



SOSPED

KULTTUURIPAJATOIMINTA

Kokempohjainen prosessikuvaus kulttuuripajatoiminnan vaikutuksista toimintaan osallistujien elämään eri puolilla Suomea

Kulttuuripaja
KAJO

Kulttuuripaja
KUPLA

Kulttuuripaja
HIISI

Kulttuuripaja
VIRTA

Kulttuuripaja
MARILYN

Sisällys

Sosped-säätiön kulttuuripajatoiminta	3
Lohjan Kulttuuripaja Hiisi	10
Kajaanin Kulttuuripaja Marilyn	22
Tampereen Kulttuuripaja Virta	36
Mikkelin Kulttuuripaja Kajo.....	50
Itä-Helsingin Kulttuuripaja Kupla	58

Julkaisija: Sosped-säätiö (Sosiaalipedagogiikan säätiö), 2020.
sosped.fi

Toimitus: Marko Haimilahti, Markojuhani Rautavaara, Liisa Sippola, Jaana Vanhala, Jouni Tyni, Jouni Kananen, Niina Piirainen, Virpi Stenlund, Anna Purola, Samuel Uotila, Katja Luukkonen, Sari Mäkitalo-Tulokas, Eija Oksanen, Shaka Kampara, Heini Laitinen

Kuvat: Sosped-säätiön kulttuuripajat, Shutterstock

Taitto: Mikko Hänninen, Heini Laitinen

Sosped-säätiö (Sosiaalipedagogiikan säätiö), Helsinki.

ISBN 978-952-69596-4-1 (sid.)

ISBN 978-952-69596-5-8 (PDF)





Sosped-säätiön kulttuuripajatoiminta

Sosped-säätiö on valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan järjestö, jonka tavoitteena on edistää vertaisuutta, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä, ja tukea etenkin yksilöitä, joilla on heikentyneet edellytykset toimia, osallistua ja vaikuttaa yhteiskunnassa. Sospedin toiminnan tavoitteet ja arvot kumpuavat sosiaalipedagogisesta viitekehiksestä. Sospedin eri hankkeet ja toiminnot asettuvat kolmen eri strategisen runkolinjan alle, jotka ohjaavat Sospedin alaista toimintaa: *toiminnalliset riippuvuudet*, *sosiaalinen toimintakyky* ja *kehitystoiminta*. Sosped-säätiön alainen kulttuuripajatoiminta sijoittuu näistä sosiaalisen toimintakyvyn runkolinjaan.

Kulttuuripajatoiminnan sosiologinen toiminta-ajatus perustuu sen toimintakulttuurin ymmärtämykselle, jossa nuori elää ja toimii. Yksilötasolla voidaan puhua ympäristön luokittelusta, itsensä arvottamisesta ja identiteetin rakentumisesta. Nuori kantaa ja siirtää elinympäristössään tätä kulttuuriperimällistä tietoa yksilöllisellä ja yhteisöllisellä tasolla sukupolvelta toiselle. Kulttuuripajatoiminnan avulla edistetään nuorten

aikuisten mielenterveyskuntoutujien osallisuutta, sekä työ- ja toimintakykyä vertaisuuteen perustuvan motivoivan ja mielekkään tekemisen kautta. Toimintaan osallistuminen mahdollistaa osallistujille luovan ryhmätoiminnan myötä luontevia välineitä elämänhallinnan sekä sosiaalisten taitojen kehittämiseen, sekä työ- ja toimintakyvyn parantamiseen.

Kulttuuripajatoiminnassa mielenkiinto kohdistetaan voimavaroihin, vahvuuksiin sekä uuden oppimisen mahdollistamiseen. Osallistujien voimaantumista tuetaan, jotta he kykenisivät elämään omalla mittapuullansa merkityksellistä ja sisältörikasta elämää, oman elämänsä ohjaajina. Inklusion näkökulma mahdollistaa tasavertaisuuden kokemuksen nuorille osana yhteiskuntaa. Osallistujia tuetaan mm. mentoroinneilla, itsetuntemuksen vahvistumisen havaitsemisella ja työnohjauksella. Yksi toiminnan alatavoitteista on, että nuori löytää oman paikkansa yhteiskunnassa ja pystyy tulemaan sen toimintakykyiseksi jäseneksi. Omalla toiminnalla olosuhteisiin vaikuttaminen on olennainen osa sosiaalipedagogista toimintaa kulttuuripajoilla. Kulttuuripajat

ovat turvallisia ja yhteisöllisiä paikkoja, joihin nuori voi kiinnittyä ja aina myös palata, vaikka elämäntilanne muuttuisi.

Valtakunnallista kulttuuripaja-toimintaa 18–35-vuotiaille

Sosped-säätiön kulttuuripajatoiminta on verkostoitunut kaikilla viidellä toimintapaikkakunnalla eri sektoreiden kanssa monialaisesti ja moniammatillisesti. Toimivasta verkostoyhteistyöstä kertoo myös se, että kävijöinä on sekä opiskelijoita, työttömiä, osa-aikatyöllisiä, sairauslomalaisia että eläkkeellä ja kuntoutustuella olevia henkilöitä. Mukana on myös niitä yli 30-vuotiaita, joille ovet ovat sulkeutuneet monessa muussa paikassa. Osalla mielenterveyden häiriö on aiheuttanut ongelmia esimerkiksi opintojen etenemiselle tai ihmissuhteille; osittain kulttuuripajatoiminnassa kannatellaan erittäin vaikeasti oireilevia nuoria aikuisia. Monet kulttuuripajojen osallistujista ovat ilmaisseet, että heidän kohtaamansa mielenterveyspalvelut ovat liian lääke- ja ongelmakeskeisiä. Laaja ja monialainen oppilaitosyhteistyö onkin tarjonnut tulevaisuuden ammattilaisille ja harjoittelijoille toisenlaisen ammatillisen näkökulman mielenterveysongelmista kärsivien osallisuuden tukemiseksi.

Kulttuuripajat ovat luonnollinen osa kuntien mielenterveystyötä

Kulttuuripajatoimintaan voi osallistua ja ohjata nuoria heidän statuksestaan riippumatta. Osallistujalähtöinen, matalakynnyksinen ja diagnoosivapaa kulttuuripajatoiminta integroituu luonnolliseksi osaksi kuntien mielenterveystyö-

tä. Kulttuuripajatoiminnan päätavoitteena on tavoittaa ja tunnistaa vuosittain paikkakunnan koosta riippuen 150–220 syrjäytyneitä tai syrjäytymisvaarassa olevaa ja yksinäistä 18–35-vuotiaasta nuorta, joilla on mielenterveyden haasteita tai nivelvaiheita elämässään. Yhteiskunnallisesti nuori määritellään syrjäytyneeksi tai syrjäytymisvaarassa olevaksi, kun hän on esim. koulutus- ja työmarkkinajärjestelmien ulkopuolella tai jäämässä niiden vaikutuspiiriin ulkopuolelle. Syrjäytymisestä puhuttaessa, tutkimuksissa ja tilastoissa viitataan usein myös hyvinvointi- ja terveysvaikutuksiin. THL:n mukaan merkittäviä syrjäytymisen riskitekijöitä ovat: matala koulutus, pitkäaikainen työttömyys, toimeentulo-ongelmat, elämänhallintaan liittyvät ja terveydelliset ongelmat, sosiaalisten suhteiden vähyys ja syrjäytymisen yhteiskunnallisesta osallisuudesta

Kulttuuripajatoiminta käytännössä

Kulttuuripajalla järjestetään erilaisia maksuttomia ryhmiä, joissa esimerkiksi musisoidaan, taiteillaan, kirjoitetaan, valokuvataan, liikutaan, retkeillään, pelataan – vain luovuus on rajana. Kulttuuripajoilla on säännöllinen, viiden viikon sykleissä vaihtuva aikataulu ryhmätoiminnalle. Sykliä tauottaa toiminnan suunnitteluviikko. Viikon aikana kulttuuripajalla toimii noin 15–20 erilaista kulttuuriryhmää.

Ryhmien suunnittelusta ja ohjaamisesta vastaavat **koulutetut vertaisohjaajat**. Vertaisohjaajat ovat kävijöiden vertaisia: kulttuurista kiinnostuneita nuoria aikuisia, joilla on jokin mielenterveyden haaste. Usein vertaisohjaajat ovat ensin osallistuneet ryhmään tavallisena kävijänä ja hakeneet sen jälkeen vertaisohjaajakoulutukseen. Uusia ver-

taisohtajaa koulutetaan pääsääntöisesti kahdesti vuodessa. Kulttuuripajan henkilökunta toimii vertaisohjaajien taustatukena ja käyvät vertaisohjaajien kanssa mentorointikeskusteluja. Toimintasykliin kuuluu myös vertaisohjaajien ryhmätyönohjaus.

Toimintaan osallistujille on tarjolla työntekijöiden jatkuva läsnäolo ja tuki vertaistuen ohella. Osallistujille on tarjolla myös ilmainen, kulttuuririkahvilamainen oleskelutila, jossa voi oleskella vapaamuotoisemmin kahvin, päivän lehden, oman työnsä tai vaikkapa kulttuuripajan tietokoneen äärellä. Toimintaa järjestetään myös digitaalisesti mm. Discord-alustalla.

Kulttuuripajojen hyvä välineistö mahdollistaa motivoivat toimintamahdollisuudet toimintaan osallistujille. Seuraavassa muutamia esimerkkejä eri kulttuuripajojen toiminnoista: bänditilat soittamiseen, studiotyöskentely, maalausvälineet, valokuvaus, kuntosali, liikkuva tuki "chevy van", Discord-ryhmät ja muu etätoiminta. Sosiokulttuurisesta innostamisesta hyvänä esimerkkinä voidaan mainita nuorten toteuttamat erilaiset hankkeet: Erasmus+ leirit muiden eurooppalaisten nuorisoryhmien kanssa, solidaarisuushankkeena toteutettu kahvilaprojekti, bänditoiminnan levytykset ja oma keikkamyynti, valokuvausnäyttelyt ja useat erilaiset nuorten omiin innovaatioihin liittyvät pienempimuotoiset projektit.

Kulttuuripajatoiminnalla monipuolisia vaikutuksia osallistujien elämään

Kulttuuripajatoimintaa arvioidaan vuosittain kävijöille tehtävällä kyselyllä (Sosped-säätiön kehittä-

tämä TOIVE-hattu-kyselymalli). Ystävyssuhteiden puute elämässä nousee toistuvasti yhdeksi keskeisimmistä syistä toimintaan osallistumiselle. Alla muita keskeisiä kulttuuripajatoiminnan vaikutuksia osallistujien elämään.

- Toiminta sekä kehittää että tekee näkyväksi omaa osaamista ja vahvuuksia.
- Selkeä positiivinen vaikutus vuorokausirytmiiin; arjen rutiinit säilyvät.
- Ruokailusta ja hygieniasta pidetään parempaa huolta.
- Toiminta tarjoaa reflektiopintaa ja muuta ajateltavaa kuin omat ajatukset, jolloin mieliala kohenee.
- Yksinäisyyden ja tyhjyyden tunteet helpottuvat.
- Toiminta tarjoaa arkeen jotain mitä odottaa: "Muuten elämä on pelkkää harmaata tavoitteen tonta mössöä."
- Sosiaaliset taidot vahvistuvat ja itsetunto kasvaa.
- Kouluun ja työelämään palaaminen helpottivat.
- Toiminta tukee syrjäytymisen kierteen katkaisemista tuoden uusia näköaloja ja tavoitteita osallistujan elämään.
- Toiminta aktivoi erilaiseen harrastus- ja vapaaehtoistoimintaan liittymistä myös kulttuuripajan ulkopuolella.



Prosessikuvaukset kuvastavat osallistujien kokemuksia eri kulttuuripajoilta

Prosessikuvaukset tuovat esille tyypillisimpien toimintaan osallistuvien elämään ja syrjäytymiseen liittyviä kokemuksia, viiden eri puolilla Suomea sijaitsevan kulttuuripajan näkökulmasta. Kuvauksia varten kulttuuripajojen työntekijät ovat haastatelleet useaa toimintaan

osallistuvaa nuorta. Prosessikuvauksiin liittyvät yksilöintitiedot on hävitetty tunnistettavuuden vuoksi. Kuvauksista voidaan havaita, että nuorten syrjäytymiseen ja huono-osaisuuteen ovat vaikuttaneet erilaisten asioiden ketjuuntumiset ja useiden toimintojen epäselvät päällekkäisyydet. Yksittäiset hyvinvointiin liittyvät vaikeudet eivät pelkästään horjuta elämänhallintaa, vaan syrjäytymisen kierre ja uupumus saavat yleensä alkunsa silloin, kun huono-osaisuuteen johtaneet asiat alkavat toistuvasti kasautua ja



monimuotoistua, heikentäen nuoren mahdollisuuksia hallita ja vaikuttaa omaan elämäänsä. Prosesseihin nivoutuu mukaan yleensä aina elämänkulkuun vaikuttavia kulttuurisia, terveydellisiä, sosiaalisia ja taloudellisia tekijöitä. Työmarkkinoiden muutosta pidetään yhtenä merkittävänä syrjäytymistä aiheuttavana asiana nyky-yhteiskunnassa.

Tällä julkaisulla pyritään lisäämään ymmärrystä kulttuuripajatoiminnan vaikuttavuudesta ja

roolista yhteiskunnallisena toimijana ja syrjäytymiseen liittyvien asioiden asiantuntijana. Syrjäytymisestä tai sen ehkäisystä puhuminen ei auta muuttamaan yhteiskunnallisten luokkaerojen syntymistä. On tärkeää tunnistaa syvemmin yksilölliset, kulttuurilliset ja toiminnalliset vaikutukset, joiden varaan yhteiskuntamme rakentuu. Prosessikuvausten myötä pyrimme lisäämään ymmärrystä syrjäytymisen kokemuksista uudella tavalla – antamalla äänen kokemusasiantuntijoille.

Nuorten lähtötilanteet vaihtelevat, mutta kokemuksissa on usein samankaltaisuutta

Epäselviä tulevaisuuden näkymiä esim.

- puutteellinen koulutus tai viivästyneet / kesken jääneet opinnot
- pitkittynyt työttömyys
- haasteita kiinnittyä työelämään tai opintoihin

Yksinäisyyttä ja oman yhteisön puutetta esim.

- läheisten ihmissuhteiden puutetta
- rikkonaista tai turvatonta perhetaustaa
- kokemus työelämän / opintojen / yhteiskunnan ulkopuolella olemisesta

Erilaisia mielenterveyden haasteita esim.

- masennusta, ahdistusta, viiltelyä, itsetuhoisuutta
- syömishäiriöitä
- vaihtelevia diagnooseja ja/tai diagnosoimattomia ongelmia
- osastojaksoja ja erilaisia hoitokontakteja

Muita terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavia haasteita esim.

- päihteidenkäyttöä
- toiminnallisia riippuvuuksia
- toimintakykyä heikentäviä sairauksia
- lieviä kehitysvammoja tai neurologisia haasteita
- traumoja (esim. rankkaan kiusaamiseen liittyviä)

Erilaisia arjen haasteita esim.

- keskittymiskykyssä
- vuorovaikutussuhteissa ja sosiaalisissa tilanteissa
- henkilökohtaisessa hygieniassa ja terveellisissä elintavoissa
- vuorokausirytmisissä
- taloudellisessa toimeentulossa
- oman seksuaali-identiteetin löytämisessä

Monella negatiivisia kokemuksia palveluverkostosta, joka koetaan usein raskaaksi ja hämmentäväksi

Epäselvä kokonaiskuva tarjolla olevista palveluista

- hoitopolun löytäminen vaikeaa
- ohjauksen puute; kukaan ei ota vastuuta kokonaisluvasta, eri tahot eivät kommunikoi keskenään

Haasteet avunhakemisessa

- hakeutuminen palveluihin edellyttää oma-aloitteisuutta tai omaisten aktiivista puuttamista
- eri ongelmissa joutuu ottamaan yhteyttä eri tahoihin
- hoidontarpeen määrittelyssä ja palveluihin pääsyssä kestää kauan
- apua täytyy pyytää itse aktiivisesti, välillä jopa vaatia

Monta eri palveluntarjoajaa, moneen eri tarpeeseen, monta erillään olevaa asiakkuutta

- kouluterveydenhuolto, yleisterveydenhuolto, nuorisonneuvola, nuorten kohtaamispaikat, Ohjaamot, psykoterapia, ravitsemusterapia, fysioterapia, psykiatrian poliklinikka, TE-toimisto, Kela jne.
- hoitokäynnit ovat usein hajallaan ympäri kaupunkia ja hoitokontakteissa käyminen vie aikaa muulta tekemiseltä; arjesta ja elämästä tulee ongelmakeskeistä

Palveluverkoston ja ammattilaiskohtaamisiin kohdistuvat pettymykset

- pitkittyneet odotusajat
- oman tilanteen selittäminen monelle eri taholle ja jatkuvasti uusille ihmisille
- väärät diagnoosit tai diagnoosin puute

Nuoren kokemus yksinäisyys, näköalattomuus, ongelmakeskeisyys, syrjäytyminen



Ohjautuminen kulttuuripajatoimintaan tapahtuu usein aktiivisen verkostoyhteistyön kautta

Kulttuuripajalle ohjaava taho esim.

- psykiatrinen hoitoyksikkö
- päiväsairaala
- etsivä nuorisotyö tai Ohjaamo
- TE-toimisto
- opiskelijaterveydenhuolto tai koulupsykologi
- muu terveydenhuollon ammattilainen: sosiaalityöntekijä, lääkäri, sairaanhoitaja, psykologi, terapeutti jne.
- kaveri tai kumppani

Kulttuuripajatoiminta poikkeaa muusta tarjolla olevasta mielenterveydestä

- voimauttava kulttuuri-, taide- ja harrastustoiminta antavat uusia voimavaroja ja näkökulmia
- toiminnan vapaaehtoisuus vastuuttaa; kulttuuripajan aikatauluihin sitoutuminen tukee myös vapaa-ajan tavoitteiden saavuttamista
- ohjattu toiminnallinen vertaistuki ja toiminnan vertaisohjaajalähtöinen rakenne antavat positiivisia kokemuksia yhteisöllisyydestä, vertaisuudesta ja osallisuudesta
- diagnoosivapaa ympäristö auttaa pois ongelmakeskeisyydestä

Kulttuuripajalla nuoren rooli muuttuu passiivisesta avun vastaanottajasta aktiiviseksi toimijaksi

- nuori tulee nähdäksesi ja kohdatuksi, mielipiteitä kysytään ja kuunnellaan – ja niillä on vaikutusta

Nuoren kokemus yhteisöllisyys, vertaisuus, osallisuus.

Toiminnalla on selkeitä positiivisia vaikutuksia nuoren mielenterveyteen ja yleiseen hyvinvointiin

Valtaosa toimintaan osallistuneista kokee kulttuuripajatoiminnan vaikuttaneen positiivisesti mielenterveyteen.

Tämä näkyy esim.

- mielenterveyspalveluiden vähentyneenä käyttönä
- osastojaksojen vähentymisenä
- oman statuksen selkeytymisenä (ongelmien ja haasteiden parempi tunnistaminen)

Moni kokee oman yleisen toimintakykynsä vahvistuneen. Tämä näkyy esim.

- parempana arjessa jaksamisena ja voimavarojen kasvuna
- vuorokausirytmien ja terveellisten elämäntapojen parantumisena
- työ- ja opiskelukyvyn vahvistumisena: moni jatkaa opintoihin tai työelämään, jolloin kulttuuripaja toimii ponnahduslautana oman paikan löytämiseen
- itsetuntemuksen ja itsevarmuuden kasvuna
- sosiaalisten taitojen ja vuorovaikutustaitojen kasvuna

Kulttuuripajatoiminta tukee nuoren sosiaalista kasvua

Vertaisuus:

oma kokemus normalisoituu, kun tapaa toisia vertaisia, joilla on samankaltaisia kokemuksia – vertaisten kautta saa uutta näkökulmaa omaan tilanteeseen

Yhteisöllisyys:

toiminnan kautta pääsee kannustavan yhteisön jäseneksi ja saa kokemusta erilaisista sosiaalisista tilanteista

Osallisuus:

tunne yhteiskunnan aktiivisesta jäsenyydestä syntyvä vertais- ja vapaaehtoistoimintaan osallistumisen kautta



Kulttuuripaja HIISI

LOHJA

Lohja on n. 46 000 asukkaan järvenranta-kaupunki Länsi-Uudellamaalla. Lohja on elinvoimainen luonto ja kulttuurikaupunki, joka tarjoaa ihmisille hyödynnettäväksi moninaisia taiteen, kulttuurin ja aktiviteettien muotoja. Tietoisuus taiteen- ja kulttuurin myönteisistä vaikutuksista ihmisten hyvinvointiin on vuosien saatossa lisääntynyt ja kulttuurilähtöisten menetelmien käyttö on tehostunut yhteiskunnan eri toimintasektoreilla. Lohjan kulttuuripaja Hiisi osallistuu omalla panoksellaan mielen hyvinvoinnin tukemiseksi tarjottavan kulttuuritoiminnan monipuolistumiseen.

Lohjan Kulttuuripaja Hiisi aloitti toimintansa Lohjalla vuonna 2013. Taloudellisesti kulttuuripajan toimintaa tukee STEA sekä Lohjan kaupungin Hyvinvointitoimiala. Kulttuuripaja Hiiden toiminta sijoittuu kolmeen eri toimipisteeseen, joista kaksi sijaitsevat Lohjan ydinkeskustassa: ryhmätoimitila Vihdinkatu 2:ssa ja bänditila Suurlohjankatu 14:ssa. Musiikkistudio-toiminta toteutuu Inkoon Tähtelässä.

Lohjan kaupungin ja HUS:n erikoissairaanhoidon tarjoamien mielenterveyspalvelujen lisäksi mielenterveyden haasteiden kanssa kamppailevi-



lle nuorille aikuisille tukea tarjoavat järjestötoimijat Lohjan Kulttuuripaja Hiisi, Lohjan seudun mielenterveysseuran Hyvän mielen maja sekä Klubitalo. Kaupungin mielenterveyspalvelujen keskiössä ovat mielenterveyskuntoutujien asumispalvelut sekä psykiatristen sairaanhoitajien tarjoama tuki. Myös Lohjan nuorisokeskus ja sen yhteydessä oleva Ohjaamo Lohja -hanke tarjoavat nuorille aikuisille apua elämänhallinnan tueksi. Kulttuuripaja Hiisi tekee tiivistä yhteistyötä HUS:n, nuorisopalvelujen, järjestötoimijoiden ja paikallisten oppilaitosten kanssa.

Kulttuuripajalle ohjaututaan eri tavoin, pääsääntöisesti ihmiset löytävät toiminnan pariin HUS:n psykiatrian poliklinikan aikuisten vastaanoton, oppilaitosyhteistyön sekä nuorisokeskuksen ja Ohjaamon kautta. Kulttuuripaja Hiisi

tarjoaa matalan kynnyksen toimintaa, joten siihen voi tulla tutustumaan ja osallistumaan myös oma-aloitteisesti. Toiminnan pariin tullaankin myös osallistujien henkilökohtaisten kontaktien ja netistä tai paikallislehdistä saadun tiedon perusteella. Monilla toimintaan tutustujilla on kuitenkin asiakas- tai hoitosuhde erityisnuoriso- tai mielenterveyspalveluihin ja usein mukana ensikäynnillä on työntekijä, tukihenkilö tms.

Kulttuuripaja Hiiden osallistujista suurin osa on 18–29-vuotiaita. Lohjalaisista joka kolmas asukas on alle 30-vuotias. Kulttuuripaja toiminta tavoittaa vuosittain n. 150 nuorta aikuista.

Hiisi perustaa toimintansa mm. yhteisölliseen tekemiseen sekä taiteen- ja kulttuurin hyödyntämiseen.

Hiiden ryhmätoiminnoista varsinkin musiikki ja kuvataide ovat aina olleet pysyvimmät ja osallistujia kiinnostavimmat sekä aktivoivimmat teemat. Musiikin saralla kulttuuripaja on tuottanut pitkäsoiton ja ep:n kävijöiden omaa musiikkia, sekä bändien lukuisia konsertteja lähiympäristössä Etelä-Suomen alueella. Kuvataideryhmässä on aikaansaatu lukuisia teoksia ja järjestetty näyttelyjä Lohjan alueella mm. kirjastoissa, terveydenhuollon toimipisteissä sekä eri yhteistyökumppaneiden kanssa järjestetyissä tapahtumissa. Kulttuuripaja Hiidestä on tullut haluttu yhteistyökumppani erilaisten tapahtumien ja yhteistyöprojektien taide- ja kulttuuripainotteisten sisältöjen tuottajana. Yhdessä tekemisen ilo ja yhteisön osallisuus ovat erittäin tärkeitä elementtejä toiminnassa.

Kulttuuripajan toimintaideologiaan sisältyy osallistujien voimaantumisen mahdollistaminen yhteisöllisen ja kulttuurisen toiminnan kautta, ja sen myötä osallistujien elämänhallinnan, elämänlaadun ja vastuunoton lisääntyminen. Kulttuuripaja Hiiden osallistajat ovatkin alkaneet tarjota esiintymisiä, taidenäyttelyjä, osallistavia toiminnallisia tuokiota sekä kokemusasiantuntijuuttaan myös omatoimisesti lähiympäristönsään. Toiminta ei ole irrallaan ympäröivästä yhteiskunnasta, vaan siinä huomioidaan erilaisten ryhmien välinen kanssakäyminen ja sen myötä myös mielenterveyskysymyksiin liittyvän stigmat vähentäminen. Inklusion edistäminen on keskeisessä roolissa Hiiden ajattelua ja toimintaa.

Yhteistyö paikallisten oppilaitosten kanssa ollut ollut hedelmällistä. Kulttuuripajan osallistajat ovat tehneet mm. terveysalan opiskelijoiden ja

Elma- sekä Valma-ryhmien kanssa yhteisöllisiä musiikkiprojekteja. Yhteistyö on mahdollistanut voimavarakeskeisen lähestymistavan, mielenterveysongelmia ennaltaehkäisevän näkökulman hyödyntämisen ja uusien nuorten kävijöiden tavoittaminen. Oppilaitosyhteistyön kautta toimintaan osallistui vuosina 2019-2020 n. 100 nuorta ja erilaisiin yhteisiin tapahtumiin otti osaa lähemmäs 300 nuorta.

Kulttuuripaja Hiiden vertaisohjaajat ovat ohjanneet teemaryhmiä myös kulttuuripajan ulkopuolella mm. mielenterveyskuntoutujien asumispalveluysikössä sekä eri järjestöjen parissa. Tämä toiminta on tavoittanut ja osallistanut n. 50 henkilöä. Osa kulttuuripajan vertaisohjaajista on myös osallistunut kansainvälisiin Erasmus+ -ohjelman koulutuksiin Suomessa ja Ruotsissa. Kulttuuripaja Hiidessä on koulutettu vuosien saatossa n. 40 vertaisohjaajaa.

Kulttuurin harrastaminen ja sosiaalinen osallistuminen ovat tutkitusti yhteydessä parempaan mielenterveyteen. Taiteen- ja kulttuurin hyödyntäminen ovat myös huomionarvoisia asioita oman näkökulman vaihtamisessa ja itseilmaisun kehittämisessä.

Taiteen ja kulttuurin voimauttavan näkökulman, sekä yhteisöllisyyden tärkeyden esiintuominen Lohjan alueella onkin ollut yksi Kulttuuripaja Hiiden missioista. Tämä on johtanut mm. kulttuuripajan ideoiman Voimauttavan kulttuurin verkoston syntymiseen. Verkoston tarkoituksena on kierrättää hyviä käytäntöjä, saattaa erilaisia ihmisryhmiä yhteen, hyödyntää kulttuuripajan osallistujien osaamista, sekä korostaa taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksia.



MK13

Toimintaan osallistujan prosessikuvaus 1

Lähtötilanne

Nuori aikuinen toimintaan osallistuja on kouluttautunut useita vuosia sitten ammattiin, jota ei ole kokenut omakseen. Ammatinvalintakysymykset ovat olleet hänelle hankalia myös tämän jälkeen. Vuosien saatossa nuoren kohtaamat mielenterveyden haasteet alkoivat lisääntyä. Nuorella on ollut vaikeuksia sosiaalisissa tilanteissa, hän on kokenut ne ahdistaviksi eikä ole voinut olla niissä luontevasti läsnä. Hän on yrittänyt kiinnittyä yhteisöihin, mutta on kokenut, että hänen sosiaalisesti haastava käyttäytymisensä on aiheuttanut vuorovaikutustilanteissa ongelmia. Tämä on näyttäytynyt mm. kuntouttavassa työtoiminnassa, jossa hän on osallistunut vuorovaikutustilanteisiin.

Nuorella ole juuri ollut ystäviä, lukuun ottamatta satunnaisia peliporukoita internetissä. Hän on ollut aiemmin seurustelusuhteessa, mutta suhde kariutui, joka lisäsi ahdistuneisuuttaan entisestään. Hän on harrastanut omissa oloissaan aktiivisesti lihaskuntoharjoittelua ja sillä on ollut iso rooli hänen elämässään, mutta fyysisen toimintakyvyn ongelmien myötä hän on joutunut vähentämään tätä harrastusta. Nuori on kokenut fyysisen ja psyykkisen kuntonsa heikoksi. Päivät ovat kuluneet pääsääntöisesti tietokoneen ja Net-

flix-sarjojen parissa. Hän on kuitenkin kokenut tarvetta kiinnittyä johonkin yhteisöön.

Kokemus palveluista

Nuori on käyttänyt TE-toimiston palveluja ja osallistunut vuosien saatossa myös kuntouttavaan työtoimintaan, pariinkin otteeseen. Tällä hetkellä hän käyttää myös ammatinvalintapsykologin palveluja. Hän on osallistunut psykiatrian poliklinikan järjestämään nuorten aikuisten ryhmään, mutta ei ole kokenut saavansa siitä juuri mitään, mikä olisi edistänyt hänen tilannettaan. Hän on kokenut toiminnan liian jäykäksi. Nuori näkee myös, että tarjolla oleva psykiatrinen hoito on liian lääkekeskeistä.

Ohjautuminen kulttuuripajatoimintaan

Nuori kuuli kulttuuripajatoiminnasta vuonna 2015 silloiselta seurustelukumppaniltaan, psykiatrian poliklinikan henkilökunnalta ja TE-toimistosta. Hän osallistui alkuun kulttuuripajatoimintaan, mutta kuntouttavan työtoiminnan alettua hän jäi pariin vuodeksi pois toiminnasta, palaten sen pariin vasta myöhemmin, jolloin hän kouluttautui myös kulttuuripajan vertaisohjaajaksi.

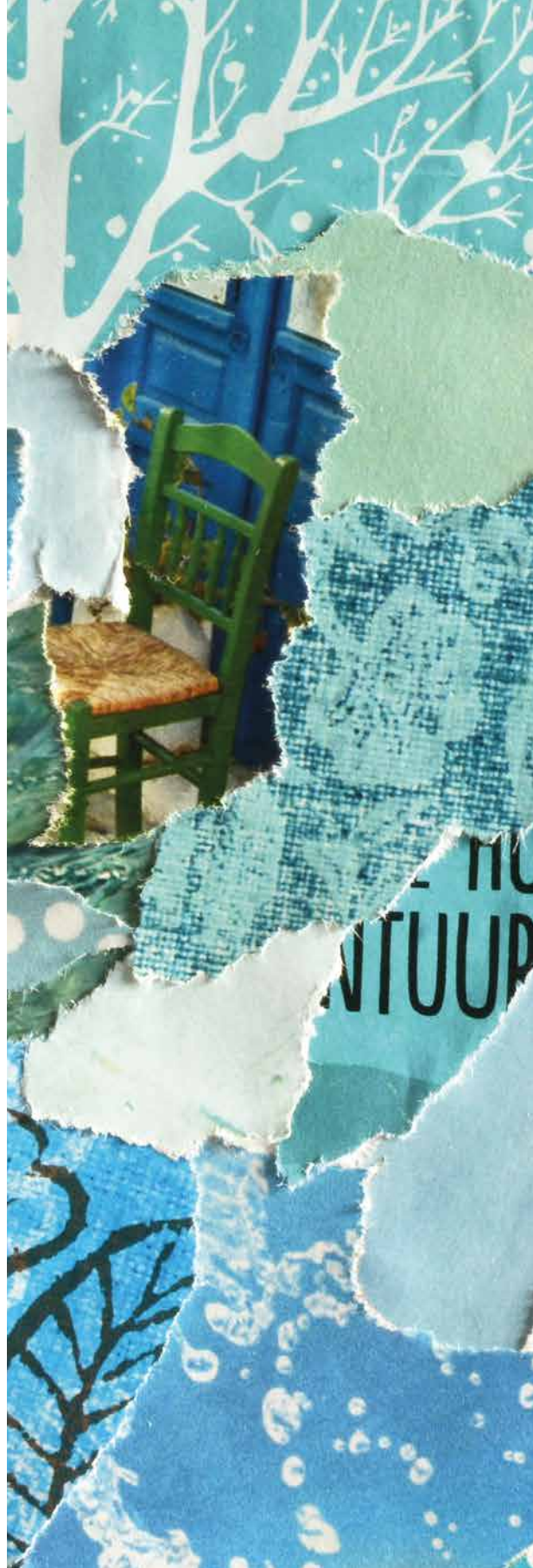
Vertaisohjaajakoulutus ja siihen sisältyvät mento-
rintikeskustelut ovat tarjonneet mahdollisuuden
jäsentää kulttuuripajatoimintaan ja henkilöko-
haiseen toimintakykyyn liittyviä kysymyksiä. Hän
on kokenut kulttuuripajatoimintaan liittyvän
vapaaehtoisuuden hyväksi ja vähemmän stressaa-
vaksi. Toistaiseksi hän ei ole ohjannut kulttuuri-
pajan teemaryhmää, mutta on osallistunut niihin.
Kulttuuripajan vertaisohjaajakoulutus ei velvoita
koulutuksen käyneitä ohjaamaan ryhmiä, mutta
useimmat alkavat niitä ohjaamaan. Tämä vapaa-
ehtoisuus on ollut kyseisen osallistujan ja monen
muunkin mielestä hyvä asia, koska se ei aiheuta
heille kohtuutonta stressiä. Koulutuksen myötä
useat kuitenkin aktivoituvat ja rohkaistuvat mm.
sosiaaliseen kanssakäymiseen muiden kanssa sekä
saavat eväitä elämänhallinnan tueksi.

Kulttuuripajatoiminnan

vaikutukset

Kulttuuripajalla on osallistujan kanssa keskustel-
tu sosiaalisen kanssakäymisen ja ryhmässä mu-
kana olemisen haasteista, ja mietitty miten hän
voisi altistaa itseään entistä enemmän sosiaalisille
tilanteille ja harjoitella niissä paikkansa ottamis-
ta rakentavammin keinoin. Keskusteluissa on
korostunut harjoittelemisen näkökulma. Kysei-
siä taitoja saa ja kannattaa harjoitella. Valmiita
emme ole kukaan.

Osallistuja on kokenut rohkaistuneensa sosiaali-
sessa kanssakäymisessä sekä vuorovaikutuksessa
toisten kanssa. Hänellä on herännyt myös kiin-
nostus hakea opintoihin ja hän on osallistunut
pariin otteeseen toisen asteen ja ammattikorkea-
koulun pääsykokeeseen.



Toimintaan osallistujan prosessikuvaus 2

Lähtötilanne

44-vuotias kulttuuripajatoimintaan osallistuja on suorittanut peruskoulun sekä ammatillisen perustutkinnon erityisoppilaitoksissa. Hän asuu nykyään itsenäisesti, saaden kotiin tarjottavaa tukea AS-PA:n taholta. Tuntee saaneensa hyvin palveluita kotikaupungistaan Lohjalta, kuten ulkopuolista apua siivouksessa ja ruuanlaitossa. Hän on osallistunut koulutuksen jälkeen Etevan työtoimintaan. Työpäivien jälkeen hän viettää aikaa kotona enimmäkseen yksinään, mutta kokee että on myös hyvä olla välillä itsekseen.

Ohjautuminen kulttuuripajalle

Osallistuja kuuli työtoiminnan ohjaajalta Lohjan Kulttuuripaja Hiidestä. Tämän jälkeen hän on hakeutunut ja käynyt tutustumassa pajan toimintaan vuonna 2013. Osallistuja on harrastanut pianon soittoa, ja koska Hiidessä on paljon musiikkitoimintaa, hän liittyi mukaan toimintaan. Työtoiminnassa mukana olon takia hän on rahan-
nut käyntinsä kulttuuripajalla kertaan viikko.

Kulttuuripajatoiminnan vaikutukset

Käytyään vuoden ajan pajalla osallistujana, hän koulututtui vertaisohjaajaksi ja pääsi ohjaamaan omaa ryhmää. Hän on kokenut pajalla käyntien säännöllisyyden hyväksi elämässään. Kulttuuripajan kautta hän on ymmärtänyt kuuluvansa yhteiskuntaan ja kokenut saavansa hyväksyntää sekä uusia ystäviä. Erityisesti kulttuuripajan järjestämissä tapahtumissa, kuten Pajafestissa ja Asunnottomien yössä, mukana oleminen ja esiintyminen ovat antaneet uutta merkitystä elämään. Niissä on tullut tunne, että on hyödyksi ja yhteisössä mukana. Luovuus on liittynyt mukaan elämään ja uusia ideoitakin syntynyt. Myös liikunnan harrastaminen on lisääntynyt pyöräilyn ja kävelyn muodossa, hän on myös osallistunut kulttuuripajan järjestämälle joogakurssille. Hän käy myös kulttuuripajan yhteisökokouksissa ja työohjauksessa. Kulttuuripajalla ollessa on tullut enemmän halua tavata ja tutustua ihmisiin: ”Jaksaa paremmin töissä ja kiukuttelu on vähentynyt, kun käy kulttuuripajalla.”

*”Jaksaa paremmin töissä ja kiukuttelu on vähentynyt,
kun käy kulttuuripajalla.”*



Toimintaan osallistujan prosessikuvaus 3

Lähtötilanne

Nuoren lapsuudenkodissa henkistä väkivaltaa ja vuorovaikutus negatiivisävytteistä. Koulussa kiusataan. Ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden kokemukset ovat vahvoja. Ahdistuksen, masennuksen ja sosiaalisten tilanteiden pelon kasvaessa viittä vaille valmiit lukio-opinnot keskeytyvät. Muutto lapsuudenkodista kuntou-

tuskotiin (kahdeksi ja puoleksi vuodeksi) helpottaa väliaikaisesti sosiaalisten tilanteiden pelkoa. Nuori muuttaa omilleen ja opiskelee kansanopistossa taidetta kaksi vuotta. Tällä hetkellä hän on kulttuuripajan kävijä, vertaisohjaaja, nuori aikuinen, eläkkeellä neljättä vuotta. Vointi ja arjesta suoriutuminen on ”*suht hyvää*”. Opiskelun aloittaminen on haaveissa, mutta vanhemmuus ei salli sitä vielä.

Kokemus palveluista

Nuori on kuullut useita tarinoita hoitoon pääsyn vaikeudesta mielenterveyden haasteiden kanssa. Hän kertoo huomanneensa, että hoitoon pääsy alkaa vaikeutumaan n. 30-vuotiaana. Kävijä kokee itse olleensa onneksaassa asemassa palveluiden suhteen, koska apu on tuotu lähelle (kouluterveydenhoitaja ja nuorisopsykiatrian hoitaja) ja hän on päässyt tuen piiriin helposti. Hän uskoo, että voimakkaasti sairastuminen jo 16-vuotiaana on helpottanut palveluiden piiriin pääsemistä (ensimmäinen käynti nuorisopsykiatrian poliklinikalla 16-vuotiaana). Nuori nimeää myös vanhemmaksi tulonsa palvelujen saantia helpottavaksi tekijäksi, kun oma hyvinvointi nähdään myös lapsen hyvinvoinnin kannalta merkittävänä tekijänä.

Nuoren hoitopolulta löytyy myös sairaalan psykiatrian päiväyksikkö, erilaiset toiminnalliset ryhmät ja psykiatrisen poliklinikan keskusteluapu, ratsastusterapia, taideterapia, akuutti puhelimitse annettava kriisiapu, perusterveydenhuolto (fysiisiin vaivoihin ja painonhallintaan), internetin Sekaisin-chat (kriisiapu). Klubitalolla hän käy kaksi kuukautta, mutta kaipaa paikkaa, missä ei ole ”kroonikkoja”, tai paikkaa, ”missä ei olla sairauden kautta”, koska se tuntuu ”ilottomalta” ja sammuttaa ”eteenpäin pääsemisen tunteuksia”. Maksullisina tukipaikkoina hoitopolulta löytyy Rosen- ja liiketerapia.

Ohjautuminen kulttuuripajatoimintaan

Kun nuori lukee kulttuuripajatoiminnasta Lohjan paikallislehdestä, hän haluaa mukaan, koska kulttuuri ja vertaistuki kiinnostavat. Hän huo-

maa, että nyt olisi mahdollisuus olla itse vahvemmin aktiivinen toimija ja tehdä itsenäisempiä päätöksiä, kuin sairaanhoidossa potilaan tai asiakkaan roolissa, tätä hän kuvaa ”*kahlitsevaksi rooliksi*”. Nuori ottaa itse yhteyttä kulttuuripajalle ja alkaa osallistua toimintaan. Kulttuuripajan kautta hän saa laajempaa käsitystä Lohjan palvelutarjonnasta. Esimerkiksi kulttuuripajan bändin keikkaillessa Asunnottomien yössä ja kuntoutuskodissa tietoon tulee Lohjan mielenterveysseura. Tietoisuus hänelle suunnatuista kolmannen sektorin palveluista antaa nuorelle toivoa siitä, etteivät ihmiset luovuta hänen suhteensa – vaikeuksienkaan edessä.

Hoitopolulleen nuori olisi kaivannut kokonaisvaltaisempaa hoitoa ja huomiointia. Sitä, ettei olisi menty lääkkeitä edellä ja joku olisi kiinnittänyt huomiota syömättömyyteen, esimerkiksi esittämällä siitä kysymyksiä. Kävijä uskoo, että ajoissa syömishäiriöön suunnattu terapia ja traumaterapia olisivat lisänneet hänen kokonaisvaltaista hyvinvointiansa ja mahdollistaneet eläkkeen sijaan työelämään kiinnittymisen.

Kulttuuripajatoiminnan vaikutukset

Nuori liittyy kulttuuripajan yhdeksi vaikuttavaksi tekijäksi psykiatrian poliklinikka- ja sairaalakäyntien harventumiseen. Kahden vuoden sisällä viikoittaiset poliklinikkäkäynnit ovat muuttuneet käynneiksi kahden viikon välein tai kerran kuussa. Toimintaan osallistuminen on myös mahdollistanut Rosen-terapian viikoittaisten käyntien harventamisen. Nuori tarkentaa, että jos hänellä ei olisi ollut Rosen-terapian lisäksi toista paikkaa, missä olla ihmisten kanssa, hän ei olisi harventanut terapiaa, vaikka olisi voinut hyvin.



”Kulttuuripaja on lopullisesti mahdollistanut palveluiden vähentämisen, vaikka joku muu asia olisikin ollut laukaiseva tekijä sille, miksi en tarvitse apua.”

Kulttuuripaja on toiminut nuorelle mahdollistavana väylänä nähdä ihmisiä. Hän mainitsee vuorovaikutuksen ihmisten välillä parantavaksi, ja tarkentaa, ettei parantavan vuorovaikutuksen tarvitse olla sen syvällisempää tai intiimimpää, vaan ihan tavallista. Ihmisten näkeminen ja tasa-arvo-

nen kohtaaminen ovat mahdollistaneet sen, että nuori on voimaantunut ja hänen itsetuntonsa ja –luottamuksensa ovat parantuneet. Lisäksi tasa-arvoinen kohtaaminen on motivoinut omaa aktiivisuutta, vahvistanut omien mielipiteiden merkitystä ja omanarvontuntoa.

”Oon ihan hyvä, vaikken pystykään parempaan. Kokemus siitä, ettei yhteiskunta ole kiinnostunut minusta on muuttunut kokemukseen, että minullakin on jotain annettavaa yhteiskunnalle ja oikeus osallistua siihen. Paja on mun ainoa ikäänkun side siihen, että mä oon yhteiskunnan jäsen, enkä täysin syrjäytynyt. Koulussa ja töissä olisi toiset mahdollisuudet, mutta mulle ei oo ajankohtaista, eikä mahdollistakaan, ainakaan nyt.”

Kulttuuripaja on tehnyt nuoren vaikuttamis- ja mahdollisuuden näkyväksi, koska pajalla on ollut mahdollisuus toteuttaa omia toiveita. Kulttuuripajan avulla nuori on rohkaistunut osallistumaan *”ylipäänsä mihinkään, esim. Ote-bankeeseen”* ja saanut innostusta sekä motivaatiota erilaisiin projekteihin, esimerkiksi oman taidenäyttelyn toteuttamiseen kirjastossa. Nuori on saanut kulttuuripajalta tietoa erilaisista tapahtumista, nuorille suunnatuista kansainvälisistä järjestöprojekteista ja vaihto-opinnoista, ja ajatuksen siitä, että *”voisin jonain päivänä pystyä itsekin opiskelemaan”*.

Kävijä nimeää kulttuuripajan olevan mahdollistaja yhteisöön kuulumisessa ja kertoo jopa yllättyneensä yhteisöllisyyden parantavasta voimasta. Tämä on lisännyt nuoren kaipaamaa osallisuuden kokemusta. Ilman osallisuutta hän on kokenut itsensä yksinäiseksi, hyljeksityksikin. Erityisesti kulttuuripajalla käyntien lisääntyminen päivittäisiksi käyneiksi on laimentanut yksinäisyyden kokemusta ja vahvistanut toivon kokemusta. Tällä on ollut merkitystä saavutetun hyvinvoinnin säilyttämisessä.

”Koen kuuluvani porukkaan itseni, enkä vain sairauksieni kautta.”

Kulttuuripaja on ollut yksi mahdollistaja sosiaalisten tilanteiden pelon lievittämisessä. Voidaan sanoa, että kulttuuripaja on toiminut kävijälle sosiaalisen rohkeuden kasvualustana, koska hän kertoo käyntien lisänneen rohkeutta olla ihmisten kanssa tekemisessä. Nuori on esimerkiksi oppinut ohjaamaan ryhmiä, vastaamaan virallisiin puheluihin, asioimaan kaupassa, esittämään omia lauluja Asunnotto-

mien yössä, järjestämään oman taidenäyttelyn kirjastossa ja kokeillut vapaaehtoistyötä vanhusten parissa ja miettinyt opintoihin menoa. Kulttuuripaja on ollut nuorelle hyvä syy lähteä ovesta ulos, eikä vain jäädä kotiin neljän seinän sisään. Nuori mainitsee esimerkkinä hankkineensa Kaikukortin, jonka avulla Lohjan kaupunki mahdollistaa kulttuuritapahtumiin pääsyä maksutta.



“Sosiaalisten tilanteiden pelko ei kahlitse enää kotiin. Pelko on muuttunut lähes invalidisoivasta lähes olemattomaksi. Se on suurin juttu, ja sen ansiosta on avautunut ovia vaikka mihin, minkä ennen koin mahdottomaksi”.

Tällä hetkellä nuori toimii kulttuuripajalla vertaisohjaajana, kehittää itseään harrastuksissaan ja suunta opintoja kohti. Hän haluaa kuntoutua omaan tahtiin työelämään asti.

Kulttuuripaja MARILYN

Kajaani

Kajaani on keskisuuri kaupunki Itä-Suomessa, asukkaita on n. 37 000 henkeä. Kainuun Kulttuuripaja Marilyn on toiminut vuodesta 2013 saakka Kajaanissa tavoittaen vuosittain keskimäärin n. 160 nuorta aikuista. Kulttuuripaja toimintaa rahoittaa STEA ja Kajaanin kaupungin sivistystoimi. Kulttuuripaja Marilynin toimitilat ovat olleet vuodesta 2016 osana Ohjaamo Nuppaa, joka on nuorten kynnyksetön palvelupaikka Kajaanin keskustassa. Tämä sijainti on taannut hyvät mahdollisuudet verkostoitua

ja tehdä moniammatillista yhteistyötä Kajaanin kaupungin nuorisopalveluiden, julkisten virasto-toimijoiden ja ennaltaehkäisevien mielenterveyspalveluiden kanssa.

Kajaanin kaupunki rahoittaa Kulttuuripaja Marilynin toimintaa sivistystoimen alla ja sen myötä toiminta on profiloitunut vahvasti ennaltaehkäisevään työhön koskien nuorisotyöttömyyttä, syrjäytymiskehitystä, sekä mielenterveyshäiriöitä. Kulttuuripaja tavoittaa merkittävän osan kävijöistään nuorten itsensä kautta. Nuoret ohjaavat pajalle kohtaamiaan tai tuntemiaan nuoria, joista on herännyt huoli, jotka eivät ole ohjautuneet muiden palveluiden piiriin tai eivät ole niistä hyötynet. Tärkeitä verkostoyhteistyötä tuentarupeissa olevien nuorten tavoittamiseksi tehdään



myös etsivän nuorisotyön, työvoimapalvelukeskuksen, TE-toimiston ja nuorten aikuisten psykiatrisen avokuntoutusosaston kanssa.

Kulttuuripaja Marilynin ohjautuvista nuorista noin joka kolmas on pitkäaikaistyötön tai muutoin ei ole sopeutunut työllistymistä tai kuntoutumista edistäviin muihin palveluihin. Kajaanissa näyttäytyy jatkuvasti yhä suurempi joukko tällaisia nuoria väliinputoajina palveluverkostossa. Kuntarahoituksen turvin, vuodesta 2017 alkaen, Kulttuuripaja Marilynissä on voitu tarjota toiminnan ohessa nuorille työhönvalmennusta. Valmennettavilla nuorilla on usein taustallaan lievää kehitysvammaisuutta, autismin kirjon häiriöitä ja muita toimintakykyä, oppimiseen liittyviä ja haittaavia neurologisia ja usein tunnistamatto-

miksi jääneitä toiminnanohjauksen vaikeuksia. Kainuun sotien kuntoutusyksikön ja psykiatrian poliklinikoiden kanssa tehdyn tiiviin yhteistyön merkitys on ollut useimpien nuorten kohdalla ratkaiseva jatkopolkuja selvitettäessä. Toisille jatkopolku tarkoittaa osallistumista sosiaalisen kuntoutuksen- tai kuntouttavan työtoiminnan ryhmiin, kun taas osa aloittaa tai jatkaa keskeytyneitä ammatillisia opintojaan.

Onkin hyvin tyypillistä, että nuori on aluksi työkokeilussa pajalla, jonka aikana työhönvalmentaja seuraa, arvioi ja raportoi mm. TE-hallinnolle nuoren työkykyä ja työstä suoriutumista. Vuosittain keskimäärin 35 nuorta löytää itselleen mielekkään tai kuntoutumista tukevan jatkopolun kulttuuripajatoiminnan ohella. Työmarkki-

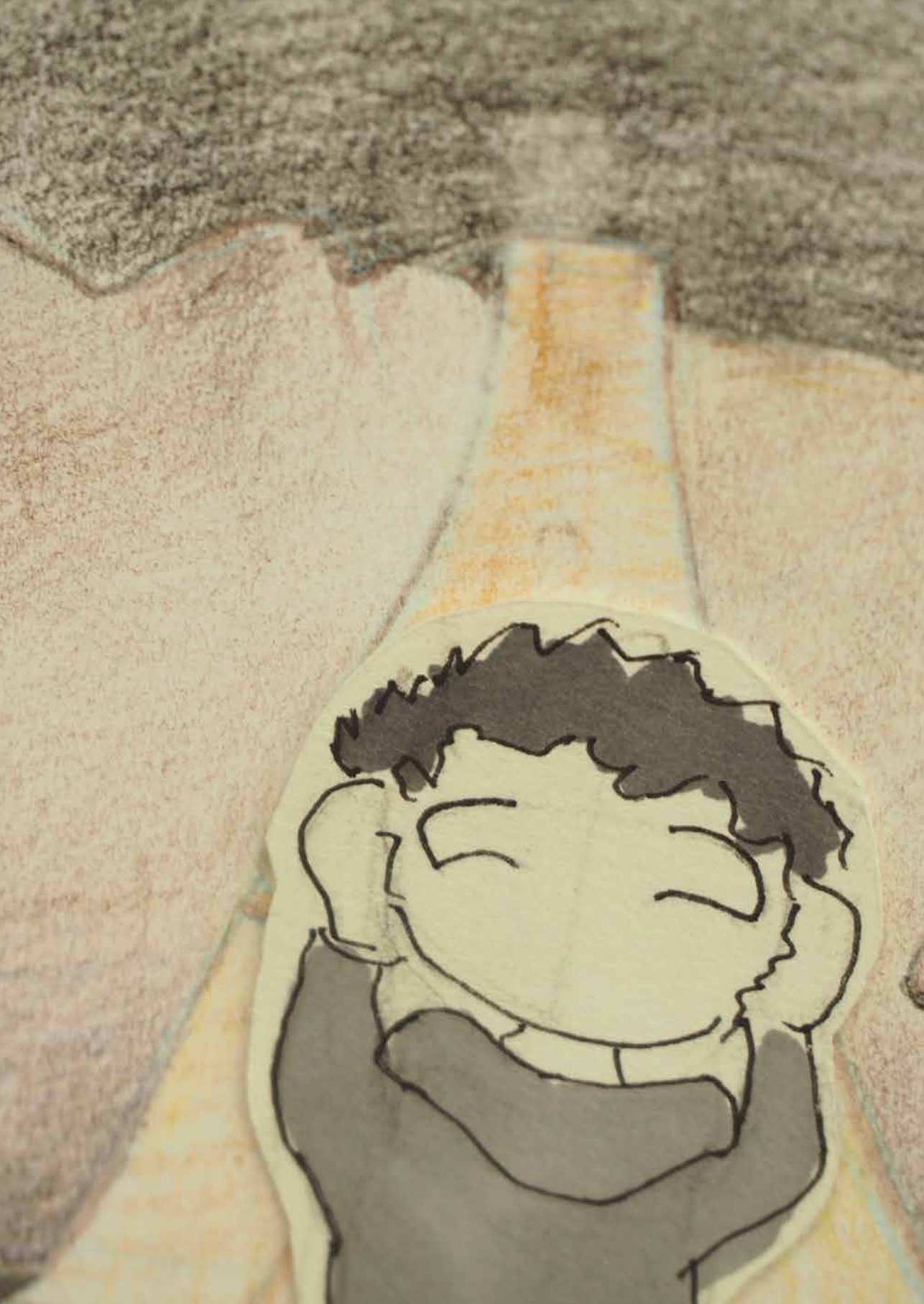
natuikiin liittyvissä kuntarahoitusosuuksissa, työhönvalmennuksella on laskennallisesti vuosittain suuri taloudellinen merkitys kunnan palautusosuuksiin.

Tiiviin oppilaitosyhteistyön myötä Kulttuuripaja Marilynissä on kuukausittain eri aloilta 2-4 opiskelijaa erilaisilla sopimuksilla toiminnassa mukana. Tämän on havaittu vaikuttavan vahvasti myös toimintaan osallistuvien nuorten opiskeluyhönteytykseen. Usein toistuvat vapaaehtoisena harjoitusasiakkaana, projektina tai tutkimuskohteena olemiset, antavat osallistujille myös hyvää reflektiopintaa oman prosessin tarkasteluun ja jo tapahtuneen edistymisen havaitsemiseen. Viime vuosina on noussut esille myös sellainen ilmiö, että oppilaitoksista ohjataan yhä useammin harjoitteluun hyvin heikosti opintoihinsa integroituvia opiskelijoita. Onkin tyypillistä, että Kulttuuripaja Marilynissä opiskelija saattaa olla useamman kuukauden mittaisella koulutus sopimuksella harjoittelemassa aluksi sosiaalisia taitoja ja ryhmään integroitumista, ennen varsinaista ammatillisen osaamisen näyttöä ja harjoittelua. Koulutusaloista selkeästi viime vuosina on alkanut nousemaan esille median-, graafisen-, sekä pelialan opiskelijoiden vaikeudet sosiaalisiin vuorovaikutustaitoihin ja yhteistoiminnallisuutta vaativiin suhteisiin.

Vuonna 2020 tilastollisesti tarkasteltuna 20-29-vuotiaiden nuorten naisten ja nuorten miesten määrä Kainuussa oli 780 naista tuhatta miestä kohti, koko Suomen keskiarvon ollessa 940. Tämä ilmiö näkyy myös Kulttuuripaja Marilynissä. 2/3 pitkäaikaikäisistä on miehiä. Syksyllä 2020 kävijöiden keski-ikä oli 27,7 vuotta. Viime vuosina myös yhä useampi nuorista ilmoittaa kuuluvansa sukupuoli-identiteetiltään

kohtaan ”muu”, kuin mies tai nainen. Nuoret naiset jatkopoluttuvat toiminnasta yleisesti miehiä nopeammin. Naisilla, jotka ovat pitkäaikaikäisiä toiminnassa, on tyypillisesti diagnoosina lievä kehitysvammaisuus ja hahmottamiseen liittyviä ongelmia, miehillä vastaavasti skitsofrenia tai autismin kirjon häiriöitä. Jatkopolkujen osalta on todettu, että nuoren työmarkkinastatus, ajatukset ja puheet eteenpäin siirtymisestä kulttuuripajatoiminnan ohella, alkavat muuttua ja kehittyä noin seitsemännen käyntikerran kohdalla. Useimmat nuorista ovat kyselymme perusteella ilmoittaneet kaipaavansa lisää työhönvalmennusta kulttuuripajatyön oheneen.

Kulttuuripaja Marilynin sosiaalipedagoginen työ painottaa sosiaalisen kasvun tukemista. Dialogin, luovan ryhmätoiminnan ja osallisuuden tukemisen avulla tähdätään sosiaaliseen kasvuun, hyvinvoinnin tukemiseen ja syrjäytymisen ehkäisyyn. Luovien ja toiminnallisten ryhmien lisäksi Kulttuuripaja Marilynissä tehdään pitkäjänteisiä projekteja, joissa kävijöiden on mahdollista oppia uutta, kantaa vastuuta, kasvaa ja voimaantua. Myös nämä projektit kumpuavat nuorten omista tarpeista. Esimerkkejä tällaisista projekteista ovat kansainväliset Erasmus nuorisovaihdot, Euroopan solidaarisuusjoukkojen rahoittama Kulttuurikahvila toiminta, sekä teatteri- ja elokuvaproduktiot. Toiminnan erityislaatuisuus koostuu tasavertaisesta kohtaamisesta, luottamuksesta ihmisten toipumis- ja toimintakykyyn, sekä asemaan oman elämänsä asiantuntijoina. Toiminnan lähtökohtana on jokaisen omat voimavarat ja kiinnostuksen kohteet, sekä vapaaehtoisuudesta kumpuava sisäinen motivaatio tehdä ja toimia aktiivisesti omassa elämässään, sekä osana tätä yhteisöä ja yhteiskuntaa.



Osallistujan prosessikuvaus 1

Psykykinen sairastuminen ja hoitoon ohjautuminen

Kuvauksen henkilöllä on takanaan yhdeksän vuotta jatkunut vakava koulukiusaaminen, jonka hän salasi läheisiltään, kunnes alkoi toisen asteen opintojen aikana psyykkisesti oireil-

la 17-vuotiaana. Silloin hänet ohjataan nuorten psykiatrian poliklinikalle ja aloitetaan lääkehoito, sekä keskusteluapu.

”Se oli ensimmäinen kerta, kun kerroin kaikki. Kiusaaminen laukaisi masennuksen ja tuhosi omakuvan, itsetunnon, että mä pystyisin mihinkään.”

Nuoren koulukiusaamista ei tunnistettu koulussa tai kotona, mikä kertoo surullista kieltä siitä, kuinka koulujärjestelmässä on voinut jäädä vaille riittävän turvallista kontaktia kasvattajiin, jossa tuoda kiusaamista esiin. Se kertoo myös yhteiskunnallisella ja perheiden tasolla puhumattomuutta ja yksin pärjäämistä korostavasta kulttuurista. Nuorella on myös kokemus, että ketään ei kiinnostanut. Kiusaamista tapahtui myös opettajien silmien alla, eivätkä nämä puuttuneet tilanteeseen. Hän menetti uskonsa, että kukaan voisi auttaa.

Tästä nuorisopsykiatrian poliklinikan kontaktista alkaa yli 15-vuotta kestävä polveileva kontakti psykiatrisen erikoishoidon palveluihin. Psykiatrisista palveluista nuorella on kokemus, että välillä hän on saanut hyvää hoitoa, välillä hän on itse ollut hoitoon sitoutumaton ja se, että asiakkuus on kestänyt pitkään, on myös vaikuttanut siihen, miten on tullut kohdatuksi palveluissa. Nuoren elämään on kuulunut myös vaikea riippuvuus peleistä ja päihteiden sekakäytöstä. Hän on ollut täysin syrjäytynyt ja pitkäaikaistyötön.

”Sitten muutin omilleni ja alkoi pelaaminen. Kun pelas tarpeeksi kauan meni psyyke mutkalle ja aloin korjata sitä alkoholilla.”

Käänte parempaan ja uusi suunta

Käänte nuoren elämässä tapahtuu 25-vuotiaana. Hän on psyykkisesti todella huonossa kunnossa ja kotoa lähteminenkin tuntuu mahdottomalta. Lopulta hän ottaa yhteyttä kavereiinsa ja alkaa pakottautua kavereiden mukaan ja toipuminen pää-

see alkamaan hänen omasta tahdonvoimastaan käsin. Samoihin aikoihin alkaa merkittävä, pitkä parisuhde, jonka kannattelemassa hän irrottautuu riippuvuuksista ja hakeutuu opiskelemaan uutta perustutkintoa. Hänellä on ollut koko ajan kontakti aikuissosiaalityöhön ja työvoimatoimistoon, mutta näissä ei ole tunnistettu hänen avuntarvettaan, eikä nuori itse ole halunnut tuoda sitä esiin. Etsivää nuorisotyötä ei vielä tuolloin ollut.

”Oli niin hirveät paniikkikohtaukset ja joukkokammo. Se vaati aina jonkun ulkopuolisen instanssin, että lähdin kotoa. Aina. Olin myös tottunut siihen ajatukseen, kun elän yksin ja oon aina ollut yksin, että oon diilannut sen kanssa että oon loppuelämän yksin. Kukaan ei ole mua auttamassa niin minun on tehtävä tämä yksin.”

Ohjautuminen kulttuuripaja-toimintaan

Nuori hakeutuu kulttuuripajalle kriisiytyneessä elämäntilanteessa. Hän on joutunut keskeyttämään opinnot erottuaan pitkästä parisuhteesta ja läheisen ystävän itsemurhan jälkeen, elämän kriisiytyttyä. Nuori kuvaa kokemusta, että kaikki tuttu ympäriltä on yhtäkkiä kadonnut ja se tuntuu psyykkisesti ylivoimaiselta kestää. Hän tunnistaa itsessään ennestään tuttuja vakavia masennuksen oireita ja osaa hakeutua kulttuuripajalle, jonka yhteisö oli tullut hänelle opintoihin liittyvän työharjoittelun myötä tutuksi. Hän tunnistaa itse syrjäytymisvaaran.

Oleellista kulttuuripajalle hakeutumisessa on matala kynnyks. Nuoren ei tarvinnut odottaa lääkäreiä, läheteitä tai hoitosuunnitelman tekemistä, vaan on riittävää, että pääsee kotoa ulos ja jaksaa tuoda itsensä paikalle. Näin hän saa apua elämänkriisin keskellä helposti ja nopeasti. Tärkeimpinä tekijöinä kannattelemassa on arvostava kohtaaminen yhteisön muilta jäseniltä ja työntekijöiltä, toiminnallisuus ja vertaistuki. Toiminta on päivittäistä, tarjoaa tarttumapinnan arkeen kriisin keskellä. Pääsee tekemään yhdessä ja juttelemaan ihmisten kanssa, sekä toisten osallistujien että työntekijöiden kanssa. Saman vuoden aikana voimavarat ovat vahvistuneet jo niin, että nuori pysyi suorittamaan opinnot loppuun ja valmistuu.



*“Ennen ei meinannut uskoa ihmisiin ja yhtäkkiä on tällainen kulttuuri-
pajan kaltainen paikka, jossa ihmiset ihan oikeesti oikeesti välittää susta.
Ovat kiinnostuneita siitä, miten sulla menee. Mikä oli mulla silloin alussa,
mitä itkinkin monta kertaa, kun tuntui niin älyttömän uskomattomalta,
että on ihmisiä, joita oikeesti kiinnostaa miten mulla menee.”*

Kulttuuripajatoiminnan vaikutukset

Nuoren kokemus on, että kulttuuripajan yhteisöstä ja toiminnallisesta vertaistuesta hän saa ensimmäisen vuoden aikana paljon psyykkistä apua. Kulttuuripajan yhteisöstä on muodostunut hänelle sosiaalinen verkosto ja hän on saanut paljon ystäviä, joita aiemmin ei juuri ollut.

Tällä hetkellä nuori kokee, että monet asiat elämässä ovat hyvin. Hän on kouluttautunut Kulttuuripaja Marilynissa vertaisohjaajaksi ja käynyt myös kokemusasiantuntija-, sekä kokemuskouluttajakoulutuksen. Suurimmiksi hyödyiksi hän kokee muun muassa sen, että hän uskaltaa nähdä, tutustua ja olla uusien ihmisten kanssa. Koulutusten myötä hän kokee saaneensa varmuutta, jonka turvin hän voi puhua asioista avoimesti,

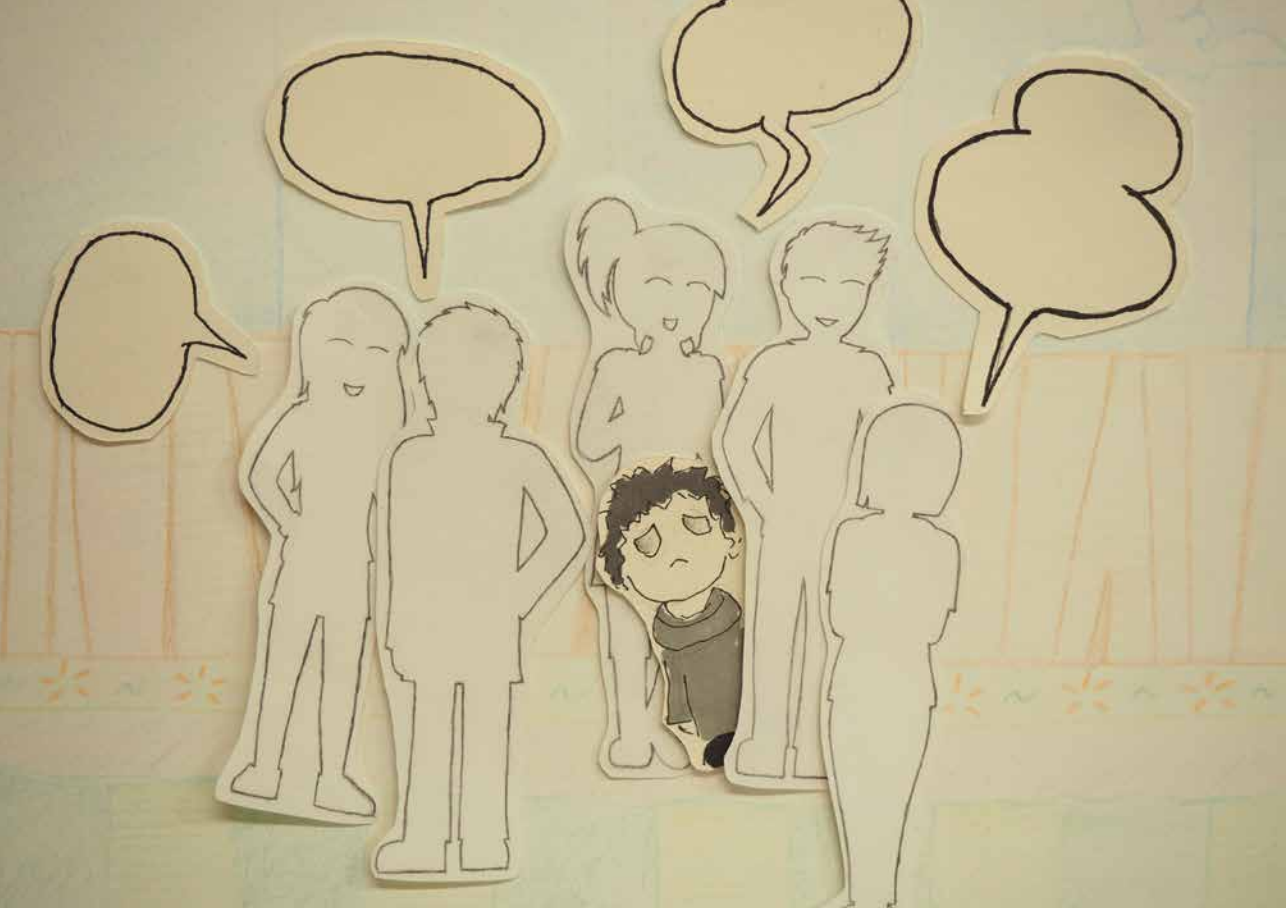
julkisestikin – se olisi aiemmin ollut mahdoton tehtävä. Hän uskaltaa olla sosiaalisempi ja lähteä mukaan uusiin asioihin. Hän on toiminut vertaisohjaajana esimerkiksi kansainvälisillä leireillä osana kulttuuripajan toimintaa.

Hän on oppinut uusia keinoja käsitellä vaikeita tunteita ja kokemuksia. Omat vaikeat elämäkokemukset ovat alkaneet löytää mielekkään merkityksen kokemusasiantuntijan roolissa. Oman elämän tapahtumilla on jokin merkitys. Hänen kohdallaan vaikeat kokemukset ovat jottaneet siihen, että tänä päivänä hän voi auttaa muita ja se on päämäärä myös tulevaisuuden työelämässä. Hän puhuu mielellään omista kokemuksistaan, jos siitä voi olla apua muille, ja toimii itse kuuntelijana tuen tarvitsijoille. Omat kovat kokemukset antavat perspektiiviä elämään ja elämänasennetta, jossa ei tuomita toisia ihmisiä.

”Valtava muutos on ollut. Siis niinku täysin syrjäytyneestä ihmisestä. Kaveri ja tuttavapiiri on laajentunut ihan älyttömästi ja kun on päässyt kokemaan ja näkemään maailmaa ja elämää ja auttamaan ihmisiä. On valtava apu ollut itselle. Ja kouluttamaan itse ja muuttamaan kaikkea tätä mennyttä jonkinlaiseksi työkaluksi itselle.”

Tällä hetkellä nuori on jatkopoluttumassa kulttuuripajalta kuntouttavan työtoiminnan kautta oman alansa töihin ja suunnitelmissa siintää myös erikoistumisopinnot. Kulttuuripajan yhteisö kan-

nattelee tämänkin siirtymävaiheen rinnalla ja siitä eteenpäin. Vertaisohjaajan ja kokemusasiantuntijan roolissa vapaaehtoistyötä kulttuuripajalla voi jatkaa oman tarpeensa ja kiinnostuksensa mukaan.



Osallistujan prosessikuvaus 2

Lähtötilanne

Ennen kulttuuripajalle tuloa nuori on työtön työnhakija. Hän tekee vapaaehtoistyötä eri järjestöissä yksinhuoltajuuteen ja erityislapsen vanhemmuuteen liittyen. Oppimisvaikeuksien vuoksi, työvoimatoimiston aloitteesta, ehdotetaan laaja-alaisempia tutkimuksia. Tiettyissä osa-alueissa näkyy, että nuorella on lievä kehitysvamma, joka vaikuttaa hänen selviyty-

miseensä arjessa, sekä hahmotus- ja toimintakykyyn. Nuori on tuolloin 25-vuotias. Hän hakee työkyvyttömyyseläkettä, jota neurologian poliklinikan lääkäri puoltaa. Nuorelle myönnetään työkyvyttömyyseläke ja samaan aikaan hän menettää läheisen perheenjäsenen. Elämä tuntuu hallitsemattomalta ja nuori on myös vaikeasti velkaantunut.

"Itestä tuntui, että elämältä on viety kaikki. En tiennyt mitä tehdä ja mihin suuntaan lähteä. Mulla oli silloin kaikki raha-asiat aika levällään. Tosi kuormittava ja stressaava elämänvaihe. Olin tosi hukassa. En tiennyt mitä tehdä, mihin suuntaan mennä ja kuka pystyis auttamaan."

Nuori ohjautuu kulttuuripajalle ennestään tutun kulttuuripajatyöntekijän rohkaisemana leipomisharrastuksensa kautta. Hän leipoo kotonaan kulttuuripajan tapahtumiin tarjottavaa. Kun rohkeus kasvaa, hän alkaa osallistua myös toimintaan. Vielä samana vuonna hän kouluttautuu vertaisohjaajaksi.

Työkyvyttömyyseläkeläisen status on saanut nuoren tuntemaan, ettei hän kuulu mihinkään. Hän on kokenut itsensä erilaiseksi, ettei hänellä ole sijaa yhteiskunnassa. Uuden statuksen hyväksyminen on ollut vaikeaa ja se on edelleen prosessissa.

Lapsuus ja nuoruus ilman riittävää tukea ja avuntarpeen tunnistamista

Nuorella on ollut haasteita oppimisessa ja perusopetuksessa. Hän on kokenut koulukiusaamista ja kärsinyt yksinäisyydestä. Oppimisvaikeuksia ei tunnisteta perusopetuksessa riittävästi ja nuori jää vaille tarvitsemaansa oikeanlaista tukea. Nuoruuteen kuuluu päihitteiden käyttöä, huonoon seuraan ajautumista, traumaattisia tapahtumia ja lopulta huostaanotto 15-vuotiaana. Nuorella on ollut hoitokontakti psykiatrian poliklinikalle 13-vuotiaasta

lähtien. Huostaanotolla on iso merkitys nuoren elämässä, omien sanojensa mukaan hän saa silloin elämänsä takaisin.

Alkukartoituksessa toiselle asteelle siirryttäessä erityisen tuen tarve opintoihin liittyen käy selkeämmin ilmi. Ammatillisissa opinnoissa nuori saa enemmän apua ja tukea oppimiseen. Toisen asteen opintojen aikana nuori saa lapsen ja hänetä tulee erityislapsen yksinhuoltaja. Vanhempainvapaan jälkeen hän valmistuu ammattiin. Oman alansa töihin hän ei ole työllistynyt paria lyhyttä jaksoa enempää.

Kokemus palveluista ja ohjautuminen kulttuuripajalle

Avun hakeminen itselle ja perheelle on sokkeloista ja vaikeaa. Nuorella on myös kokemusta siitä, että saa apua, mutta apu ei ole omaa avuntarvetta vastaavaa. Hän kokee myös, että palveluita on ollut liikaa, jolloin ne itsessään ovat muuttuneet kuormittaviksi. Nuoren palveluverkostoon ovat kuuluneet mm. lastensuojelu, nuorisopsykiatrian poliklinikka, psykiatrian poliklinikka, TE-toimisto, työvoimapalvelukeskus (TYP), perhetyö ja -neuvola, kehitysvammapoliklinikka, aikuissoisialityö, Kela ja kolmannen sektorin toimijoista Klubitalo Tönäri.

Kulttuuripajatoiminnan vaikutukset

Kulttuuripajalla toimimisen myötä nuoren osastojaksot ovat vähentyneet. Hän on saanut keinoja tunteiden säätelyyn ja elämänhallintaan, sekä palveluohjausta hänelle sopiviin palveluihin. Hän nostaa esiin, kuinka kulttuuripajalla on voinut olla itse rakentamassa omaa polkuaan, esimerkiksi työllistymiseen liittyen. Hän kokee helpottavana sen, että kulttuuripajalla käyminen ei ole sidottu mihinkään aikatauluun tai diagnoosiin, jonka jälkeen toimintaan ei enää voisi osallistua. Siitä on ollut iso apu, että voi edetä omassa aikataulussa, rauhassa.

Hän kokee, että kulttuuripajan toimintaympäristössä hän on tullut hyväksytyksi omana itsenään. Koulukiusaamisesta jääneet arvet vaikuttavat siihen mitä nuori ajattelee itsestä ja kuinka epäluuloisesti hän suhtautuu muihin, heidän ajatuksiinsa ja tunteisiin suhteessa omaan itseän. Hyväksytyksi tulemisen tarve on korostunut. Hän harjoittelee itsensä hyväksymistä omana itsenään ja myös muiden hyväksymistä sellaisenaan, ilman syrjivää asennetta.

Kulttuuripajalla voi toimia omista voimavaroistaan ja toimintakyvystä käsin siten, että joka päivä ei tarvitse pystyä samoihin asioihin. On hyväksyttävää, että sekä psyykinen että fyysi-

nen toimintakyky vaihtelee. Sosiaalipedagogiseen kulttuuripajatyöhön kuuluu oleellisesti erilaisuuden hyväksyvä kohtaaminen – se, että kaikki otetaan tasavertaisina mukaan toimintaan omista vahvuuksistaan ja voimavaroistaan käsin. Nuori kokee, että on myös itse oppinut suvaitsevuutta ja erilaisuuden kohtaamista osana kulttuuripajan yhteisöä.

Yhteisöön kuulumisen merkitys ja tulevaisuushorisontti

Toiveikkuuden ja elämän merkityksellisyyden kokemuksen vuoksi on tärkeää, että yksilö tuntee kuuluvansa johonkin, olevansa osa jotakin. Kulttuuripajan yhteisöstä nuori kokee saavansa vertaisiltaan paljon apua ja tukea vaikeiden asioiden läpikäymiseen. Eläkeläisen statuksen saamisen jälkeen, nuori ajattelee, että olisi syrjäytynyt ilman kulttuuripajaa ja sen tarjoamaa yhteisöä, johon kiinnittyä. Sillä on ollut suuri merkitys, että on paikka mihin lähteä ja missä tapaa ihmisiä. Kulttuuripajalla käyminen on vähentänyt ihmispelkoa ja rohkaissut kohtamaan muita, myös tuntemattomia ihmisiä. Hän kokee, että on kasvanut ihmisenä paljon. Hän kuvailee kulttuuripajaa toiseksi kodikseen. Jokaisen vahvuudet ja eri osaamisalueet luovat yhteisöllisyyttä ja rohkeutta lähteä kokeilemaan itselle uusia asioita. Nuoren minäpystyvyyden kokemus on vahvistunut tässä vuorovaikutteisessa oppimisessa.

"Enää en ajattele, että en pysty, en kykene, ei musta oo tähän!"



Nuori on päässyt voittamaan omia pelkojaan yhdessä muiden kanssa erilaisissa kulttuuriprojekteissa ja julkisissa tapahtumissa. Nuori kuvaa kuinka vuosien aikana rohkeus on kasvanut ja hän kokee paljon ylpeyttä omasta kehityksestään. Hän on saanut paljon varmuutta ja luottamusta omaan itseensä asioiden hoitamisessa erilaisissa tehtävissä. Hän pystyy luottamaan siihen, että kykenee hoitamaan sovitut asiat ajallaan. Hän kokee myös positiivisena sen, että muiden ihmisten on nykyisin helppo lähestyä häntä. Hän on oppinut paljon siitä, kuinka voi itse vaikuttaa siihen, miten näyttäytyä muille helposti lähestyttävänä.

Sosiaalisen vahvistumisen myötä nuoren katse tulevaan on positiivinen ja hän haaveilee

opiskelusta ja työskentelystä ihmisten parissa hyvinvointityössä. Hän kokee, että hänellä on monet osa-alueet elämässä nykyisin hyvin; koti, raha-asiat, ystävyysuhteet ja omasta hyvinvoinnista huolehtiminen. Hän kokee onnellisuutta elämästään ja on toiveikas tulevaisuudesta. Elämä näyttäytyy kiinnostavana; mitä kaikkea se vielä voi antaa? Hän osaa nauttia asioista, joita elämässä tällä hetkellä on.

Hän kokee, että kulttuuripajalla käymisen myötä elämässä on avautunut paljon uusia mahdollisuuksia. Hän voi käydä pohdintaa siitä mitä kaikkea hän haluaa elämässä tehdä ja toteuttaa. Nuori kuvaa, kuinka ihana tunne se on, että on pieniä haaveita ja haaveilua.



"Kun ihminen tulee, niin se on hukassa mitä ja missä ja milloin. Mutta nyt alkaa tulla itellä sitä, että miltä mun elämä näyttää nyt ja mitä se voi olla viiden vuoden päästä. Ettei jää pohtimaan vain sitä, että mulla on ollut näin ja näin haastavaa. Mulla on ollut nyt se ajatus mitä kaikkea ihanaa mä voin tehdä."



Kulttuuripaja VIRTA

TAMPERE

Tampere on yksi Suomen suurimmista kaupungeista. Sekä kunnallisia palveluita että kolmannen sektorin palveluita on tarjolla paljon. Kulttuuripaja Virran avajaisia vietettiin kesällä 2015. Virta on toimintansa käynnistymisestä alkaen toiminut yhteistyössä paikallisten verkostojen kanssa, muuta paikallista palvelutarjontaa täydentäen. Tampereen kaupungin mielenterveyspalveluiden kanssa yhteistyö on hyvin aktiivista. Sijainti järjestötoimijoita yhteen kokoavassa Kumppanuustalo Arttelissa tukee verkostoyhteistyötä, niin asiakasohjauksen kuin mm. yhteisen tapahtumatuotannonkin näkökulmasta. STEA:n rahoituksen lisäksi Tampereen kaupunki tukee Kulttuuripaja Virran

toimintaa Sosiaali- ja terveyslautakunnan kumppanuusavustuksella Psykososiaalisen tuen palveluista, ja rahoittajien odotukset toiminnassa kohdistuvat nuorten mielenterveyden ja sitä kautta toimintakyvyn kohenemiseen. Tampere on yliopisto- ja korkeakoulukaupunki, ja yhteistyötä tehdään kaupungin mielenterveyspalveluiden ja muiden järjestöjen lisäksi aktiivisesti myös opiskelijaterveydenhuollon kanssa. Oppilaitosyhteistyö näkyy toiminnassa asiakasohjauksen, ja sen kautta toimintaan tulevien osallistujien lisäksi, myös siinä, että eri alojen opiskelijoita on ollut Kulttuuripaja Virrassa opiskeluharjoittelujaksolla säännöllisesti toiminnan alkupuolelta saakka.



Kulttuuripaja Virrassa nostetaan esiin kulttuurin hyvinvointivaikutusten näkökulmaa. Nuoret ovat rakentaneet taidenäyttelyitä, keikkailleet Kulttuuripaja Virran bändin kanssa ja ohjanneet kulttuurityöpajoja erilaisissa yhteisöllisissä tapahtumissa. Kulttuuripaja Virrassa ei ole lainkaan mielenterveysaiheisia keskusteluryhmiä, vaan toiminta keskittyy kulttuurin tekemiseen yhdessä, turvallisessa vertaisyhteisössä. Toimiva yhdistelmä palveluiden käytössä vaikuttaa olevan se, että nuori käy terapiassa tai muun hoitokontaktin luona säännöllisesti, ja yhteisö sekä merkitystä ja mielekkyyttä tuova sisältö päiviin löytyy kulttuuripajalta.

Virran toiminta poikkeaa muusta Tampereen mielenterveystoiminnasta kulttuuripainotteisuuden lisäksi vapaaehtoisuutensa ja vertaisohjaajalähtöisen rakenteensa vuoksi. Nuoret luovat toisilleen merkityksellistä sisältöä, joka vahvistaa heidän toimijuuttaan, aktiivisuuttaan, luovuuttaan ja asiantuntijuuttaan. Monissa hyvissä tukipaikoissa käyntikertojen määrä on rajallinen, joten Kulttuuripaja Virta on jatkuvuutensa ja yhteisöllisen luonteensa vuoksi myös yhteistyökumppaneille mieluinen jatkopolutuskohde. Kulttuuripaja Virrassa osallistuja saa itse määrittellä kuinka paljon ja kauan hän toimintaa tarvitsee. Yhteisö kannattelee. Virralla on fyysisen



kohtaamis- ja ryhmätoimintatilansa lisäksi myös virtuaalinen etäkulttuuripaja Discord-alustalla.

Kulttuuripaja Virran vertais- ja vapaaehtois-toiminta kannustaa kansalaisvaikuttamiseen. Vertaisohjaajat ohjaavat ryhmiä vapaaehtois-pohjalta, ja pajalla saa toteuttaa itseään, ajatuksiaan ja suunnitelmiaan. Toimintaan sisältyy verkostojen kautta myös erilaisia muita yhteiskunnallisia vaikutusmahdollisuuksia, mm. erilaisten tapahtumien ja niissä vapaaehtoisena toimimisen kautta.

Vuonna 2019 Kulttuuripaja Virrassa oli 3776 asiakaskäyntiä. Niistä alkuhaastatteluja oli 143 kpl, ja varsinaisessa toiminnassa osallistumiskäyn-tejä oli 3633 kpl. Käyntimäärät kasvoivat jopa 647 kpl edelliseen vuoteen verrattuna. Ryhmä-toimintaan osallistui n. 200 eri henkilöä. Viimeisimmän osallistujakyselyn mukaan (v.2020) jopa 95 % kävijöistä kokee kulttuuripajatoiminnan vaikuttaneen positiivisesti mielenterveyteensä.

Osallistujan prosessikuvaus 1

Lähtötilanne

Nuori asuu yksin ja lukio-opinnot jäävät kesken. Ihmissuhteita on jonkin verran, mutta mielenterveys on hauras ja ajatuksia vaikea jakaa. Nuori kokee yksinäisyyttä eikä löydä yhteisöä, johon kiinnittyä. Tulevaisuuden suunnitelmia ei ole, energia menee masennuksesta selviytymiseen. Nuori kärsii syömishäiriöstä, ja päätyy lopulta viiltelemään itseään hallinnan tunteen saadakseen.

Palveluviidakko ja oman polun etsintä

Palveluita on paljon. Ne ovat kuitenkin sirpaleisena tarjottimena, josta on vaikeaa löytää omaa paikkaansa ja tukipolkuun. Palveluiden saaminen vaatii usein oma-aloitteisuutta tai omaisten aktiivista puuttumista. Palveluviidakossa pitäisi myös jaksaa soittaa erilliseen numeroon jokaisesta eri ongelmasta, mikä vaatii paljon energiaa ja sinnikkyyttä. On koulun henkilökuntaa, nuorisoneuvolaa, sairaanhoitajia, psykofyysistä fysioterapiaa, psykoterapiaa, ravitsemusterapiaa, nuorten kohtaamispaikkaa jne. Kuitenkaan kukaan ei ota vastuuta kokonaiskuvasta. Pelkästään hoidontarpeen määrittelyssä kestää kauan, saati sitten itse palveluihin pääsyssä. Usein myös psyykkiset ja somaattiset oireet kulkevat käsi kädessä, mutta niihin ei saa apua selkeästi yhdestä paikasta.

Tässä tapauksessa nuori päätyy vanhempien ja opettajien huolen noustua ensin tapaamaan koulun terveydenhoitajaa, joka lähettää hänet lääkärille. Lääkäri katsoo verenpaineet ja lähettää nuoren ensiapuun. Ensiavussa joutuu kuitenkin odottamaan tunteja, ja seuraavana päivänä alkava koeviikko painaa nuoren mieltä. Nuorelle tarjotaan lopulta ensiavussa osastopaikkaa fyysisen tilan, eli syömishäiriön hoitamiseen, mutta nuori kieltäytyy ja lähtee sairaalaoaston sijaan bussilla kotiin. Oireilu kuitenkin jatkuu, ja hän palaa lääkärin luo. Lääkäri tekee lähetteen sairaalajaksolle psykiatriselle osastolle, mutta jonojen vuoksi kestää lopulta kaksi kuukautta, ennen kuin nuori mahtuu hoitoon.

Sairaalajakso venyy puolen vuoden mittaiseksi. Kotiutumisen jälkeen hoidon pitäisi jatkua suoraan säännöllisillä sairaanhoitajan tapaamisilla, mutta sairaanhoitaja on poissa töistä, eikä tapaamisia tule. Sen sijaan nuorelle järjestetään tapaaminen sairaanhoitajaopiskelijan kanssa, joka tavatessa ensi töikseen ilmoittaa, ettei ole pätevä hoitamaan kyseistä nuorta. Nuori käy lopulta usean eri hoitajan luona, ja noin kolmen kuukauden pallottelun jälkeen hän pääsee nuorten päiväsaaraan, jossa hoitojakso kestää puoli vuotta. Tuki on hyvää, mutta suhteellisen lyhytkestoista, joten hoitoaika ei riitä mielen kokonaisvaltaiseen toipumiseen. Myös pitkäaikainen hoitosuhde jää puuttumaan. Jonotusaikojen ollessa pitkiä, ehtii voinnissa tulla hoitojaksojen välissä myös turhaa



takapakkia. Hoitopaletiksi muodostuu lopulta kokonaisuus, jossa nuori käy lähes viikoittain lääkärissä, psykoterapiassa, nuorisoneuvolassa, psykofyysisessä fysioterapiassa ja ravitsemusterapeutilla. Verkostopalaveri hoitotahojen kesken järjestetään noin kerran puolessa vuodessa, se on ainoa tilaisuus, jossa kaikki hoitotahot tekevät hoitosuunnitelmaa yhdessä nuoren kanssa. Muutoin hoitokäynnit ovat ympäri kaupunkia, ja niissä kaikissa on erillinen henkilökunta.

Yhteiskunnan rattaissa kulkevalla nuorella mielenterveyskuntoutujalla ei ole juurikaan vaikutusmahdollisuuksia elämänsä sisältöön. Eri hoitokontakteissa käyminen vie viikosta suurimman osan, eikä muuhun toimintaan jää aikaa eikä voimia. Nuorta mietityttää myös, miten diagnoosit ja lääkärien merkinnät huonosta toimintakyvystä

vaikuttavat käsityksiin hänestä, ja mitä vaikutuksia niillä on hänen tulevaisuuteensa.

Ohjautuminen kulttuuripajatoimintaan

Tampereen palvelukentällä ymmärretään sektorirajat ylittävän yhteistyön sekä monipuolisten palvelujen saatavuuden merkitys yksilön kannalta, ja verkostot ovat laajat. Kaupungin päiväsairaalassa nuori kuulee esittelyn Kulttuuripaja Virrasta, jonka työntekijä on kutsuttu kertomaan potilaille toiminnasta. Kiinnostus jää itämään, ja myöhemmin nuori varaa ajan tutustumiskäynnille.

Kulttuuripajalla toimintaan osallistuessa vanhat kiinnostuksenkohteet heräävät uudestaan

eloon. Oma rooli muuttuu passiivisesta avun vastaanottajasta aktiiviseksi toimijaksi. Mieli-piteitä kysytään ja niitä myös kuunnellaan – eikä pelkästään kuunnella, vaan niillä on vaikutusta. Nuori kokee tärkeäksi myös sen, että hän tulee nähdyksi, ja häntä on tervehditty ja jututettu joka kerta. Kulttuuripajalla kävi-

jät tulevat kuulluiksi ja kohdatuiksi. Heidän läsnäolollaan on yhteisölle merkitys. Kulttuuripajalla ei keskitytä diagnooseihin ja ongelmiin, vaan tarjotaan jokaiselle mahdollisuutta haasteista huolimatta alkaa ideoida toimintaa ja tehdä omaehtoista kulttuuria, turvallisessa ympäristössä.

”Saan olla sellainen kuin olen, murehtimatta miltä näytän paperilla. Saan vastuuta sopivasti. Toiminta tukee aloitteellisuutta ja osallistumista. Saan osallistua toiminnan järjestämiseen itse ja olla vaikuttamassa toimintaan. Toiminta on täysin ilmaista kävijöille. Kulttuuripajan ilmapiiri on lämmin ja salliva. Tunnen kuuluvani jonnekin, eikä minun edes tarvitse tuntea kaikkia kävijöitä. Kuulun johonkin, ilman että minun pitäisi perustella olemistani. Voin keskittyä hyvään elämässäni ja tehdä valintoja, jotka tukevat jaksamistani.”

Kulttuuripajatoiminnan vaikutukset

Nuori tuntee olevansa aktiivisempi yhteiskunnan jäsen vertais- ja vapaaehtoistoimintaan osallistuessaan. Kulttuuripajatoiminta ja vertaisohjaajuuteen sekä yhteisön aikatauluihin sitoutuminen tukee myös vapaa-ajalla omien tavoitteiden saavuttamista, lähtien kodin siivouksesta ja yleisen toimintakyvyn kohenemisestä.

Kannustava ilmapiiri houkuttelee tekemään lisää. Kulttuuripajalle lähteminen tuntuu hyvältä syyllä poistua kotoa. Nuori osallistuu muiden ohjaamiin ryhmiin ja kokee, että hänestä alkaa löytyä sosiaalinen puoli. Ajan myötä hän rohkautuu myös itse hakeutumaan vertaisohjaajakoulutukseen. Valmistumisen jälkeen vertaisryhmien

suunnittelu ja ohjaaminen tuntuu mukavalta, omalta harrastukselta. Jopa niin mukavalta, että vaikka nuori on ajatellut, ettei enää koskaan mene kouluun, hän saa vertaisohjaajuudesta kipinän kokeilla siipiään myös opiskelumaailmassa. Nuori saa suoritettua kiinnostustaan vastaavan ammattitutkinnon, ja jatkaa edelleen myös vertaisohjaajana Kulttuuripaja Virrassa. Tutkinnon suorittamisen ja työelämään siirtymisen lisäksi yhteiskunnalliset vaikutukset näkyvät nuoren kohdalla mielenterveyspalveluiden käytön huomattavassa vähentymisessä. Kulttuuripajatoiminnan lisäksi lukuisista säännöllisistä palveluista tarpeen on enää psykoterapia.

Vertais- ja vapaaehtoistoiminta voidaan nähdä yhteiskunnan kannalta säästöjä tuottavana. Tutkimusten mukaan vapaaehtoistyöhön osal-



listuminen lisää onnellisuuden kokemusta ja hyvinvointia, niin yksilön kuin yhteiskunnan-kin näkökulmasta. Nuori on päässyt vaikuttamaan kulttuuripajatoiminnan kautta mm.

osallistumalla Tampereen Asunnottomien yön järjestämiseen sekä esittelemällä toimintaa erilaisissa tilaisuuksissa mahdollisille uusille kävijöille.

”Olen saanut luottamusta kykyihini ohjaajana ja työntekijänä. Kulttuuripaja ja sen työntekijät ovat auttaneet minua vaikeidenkin aikojen yli. Olen saanut tukea ja apua hiljaisimpaankin avunhuutooni. Olen kokenut ja antanut vertaistukea. Olen saanut ja soveltanut mallia hyvästä toiminnasta, joka oikeasti toimii. Olen saanut eväitä ja jaksamista työelämään ja arkeen. Olen saanut ystäviä, joiden kanssa olla myös toiminnan ulkopuolella.”

Osallistujan prosessikuvaus 2

Lähtötilanne

Nuori oireilee psyykkisesti jo yläkoulukäisenä. Kun paha olo ei millään tunnu helpottavan, hän hakeutuu puhumaan kouluterveydenhoitajan kanssa. Koulussa ei kuitenkaan osata tunnistaa oireiden syytä tai antaa nuorelle oikea-aikaista tukea. Nuoren vointi kehittyy niin huonoksi, että hän päätyy kahdeksannen luokan aikana osastojaksolle psykiatriseen sairaalaan. Sieltä kotiuduttuaan nuori kokee, että osaston levoton ilmapiiri ja lääkkeisiin perustuva hoito eivät ole auttaneet häntä. Päin vastoin, sairaalassa 14-vuotiaan nuoren identiteetti on muuttunut psyykkisesti sairaan ihmisen identiteetiksi. Koulussa ei suojata nuoren yksityisyyttä, vaan opettaja kertoo koko luokalle hänen sairaalassaolostaan, tarkoituksenaan ilmeisesti herättää muissa oppilaissa myötätuntoa. Nuorta kuitenkin kiusataan tiedon seurauksena, eikä kiusaamiseen puututa. Häpeä ja kiusaaminen vaikuttavat nuoreen niin, että hän vaihtaa koulua peruskoulun viimeisen luokan ajaksi.

Peruskoulun jälkeen nuori hakee lukioon, mutta jättäytyy pian kotiin, kun kaikki yritykset jatkaa opintoja epäonnistuvat huonon voinnin vuoksi. Opinto-ohjaajalle nuori kertoo tilanteestaan, mutta tämä ei kysele perään, vaikka nuorta ei enää koulussa näy. Lopulta lukion keskeyttämisspaperit tulevat postissa, ja nuori jää vuosiksi

työkyvyttömäksi. Hän asuu vanhempansa kanssa, jolla on itselläänkin haastava elämäntilanne, eikä siksi voimia auttaa nuorta eteenpäin.

Palveluviidakko ja oman polun etsiminen

Nuori kokee, että masentunutta koulupudokasta kohdellaan laiskana, ja osa työntekijöistä ei edes yritä peittää tätä asennettaan. Yleisesti odotetaan, että pudokas itse aktivoituisi ja ”ryhdistäytyisi”, vaikka kyse on yleensä monimutkaisemmista ongelmista kuin väliinpuotoajan omasta tahdonvoimasta. Varhaisella puuttumisella ja tuella nuoren ongelmien kierre olisi ehkä saatu pysäytettyä. Täysi-ikäisyyden koittaessa taustalla on jo yläasteen aikana käyty sairaalajakso nuorisopsykiatrisella osastolla sekä päiväsairaalajakso lukion alun jälkeen. Yksikään taho ei kuitenkaan ota nuoreen yhteyttä sairaalajaksojen jälkeen, ohjatakseen häntä minkään uuden palvelun piiriin. Kenenkään vastuulle ei tunnu kuuluvan nuoren voinnin tai hoidontarpeen jälkikartoitus tai jatkopolutus nuoren kotiuduttua.

Jonkin aikaa kariutuneen lukion jälkeen nuori hakeutuu Nuorten turvatalolle. Siellä häntä autetaan sopimaan yhteispalaveri turvatalon vapaaehtoistyöntekijän, kaupungin sosiaalityöntekijän ja nuoren omien vanhempien kanssa. Palaverin ai-

heena on nuoren tuetusti omilleen muuttaminen, vanhempien elämäntilanteen ollessa edelleen niin haastava, etteivät he kykene nuorta tukemaan. Mutta sosiaalityöntekijä ei saavu palaveriin, eikä uuteen palaveriin tule jälkeenkään päin kutsua. Nuori kokee tämän olevan viimeinen kolaus hänen uskollaan asioiden parantumiseen.

Yhteensä nuori asioi teini-ikästä lähtien viidellä eri psykiatrisella poliklinikalla, mm. lasten, nuorten aikuisten ja aikuisten psykiatrisilla poliklinikoilla.

Näihin kaikkiin hän ottaa itse yhteyttä pyytääkseen apua. Systeemi tuntuu nuoresta olevan rikki, sillä apua ei jostain syystä onnistuta järjestämään. Omat vaikutusmahdollisuudet tuntuvat olemattomilta, kun kukaan ei ota tilannetta vakavasti eikä itsellä ole enää keinoja eikä voimia. Negatiiviset kokemukset apua hakiessa ja tunne yhteiskunnan välinpitämättömyydestä lamaannuttavat jo valmiiksi uupuneen nuoren, ja hän jättäytyy kotiin ilman mitään tulevaisuudensuunnitelmaa tai kontakteja.

”On henkisesti uuvuttavaa ja ahdistavaa avautua kokemuksista uudelle työntekijälle kerta toisensa jälkeen. Seuraavaan palveluun siirtäminen tuntuu usein hylätyksi tulemiselta, varsinkin jos olet itse osoittanut aitoa motivaatiota muutokselle.”

Ohjautuminen kulttuuripaja-toimintaan

Tampereen Kulttuuripaja Virran tilat sijaitsevat Kumppanuustalo Arttelissa, joka kokoaa kattonsa alle kymmeniä kolmannen sektorin toimijoita. Järjestöjen välinen yhteistyö ja asiakasohjaus on talossa toimintaansa järjestävien tahojen kesken erityisen helppoa, kun eri toimijoihin tutustumiseen vaaditaan vain poikkeaminen naapurihuoneessa tai saman talon toisessa kerroksessa. Järjestöjen työntekijät ovat yleisesti tutustuneet verkostoyhteistyön kautta toistensa toimintaan, ja osaavat kertoa asiakkailleen myös muiden järjestämästä toiminnasta. Nuori tarvitsee apua lomakeiden täytössä, ja sopii Arttelissa sijainneeseen Siltavalmennuksen Etti - Etsivä nuoristyöhön tapaamisen. Sieltä työntekijä ohjaa lomakeasioiden selvityä hänet kädestä pitäen tutustumaan Kulttuuripaja Virran toimintaan.

Kulttuuripajan tutustumiskäynnillä nuori saa itse säädellä paljonko ja mitä hän haluaa itsestään kertoa. On uudenlainen kokemus osallistua mielen terveyttä tukevaan toimintaan, jossa ei kuitenkaan haluta kiinnittää huomiota hänen diagnoosiinsa ja ongelmiinsa, vaan hänen taitoihinsa. Pajalla ei edes puhuta mielen terveysongelmista, vaan haasteista. Se tuntuu antavan mahdollisuuden muuhunkin, kuin kroonistuneesti ongelmaisen ihmisen identiteettiin.

Toiminta perustuu kävijöiden mielenkiinnon kohteisiin, osaavan puolen ja taitojen tunnistamiseen ja vahvistamiseen, eikä työntekijöiden valitsemaan ja ohjaamaan sisältöön. Kulttuuripajalla keskitytään kulttuuriin ja vertaisuuteen, eivätkä työntekijät nuoren yllätykseksi olekaan auktoriteetin asemassa vaan vertaisohjaajien ja kävijöiden tukena ja kumppaneina. Se tuntuu aivan poikkeukselliselta nuoren aiempiin kokemuksiin verraten. Heti ensi tapaamisella nuori pääsee

“Kulttuuripajan voimavarakeskeinen lähestymistapa auttaa näkemään itsessä puolia, joita ei diagnoosin leiman läpi ole päässyt näkemään. Olen saanut positiivista palautetta monista taidoistani, ja oppinut näkemään itseäni myönteisessäkin valossa.”

kertomaan, mikä on hänelle itselleen tärkeää ja millaisesta kulttuurista pitää, ja siitä tunnutaan olevan aidosti kiinnostuneita.

Kulttuuripajatoiminnan vaikutukset

Vuorovaikutus henkilökunnan ja muiden Kulttuuripaja Virran kävijöiden kanssa luo tilaa uudella tavalla roolille. Nuori ei koe enää olevansa kaikesta ulkopuolinen vaan osallinen, yhteisön merkityksellinen jäsen. Entisen irrallisuuden kokemuksen ja katkeruuden sijaan nuori alkaa tuntea yhteisöllisyyttä. Hän saa ottaa toiminnan suunnittelussa haluamansa määrän vastuuta, ja häneen luotetaan. Nuori haluaa olla luottamuksen arvoinen ja pitää kiinni siitä mitä on luvannut. Aiemmin hänen elämäänsä määrittänyt jatkuva myöhästely loppuu kokonaan. Kulttuuripajalla ei ole pakko tehdä mitään, mutta sen mihin sitoutuu, odotetaan hoituvan. Ilmapiiiri kulttuuripajalla on kannustava, turvallinen ja kaikkia kunnioittava. Nuori harjoittelee tunnistamaan omia rajojaan ja sietämään pettymyksiä paremmin. Sosiaalisten tilanteiden aiemmin aiheutta-

ma ylitsepääsemätön ahdistus lievittyy.

Nuori alkaa katsoa myös muita ihmisiä uusin silmin. Hän huomaa, että oman suojakuplan ulkopuolella onkin ajattelevia, tuntevia ja kokevia ihmisiä - ihmisiä, joilla on samankaltaisia kokemuksia kuin hänellä itsellään. Enää hän ei ole yksin. Jos voinnissa tulee hetkellistä takapakkia eikä nuori pysty lähtemään pajalle, työntekijät soittavat tai laittavat viestiä, kysyvät kuulumisia, tukevat ja kannustavat tulemaan paikan päälle.

Yhteisön lämpimän suhtautumisen nostattama uskallus ja rohkeus kantaa myös Kulttuuripaja Virran ulkopuolella. Psykkinen vointi tuntuu huomattavasti paremmalta kuin ennen kulttuuripajalle tuloa. Nuori uskaltaa alkaa ottaa kontaktia muihin ihmisiin ja kertoa mielipiteensä, jopa ajaa itselleen tärkeitä asioita eteenpäin. Hän kokeilee asioita, joihin rohkeus ei ole ennen riittänyt. Hän osallistuu vapaaehtoistyöhön myös kulttuuripajatoiminnan ulkopuolella. Nuori palaa lukioon ja saa sen suoritettua. Hän löytää oman kodin, parisuhteen ja pääsee korkeakouluun. Elämässä on taas toivoa.

“Olen uskaltanut astua ulos mukavuusalueeltani monessakin eri suhteessa, ja näin ollen saavuttanut monia asioita, joita en pajalle tullessani uskonut pystyväni tekemään: Olen suorittanut lukion hyvin arvosanoin, muuttanut pois kotoa ja päässyt korkeakouluun.”

Surun tarina

Vapaaehtoisuuteen ja vertaisyhteisöön pohjautuva kulttuuripajatoiminta mahdollistaa kävijöiden yksilöllisen kohtaamisen ja tukemisen. Yksilöiden kanssa työskennellessä myös prosessit etenevät yksilöllisesti: toiset osallistuvat toimintaan sairauslomalla, toiset ehkä opintojen lomassa, jotkut löytävät itseään kiinnostavan alan vertaisohjaajana toimiessaan. Kulttuuripaja ei ole pelkästään ”ponnahduslauta” eteenpäin elämässä, se on myös toipumisen tila, rauhallinen paikka, jossa jokainen saa hengähtää ja toipua omana it-

senään – ilman suorituspaineita. Kulttuuripaja ei tarjoa terapiaa eikä hoitoa, mutta toiminta itsessään tukee nuoria, heidän mielenterveytensä toipumista ja itsetuntonsa rakentumista. Toiminnan maksuttomuus mahdollistaa osallisuuden kaikille. Ilmapiiiri kannustaa aktiivisuuteen omien voimavarojen puitteissa. Käyntikertojen määrää ei ole rajattu, toisin kuin monissa muissa tukitoiminnoissa, vaan aito yhteisöön kiinnittyminen ja osallisuuden kokemus on mahdollista.

”Hei. Nimeni on Suru ja kerron teille nyt kappaleen tarinaani, niiltä osin kuin sen pystyn teille sanoittamaan. Minulla on pitkä sairaushistoria mielenterveysongelmien parissa. Vuosien aikana olen saanut vaihtelevasti hoitoa eri paikkakunnilla, ja hoitopaikkoja sekä eri nimikkeillä kulkevien ammattilaisten vastaanottoja onkin kertynyt jo melkoinen lista, joka alkaa koulupsykologin luota. Sieltä siirryin mielenterveystoimiston palveluihin. Olen ollut ryhmä- ja yksilöpsykoterapiassa eri viitekehyksillä sekä tuetun asumisen piirissä aiemmin, ja tälläkin hetkellä. Minulla on takana useita pidempiä ja lyhyempiä jaksoja sairaalassa ja päiväsairaalassa, ja olen saanut toimintaterapiaakin. Mukaan mahtuu myös yksi vuosi sosiaalisesti kuntoutukseksi tarkoitettua viikoittaista nuortenryhmää.

Kulttuuripaja Virrassa käväisin hakemassa esitteen jo pari vuotta ennen kuin sinne lopulta päädyin. Esitteen haettuani elämä heitti minut hetkeksi pois Pirkanmaalta, mutta paja jäi mieleeni. Kulttuuripajalle hakeutuminen olikin osa suunnitelmaani, kun tuli aika muuttaa takaisin. Kulttuuripaja VIRRAN tarjoama mahdollisuus ystäviin, ihmiskontakteihin ja kulttuurin harrastamiseen säilyi mielessäni edustaen hiljaista mahdollisuutta toivoon.

Olen ollut yksinäinen koko elämäni ja ulkopuolisuuden tunne on aina asunut minussa vahvana. Minulla ei ollut vuosikausiin harrastuksia eikä ystäviä tietokoneverkon ulkopuolella. En ollut kokenut juurikaan yhteisöllisyyttä, vaikka kaipuuni ihmisten luo oli aina ollut vahva. **Kulttuuripajalle hakeutuessani kaipasin ympärilleni yhteisöä, elämää kotini seinien ja omien suojamuurieni ulkopuolella.** Tarvitsin turvaa ja toisia ihmisiä, mutta en vain pystynyt hakeutumaan muiden seuraan. Kaipasin ympäristöä, jossa voisin harrastaa oireistani huolimatta, sekä paljon apua ja kannustusta jaksakseni ja pystyäkseen pysymään mukana toiminnassa.

Aloittaessani kulttuuripajalla huomasin ensin palaavani takaisin rooliin, jota olin esittänyt ihmisten parissa vuosikaudet uudestaan ja uudestaan: olin reipas, hauska ja pärjäävä. Kesti kauan ennen kuin ikirouta ympärilläni alkoi sulaa, mutta hiljalleen pajan lämpö alkoi kiertyä ympärilleni. Olin hämmästyneet, kun huomasin saavani tukea muilta pajalaisilta. Sain jopa halauksen vaikeana aikana ihmiseltä, johon olin vasta tutustunut. Minulle kerrottiin, ettei minun tarvinnut piilottaa oloani, oli ok, että oli paha olla. Muut ymmärsivät. Kulttuuripajasta alkoi muodostua minulle tärkeä, arkea rytmittävä paikka.

Koen, että minun on ollut vaikeaa saada hoitoa Tampereella. Olen kerta toisensa jälkeen huomannut tullessi unohdetuksi mielenterveystoimiston työntekijöiden taholta. Minua on kohdeltu epäasiallisesti ja on tuntunut loukkaavalta, ettei hätääni ole nähty eikä kuultu. Olen joutunut olemaan yhteydessä potilasasiamiehen useita kertoja vain hoitoa saadakseni, ja olen ollut todella epätoivoinen hoitoonpääsyni viivästyessä kohtuuttomasti. Minulle on tullut tunne, ettei terveyteni ole ollut tärkeää mielenterveystoimiston työntekijöille. Tämän vastapainona on ollut Kulttuuripaja Virta, sen yhteisö ja työntekijät. He ovat väsymättä kannustaneet, kuunnelleet ja neuvoneet yhä uudestaan ja uudestaan. Olen saanut heiltä tukea kaikkein kamalimpinakin aikoina.

Kulttuuripajasta tuli paikka, jonne en mennyt vain silloin kun minulla oli hyvä olla. Päinvastoin siitä tuli myös paikka, jonne lähdin siksi koska minulla oli paha olla. Vaihtoehtona olisi ollut jäädä kotiin valelemaan sieluni uudella kerroksella itseinhoo ja kelpaamattomuutta. Joskus, kun matkalla bussissa huomasin paniikkikohtauksen yrittävän vyöryä ylitseni, kerroin itselleni: “Kestä vielä hetki, kohta ollaan pajalla. Pajalla saadaan apua.” Naulakoille saapuessani tuttu pajalainen tervehti





minua ystävällisesti ja aloin rauhoittua. Toisina päivinä menin suoraan rentoutushuoneeseen vain rauhoittumaan, ehkä vaihtamaan muutama sanan työntekijän kanssa. Joskus menin istumaan hiljaa yhteisen oleskelutilan nurkkaan, kuuntelemaan muiden tarinoita ja naurua. Jos aloin hiljaa itkeä, minulle ojennettiin nenäliina ja kysyttiin, olenko kunnossa. Joku saattoi sanoa jotain ystävällistä tai hymyillä rohkaisevasti. Jos jouduin lähtemään ryhmästä kesken kaiken sivummalle rauhoittumaan, takaisintulostani ei kukaan tehnyt numeroa.

Pajalla tulen nähdyksi. Siellä saan esittää mielipiteitä ja ideoita, ja niihin myös tartutaan, niitä kuunnellaan. Olen kokenut pajalla erikoislaatuista hyväksyntää. Sellaista radikaalia hyvää tahtoa, jota en ole kokenut missään muualla. Minun on ollut aina vaikeaa luottaa ihmisiin, mutta kulttuuripajalla luotto on alkanut hiljalleen kasvaa. **Minusta tuntuu, että paja on minulle kaipaamani mahdollisuus hiljalleen eheytyä ja kasvaa omaksi itsekseni osana yhteisöä.** Pajalla hyväksyvä, turvallinen ilmapiiri rauhoittaa satutettuja sieluja. Kulttuuripajasta tekee erityisen juuri mahdollisuus turvalliseen, hyväksyvään yhteisöön. Pajalla ei kuulemma voi epäonnistua, niin vaikeaa kuin se minun on vieläkin uskoa. Siitä huolimatta olen saanut huomata, että se on totta. Monet muut hoitomuodot kuten päiväsairaalat tai erilaiset ryhmät voivat tarjota yhteisöllisyyden tunnetta, mutta vaikeaa on se, että se on vain hetkellistä. Useimmiten ryhmät päättyvät muutamissa viikoissa ja sitten on taas yksin. Lisäksi keskustelu niissä keskittyy mielenterveyteen ja ongelmiin. Olen itse jopa kieltäytynyt päiväsairaalajaksosta, sillä koin, että kulttuuripajatoiminnan jatkuvuuden antama turva ja yhteisö oli minulle parempi vaihtoehto, kuin muutaman viikon intensiivijakso päiväsairaalassa.

Kulttuuripaja antaa mahdollisuuden olla mielenterveysongelmainen ja silti harrastaa ja osata asioita. Siellä et olekaan potilas, vaikka vaikeutesi otetaan huomioon ja sinua tuetaan jokaisella askeleella niin paljon, kuin vain resursseja ja aikaa riittää. Paja on antanut mahdollisuuden palata vanhojen, rakkaiden harrastusten pariin. Sellaisten, joiden jo luulin ongelmieni takia olevan mennyttä elämää. Olenkin alkanut harrastaa kulttuuria jälleen myös kotona, ja kehittää uusia taitoja, joita minulla ei aiemmin ole ollut rohkeutta opetella. Se on luonut innostuneisuuden ja onnistumisen kokemuksia ja paljon iloa, mikä on minulle todella tärkeää.

Kulttuuripajan vertaisuus on osoittautunut minulle olennaiseksi osaksi toimintaa. Siellä olen ensimmäisen kerran tavannut ihmisiä, joilla on samankaltaisia kokemuksia elämästä kuin itselläni. Ihmisiä, jotka ovat samankaltaisessa tilanteessa, käyneet samansuuntaista matkaa. On ihanaa tavata muita, joiden kanssa jakaa noita vaikeita tunteita, sillä he oikeasti tietävät, mistä puhun. **Se normalisoi omaa kokemusta ja häivyttää häpeää, kun huomaa, että toisetkin ovat kokeneet samaa.** Pajalla ei tarvitse olla vertaisohjaaja voidakseen kokea olevansa merkityksellinen yhteisön jäsen.

Itselläni ei ole ollut töiden tai opiskelujen kautta mahdollisuutta etsiä paikkaani yhteiskunnassa. Kulttuuripajalla saan kuitenkin osallistua niin paljon kuin haluan. Minua kannustetaan osallistumaan ryhmissä oman jaksamiseni puitteissa, ottamaan rohkeasti uusia rooleja ja käyttämään taitojani. Se antaa tunteen siitä, että voin tehdä jotain hyödyllistä ja hyvää myös muiden eteen. Että voin olla tarpeeksi hyvä johonkin, vaikka taitoni eivät olekaan juuri aloittelijaa kummempia. Pajalla taitoni riittävät. Olen huomannut hiljalleen rohkaistuneeni pajalla käymisen aikana. Itselleen armoittoman ja kovin kriittisen Surun päähän on alkanut hiipiä ajatus siitä, että mitä jos se mitä teen todella voisi riittää. Mitä jos taitoni ovatkin tarpeeksi hyvät. Syytän tästä eriskummallisesta toivon ilmentymästä kulttuuripajalla saamaani kannustusta. **Yhteisön lämpöinen hyväksyntä alkaa hiljalleen muuttaa ihmistä tavoilla, joita terapia yksin ei voi saavuttaa.**

Kulttuuripajalla olen myös oppinut vastaanottamaan apua – jopa pyytämään sitä. En ole pärjännyt pitkään aikaan siten kuin olen esittänyt pärjääväni. Kulttuuripajalla en ole enää jaksanut yrittää piilotella sitä, minun ei ole tarvinnut. Vaikka vieläkin tekee mieli pitää itseään piilossa, ja olen vasta polkuni alussa siinä mitä tulee ihmisten tukeen ja hyvyyteen luottamiseen, pajalla olen ottanut isoja askeleita eteenpäin etenkin, kun mietitään koko pitkää hoitohistoriaani. Kulttuuripaja Virta on ollut minun matkallani todella merkityksellinen, enkä ole sieltä häviämässä minnekään. Taukojen aikana kaipaen takaisin pajalle ryhmien ja tuttujen ihmisten pariin. Hiljalleen ulkopuolisuuden tunne alkaa hälvetä ja päässä kolkuttelee uusia, vielä kovin vieraita ja epävarmoja tunteita ja ajatuksia: “Ehkä minä voin kuulua tänne. Ehkä minä uskallan antaa itseni kuulua tänne.

Täällä on hyvä olla.”



Kulttuuripaja KAJO

MIKKELI

Mikkeli on Etelä-Savon maakuntakeskus, jossa on n.53 000 asukasta. Kulttuuripaja Kajo perustettiin vuonna 2019 Savilahdenkatu 5-7 sisäpihalla olevaan liikehuoneistoon. Keskeinen sijainti helpottaa yhteistyötä eri toimijoiden kanssa. Kajon kävijäprofiili ei painotu tiettyyn kategoriaan, vaan toimintaan ovat tervetulleita kaikki itsensä kohderyhmään tuntevat. Yhteisiä nimittäjiä kävijöiden elämäntilanteissa ovat pitkäaikaistyöttömyys, mielenterveyden haasteet, haasteet opinnoissa ja kokemus viranomaisverkostossa väliinpuotoamisesta. Kävijöitä ohjautuu mm. Nuorten työpajoilta, Essoten (Etelä-Savon sosiaali- ja terveyspalvelujen kun-

tayhtymän) eri palveluista, etsivän nuorisotyön ja Verven kautta, mutta myös kavereiden ja sosiaalisen median innostamina. Ensimmäisen kulttuuripajalla järjestetyn vertaisohjaajakoulutuksen jälkeen (heinäkuussa 2019) käynnistyi varsinainen ryhmätoiminta ja ensimmäisen vuoden aikana eri osallistujia kävi n.200, ryhmäkokoonnumisia oli lähes 700 ja päivittäisten käyntien yhteenlaskettu määrä yli 2000.

Kulttuuripaja Kajon toiminta eroaa muista paikallisista toimijoista usealla tavalla. Toimintaan mukaan pääseminen ei edellytä odotusaikaa tai lomakkeiden täyttämistä, vaan mukaan voi



tulla milloin vain aukioloajan puitteissa. Käyntien määrää ei rajoiteta, vaan osallistuja saa itse määrittellä kuinka paljon ja kuinka kauan hän halua olla mukana. Kajo ei ole hoidollinen paikka, mutta tarjoamme mahdollisuuden keskusteluun ja autamme löytämään tarvittavat tuet ja kontaktit. Kajon toiminta suunnitellaan yhteistyössä vertaisohjaajien ja kävijöiden kanssa pohjautuen heidän kiinnostuksensa kohteisiin. Yhteisöllisyys ja vaikuttamisen mahdollisuus ovat merkittävässä roolissa – jokainen Kajolla kävijä saa tulla kohdaksi ja kuulluksi. Kolmannen sektorin toimijana Kajolla on valmiudet reagoida nopeasti ja joustavasti yhteiskunnan tilanteiden muutoksiin ja tätä

kautta Kajon merkitys yksilön arjen hallinnan ja osallisuuden tukemisessa tulee yhä kasvamaan.

Syksyyn 2020 mennessä Kajolla on koulutettu yhteensä 19 vertaisohjaajaa ja he kaikki ovat ohjanneet toiminnallisia ryhmiä Kajolla, henkilökunnan toimiessa taustatukena. Ryhmien käytössä oleva välineistö on hyvä. Alusta asti on toteutunut ryhmiä perustuen kuvataiteeseen, musiikkiin, sanataiteeseen ja teatteriin. Edellisten lisäksi Kajolla on ollut hyvin monenlaisia ryhmiä, kuten tietoinen läsnäolo, leivonta, ruoanlaitto, käsityöt, strategiapelit, retket, avantouinti ja frisbeegolf.



Teemme aktiivisesti yhteistyötä kaupungin eri toimijoiden, hankkeiden ja oppilaitosten kanssa. Eri sektoreiden välinen yhteistyö on luontevaa ja sujuvaa mm. kävijäohjautuvuuden näkökulmasta. Kulttuuripaja Kajo on onnistunut luomaan laadukasta toimintaa, jolla on hyvä maine verkostossa ja johon kävijät kiinnittyvät hyvin. Täydennämme jo olemassa olevaa, nuorille aikuisille tarkoitettua palveluverkosta. Esim. Hyvinvoiva asukas -hankkeen (XAMK Juvenia) kanssa olemme toteuttaneet useita tempauksia Peitsarissa ja neljä kokoontumista käsittävän Saapas-seikkailun. Teemme tiivistä yhteistyötä myös oppilaitosten kanssa. Harjoittelijoita (XAMK, Suomen Nuoriso-Opisto, Esedu) on ollut alusta asti, syksyyn 2020 mennessä yhteensä 10 ja työ-

kokeilijoita on ollut kaksi. Esittelemme säännöllisesti Kajon toimintaa opiskelijaryhmille.

Lähes puolet Kajon vertaistoimintaan osallistuneista on tehnyt uusia suunnitelmia opintojen tai työnhaun suhteen. Jatkopolutus ja läpivirtaavuus on Kajon toiminnassa tärkeää. Kävijän status voi olla mikä tahansa ja moni jatkaakin Kajolla käymistä opiskelujen ohessa. Tuemme opiskelijoiden jaksamista monin tavoin. Esimerkiksi vuonna 2020 Korona-epidemian aikana opiskelijoiden tuen tarve lisääntyi monella tasolla etäopiskelujen pitkittyessä. Kulttuuripaja Kajo toimii fyysisen kohtaamis- ja ryhmätoimintapaikan lisäksi myös virtuaalisesti Discord-alustalla.

Osallistujan prosessikuvaus 1

Lähtötilanne

Nuori on suorittanut ylioppilastutkinnon, mutta ei ammattitutkintoa. Hän on ollut vuosia työttömänä ja viettää suurimman osan ajasta kotona (silloisen) puolisonsa kanssa.

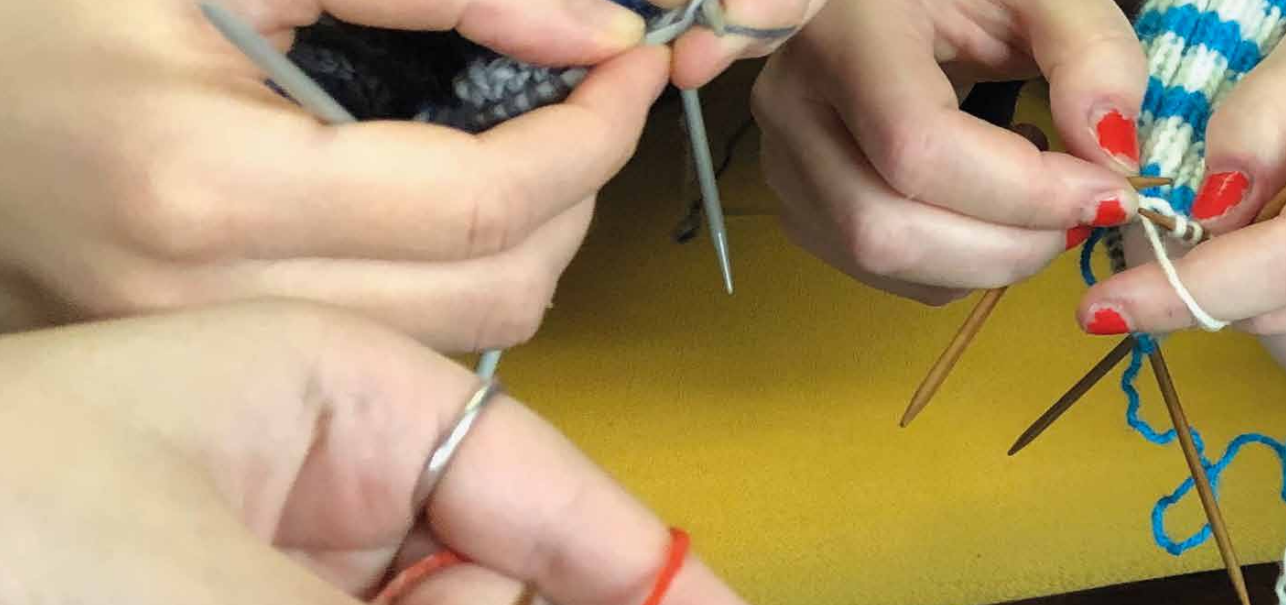
Yksinäisyyden tunne on leimannut hyvin vahvasti koko hänen aikuisikänsä – myös koulussa ja työharjoittelupaikoissa olo on ollut aina yksinäinen. Ystävät asuvat muilla paikkakunnilla ja puolison lisäksi muita sosiaalisia kontakteja on vähän. Ainoa yhteisö, johon nuori tuntee kuuluvansa, on paikallinen eläinsuojeluyhdistys.

”Siinä vaiheessa, kun toisen asteen opintojen aikana jäin muista jälkeen ja lopulta tipahdin opiskelumaailmasta vuosiksi kokonaan pois, olin erityisen yksinäinen. Minulla ei ollut kontaktia ulkopuoliseen maailmaan tai yhteiskuntaan ja tunsin oloni unohdetuksi. Kenelläkään ei ollut tarjota apua takaisin ihmisten ilmoille nousemiseen.”

Nuori tuntee olonsa usein masentuneeksi ja ahdistuneeksi ja hän kärsii dissosiaatio-oireista. Avun saaminen julkisen terveydenhuollon puo-

lta on kuitenkin vaikeaa: jonotusajat ovat pitkät ja lääkärit vaihtuvat alituisen.

”Hoidon saaminen edellyttää välillä niin paljon omatoimisuutta, että voimat loppuvat kesken ennen kuin apua on ehtinyt välttämättä edes hakea. Julkisessa terveydenhuollossa on hyvin vähän ehkäisevää mielenterveys-työtä; asioihin puututaan vasta sitten kun vointi on jo todella huono.”



Vuosien aikana nuori käyttää monia palveluita, mutta prosessit ovat pitkiä. Julkinen terveydenhuolto (psykiatrisen poliklinikan sairaanhoitaja, lääkäri, kuntoutusohjaaja, fysioterapeutti ja sosiaalityöntekijä), Mikkelin kaupungin työllisyyspalvelut, sosiaalitoimi, työvoimatoimiston kuntouttavat ja työllistävät palvelut, Kelan kuntoutuspalvelut (joihin kuuluu kolmannen sektorin toimija Verve) ja järjestöjen tarjoamat palvelut, esim. mielenterveysyhdistyksen kurssit tulevat tutuiksi.

Kokemus palveluista ja ohjautuminen Kulttuuripaja Kajon toimintaan

Nuori on käyttänyt elämänsä aikana monenlaisia palveluita: On ollut keskustelukäyntejä, lääkäri-

käyntejä ja lääkehoitoa, sairaalahoitoa, sosiaalitoimen apua ja erilaisia Kelan palveluita. Useita erilaisia terapiamuotoja, kuten toiminta-, taide- ja musiikkiterapiaa. Kokemusta ja näkemystä eri tahoista löytyy paljon, mutta oikea-aikaista kriisiapua nuori ei koe saaneensa.

Apua hän kokee helpoimmaksi saada järjestöiltä ja muilta kolmannen sektorin toimijoilta. Kuntoutusohjaajalla käydessään nuori kertoi haaveestaan toimia vertaisohjaajana tai kokemusasiantuntijana, jolloin kuntoutusohjaaja kertoi Mikkeliin juuri avatusta Kulttuuripaja Kajosta ja siellä alkavasta ensimmäisestä vertaisohjaajakoulutuksesta. Kulttuuripajatoiminta eroaa muista nuoren käyttämistä palveluista vapaaehtoisuuden lisäksi sillä, ettei osallistumiseen tarvita lähetettä tai hakemusta. Odotusprosessia ei myöskään ole, vaan toimintaan voi lähteä heti mukaan.

"Hän (kuntoutusohjaaja) antoi minulle kulttuuripajan esitteen ja innostuin asiasta niin paljon, että otin heti yhteyttä pajalle toiveenani päästä mukaan vertaisohjaajakoulutukseen. Ja onneksi pääsinkin!"



Nuori valmistuu vertaisohjaajaksi ja on ohjannut kulttuuripajalla erilaisia ryhmiä (mm. mindfulness ja mandala, jooga, käsityöt, ruoanlaitto) jokaisessa jaksossa. Ennen kulttuuripajaa nuorella oli vaikeuksia kuulua mihinkään yhteisöön. Kulttuuripaja Kajon myötä yhteisöön kuulumisen

tärkeys on korostunut ja siitä on tullut iso osa arkea. Yhteisön puoleen voi kääntyä, kun itse on neuvoton. Kulttuuripajan lisäksi nuori käy Kelan tukemassa psykoterapiassa ja lisäksi hänellä on lääkärinkontakti paikallisella mielenterveysvastaanotolla.

“Olen huomannut sen (yhteisöön kuulumisen) tuovan minulle paljon positiivista energiaa ja kokemuksia siitä, että olen tärkeä ja minut huomataan. Rakastan yhteisön tuomaa yhteenkuuluvuuden tunnetta, yhteisön sisällä syntyviä sisäpirivitsejä ja yhteisön tuomaa turvaa.”



Kulttuuripajatoiminnan vaikutukset

Kulttuuripaja Kajolla käydessään nuori on saanut huomata olevansa monessa asiassa hyvä: ihmisten kanssa toimimisessa, uusien asioiden oppimisessa, maalaamisessa ja piirtämisessä, käsitöissä, askartelussa ym. luovassa tekemisessä. Myös musiikki on noussut uudenaikaiseksi kiinnostuksen kohteeksi. Nuori on kokenut Kajolla käymisen tuoneen arkeen enemmän sosiaalista kanssakäymistä, rutiinia ja säännöllisyyttä. Merkittävää on ollut aikatauluihin uudelleen opettelu (esim. ryhmää ohjattaessa täytyy olla paikalla tietynä aikana).

Nuori oli Kulttuuripaja Kajolla myös työkokei-

lussa, ja sai ilokseen huomata, että viisipäiväisen työkokeiluviikon lisäksi energia riitti vielä kotiaskeleisiin ja koiran kanssa olemiseenkin. Lääkäriin on harvemmin asiaa mm. rauhoittavien lääkkeiden käytön vähenemisen myötä. Nuori on saanut kokemuksia siitä, että hänen mielipiteillään on painoarvoa. Uskoa, että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa asioihin paitsi omassa elämässä, myös ympäröivässä maailmassa. Hän on ollut aktiivisesti esittelemässä Kajon toimintaa niin tapahtumissa kuin yksittäisille tutustujillekin. Nuori on rohkaistunut osallistumaan myös toisten paikallisten hankkeiden tarjoamiin maksuttomiin toimintoihin. Moni asia nuoren elämässä on tällä hetkellä hyvin ja toivoa antaa muistutus siitä, mistä kaikesta hän on elämässään jo selvinnyt.

”Minulla on ihania läheisiä, joilla jokaisella on oma merkityksensä elämänsäni. Minulla on kulttuuripajalla yhteisö, johon kuulun vahvasti. Rakastan sitä, että minulla on oma asunto ja koira ja mahdollisuus harrastaa erilaisia asioita. Erityisen innostunut olen siitä, että aloitan koulun nyt syksyllä.”



Oma hyvinvointi saa nuorelta nykyään paljon huomiota ja hän kokeekin tuntevansa itsensä terveemmäksi kuin vuosikausiin. Jooga ja tietoinen läsnäolo ovat nuorelle rakkaita asioita ja niitä hän tekee jaksamisensa mukaan niin paljon kuin mahdollista. Nuori lenkkeilee, viettää paljon aikaa koiran kanssa, sekä tekee vapaaehtoistyötä

eläinsuojeluyhdistyksessä. Hän haluaa pitää yhteyttä ystäviinsä ja yrittää muistaa varata arkeen aikaa myös levolle ja mukavien asioiden tekemiselle. Hän pyrkii syömään säännöllisesti ja pitää päivärytmistä kiinni viikonloppuisinkin. Syksyllä 2020 nuori aloitti sosionomiopinnot ammattikorkeakoulussa.

”Kulttuuripajatoiminnan vaikutukset koko elämäni ovat niin mittavat, että minun on usein vaikea löytää sanoja kuvaamaan sitä. Toiminta on tuonut minulle itsevarmuutta ja rohkeutta lähteä etsimään omaa polkua elämässäni. Kulttuuripajan tarjoaman yhteisön tuella olen viimein hakenut kouluun, saanut rohkeutta tehdä isoja päätöksiä henkilökohtaisessa elämässäni ja kokeillut uusia asioita pelottomammin kuin aikaisemmin. Olen kärsinyt (sosiaalisesta) ahdistuksesta suurimman osan elämästäni, mutta kulttuuripajatoiminnan myötä huomaan, että arkiset asiat kuten asioilla käynti ovat helpottuneet. Jännitän sosiaalisia tilanteita huomattavasti vähemmän kuin aikaisemmin – joskus jännitys on kokonaan poissa! Huomaan kuuntelevani itseäni ja omia tarpeitani enemmän kuin ennen.”

Kulttuuripaja KUPLA

ITÄ-HELSINKI

Helsinki on kansainvälinen pääkaupunki, joka kasvaa vauhdilla yhdessä muun pääkaupunkiseudun kanssa. Kulttuuripaja Kupla sijaitsee Itäkeskuksen kupeessa Puotilassa, joka kuuluu Helsingin itäiseen suurpiiriin. Noin joka viides helsinkiläinen asuu itäisen suurpiirin alueella. Alue on väkiluvultaan hieman Kuopiota pienempi. Vaikka Itä-Helsinki on monella tapaa mainettaan parempi, alueella esiintyy runsaasti erilaisia sosiaalisia ongelmia. Tästä syystä Sosped-säätiön kulttuuripajatoiminta käynnistettiin juuri Itä-Helsingissä. Itäisen suurpiiriin alueella on esimerkiksi korkeampi työttömyysaste, nuori-

risotyöttömyys ja toimeentulotuen saajien määrä kuin Helsingissä keskimäärin. Kupla pyrkii tavoittamaan erityisesti itä-helsinkiläisiä nuoria aikuisia.

Kulttuuripaja Kupla tekee aktiivisesti yhteistyötä muiden toimijoiden kanssa. Helsingin kaupungin psykiatrinen avohoito, Auroran sairaalan psykiatrinen avohoitovalmennus sekä Helsingin kaupungin ja kolmannen sektorin etsivä nuorisotyö ovat keskeisimpiä yhteistyötahoja, jotka ohjaavat nuoria aikuisia Kulttuuripaja Kuplaan. Helsingissä on monipuolinen kunnallinen

KUPLA

palvelutarjonta ja lukuisia järjestöjä, jotka tarjoavat erilaisia palveluja nuorille aikuisille. Kulttuuripaja poikkeaa muusta nuorille aikuisille tarjotusta toiminnasta siten, että jokainen osallistuja voi hyvin vapaasti säädellä itse, kuinka paljon, millä tavalla ja kuinka pitkään haluaa osallistua toimintaan. Lisäksi kulttuuripaja toimii Itä-Helsingissä, missä moni helsinkiläinen työelämän ja opintojen ulkopuolella oleva nuori aikuinen asuu.

Helsinkiläiset nuoret aikuiset löysivät Kulttuuripaja Kuplan pian toiminnan käynnis-

tyttyä. Alkumetreiltä asti Kuplan kävijät ovat rakentaneet oman näköistä kulttuuripajaa yhdessä Kuplan työntekijöiden kanssa. Säännöllinen Kuplassa koulutettujen vertaisohjaajien ohjaama ryhmätoiminta käynnistyi syksyllä 2019. Ensimmäisen toimintavuoden aikana hankkeen kävijätavoitteet saavutettiin hienosti; vuoden aikana Kuplan ryhmätoiminnassa oli mukana 217 nuorta aikuista. Kuplassa on syksyyn 2020 mennessä koulutettu 16 vertaisohjaajaa.

Kulttuuripaja Kuplan toimintaan osallistuvia nuoria aikuisia yhdistää kiinnostus yh-



teisölliseen ja luovaan tekemiseen. Kuplan vertaisohjaajien ohjaamaan ryhmätoimintaan kuuluu perinteisiä luovan ilmaisun muotoja, kuten piirtämistä, maalaamista ja luovaa kirjoittamista. Kuplan rap-sessioissa ja graffitiryhmässä näkyy alueen omaleimainen urbaani kulttuuri. Kuplan rap-ryhmä on kirjoittanut ja äänittänyt omia biisejä Itäkeskuksessa Nuorten toimintatilo Kipinän studiossa. Kesällä katutaideryhmä on suunnitellut ja maalannut graffiteja Helsingin Suvilahden vapaasti maalattavalla graffitiseinällä. Luovan toiminnan lisäksi Kulttuuripaja Kuplassa

katsotaan elokuvia, hengailaan ja pelataan lautapelejä. Toiminta voi olla lähes mitä vain; vain luovuus on rajana.

Kaiken keskiössä on yhteinen kiva tekeminen ja tässä prosessissa luonnostaan syntyvä vertaistuki ja voimaantuminen. Avainasemassa on myös kokemus kulttuuripajan suvaitsevaan ja turvalliseen yhteisöön kuulumisesta. Jokaiseen osallistujaan suhtaudutaan tärkeänä yhteisön jäsenenä, jonka mielipiteillä on merkitystä.

Osallistujan prosessikuvaus 1

Lähtötilanne

Nuori asui alun perin toisella paikkakunnalla. Hänen elämänsä historiaansa kuuluu pitkiä sairaalan osastojaksoja mielenterveyden ongelmien vuoksi teini-ikäisestä lähtien. Osastojaksot olivat ensin nuorisopsykiatrian osastolla, ja nuoren täytettyä 18-vuotta, täysi-ikäisten osastolla. Täysi-ikäisten osastolta jäi ikäviä muistoja. Nuori koki, ettei henkilökunta kohdellut potilaita asiallisesti. Pidemmän osastojakson jälkeen seurasi kuntoutusjakso asumiskuntoutusyksikössä. Kuntoutusjakso yksityisen palveluntuottajan pienessä yhteisöllisessä asumisyksikössä oli positiivinen kokemus.

Nuori aloitti silloisessa kotikaupungissaan ammatillisia opintoja ja lukion. Hän ehti käydä molempia noin kaksi vuotta. Molemmat opinnot jäivät kesken. Nuori teki myös siivoustöitä kaksi vuotta ja erilaisia keikkaluonteisia töitä.

Nuoren oltua vuosien aikana useita kertoja hoidossa, psykiatriset hoitopaikat ja niiden työntekijät olivat tulleet hänelle tutuiksi. Nuori koki, että tutut työntekijät olivat jo muodostaneet häneen mielikuvan, jota hän ei enää voinut muuttaa vaikka mitä tekisi. Hän koki, ettei tullut näiden palvelujen piirissä kuulluksi eikä ymmärretyksi. Tästä syystä hän päätti muuttaa pois paikkakunnalta.

Muutto Helsinkiin ja uusi hoitojakso

Nuori muutti Helsinkiin ja eli alkuaikoina Helsingissä asunnottomana. Hän yöpyi Hietanienkadun palvelukeskuksen asunnottomille suunnatussa hätämajoituksessa. Hätämajoituspaikassa hän tapasi lääkärin paleltuneiden jalkojensa vuoksi. Lääkäri arvioi, että nuori on vaaraksi itselleen ja psykiatrisen hoidon tarpeessa. Nuori ei halunnut psykiatriseen hoitoon, koska ei itse kokenut olevansa hoidon tarpeessa. Lääkäri arvioi, että tahdosta riippumattoman hoidon edellytykset täyttyivät ja kirjoitti M1-tarkkailulähetteen. Poliisipartio vei hänet palvelukeskuksesta hoitoon.

Nuori otettiin hoitoon Auran sairaalan psykiatriselle akuuttiosastolle. Hän oli Auran sairaalassa kuukauden tahdosta riippumattomassa osastohoidossa ja tämän jälkeen vapaaehtoisessa hoidossa. Kuukauden jälkeen nuori olisi halunnut lähteä osastolta, mutta se ei ollutkaan mahdollista. Vaikka hoito oli vapaaehtoisesta, häntä ei suostuttu kotiuttamaan kadulle, joten nuori jäi osastolle odottamaan paikkaa sairaala-alueella toimivasta psykiatrisesta avohoitovalmennuksesta.

Psykiatrinen avohoitovalmennus

Nuori muutti Auran sairaalan psykiatrisen avohoitovalmennuksen soluasuun, jossa asui neljän muun mielenterveyskuntoutujan kanssa. Avohoitovalmennuksen kuntoutusjakson tarkoitus hoitotahon näkökulmasta oli vahvistaa edellytyksiä pärjätä arjessa itsenäisesti. Avohoitovalmennuksessa nuori toimi hyvässä yhteistyössä hoitohenkilökunnan kanssa, vaikka olikin eri mieltä diagnoosistaan ja hoidon tarpeestaan. Hän osallistui aktiivisesti soluasuun kotitöihin ja erilaisiin ryhmiin. Hän alkoi myös heti soluun muutettuaan hankkia huoneeseensa välineitä musiikin tekoon. Musiikin teko oli keskeytynyt asunnottomuusjakson ajaksi. Avohoitovalmennuksessa oli taas mahdollisuus tehdä omaa musiikkia.

Nuori tutustui avohoitovalmennuksesta käsin erilaisiin kolmannen sektorin paikkoihin, joissa oli tarjolla monenlaista toimintaa. Hän tutustui muun muassa Klubitaloon ja Niemikotisäätiön Valtti-valmennukseen, muttei kokenut näitä omikseen. Hän osallistui myös Helsingin liikuntapalvelujen nuorille järjestämän NYT-liikunnan toimintaan. Avohoitovalmennuksen toimintaterapeutti lähti hänen kanssaan NYT-liikunnan harrastuskokeiluihin, joissa hän pääsi kokeilemaan monia urheilulajeja.

Nuori olisi halunnut jatkaa NYT-liikunnan kautta löytynyttä sirkusharrastusta. Osallistuminen sirkusharrastukseen ei kuitenkaan onnistunut aikataulullisten haasteiden vuoksi. Jokainen arkiamu alkoi avohoitovalmennuksen solussa aamukokouksella, johon kaikki solun asukkaat

velvoitettiin osallistumaan. Sirkusryhmä kokoontui niin myöhään illalla, ettei nuori olisi herännyt ajoissa aamukokoukseen. Nuori oli tästä pettynyt, koska oli vihdoin löytänyt itselleen mielenkiintoista tekemistä sairaala-alueen ulkopuolella, muttei voinutkaan osallistua siihen.

Kulttuuripaja Kuplan toimintaan osallistuminen

Nuori kuuli Auran sairaalan psykiatrisen avohoitovalmennuksen hoitajalta keväällä 2019, että Itä-Helsinkiin ollaan perustamassa uutta kulttuuripajaa. Kulttuuripaja Kuplan työntekijät kävivät myös Auran avohoitovalmennuksessa kertomassa pian alkavasta toiminnasta. Nuori kiinnostui Kuplasta ja päätti osallistua toimintaan heti, kun ryhmät alkavat. Ennen Kuplan ensimmäisten ryhmien käynnistymistä hän kävi Niemikotisäätiön Kulttuuripaja Elviksen ryhmissä. Nuori aloitti Kulttuuripaja Kuplassa käymisen säännöllisten ryhmien käynnistyessä syksyllä 2019. Samoihin aikoihin nuori lopetti Kulttuuripaja Elviksessä käymisen.

Kuplassa nuori osallistui toimintaan säännöllisesti muutamana päivänä viikossa. Hän osallistui rap-ryhmään, luovan kirjoittamisen ryhmään, piirustusryhmään sekä Kuplan järjestämiin tapahtumiin. Toimintaan osallistuessaan hän koki kuuluvansa yhteisöön ja tulevansa hyväksytyksi omana itsenään. Muiden kävijöiden kanssa alkoi syntyä ystävyyssuhteita, jotka ulottuivat myös Kuplan toiminnan ulkopuolelle. Yhteisen luovan toiminnan kautta hän ymmärsi olevansa taiteellinen ja erityisen taitava musiikissa.

”Mä olen ajatellut olevani yhteiskunnassa sivustakatsoja. Nyt mä olen vähän vaihtanut tyyliä ja alkanut ajatella, että ehkä mä voisinkin astua enemmän esiin.”

Kohti itsenäisempää elämää

Aloittaessaan Kulttuuripaja Kuplan toiminnassa nuori asui Auroran sairaalan psykiatrisen avohoitovalmennuksen soluasunnossa. Hän oli kuitenkin jo suuntautumassa kohti itsenäistä elämää. Hän käynnisti edunvalvonnan purkamisen, koska koki, että pystyy hoitamaan raha-asiansa itsenäisesti. Edunvalvonnan purkamisessa meni yhteensä puoli vuotta. Hän alkoi myös ohjata avohoitovalmennuksessa viikoittain kokoontuvaa leffaryhmää.

Nuori muutti avohoitovalmennuksen soluasunnosta avohoitovalmennuksen yksiöön. Solussa asuessa hoitajat olivat olleet mukana arjessa päivittäin. Yksiöön muuton jälkeen omahoitaja tuli käymään nuoren asunnossa noin kerran viikossa. Hoitohenkilökuntaa oli kuitenkin tavoitettavissa toimistolla ympäri vuorokauden, ja yksiöt sijaitsivat Auroran sairaalan alueella hyvin lähellä avohoitovalmennuksen soluasuntoja ja toimistoa. Muuttaessaan yksiöön nuori odotti Niemikotisäätiön jälleenvuokrausuntoa. Asunto vapautuikin yllättävän nopeasti. Hän ehti asua avohoitovalmennuksen yksiössä vain kaksi kuukautta.



7

11

”Olen itse oman tarinani luoja.”

Muutto omaan asuntoon

Nuori muutti pois sairaala-alueelta Niemikotisäätiön jälleenvuokrausasuntoon. Asunto on vuokra-asunto tavallisessa kerrostalossa. Jälleenvuokrauksen ohjaajat käyvät kotikäynneillä ja heihin voi olla tarvittaessa yhteydessä. Jälleenvuokrausasunnon asukkaana nuorella on myös mahdollisuus hyödyntää tarvittaessa yöpäivystystä. Tässäkin asumismuodossa on siis tarjolla tukea, mutta tuki on huomattavasti kevyempää kuin avohoitovalmennuksessa.

Kun nuori muutti pois avohoitovalmennuksesta, hoito siirtyi psykiatrian poliklinikalle. Nuori on aikaisemmissa hoitosuhteissa kokenut usein, ettei ole tullut kuulluksi ja ymmärretyksi. Tällä hetkellä nuori on tyytyväinen yhteistyösuhteeseen psykiatrian poliklinikan lääkärin ja hoitajan kanssa.

Nuori kokee pärjäävänsä arjessa hyvin. Hän kokee oman tilan saamisen rentouttavana ja kokee

pystyvänsä tekemään itselle tärkeitä asioita. Myös raha-asiat ovat pysyneet hyvin hallinnassa ilman edunvalvontaa. Nuori on saanut Kulttuuripaja Kuplan kautta paljon uusia ystäviä. Lisäksi hän kokee, että uusiin ihmisiin tutustumisesta on tullut huomattavasti helpompaa kuin aiemmin.

Tulevaisuuden suunnitelmia

Nuori on lähiaikoina pohtinut paljon sitä, milaista työtä hän haluaisi tehdä tulevaisuudessa. Kiinnostava ala on nyt löytynyt. Nuori aikoo hakea seuraavassa kevään yhteishaussa kyseisen alan ammatilliseen koulutukseen. Kulttuuripaja Kuplassa hän voi käydä edelleen, vaikka aloittaisi opinnot tai työn. Kuplan yhteisö voi olla siis tukena myös mahdollisessa seuraavassa suuressa muutosvaiheessa, kuten opintojen alkaessa.

“Olen saanut taas kiinni elämästä. Olen löytänyt hyviä harrastuksia ja uutta osaamista.”

“Kulttuuripajalla parasta ovat ikäiseni ihmiset, rentous, kodikkuus, taidepainotteisuus, se ettei käyminen ole sitovaa, ystävälliset ohjaajat, mahdollisuus vaikuttaa toimintaan, sijainti.”

“Mukavan tekemisen odottaminen on lisännyt elämänhaluani.”

“Ennen ajattelin, että en pysty käymään koulua loppuun. Nykyään ajattelen, että koulusta valmistuminen on mahdollista. Koen, että kulttuuripajalla käyminen motivoi ja rohkaisi minua niin, että pystyn nykyään sen ansiosta käymään koulussa.”

“Kulttuuripajalla käyminen on antanut itsevarmuutta sosiaaliin tilanteisiin ja omien taitojen esille tuomiseen ja siten myös antanut toivoa, että voisin vielä joskus toimia työelämässä. Toinen pajan kävijä palautti mieleeni jo taka-alalle painuneen haaveammattini ja innostuin hakeutumaan tämän alan koulutukseen.”

“Ennen kulttuuripajalle tuloa olin huonon itsetunnon ja masennuksen takia enimmäkseen eristäytynyt kotiin. Masennus ja yksinäisyys olivat olleet hieman vaihtelevin määrin minulla noin 10 vuotta.”

“Nyt ajattelen, että minulla on tulevaisuus.”

Kulttuuripajojen ajankohtaiset kuulumiset ja lisätietoja eri paikkakuntien toiminnasta

Lohjan Kulttuuripaja Hiisi

kulttuuripajahiisi.fi

Kajaanin Kulttuuripaja Marilyn

kulttuuripajamarilyn.fi

Tampereen Kulttuuripaja Virta

kulttuuripajavirta.fi

Mikkelin Kulttuuripaja Kajo

kulttuuripajakajo.fi

Itä-Helsingin Kulttuuripaja Kupla

kulttuuripajakupla.fi



SOSPED



Kulttuuripaja
KAJO

Kulttuuripaja
KUPLA

Kulttuuripaja
HIISI

Kulttuuripaja
VIRTA

Kulttuuripaja
MARILYN