimillisiä Uutisia 15.9.2015
Viidakkorumpu levittää sanaa mielenterveyskuntoutuksesta – ”Täällä saa tehdä sitä mitä haluaa”
– YLE Kainuu 17.8.2015
Ei mikään tavallinen paku – Inhimillisiä Uutisia 5.8.2015
Miten voin auttaa? Mikä sinua kiinnostaisi? – TAKU-lehti 2/2015
Nuorten kulttuuripajatoiminta avuksi mielenterveystyöhön – Fun! 16.3.2015
Oppimisvaikeuksien syyksi paljastui asperger – Länsi-Uusimaa 30.1.2015
”Rajoitteet eivät ole este tehdä asioita” – Länsi-Uusimaa 30.1.2015
Kulttuuripajan toiminta jatkuu – Ilta-Lohja 7.1.2015
Lohjan Kulttuuripajalle ei herunut budjettirahaa – Länsi-Uusimaa 5.11.2014
Masennus parani ihmisten parissa – Voi Hyvin 10/2014
Lohjan Kulttuuripajan alasajo ahdistaa – Uudenmaan uutiset 10.10.2014
Lohjan Kulttuuripajaa uhkaa toiminnan alasajo – Länsi-Uusimaa 13.9.2014
Loppuuko Lohjan Kulttuuripaja? – Ykkös-Lohja 12.9.2014
Alistumattomuuden aikalaishistoriaa – YLE 26.6.2014
Näen biisimme melodiat ja erilaiset taustat väreinä – Aspalainen 18.6.2014
Tuutko ite vai tullaanko hakemaan – Tukilinja 2.6.2014
Mielekäs tekeminen luo arjelle rytmiä – Länsi-Uusimaa 22.5.2014
Kulttuuripaja on ponnahduslauta yhteiskuntaan – Länsi-Uusimaa 22.5.2014
Lohjan kulttuuripajalta palataan yhteiskuntaan – Ykkös-Lohja 21.5.2014
Esittelyssä aikamme alistumattomat – YLE 6.5.2014
Uusia vertaisohjaajia nuorten mielen tueksi – Kainuun Sanomat 1.4.2014
Nuoret rakensivat itselleen psykedeelisen palaveribussin – YLE Kainuu 31.3.2014
”Emottaja” auttaa nuoria töissä ja vapaa-ajalla – YLE Kainuu 25.1.2014
Pieni perhostyyttö nimeltä Toivo – LukSitko 1/2014
Kokemukseni kulttuuripajasta ja vertaisohjaajana toimimisesta – Puoltaja 2.9. 2013
Ihmisen paras ystävä on usein myös paras terapeutti – YLE 29.3.2013
”Ei kukaan halua syrjäytyä vapaaehtoisesti” – YLE 28.3.2014
Kulttuuripajasta tukea nuorille mielenterveyden kuntoutujille – Länsi-Uusimaa 17.2.2013
Hiljaiset sankarit – YLE Silminnäkkiä 28.3.2013

9.5. Kulttuuripajamalli ja YouTube

Kainuun Kulttuuripaja Marilyn -kanava
Lohjan Kulttuuripaja -kanava
Porin Kulttuuripaja Lumo – kanava



10 KULTTUURIPAJAMALLI PÄÄTTÄJILLE



Kulttuuripaja- malli

Toiminnallista vertaistukea
- osallistujan kiinnostuksista käsin -

"Niin mielekästä toimintaa, ettei kehdannut darrassa tulla."
- Jesse, 26 v. Kulttuuripajan nuori

TOIMINTAMALLI

Avaintoiminnot

Mielenterveyskuntoutujia koulutetaan ohjaamaan toimintaa toisilleen.

Arvolupaus

Toimintaan osallistuvat saavat ponnahduslaudan oman polun/ paikan löytämiseksi. Noin puolet osallistujista hakeutuu työn - ja opiskelujen pariin.

Kohderyhmä

18-35 -vuotiaat mielenterveyskuntoutajat ja muut erityisryhmät.

Sidosryhmät

Kunnat, RAY, nuorisotoimi, päihde - ja mielenterveyspalvelut, etsivä nuorisotyö, järjestöt, oppilaitokset, yritys yhteistyö

Yhteistyö

Kohderyhmä: Passiivisesta vastaanottajasta aktiiviseksi toimijaksi. Sidosryhmät: yhteisten resurssien jakaminen. Kehittäminen ja vertaistuki: kulttuuripajaverkosto.

Resurssit

- Inhimilliset
- Tiedolliset
- Fyysiset
- Taloudelliset
- Organisaatio

Kanavat

Yhteistyökumppanit, läheiset, sosiaalinen media.

Kulut

Toiminnan ylläpito, viestintä & tiedotus.

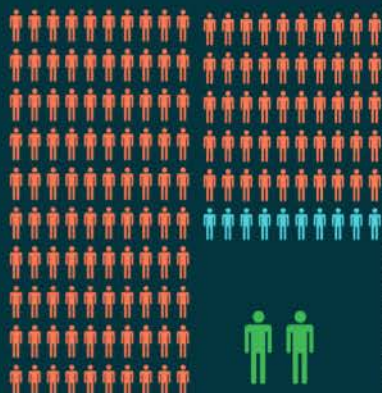
Yhteiskunnalliset hyödyt

- Säästöt kertyvät välillisesti kuntoutujien kokeman muutoksen kautta:
- Yksinäisyyden ennaltaehkäisy
 - Vähentynyt mt-palveluiden käyttö [sairaala, päihde - ja mt-palvelut, terapia]
 - Työ- ja opiskelukykyjen vahvistuminen
 - Työllistyminen
 - Aktiivisuus/ terveellisempi elämä
 - Kansalaisosallisuuden lisääntyminen



Arvolupaus

Toimintaan osallistuvat saavat ponnahduslaudan oman polun/ paikan löytämiseksi. Noin puolet osallistujista hakeutuu työn - ja opiskelujen pariin.



VIOSITTAIN NOIN.

2 työntekijää
 Yli 150 osallistujaa
 Noin kymmenen vertaisohjaajaa
 Yli 20 viikoittaista ryhmää

Miksi Kulttuuripajatoiminta?



Kulttuuripajamallissa koulutetaan mielenterveyskuntoutujia ohjaamaan toiminnallisia luovia ryhmiä toisilleen heidän itse suunnittelemissaan ryhmissä. Ryhmien sisältö perustuu osallistujien omiin taitoihin ja kiinnostuksen kohteisiin.

Kolme tapaa soveltaa mallia:

1. Uuden Kulttuuripajan aloittaminen (case 1; Kajaani Kulttuuripaja Marilyn)
2. Olemassa olevan toiminnan uudistaminen [1-2 hlö rekrytointi ja olemassa olevien resurssien käyttö] (case 2; Jyväskylän ReAktori- hanke)
3. Olemassa olevan toiminnan uudistaminen/ muuttaminen jo olemassa olevien resurssien avulla (case 3; Halmstad: Dramalogen)

Seuraa kuinka vaikuttavaa toiminta on!



Oma arviointityökalu* mahdollistaa vaikutusten mittaamisen:

- Miten osallistujien elämä muuttuu?
- Mitä taitoja osallistujat oppivat?
- Minkä terveyspalvelujen käyttö on muuttunut?
- Mitä säästöjä toiminnasta syntyy?



*** TOIVEHATTU - Toiminnallinen Vertaistuki - Helppokäyttöisellä Arviointityökalulla Toiminta ja Talous Uskottavaksi!**

Toiminnallisten vertaisryhmien vaikuttavuuden arvioinnin työkalu



Valmiit haastattelulomakkeet

Osallistujat

- Taustatiedot
- Opetus taidot ja toimintakyky
- Terveys
- Mielenterveys
- Päihteet ja huumeet
- Toiminnan merkitys itselle

Henkilökunta

- Kuukausiseuranta
- Sidosryhmät
- Ryhmien lukumäärä
- Tapahtumat



Osallistujapohjainen



Helppo käyttää



Mahdollistaa kustannus-hyöty analyysin laskemisen



Valmiit Excel-lomakkeet koostavat kysymyskohtaiset tiedot

TOIVEHATTU on Euroopan unionin sosiaalirahaston rahoittama



Vipuvoimaa
EU:lta



** Esimerkki TOIVEHATTU vaikuttavuuden arvioinnin laskelmista viimeisellä sivulla

Sosped





Kohderyhmä

18-35 -vuotiaat mielenterveyskuntoutajat
ja muut erityisryhmät.

Osallistuja



Palvelun tuottaja



Mahdollistaja



Mielenterveyskuntoutajat

Saavat mielekästä, uudenlaista ja vaikuttavaa päivätoimintaa.
Kohderyhmä: 18-35-vuotiaat mielenterveyskuntoutajat.

- Sairaseläkkeellä olijat
- Työttömät ja pitkäaikaistyöttömät, joilla mielenterveysongelmia
- Pitkäaikaissairaslomalla (> 6 kk) olijat

Vertaisohjaajat:

- Saavat viisipäiväisen koulutuksen.
- Työntekijöiden kumppaneita
- Voivat olla myös yli 35-vuotiaita
- Suunnittelevat ryhmiä ja ohjaavat niitä itsenäisesti

Maahanmuuttajat

Mallia on myös mahdollistaa käyttää maahanmuuttajatyössä.
Esimerkiksi jo kauemmin maassa olleita maahanmuuttajia voidaan kouluttaa vertaisohjaajiksi uusille maahanmuuttajille.

Mielenterveysjärjestöt

Mielenterveyden parissa työskentelevät kolmannen sektorin organisaatiot.

- Mahdollisuus uudistaa ja virkistää omaa toimintaa
- Nuorten tavoittaminen
- Toimintakulttuurin muutos
- Uusien työntekijöiden rekrytointi tai jo olemassa olevan toiminnan uudistaminen Kulttuuripajamallin avulla.

Kunnat

- Nuorisoi-vo paremmin ja syrjäytymistä voidaan vähentää, sekä ennaltaehkäistä.
- Vähentynyt mielenterveyspalveluiden käyttöaste
- Lisää työ- ja opiskelukykyisiä (pitkäaikaistyöttömien (yli 300 pv) määrä vähenee)

Kaupungit, joissa Kulttuuripajatoimintaa jo on:

Espoo

Espoon Klubitalo

Halmstad, Ruotsi

Dramalogen

Helsinki

Kulttuuripaja ELVIS ja
Mieletöntä Valoa

Jyväskylä

ReAktorin kulttuuripaja Trombi

Kajaani

Kulttuuripaja Marilyn

Kotka

Kaakkola-Suomen
sosiaalipsykiatrinen
yhdistys

Lähti

Päijät - Hämeen
sosiaalipsykiatrinen
yhdistys

Lohja

Lohjan Kulttuuripaja

Tampere

Kulttuuripaja Virta ja
Mieletöntä Valoa

Pori

ReAktorin kulttuuripaja

SOSPED





Yhteistyö

Kohderyhmä: Passiivisesta vastaanottajasta aktiiviseksi toimijaksi.
Sidosryhmät: yhteisten resurssien jakaminen.
Kehittäminen ja vertaistuki: kulttuuripajaverkosto.



Ensitieto

[Psyk. pol, koulu, ystävä, perhe, sos. media]



Osallistuminen

[Sitoutuminen toimintaan]



Vertaisohjaajakoulutus

[Osa kävijäistä]



Toiminta

[Omista kiinnostuksista käsin]



Oman paikan/ polun löytäminen

[Osa siirtyy työ- ja opiskeluelämään]

Osallistuja

Osana ryhmä ja pajan arjessa. Kiinnostus ja omat taidot diagnoosia olennaisempaa.

Vertaisohjaaja

Työntekijöiden kumppaneita, vastuunotto ja ryhmien ohjaus. Diagnooseilla ei merkitystä.

Työntekijä

Sosiaali- ja kulttuurialan osaaminen. Vastaavat toiminnasta, ohjaavat ryhmiä ja vertaisohjaajia

Vertaisohjaajuus lisää ja generoi vapaaehtoistyötä!

Mielenterveysjärjestöt ja työntekijät



Kulttuuripajaverkosto

Kulttuuripajoilla työskentelevien työntekijöiden organisaatioarajat ylittävä yhteistyöverkosto.

- Ammatillinen vertaistuki
- Toiminnan kehittäminen
- Mallin jalostaminen

Kunnat - Sosiaalisen kuntoutuksen osittainen toteutuminen

Uuden sosiaalihuoltolain pykälä 17 kertoo sosiaalisen kuntoutuksen tarkoittavan sosiaalityön ja sosiaaliohjauksen keinoin annettavaa tehostettua tukea sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseksi, syrjäytymisen torjumiseksi ja osallisuuden edistämiseksi.

Sosiaaliseen kuntoutukseen kuuluu:

- 1) sosiaalisen toimintakyvyn ja kuntoutustarpeen selvittäminen
- 2) kuntoutusneuvonta ja -ohjaus sekä tarvittaessa kuntoutuspalvelujen yhteensovittaminen
- 3) valmennus arkipäivän toiminnoista suoriutumiseen ja elämänhallintaan ✓
- 4) ryhmätoiminta ja tuki sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin ✓
- 5) muut tarvittavat sosiaalista kuntoutumista edistävät toimenpiteet ✓

Osan Kajaanin Kulttuuripajan kävijäistä kohdalla on sovittu, että Kulttuuripajalla säännöllinen käyminen on osa heidän kuntoutussuunnitelmaansa.

Sospen





Kanavat

Yhteistyökumppanit, läheiset,
sosiaalinen media.

Mielenterveyskuntoutajat



Mistä tietoa toiminnasta?*

Kunnallinen toimija: 30 %
Ystävä/ sukulainen: 30 %
Järjestöt: 20 %

"Löytävää Nuorisotyötä!"

Kainuun Kulttuuripaja Marilynissä osallistujat tuovat tuttujaan, sekä näiden tuttuja mukaan toimintaan.

Mielenterveysjärjestöt



Kulttuuripajatoiminta ei ole rajattu vain tietyille säätöille tai toimijalle, vaan sitä voi aloittaa kuka tahansa.

Kulttuuripajamallin ydinkohdat voi löytää helposti sivustolta: sosped.fi

Case 2: Jyväskylän Kulttuuripaja Trombi. Sosped säätöön ja Suvimäen yhteishankkeessa on perustettu uudenlainen kulttuuripaja Klubitalon yhteyteen. Hankkeessa Klubitalojen vahva kokemus yhdistyy Kulttuuripajatoiminnan uudenlaisen ajattelun kanssa.

Kunnat



Kulttuuripaja

Kunnan edustajat/
työntekijät mukana
ohjausryhmissä:

- Säännöllisyys
- Tilanteen seuranta
- Raportointi
vaikuttavuudesta
vuosittain



Keskeinen informaatio



Kunta

Aktiivisempi nuoriso ja
vähemmän
syrjäytymistä.



Valtio:

Vähemmän
pitkäaikaistyöttömiä!
- Pitkäaikaistyöttömät
voivat siirtyä "odottaa
toimenpidettä"-
vaiheeseen

SOSPED





Avaintoiminnot

Mielenterveyskuntoutujia koulutetaan ohjaamaan toimintaa toisilleen.

TOIMINNAN TOTEUTUS PAIKALLISESTI



1. Tarvekartoitus ja yhteistyösopimukset

Yhdessä kunnan ja kolmannen sektorin kanssa.

2. Toiminnan aloittaminen

- Rekrytointi
- Yhteistyöverkoston rakentaminen
- Vertaisohjaajakoulutus



3. Toiminnan toteutus

Viikoittaisia ryhmiä noin 20 kpl
- Ryhmiä sisällä ja julkisilla paikoilla
- Osallistuminen pajan arkeen.
- Tiivis yhteistyö esim. nuorisotoimen kanssa [tilat]



4. Vaikutukset

Yhteisöllisyys, luottamus ja mielekäs tekeminen tarjoavat monipuolista muutosta mm. seuraavilla elämän osa-alueilla:

- Aktiivisuus
- Vrk. rytmi
- Sosiaaliset taidot
- Vähentynyt terveyspalveluiden käyttö
- Oikeanlainen hoito
- Työelämätaidot

47 - 62 % kävijöistä on hakeutunut toiminnasta työn opiskelujen pariin ensimmäisen vuoden jälkeen*.

*Lohjan ja Kajaanin Kulttuuripajojen sisäiset kyselyt.

TOIMINTA PAJALLA

Vertaisohjaajakoulutus



5 päivää

N. 10 osallistujaa

Helposti sovellettava konsepti

Vertaisryhmätoiminta

Toiminta perustuu osallistujien omille ideoille ja ajatuksille. Sitä tehdään, mikä tuntuu mielekkäältä ja tärkeältä.

Valtaosa ryhmistä on vertaisohjaajien ohjaamia.

Esimerkkejä pajoilla toimivista ryhmistä.

- Bändiryhmä
- Kirjoitusryhmä
- Youtube-ryhmä
- Koiraryhmä
- Auton tuunaus
- Improvisaatioteatteriryhmä
- Yleisiin tapahtumiin osallistuminen ja niiden järjestäminen
- Anime-ryhmä
- Sinun ryhmäsi?



"Vertaisohjaajakoulutus voi olla monelle johdatus ammatillisiin opintoihin."

sairaanhoitaja Maria Kykyri

-Kainuun Keskussairaala



SospED



Sidosryhmät

Kunnat, RAY, nuorisotoimi, päihde - ja mielenterveyspalvelut, etsivä nuorisotyö, järjestöt, oppilaitokset, yritys yhteistyö



Koti

Ystävät,
Sukulaiset, omaiset



3. Sektori

toiset mielenterveysjärjestöt
(Klubitalot,
Mielenterveysseura),
harrastusjärjestöt, yms.



Viranomaiset

Sairaalat, nuorisotoimi
(etsivä nuorisotyö),
kirjastot, TE-toimistot,
Sosiaalitoimi



Nuorisotoimi

Asiakasohjaus ja
tilojen käyttö



Teatterit

Yhteistyö-
projektit



Vanhainkodit

Esiintymisiä



Kirjastot

Näyttelyt ja
vierailut



Sairaalat

Toimintaan
hakeutuminen,
Hoitoon
hakeutuminen
Hoitokontaktin
tukeminen



Media

Mielellöntä valo -
hanke:
Mielenterveys-
kuntoutujista ja
kehitysvammaisista
a vertaistuottajia.



Koulut

Harjoittelijat,
opinnäytetyöt,
uusien
kävijöiden
ohjaus



Tulevaisuus

Miltä kulttuuripajatoiminta
näyttää sinun lähelläsi?

SospED





Resurssit ja kulut

- Inhimilliset
- Tiedolliset
- Fyysiset
- Taloudelliset
- Organisaatio

Toiminnan ylläpito,
viestintä & tiedotus.



Inhimilliset resurssit

Tärkein resurssi ovat vertaisohjaajat, joita koulutetaan 10- 20 kpl/ vuosi



Työntekijäresurssit mallin sovellustavan mukaan:

1. Uuden Kulttuuripajan aloittaminen: 2 hlö [+ osa-aikainen koordinointi- & viestintäresurssi]
2. Olemassa olevan toiminnan virkistäminen: Samat resurssit ja jo olemassa oleva henkilökunta.
3. Olemassa olevan toiminnan uudistaminen/ muuttaminen: ei tarvetta uusille työntekijöille.



Fyysiset resurssit

Mielikuvituksekas toiminta edellyttää:

- a) paikkaa sen toteuttamiseen
- b) resursseja ohjelmaa varten



Tiedolliset resurssit

- Moniosaava henkilökunta
- Vertaisohjaajakoulutuksen materiaalit
"Minun Kulttuuripajani" – artikkelikirja.

Organisaatio

- Toiminnan kehittäminen
- Organisaatiotason vastuut

Taloudelliset resurssit

Arvioidut vuosi-investoinnit sovellustavan mukaan:

1. Uuden Kulttuuripajan aloittaminen. n. 180, 000 €/ vuosi



2. Olemassa olevan toiminnan virkistäminen. n. 180, 000 €/ vuosi
- Uudet henkilökunnan jäsenet ja uudet resurssit jo olemassa olevissa tiloissa (ReAktori-hanke).



3. Olemassa olevan toiminnan uudistaminen/ muuttaminen:
- Jo olemassa olevien resurssien käyttö
- Mahdollisten toiminnallisten lisäresurssien hankinta



Kulut

Muodostuvat enimmäkseen
toiminnan ylläpidosta ja
markkinonnista.



SospED





Yhteiskunnalliset hyödyt

- Säästöt kertyvät välillisesti kuntoutujien kokeman muutoksen kautta:
- Yksinäisyyden ennaltaehkäisy
 - Vähentynyt mt-palveluiden käyttö (sairaala, päihde- ja mt-palvelut, terapia)
 - Työ- ja opiskelukykyjen vahvistuminen
 - Työllistyminen
 - Aktiivisuus/ terveellisempi elämä
 - Kansalaisosallisuuden lisääntyminen

Esimerkki: Kajaanin Kulttuuripaja Marilyn



62 %

Kaikista osallistujista hakeutui työn ja opiskelujen pariin (1/2015)



Yhden henkilön työllistymisestä koituvat säästöt minimipalkalla:

Vuoden verotulot: (12*1750 € *0,2)

Sos. vakuutusmaksut: (12*1750 €*0,27)

Säästyneet työttömyysmaksut: (12 *800 €)

Yhteensä: 19 470 €



27 vastaajan vähentyneet terveyspalvelut (9/2015)

- 12 päihdekuntoutuskäyntiä
- 52 tukihenkilökäyntiä
- 104 kotikuntoutuskäyntiä
- 12 psykiatrin käyntiä
- 12 psykologin käyntiä
- 92 nuorisopol. käyntiä
- 33 yksilöterapiakäyntiä
- 4 sairaalapäivää

8 pitkäaikaistyötöntä /-sairasta pääsi töihin ja on vielä töissä (10/2015)*

19 470 €*



Ei oo enää vaan tarvinnu käydä

+ 80 000 € vuodessa

-Kulttuuripajan kävijä vähentyneestä sairaalapalveluiden käytöstä

155 700 €

V. 2014 pajalla oli 220 kävijää
Jos luku suhteutetaan tähän joukkoon, vuosisäästöt ovat:

640 000 €/v.

Yhteiskunnalle koituvat suorat säästöt vuositasolla:

Vuosibudjetti:
n. 180 000 €



n. 795 000 €**

** EU:n raportin (MC Daid 2011) mukaan mielenterveystyöhön sijoitettu euro tuottaa itsensä takaisin yli viisinkertaisesti

*Vuonna 2014 työllistyi 14 henkeä ja 2015 kuusi henkeä



Yksi malli, monta tarinaa.

Kulttuuripajamalli on ollut viimeisten vuosien aikana omalta osaltaan uudistamassa mielenterveystyötä. Mallin ytimessä on ajatus mielenterveuskuntoutujien kouluttamisesta vertaisohjaajiksi sellaisille ryhmille, joissa kuntoutujat voivat toteuttaa omia kiinnostuksen kohteitaan ja vahvuuksiaan.

Tämä kirja antaa monipuolista, ajantasaista ja yksityiskohtaista tietoa kulttuuripajamallin keskeisistä rakenteista, prosesseista, toimijoista, toimintatavoista ja tähän mennessä toteutuneista hankkeista.

31 kirjoittajan taustat vaihtelevat kulttuuripajojen osallistujista ylihoitajaan ja vertaistuottajasta säätiöiden johtajiin. Erityisen tärkeässä roolissa ovat kuntoutujien ja vertaisohjaajien henkilökohtaiset tarinat.

Yhteistä kaikille kirjoittajille on innostus kulttuuripajamallia ja sen mahdollisuuksia kohtaan.

Teos on suunnattu erityisesti sosiaali-, terveys- ja kulttuurialan ammattilaisille sekä kaikille niille, jotka ovat kiinnostuneita osallistumaan toimintaan, tietämään siitä lisää tai tekemään yhteistyötä paikallisten kulttuuripajojen kanssa.

