

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma

Kontkanen Reija
Laamanen Merja

KOULUTUKSELLISTA VIRKISTYSTÄ VAPAAEHTOISTOIMIJOILLE
-JÄRJESTÄJÄN OPAS

Opinnäytetyö
Marraskuu 2016



OPINNÄYTETYÖ
Marraskuu 2016
Sosiaalialan koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80220 JOENSUU
p.(013) 260 6600

Tekijät

Reija Kontkanen ja Merja Laamanen

Nimeke

Kouluksellista virkistystä vapaaehtoistoimijoille - järjestäjän opas

Toimeksiantaja

Pohjois-Karjalan Kriisikeskus

Tiivistelmä

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää ja vahvistaa paikallisten vapaaehtoistyötä tekevien sosiaali- ja terveysalanjärjestöjen keskinäistä yhteistyötä sekä verkostoitumista. Työn toimeksiantajana toimi Pohjois-Karjalan Kriisikeskus.

Toimeksiantaja Pohjois-Karjalan Kriisikeskus on ollut vuosittain järjestämässä valtakunnallista Mental health art week (MHAW) -tapahtumaa, jonka tavoitteena on tuoda esiin miten kulttuuriosallistuminen, monimuotoinen taide sekä yhteisöllisyys lisäävät mielen hyvinvointia. Toimeksiantajan toiveesta toteutimme kouluksellisen virkistyspäivän, joka oli osa MHAW tapahtumaa. Päivän järjestämisen tarkoituksena oli kerätä tietoa ja kokemuksia opasta varten.

Opinnäytetyön tehtävänä oli valmistaa kouluksellista virkistystä vapaaehtoisille –järjestäjän opas. Opas sisältää koulutuspäivämallin, joka yhdistää teoreettisen ja toiminnallisen osuuden sekä taide-elämykset. Toteutimme tuotoksen tutkimuksellisen kehittämistyön prosessin pohjalta.

Eri toimijoiden voimavaroja yhdistämällä ja järjestöjen yhteistyöllä vapaaehtoistoimijoiden koulutuksen ja virkistykseen tarpeeseen on helpompi vastata. Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista nähdä koulutuspäivämallin toteutuminen eri aiheisena tai suunnattuna eri kohderyhmälle.

Kieli
suomi

Sivuja 52
Liitteet 6
Liitesivumäärä 19

Asiasanat

Vapaaehtoistyö, verkostoyhteistyö, taide ja kulttuuri, kouluksellinen virkistyspäivä



THESIS
November 2016
Degree Programme in social Services
Tikkarinne 9
80220 JOENSUU
FINLAND
(013)260 6600

Authors
Reija Kontkanen and Merja Laamanen

Title
Educational recreation for voluntary agents –organizer`s guide

Commissioned by
North Karelia Crisis Center

Abstract

The aim of this practice-based thesis was to develop and strengthen the collaboration and networking between the local social and health organizations that do voluntary work. The client of the project is the North Karelia Crisis Center.

The client has been a yearly organizer in the national Mental Health Art Week (MHAW) event. The aim of this event is to highlight how cultural participation, diverse art and communality increase the well-being of the mind. The client requested us to implement an educational recreation day as a part of the MHAW event. The goal of the day was to collect information and experiences on the functionality of the event for further use in the guidebook.

The purpose of this thesis was to create 'The Organizer's Guidebook to Educational Recreation Day'. The guidebook includes a model for an educational day which combines the theoretical and functional parts and art experiments. This project was carried out based on the process of research based development.

The need for voluntary agents' education and recreation are easier to meet by combining the means of different agents and with the collaboration of organizations. It would be interesting to see the educational recreation day model implemented with a different theme or to a different target group in the future.

Language
Finnish

Pages 52
Appendices 6
Pages of Appendices 19

Keywords

voluntary work, collaboration and network, art and culture, educational recreation day

Sisältö

Tiivistelmä

Abstrakti

1	Johdanto	5
2	Vapaaehtoistoiminta	6
2.1	Vertaistuki	8
2.2	Verkostoituminen	8
3	Hyvinvoinnin ja jaksamisen tukeminen	9
3.1	Koulutus ja uuden oppiminen.....	10
3.2	Osallisuus	11
3.3	Virkistys, taide, kulttuuri ja luovat toiminnot	13
4	Tapahtuman järjestäminen	15
4.1	Tapahtuman suunnittelu ja toteutus.....	15
4.2	Tapahtuman järjestäminen verkostoyhteistyönä.....	17
5	Aiheeseen liittyvät tutkimukset, opinnäytetyöt ja hankkeet	18
6	Opinnäytetyön lähtökohdat	20
6.1	Toimintaympäristö ja toimeksiantaja	20
6.2	Toiminnallinen opinnäytetyö	21
6.3	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä.....	22
7	Tiedonkeruussa käytetyt menetelmät	22
7.1	Opinnäytetyöpäiväkirja	22
7.2	Haastattelu ja yhteiset keskustelut.....	23
7.3	Palautelomakekysely	24
8	Oppaantekoprosessi	25
8.1	Tutkimuksellinen kehittämistyö	25
8.2	Aloituskvaihe	27
8.3	Suunnitteluvaihe	30
8.4	Työstäminen eli tapahtumapäivä ja siitä saatu palaute.....	32
8.5	Viimeistelyvaihe, tuotoksen koonti ja arviointi	38
9	Koulutuksellista virkistystä vapaaehtoistoimijoille opas.....	39
9.1	Oppaan ulkoasu.....	39
9.2	Oppaan sisältö.....	40
10	Pohdinta.....	41
10.1	Tuotoksen arviointi suhteessa teoriaan	41
10.2	Opinnäytetyöprosessi ja ammatillinen kasvu	43
10.3	Eettisyys ja luotettavuus	47
10.4	Jatkotutkimus- ja kehittämismahdollisuudet.....	49
	Lähteet.....	50

Liitteet

Liite 1	Toimeksiantosopimus
Liite 2	Tapahtuman suunnittelurunko
Liite 3	Palautekaavake
Liite 4	Budjetti
Liite 5	Tapahtumapäivän ohjelma
Liite 6	Koulutuksellinen virkistyspäivä vapaaehtoistoimijoille -järjestäjän opas

1 Johdanto

Vapaaehtoistoiminnan keskeinen tehtävä on vahvistaa ihmisten epävirallisia verkostoja (Lehtinen 1997, 10). Vapaaehtoistyön merkitys on lisääntynyt ja sitä tehdään monella eri saralla. Tässä opinnäytetyössämme keskitymme sosiaali- ja terveys alalla tehtävään vapaaehtoistyöhön.

Vapaaehtoistyötä tekevien sosiaali- ja terveysalan järjestöjen keskinäistä yhteistyötä sekä verkostoitumista on kehitettävä ja vahvistettava. Järjestöjen välinen yhteistyö lisää käytettävissä olevia resursseja ja mahdollistaa erilaisten koulutusten sekä tapahtumien järjestämisen. Tällä tavalla voidaan yhdessä tukea vapaaehtoistoimijoiden jaksamista, virkistäytymistä ja mahdollistaa vertaiskohtaamiset.

Viimevuosina on yhä enenevässä määrin huomioitu kulttuurin merkitystä mielen hyvinvointia edistävänä tekijänä. Useat tahot ovat järjestäneet monenlaisia kulttuuria esiintuovia tapahtumia. Kulttuuripainotteisten tapahtumien avulla ihmisten on helpompi tutustua mielenterveyttä tukeviin asioihin ja näin edistää mielen hyvinvointia. (Suomen Mielenterveysseura 2012, 1.)

Taide itsessään tarjoaa mahdollisuuden virkistymiseen ja auttaa jaksamaan. Koulutus tarjoaa ajankohtaista tietoa ja vahvistaa osaamista. Nämä molemmat yhdistämällä saadaan koulutuksellinen virkistyspäivä. Opinnäytetyömme tekoprosessin aikana suunnittelimme ja järjestimme koulutuksellisen virkistyspäivän vapaaehtonimijoille MHAW tapahtuman yhteydessä. Päivä toimi tiedonkeruun menetelmänä ja tuotoksena syntyi Järjestäjän opas vapaaehtoistyötä tekeville järjestöille.

Teoriaosuudessa käsittelemme vapaaehtoistyötä ja hyvinvointia lähinnä mielen hyvinvoinnin näkökulmasta. Lisäksi käsittelemme taidetta ja kulttuuria, sen merkitystä hyvinvoinnille sekä jaksamiselle. Määrittelemme työssämme käsitteitä: vapaaehtoistyö, hyvinvoinnin ja jaksamisen tukeminen sekä tapahtuman järjestäminen.

2 Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistoiminnan periaatteina ja edellytyksinä on, että kaikki siihen osallistuvat toimivat omasta halustaan vapaaehtoisesti täysivaltaisina subjekteina. Toimitaan palkattomasti ja tavallisen ihmisen taidoin ja ehdoin. (Lehtinen 1997, 47.) Vapaaehtoinen voi toimia eri elämänalueilla - monenlaisia vapaaehtoisia tarvitaan (Willberg 2015, 12).

Vapaaehtoisena voi toimia kuka tahansa auttamishaluinen ihminen. Vapaaehtoinen on vertainen ja tukija, kanssaihmettelijä ja keskustelukumppani. Vapaaehtoistoiminta on kollektiivista yhdessä tekemistä ja sitä organisoii usein joku kolmas taho. Järjestäjällä tarkoitetaan vapaaehtoistoiminnan organisoijaa. Järjestäjä voi olla rekisteröity säätiö, yritys, kunta, yksityinen elinkeinonharjoittaja tai uskonnollinen yhdistys. (Willberg 2015, 6–7, 10.)

Erilaiset yhdistykset tarvitsevat toimijoita ja tekijöitä, jotka tarjoavat harrastusmahdollisuuksia, organisoivat toimintaa ja järjestävät tilaisuuksia. Järjestötoiminta voi tarjota vastapainoa omalle työlle ja sen avulla voi toteuttaa luovuutta tai se voi mahdollistaa sellaisten taitojen ja tietojen käytön, joita ei välttämättä voi hyödyntää omassa työssä. Vapaaehtoistyö on myös tehokas tapa vaikuttaa. Oman työpanoksen ja osaamisen antaminen ilman korvausta, jonkin asian hyväksi, on arvokasta. (osallistu.fi 2016.)

Vapaaehtoistoiminta muuttuu koko ajan ja pyrkii vastaamaan ajan ja ympäristön haasteisiin. Perinteiset järjestöt ovat toteuttaneet vapaaehtoistoiminnassaan aiemmin keskusjohtoista mallia. Keskusliittotasolla on päätetty, millaista vapaaehtoistoimintaa kussakin järjestössä kulloinkin on. Tämä toimintamalli on jo vanhentunut. Omaehtoinen ja itse organisoitu toiminta lisääntyy. Ihmisiä on vaikea saada motivoitumaan, elleivät he voi itse vaikuttaa toiminnan sisältöön. (Lehtinen 1997, 18.)

Nykyisin vapaa-aikaa on vähän ja tapa tehdä vapaaehtoistyötä on muuttumassa. Aiemmin vapaaehtoistoimintaan osallistuminen oli jatkuvaa, tiivistä ja sitoutunutta, puhuttiin vetoketjumallista. Nykyisin vapaaehtoistyötä tehdään silloin kuin se itselle sopii ja tätä kutsutaan nepparimalliksi. Hetkellinen ja kertaluonteinen vapaaehtoistyö eli niin sanottu popup-vapaaehtoistyö on myös lisääntymässä, kuten myös vapaaehtoistyön omaehtoinen malli, jossa ei ole varsinaista toiminnan organisoijaa. (Raitanen 2014.)

Vapaaehtoistoiminnan tulisi keskittyä ennaltaehkäisevään työhön. Sen tulee korostaa ihmisen omaa vastuuta itsestään sekä toisista ihmisistä. Sen tulisi olla yhteistä tekemistä, ei pelkästään vapaaehtoispalveluiden tuottamista. Oleellinen voimavarojen lisäys vapaaehtoistoiminnassa tapahtuu osallistumisen kautta. Tarkoituksenmukaisesti tuettuna vapaaehtoistoiminta vaikuttaa pitkällä aikavälillä alentavasti julkisen avun tarpeeseen. Eettisesti ja moraalisesti ei ole oikein laskea sen arvoa rahassa, eikä odottaa työltä ennalta määrättyjä tuloksia. On muistettava, että vapaaehtoistoiminta ei voi eikä saa korvata ammattityöntekijöiden työtä. Psykkisissä ja sosiaalisissa ongelmissa, maallikkoapu on yksi tärkeimmistä tukipilareista yhteiskunnassamme. (Lehtinen 1997, 19, 47.)

Vapaaehtoisia voidaan kannustaa ja kiittää eri tavoin. Työn arvostus, oma motivaatio ja toiminnan järjestäjän tuki riittävät usein palkkioksi. Pienimuotoinen palkitseminen ei aiheuta veroseuraamuksia. Vähäinen vapaaehtoisen tehtävään liittyvä koulutus on myös verovapaata. (Willberg 2015, 18.)

Vapaaehtoistoiminnan kannalta tärkeää on sen palkitsevuus. Yksilötasolla ihmis-suhteet ovat sekä vaativia että palkitsevia. Hyvä ohjaus ja virkistävä yhdessäolo ovat tärkeitä vapaaehtoisille. Yhteistä mukavaa ja iloista yhdessäoloa tarvitaan. Suunniteltaessa vapaaehtoistoiminnanmuotoja tulee muistaa ilon, leikkien, juhlien, perinteiden ja seikkailumielen merkitys palkitsevina elementteinä ja vastapainona työn mukanaan tuomille haasteille. (Sovala 1990, 56.)

Pitkään vapaaehtoistyötä tehneellä on vaara uupua, kuten palkkatyötä tekevällä. Vapaaehtoistoiminnan organisoijalla on vastuu ja sieltä pitäisi löytyä taho, joka

huolehtii, että työtä kyettäisiin rajaamaan järkevästi ja vapaaehtoistyö olisi teki-
jälleen voimauttavaa. (Raitanen 2014.)

2.1 Vertaistuki

Vertaistuella tarkoitetaan samankaltaisia elämäntilanteita kokeneiden vastavuoroista kokemusten vaihtoa. Vertaiset voivat olla eri vaiheissa omissa prosesseissaan ja sitä kautta omaan tilanteeseen saa uutta näkökulmaa. Vertaistuen kautta tulee kokemus, ettei ole tilanteessa yksin. Keskustelu muiden kanssa voi viedä omaa kasvuprosessia eteenpäin ja auttaa näkemään mahdollisuuksia sekä löytämään ja tunnistamaan omia voimavaroja. Vertaistukisuhde ei ole asiakkuus, vaan tasa-arvoinen ja vastavuoroinen, ihmisten välinen suhde. Vertaistukea voidaan toteuttaa erilaisissa ympäristöissä ja se voi olla kahdenkeskistä tai ryhmämuotoista toimintaa. (Huuskonen 2015.)

Vertaistuki voi olla omaehtoista, kansalaislähtöistä toimintaa, johon ei liity välttämättä taustajärjestöä. Se voi olla myös toimintaa, joka on yhteisöjen tai järjestöjen organisoimaa ja jossa taustayhteisö tarjoaa ohjaajille koulutusta, tukea tai järjestää tilat toiminnalle. Vertaistuki voi olla myös ammattilaistahon ja kolmannen sektorin yhdessä järjestämää toimintaa. (Huuskonen 2015.)

2.2 Verkostoituminen

Verkosto muodostuu toisistaan riippuvaisista toimijoista, joilla on yhteinen tehtävä, ongelma tai resurssipohja. Se ei ole järjestäytynyt hierarkisesti vaan perustuu toimijoiden keskinäiseen tukeen ja luottamukseen sekä vapaaehtoiseen liittymiseen. Keskeistä on, että verkoston toimijat tunnistavat oman osuutensa kokonaisuudessa ja ymmärtävät keskinäisen riippuvuutensa. Verkostoituminen vaatii aikaa, resursseja ja osaamista. (Huuskonen 2011, 9.) Verkostosuhteista parhaiten sopivat yhteen ne toimijat, joilla on toisiaan täydentäviä vahvuuksia ja mahdollisimman yhteneväiset tavoitteet (Hakanen, Heinonen & Sipilä 2007, 31).

Verkoston kehitystä ohjaavat joko yhteiset tai verkoston vaikutusvaltaisimman toimijan intressit. Onnistuakseen toimijoiden tekemä yhteistyö edellyttää, että eri osapuolet luottavat toisiinsa. Verkoston johtaminen on suurelta osin yhteisen luottamuksen rakentamista ja ylläpitämistä. (Järvenpää & Immonen 1999, 62.) Verkostoituminen tekee yhdistystä tunnetuksi sekä lisää näkyvyyttä erilaisten tahojen ja ihmisten keskuudessa. Yhteistyö ja verkostoituminen ovat hyvä tapa vaikuttaa ja edistää näin tärkeiden asioiden toteutumista. (osallistu.fi 2016.) Verkostoitumisesta on tullut nouseva trendi myös järjestöissä (Huuskonen 2011, 9).

3 Hyvinvoinnin ja jaksamisen tukeminen

Ihmisen hyvinvointia on määritelty useiden eri mallien ja teorioiden kautta sekä useista eri näkökulmista. Yleensä hyvinvoinnin osatekijät jaetaan kolmeen ulottuvuuteen, joita ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi ja elämänlaatu tai koettu hyvinvointi. Hyvinvoinnin osatekijöinä pidetään muun muassa kokonaisvaltaista terveyttä, perustarpeisiin liittyvää riittävää materiaalista omaisuutta, kiinnostavaa toimintaa ja työtä. Hyvinvointiin liitetään myös välittävät sosiaaliset suhteet, positiiviset tunteet, henkisyys ja mielekkyys elämässä sekä kokemukset onnellisuudesta, elämänlaadusta, tyytyväisyydestä. Lisäksi hyvän tekeminen toisille ihmisille tai yhteisöille lisää ihmisen hyvinvointia. Hyvinvoivien ihmisten elämällä on tarkoitus, he ovat tekemisissä tiiviisti yhteisönsä, perheensä ja työnsä kanssa. (THL 2015; Koivisto, Sandelin & Perttula 2014, 50.)

Suomen kielessä hyvinvointi-käsite viittaa sekä yksilölliseen että yhteisötason hyvinvointiin. Yhteisötason hyvinvoinnin ulottuvuuksia ovat muun muassa elinolot, kuten asuinolot ja ympäristö, työhön ja koulutukseen liittyvät seikat, kuten työllisyys ja työolot sekä toimeentulo. Yksilöllisen hyvinvoinnin osatekijöinä nähdään taas onnellisuus, sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen ja sosiaalinen pääoma. (THL 2015.)

Koettua hyvinvointia mitataan usein ihmissuhteilla, yksilön odotuksilla hyvästä elämästä, omanarvontunnolla sekä mielekkäällä tekemisellä ja elämänlaadulla, jota muovaavat terveys ja materiaallinen hyvinvointi. Väestöryhmien väliset erot kaikilla edellä mainituilla hyvinvoinnin ulottuvuuksilla ovat suuret. Sosioekonomisilla tekijöillä, kuten aineellisilla hyvinvoinnin ulottuvuuksilla (tulot, asumistaso, omaisuus) ja niiden hankkimisen edellytyksillä (koulutus, ammatti ja asema työelämässä) on johdonmukainen ja selvä yhteys hyvinvointiin, terveyteen ja niiden määrittäjiin. (THL 2015.)

Henkinen hyvinvointi on kokonaisvaltainen kokemus, johon kuuluu myönteinen perusasenne, aktiivisuus, oman itsen hyväksyminen ja tyytyväisyys elämään. Mielekäs elämä ja hyvä olo koostuvat yksinkertaisista pienistä palasista. Mielen-terveys on itseluottamusta, elinvoimaisuutta, elämänhallintaa sekä henkistä vastustuskykyä. Sen tunnusmerkkejä ovat kyky luoda ihmissuhteita sekä hyvä toimintakyky ja se on hyvinvoinnin kokemista tunnetasolla. Hyvä mielen-terveys mahdollistaa toivon ja elämänilon sekä tukee arjessa jaksamista. (Hyvinvointipolku 2010.)

3.1 Koulutus ja uuden oppiminen

Koulutus muokkaa ihmisen tietoja, taitoja sekä arvoja ja sillä on selkeä yhteys hyvinvointiin ja terveyteen (THL 2016). Koulutuksen avulla pyritään ratkaisemaan yhteiskunnan jäsenten ja yhteiskunnan ajankohtaisia ongelmia sekä muuttamaan käytänteitä yhteisössä. Koulutus on prosessi, jota voidaan jäsentää monella eri tasolla ja eri tavoin, yksilön toimintatasolta aina yhteiskunnan tasolle. (Rauste-Von Wright, Von Wright & Soini 2003, 17.)

Oppiminen on yksilössä tapahtuvaa muutosta. Oppimisessa on keskeistä persoonallisen ja sosiaalisen kasvun tukeminen sekä itsetuntemuksen lisääntyminen. (Kupias 2002, 7, 18.) Kognitiivisen oppimiskäsityksen mukaan ihminen oppii uutta liittämällä sen jo olemassa oleviin taitoihin ja tietoihin. Ennakkokäsitykset toimivat uuden tiedon ankkureina. (Leppilampi & Piekkari 1998, 21.)

Konstruktiviisen oppimiskäsityksen mukaan tieto ei siirry, vaan oppija rakentaa sen itse uudelleen. Oppijan aiemmat käsitykset, tiedot ja kokemukset vaikuttavat siihen mitä hän opittavasta asiasta havaitsee tai miten hän sitä tulkitsee. Olen- naista ei ole vain uusien tietojen oppiminen, vaan oppia tulkitsemaan ja jäsentämään tuttuja ilmiöitä uudella tavalla. (Kupias 2002, 8.)

Kokemuksellinen oppiminen aktivoi toimimaan ja koskettaa monipuolisesti oppi- jaa (Kupias 2002,18). Kokemuksellinen oppiminen on monipuolisesti koskettava ja toiminnallisesti aktivoiva prosessi. Se käyttää hyväkseen kokemuksia: mieliku- via ja mielikuvitusta, tunteita, eri aistikanavia ja elämyksiä. (Leppilampi & Piekkari 1998, 24.) Kokemuksellisessa oppimisessä keskeisessä roolissa ovat kokemus- ten tuottaminen ja niiden pohdinta (Kupias 2002, 19).

Oppimisprosessiin kuuluu reflektiivisyys, joka on kyky kyseenalaistaa ja pohtia perusolettamuksia, se on taitoa nähdä tilanne useasta näkökulmasta sekä kykyä etsiä tapahtumille vaihtoehtoisia selityksiä. Reflektiivisyys on toimintaa, jossa ih- minen ajattelee ja arvioi tekemäänsä, tutkii kokemuksiaan tavoitteenaan uusi ym- märtämisen taso. (Kupias 2002, 26.)

Reflektoidessaan ihminen tarkastelee uskomuksiaan sekä ajatusmallejaan. Ta- voitteena on nähdä asiat uudesta näkökulmasta. Reflektion avulla on mahdollista kriittisesti tarkastellen päästä syvällisempään asioiden ymmärrykseen ja niiden kehittämiseen. (Valli & Aaltola 2015, 211.)

3.2 Osallisuus

Osallisuus on osallistumisen mahdollistama tunteisiin perustuva, yhteenkuulu- vuuteen pohjautuva kokemus, jossa ihminen pystyy vaikuttamaan itseään ja ym- päristöään koskeviin asioihin ja jossa hän voi toimia sitoutuneesti ja aktiivisesti. (Rouvinen-Wilenius 2014, 51.)

Osallisuus on monitasoinen kuulumisen ja tekemisen kokonaisuus. Omassa yhteisössään yksilö kokee olevansa osallinen ja yhteiskuntaan hän tuntee kuuluvansa muun muassa harrastusten, työn sekä osallistumis- ja vaikuttamistoiminnan kautta. Osallisuuden kokemusten muodostumiseen vaikuttavat yksilön käytävissä olevat henkilökohtaiset voimavarat, yhteiskunnan rakenteet sekä yhteiskunnassa vallitseva asenneilmapiiri (Särkelä-Kukko 2014, 36, 39).

Osallisuus on yhteisöön liittymistä, kuulumista ja siihen vaikuttamista. Vastavuoroisuus on tärkeässä roolissa ja sen edellytyksenä on yhteisön jäsenten huomiointaminen, aktiivinen mukaan tuleminen, mielipiteiden vaihto sekä tiedon saanti itseä ja yhteisöä koskevista asioista. (Oranen 2008, 9.)

Osallisuuteen päästään osallistumisen kautta, joka voi olla väliaikaista tai lyhyttä sitoutumista toisten määrittelemään toimintaan. Osallistumisen mielekkyys saattaa innostaa osallistujia toiminnan sisällön tai toimintatapojen suunnitteluun. (Laitinen 2006, 86, 89.)

Osallisuus tarkoittaa mahdollisuutta vaikuttaa itseään koskeviin asioihin ja päätösten tekoon sekä mahdollisuutta vaikuttaa omaan lähiympäristön tapahtumiin. Osallisuus on toimintaa, jossa asetetaan tavoitteita, keskustellaan, pohditaan, tehdään ratkaisuja ja päätöksiä sekä kannetaan vastuu tekemisistä, kasvetaan osallisuuteen. Osallistuminen on yksilöstä lähtevää ja ihmisen on haluttava toimia yhteisön hyväksi. Osallisuus on yhteisöllistä ja se antaa yhdessä tekemisestä myönteisiä kokemuksia. Tunne osallisuudesta on vastavuoroinen ja yhteisöllinen, sitä ei ole ilman toista ihmistä. Osallisuus ei ole vain tunne, vaan se näkyy myös tapana toimia toisten kanssa sekä konkreettisina tekoina. Tärkeä osa osallisuutta on ryhmän tuki. (Salovaara & Honkonen 2011, 69–70, 72.)

Osallisuus merkitsee yksilön henkilökohtaisesta sitoutumisesta lähtevää asioiden kulkuun vaikuttamista sekä seurauksista vastuunottamista. Ihmisten osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksilla on yhteys heidän kokemaansa hyvinvointiin. Osallisuutta voidaan ajatella syrjäytymisen vastavoimana. (Pajula 2014, 11.)

Osallisuudella on yhteiskunnallista vaikutusta. Arvojen ja yhteiskunnan tasolla osallisuus liittyy demokratiaan ja mahdollisuuteen vaikuttaa ja osallistua itseään koskeviin asioihin omassa ympäristössään. Väestötasolla osallisuus liittyy muun muassa terveyteen ja terveyden tasa-arvoon. Osallisuus on myös merkittävä voimavara ihmisten välisessä arkipäiväisessä vuorovaikutuksessa. (Rouvinen-Wilénius 2014, 67.) Edistämällä osallisuutta vähennetään myös eriarvoisuutta (THL 2016).

3.3 Virkistys, taide, kulttuuri ja luovat toiminnot

Taiteella sekä muulla kulttuuritoiminnalla on todettu olevan selkeä yhteys hyvän ja terveen elämän kokemuksiin. Taiteen ja kulttuurin avulla voimme toteuttaa itseämme, nauttia arjen estetiikasta ja keskittyä mielihyvää tuottaviin asioihin. Nämä kokemukset auttavat myös tarttumaan hetkeen ja sietämään keskeneräisyyttä. (Suomen Mielenterveysseura 2012, 1.)

Erilaisilla taidetoiminnoilla voi olla monenlaisia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen. Taide voi antaa uusia kokemuksia ja elämyksiä, jotka voivat vastata ihmisen tarpeeseen ja tuoda hyvän elämän kokemuksen. Tilanteet, joissa ihminen saa jakaa oman elämänsä tarinaa kiinnostuneille kuulijoille, nostaa ihmisen itsetuntoa ja kokemusta itsestään yhteisön jäsenenä. (Nietosvuori 2008, 136.)

Allardtia mukaillen voidaan todeta, että kulttuurin ja taiteen merkitys hyvälle elämälle voidaan nähdä subjektiivisen hyvinvoinnin kautta. Kulttuuriharrastusten ja taiteen tekemisen avulla ihmiselle tarjoutuu mahdollisuus ilmaista itseään. Taiteen seuraaminen taas tarjoaa mahdollisuuden peilata omia tuntemuksia ja hahmottaa elämäänsä. (Jumppanen & Suutari 2013, 9.)

Kulttuurin harrastaminen ja sosiaalinen osallistuminen liitetään hyvään mielenterveyteen. Kulttuurin käsite on laaja ja kaikkea inhimillistä luovaa toimintaa voidaan nimittää kulttuuriksi. Taide on yksi kulttuurin näkyvimmistä muodoista. Laajasti ajatellen kulttuuri voidaan nähdä yhteisöllisenä, kokonaisvaltaisena sekä osallistavan toimintana. (Suomen Mielenterveysseura 2012, 1.)

Luovilla menetelmillä tarkoitetaan muun muassa sanataidetta ja yhteisöteatteria, tanssia, draamaa sekä kuvallista ilmaisua. Näillä ajatellaan olevan vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen. Tavoitteena on edistää ihmisen vuoropuhelua sekä itsensä että toisten kanssa, löytää voimavaroja, vahvistaa osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Luovat menetelmät antavat tekemisen riemua ja uskallusta etsiä uutta yhteistä tekemistä. Tärkeintä ei ole aina itse lopputulos vaan se, mitä tilanteessa kokonaisuudessa tapahtuu. (Nietosvuori 2008,135—136, 140.) Kun asia on saanut sanallisen, kuvallisen tai draamallisen muodon, siitä voidaan keskustella ja luoda uusia tarinoita (Ruusunen 2005, 57).

Erilaisia ilmaisukeinoja käyttämällä ja aisteja avaamalla saadaan mielikuvitus ja mieli liikkeelle. Tämä mahdollistaa kohtaamisen ja ymmärtämisen, joihin pelkäänsä tiedollisin keinoin olisi vaikeaa päästä. Arkisessa vuorovaikutuksessa esimerkiksi tarinat voivat auttaa työntekijöitä myös tunnistamaan asiakkaiden erityistarpeita. (Lipsanen-Rogers 2005, 67.)

Monien kansainvälisten ja kotimaisten tutkimuksien mukaan taiteella ja kulttuuri-toiminnalla on vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Kyselytutkimuksen mukaan taidekokeiluihin osallistuneet aikuiset ja lapset tunsivat itsensä onnellisemmaksi, terveemmiksi ja paremmin voiviksi osallistuessaan taiteen tekemiseen. Se myös aktivoi löytämään uusia kokemuksia ja ystäviä sekä osallistumaan yhteisön toimintaan. Taiteen tekemisen prosessiin osallistuminen koettiin myös itse taidetta tärkeämmäksi. (Liikanen 2010, 58—59.)

Hanna-Liisa Liikasen (2003 ja 2010) mukaan taide- ja kulttuuritoiminnoilla on vaikutuksia ihmisten hyvinvoinnille. Taide tarjoaa mahdollisuuden kokea merkityksellisiä esteettisiä tuntemuksia ja kokemuksia. Ihmiset jotka ovat taiteen kanssa tekemisissä, kokevat elämänsä tyydyttäväksi ja terveytensä paremmaksi. Taideaktiiviteetit lisäävät verkostoja ja yhteisöllisyyttä, joiden avulla yksilö pystyy paremmin hallitsemaan elämäänsä. Taide tekee myös asuin- ja työympäristöistä houkuttelevampia ja miellyttävämpiä. (Jumppanen & Suutari 2013, 10.)

Käytännön tutkimusten ja kokemusten mukaan kulttuuria harrastamattomilla on lähes 60% suurempi sairastumisriski verrattuna kulttuuria harrastaviin ihmisiin.

Tätä selittää osaltaan osallisuuden ja yhteisöllisyyden lisääntyminen ja yksinäisyyden vähentyminen tämän myötä. Taiteen on todettu myös vaikuttavan kokijan iloisuuteen, luovuuteen ja aktiivisuuteen. Yksilötasolla taidekokemusten on todettu liittyvän parempaan elämänhallintaan. (Suomen Mielenterveysseura 2012, 1.)

Voidaan todeta, että kulttuurin vaikutukset ihmisten terveydelle ja hyvinvoinnille alan tutkimuksen mukaan ovat pääosin joko positiivisia tai neutraaleja. Kulttuurin terveyteen vaikuttavat piirteet ovat moninaisia eikä positiivisten vaikutusten taustalla olevia mekanismeja tunneta. Kulttuuritoiminnan on todettu kuitenkin parantavan ihmisten elämänlaatua muun muassa tarjoamalla virikkeitä joiden avulla voi jäsentää elämäänsä. (Jumppanen & Suutari 2013, 12.)

4 Tapahtuman järjestäminen

4.1 Tapahtuman suunnittelu ja toteutus

Tapahtuman toteuttamisen lähtökohta on hyvä suunnittelu, suunnitteluvaihe on pisin ja aikaa vievin. Suunnittelu on aloitettava hyvissä ajoin ja siihen tulee ottaa mukaan kaikki tapahtuman toteuttamisessa mukana olevat tahot. Näin yhteistyö ja sitoutuminen vahvistuvat ja tällä tavoin erilaiset ideat sekä näkökulmat voidaan hyödyntää tapahtuman suunnittelussa. (Vallo & Häyrinen 2008, 148.)

Tapahtuman suunnittelun alkuvaiheessa on laadittava budjetti. Realistisen pohjan saamiseksi on hyödyllistä tarkastella aikaisempia vastaavia projekteja. Budjetti eli käytettävissä oleva raha määrää hyvin pitkälle kuinka tapahtuma toteutetaan. Omin voimin toteutettu tapahtuma on usein halvin vaihtoehto. (Vallo & Häyrinen 2008, 139.)

Kohderyhmä on tunnettava hyvin ja huomioitava, että eri kohderyhmiä puhuttelee eri asiat. Tällä tavoin osataan tehdä kohderyhmälle sopiva, oikean näköinen ja

kokoinen tapahtuma. Kohderyhmänä voivat olla organisaation omistajat, oma henkilökunta, tämän hetkiset tai mahdolliset asiakkaat, yhteistyökumppanit tai muut sidosryhmät. (Vallo & Häyrinen 2008, 111, 113.)

Tapahtuman suunnittelua aloittaessa tarvitaan tapahtumabrief. Se on asiakirja, joka vastaa kysymyksiin miksi, kenelle, mitä järjestetään, miten tapahtuma toteutetaan, millainen on tapahtuman sisältö, ketkä toimivat järjestäjinä, mitä tunnelmaa tapahtumalla tavoitellaan ja mikä on tapahtuman budjetti. (Vallo & Häyrinen 2008, 149.)

Lisäksi on tehtävä riskienkartoitus ja pyrittävä huomioimaan seikat, joilla voi olla vaikutusta tapahtuman onnistumiseen. Yksi tapa jakaa riskit on niiden ajoituksen mukaan, esimerkiksi tapahtumaa edeltävät, tapahtuman aikaiset ja tapahtuman jälkeiset riskit. (Kauhanen, Juurakko & Kauhanen 2002, 54.)

Tilaisuuden luonne ja osallistujat vaikuttavat tapahtumapaikan valintaan. Paikan valintaan vaikuttaa myös sijainti ja saavutettavuus, kulkuyhteydet sekä paikoitusmahdollisuus. Lisäksi on huomioitava tilan sopiminen järjestävän organisaation imagoon, tilan sopivuus ja koko osallistujamäärään nähden, esteettömyys, saniteettitilat, somistusmahdollisuudet, tekniikka ja äänentoisto ja tarjoilun järjestäminen. On myös huomioitava mahdolliset häiriötekijät tapahtuma-aikana, kuten ulkopuolta kantautuva melu. (Vallo & Häyrinen 2008, 131–132.)

Osallistumismahdollisuuteen voivat vaikuttaa tapahtuman kesto ja ajankohta, vuodenaika ja viikonpäivä. Edellä mainittuihin seikkoihin tulee suunnittelussa kiinnittää huomiota. Esimerkiksi toukokuuta pidetään sopivana ajankohtana erilaisille tapahtumille pois lukien koulujen päättäjäisviikonloppu. Tapahtumaa suunniteltaessa tulee selvittää myös mahdollinen samankaltaisten tapahtumien päällekkäisyys. (Vallo & Häyrinen 2008, 137–183.)

Jälkitoimenpiteisiin kuuluu palautteen kerääminen, jonka yhteenvedosta järjestäjä voi todeta, mikä meni hyvin ja mitä pitää kehittää edelleen. Palautteen keräämiseksi on olemassa monia eri tapoja. Näistä tavallisimmin on palautteen kerääminen

kirjallisella palautelomakkeella, joka kerätään tapahtuman lopussa. Vaihtoehtoisesti palautetta voi kerätä jälkikäteen puhelimitse tai sähköpostitse. Joskus palautteen antaneiden kesken voidaan arpoa yllätyspalkintoja. Tapahtuman jälkeen järjestäjä kiittää kaikkia tapahtuman järjestelyihin osallistuneita, yhteistyökumppaneita, puhujia sekä esiintyjä ja osoittaa näin arvostaneensa heidän mukanaoloaan. (Vallo & Häyrinen 2008, 168, 172.)

4.2 Tapahtuman järjestäminen verkostoyhteistyönä

Oman organisaation itse rakentama tapahtuma edellyttää sitoutumista ja suurta työpanosta. Kaikki tapahtuman järjestämiseen liittyvä työ on järjestäjän omilla harteilla ja poissa henkilökunnan varsinaisesta työajasta. Usein edellä mainittuun ratkaisuun päädytään kustannussyistä. (Vallo & Häyrinen 2008, 59.)

Ulkopuolisen tapahtuman suunnittelijan ja järjestäjän käyttäminen mahdollistaa työntekijöiden keskittyminen omaan työhön. Tällöin ei jouduta käyttämään organisaation omia resursseja tapahtuman luomiseen. Haasteena ulkopuolisen avun hankkimisessa ovat kustannukset sekä sisällön löytyminen ja järjestelyjen kontrollointi. (Vallo & Häyrinen 2008, 60–61.)

Tapahtuma voidaan järjestää myös verkostoyhteistyönä. Silloin arvioidaan tarvitaanko kumppaneita, mihin heitä tarvitaan ja tuoko muodostettava verkosto lisäarvoa. Sen jälkeen haetaan kumppaneita, joilla on yhteistyöhön pohjautuvia yhteisiä tarpeita ja intressejä. Tapahtumaa järjestävällä verkostolla on konkreettinen tavoite ja sen toiminta on määräaikaista. Yhteistyössä toisten toimijoiden kanssa järjestetty tapahtuma voi saavuttaa suuremman näkyvyyden ja osallistujamäärän. Se myös mahdollistaa työmäärän ja kulujen jakamisen. (Huuskonen 2011, 9–10, 13.)

Yhteisiä tavoitteita palveleva verkostotyö vaatii sitoutumista, aikaa ja osaamista. Osaamisella tarkoitetaan avoimuutta toisten intresseille, oman osaamisen jakamista ja toisilta oppimista. Määritellään ensiksi miksi verkosto perustetaan ja sen

jälkeen tehdään perusteellinen lähtötilanteen kartoitus ja riskien arviointi, mitä riskejä on ja miten niihin voidaan varautua. SWOT-analyysin avulla voidaan kartoittaa verkoston sisäisiä heikkouksia, vahvuuksia, mahdollisuuksia sekä ulkoisia uhkia. Lisäksi selvitetään, kuinka paljon osallistujien on mahdollista panostaa verkoston toimintaan ja sovitaan yhteiset toimintaperiaatteet sekä tehtävät, joita voidaan tarvittaessa myöhemmin muuttaa. Lopuksi sovitaan vastuullinen vetäjä. (Huuskonen 2011, 32–33.)

Tapahtumaverkoston rakentumiseen ja toimintaan sisältyy tutustuminen toisiin toimijoihin ja heidän tarpeisiinsa sekä tavoitteisiinsa. Päätetään yhteistyössä mukana olevat tahot ja henkilöt. Sovitaan palaverit ja muu tapa pitää yhteyttä, aika-tila, ajankohdat, tehtävät, budjetti ja kuluja jakaminen. Dokumentoidaan sovitut asiat ja tehdään palavereista muistiot. (Huuskonen 2011, 14.)

Lopussa arvioidaan yhteistyön ja tapahtuman onnistuminen palautteen avulla. Palautetta voidaan pyytää sekä verkoston toiminnasta, että tapahtuman sisällöstä. Lyhyehkön ajan kuluttua tapahtumasta pidetään yhteinen palautepalaveri ja arvioidaan jatkotarve verkoston toiminnalle. Lopuksi hyvien tapojen mukaan vastuullinen taho kiittää vielä mukanaolijoita. (Huuskonen 2011, 15.)

5 Aiheeseen liittyvät tutkimukset, opinnäytetyöt ja hankkeet

Suoraan aiheeseen liittyviä aiempia opinnäytetöitä tai tutkimuksia emme löytäneet, mutta osittain aihepiiriin liittyviä löytyi muutamia. Näitä olivat Hanna-Liisa Liikasen 2003 tekemä väitöskirja Taide kohtaa elämän: Arts in Hospital -hanke ja kulttuuritoiminta itäsuomalaisten hoitoyksiköiden arjessa ja juhlassa sekä sen jatkona työsty Opetusministeriön julkaisu taiteista ja kulttuurista hyvinvointia 2010–2014 toimintaohjelman ehdotus.

Väitöskirjassaan (2003) Hanna-Liisa Liikanen syventyi taiteen ja kulttuurin merkitykseen neljän itäsuomalaisen hoitoyksikön arjessa. Sosiaali- ja terveydenhuollon hoitoyksiköissä tehdyt havainnot, haastattelut ja päiväkirjat vakuuttivat taiteen ja kulttuuritoiminnan kohtaavan elämän niiden arjessa, vaikkakin kohtaamiset olivat sattumanvaraisia ja toteutuivat useimmiten amatööritaiteilijoiden voimin. Taide- ja kulttuuritoiminnan integroiminen suomalaisen sosiaali- ja terveydenhuollon palveluihin ei ollut toteutunut ja sen vuoksi koettiin tarpeellisena tehdä ehdotus taiteista ja kulttuurista hyvinvointia toimintaohjelmaksi. (Liikanen 2003.)

Taiteista ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelman 2010–2014 toimenpiteillä vaikutettiin kuntien toimintastrategioihin sekä lainsäädäntöön. Niillä tuettiin työllisyyttä ja yrittäjyyttä, alan tutkimusta sekä kansalaisyhteiskuntaa ja tähdättiin hallinnon, rakenteiden sekä rahoituksen toimenpiteillä löytyviin puitteisiin kulttuurin ja hyvinvoinnin edistämiseksi. (Liikanen 2010, 76.)

Aiheeseemme osittain liittyvistä opinnäytetöistä Satu Leskisen (2011) tekemä opinnäytetyö, Kajaanin ammattikorkeakoulun matkailun koulutusohjelmaan, käsitteli tapahtuman järjestämistä ja siihen kuuluvaa lainsäädäntöä. Opinnäytetyön tuotoksena syntyneen tapahtumajärjestäjän oppaan tarkoituksena oli antaa selkeä kuvaus tapahtuman järjestämistä, suunnittelusta, toteutuksesta, päätöksestä ja siihen liittyvästä lainsäädännöstä. Opinnäytetyössä todettiin, että tapahtuma voidaan määritellä projektiksi. Tapahtumalla, kuten projektillakin on selkeät tavoitteet sekä oma aikataulu. Lisäksi opinnäytetyössä todettiin, että tapahtumaa järjestettäessä osaaminen ja ammattimaisuus auttavat luomaan elämyksellisen kokemuksen tapahtuman osallistujille. (Leskinen 2011.)

Heidi Säterin (2010) Seinäjoen ammattikorkeakoululle, pienen ja keskisuuren yritystoiminnan liikkeenjohdon koulutusohjelmaan, tekemä opinnäytetyö käsitteli tapahtuman järjestämistä. Opinnäytetyö oli toiminnallinen ja sen tarkoituksena oli tapahtuman suunnittelu ja järjestäminen. Säteri (2010) kävi opinnäytetyössään läpi kaikki tapahtuman järjestämisen vaiheet suunnittelusta toteutukseen ja jälkitoimiin. Työssä käsiteltiin lisäksi tapahtuman järjestämiseen liittyviä riskejä, lupaja ilmoitusasioita, turvallisuutta, budjetin laatimista, kohderyhmää, markkinointia, tapahtuman sujuvuutta ja tunnelmaa sekä jälkitoimenpiteitä. (Säteri 2010.)

Leskisen (2011) ja Säterin (2010) tekemät opinnäytetyöt eivät liity suoraan aiheeseemme, mutta opinnäytetöistä saimme hieman erilaisen näkökulman tapahtuman järjestämiseen, teimme vertailua ja saimme vahvistusta oman tapahtumapäivämme suunnitteluun ja toteutukseen. Molempia opinnäytetöitä käytimme osittain teoreettisena tukena tapahtumapäivämme suunnittelussa ja toteutuksessa.

6 Opinnäytetyön lähtökohdat

6.1 Toimintaympäristö ja toimeksiantaja

Valtakunnallinen Suomen Mielenterveysseura ja paikalliset mielenterveysseurat yhteistyökumppaneineen järjestävät vuosittain mielen hyvinvointia edistävän kulttuuri- ja taideviikon eli Mental Health Art Week- tapahtuman. MHAW:n tavoitteena on tuoda esiin, miten kulttuuriosallistuminen, monimuotoinen taide sekä yhteisöllisyys vahvistavat mielen hyvinvointia ja voimavaroja. Vuonna 2015 järjestettiin viikon aikana ympäri Suomea yli 150 MHAW-tapahtumaa ja ne tarjosivat monenlaista tekemistä ja kokemista kulttuurin ja taiteen merkeissä. MHAW-tapahtumat ovat pääosin suunnattu laajalle yleisölle, mutta mukana voi olla myös kohdennetulle ryhmälle järjestettyjä tapahtumia. MHAW on pääosin maksuton ja vapaaehtoistoimin organisoitu, matalan kynnyksen kulttuuritapahtumaviikko. (Moberg 2015.)

Opinnäytetyömme toimeksiantaja oli Pohjois-Karjalan kriisikeskus (aiemmin Joensuu kriisikeskus), jota ylläpitää Pohjois-Karjalan Mielenterveysseura kriisityön tukena ry (Liite 1). Kriisikeskus palvelee asiakkaita, jotka ovat joutuneet erilaisiin elämän ongelmatilanteisiin. Toiminta täydentää julkisten palvelujen verkostoa. Kriisikeskuksella on töissä tehtävään koulutettuja ammattilaisia ja vapaaehtoisia tukihenkilöitä, jotka on koulutettu puhelinauttamiseen. Lyhytkestoinen kriisiapu on maksutonta asiakkaille ja palveluja voi halutessaan saada myös nimettömänä. (Pohjois-Karjalan kriisikeskus 2016.)

Aiempiä vuosina MHAW -tapahtuman järjestäjien on toteutettu Pohjois-Karjalan kriisikeskuksessa oman työn ohella, vähäisin resurssein. Tämä on kuormittanut työntekijöitä ja vaikuttanut tapahtuman sisältöön. (Räty 2016.) Tämän vuotinen MHAW -päivä suunniteltiin ja toteutettiin sosionomiopintoihimme liittyen, osana opinnäytetyötämme. Kriisikeskus toimi opinnäytetyön toimeksiantajana ja tapahtuma organisoitiin sitä kautta. Tapahtumapäivä sisällytettiin mielenterveysseuran valtakunnalliseen Hyvinvointia kulttuurista -viikon (MHAW) tapahtumaksi.

Kriisikeskuksen lisäksi yhteistyökumppaneita olivat Joensuun evankelisluterilainen seurakunta, Kansalaistalo Soroppi, Pohjois-Karjalan Muisti Ry, Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset-FinFami Ry ja Pohjois-Karjalan Mielenterveyden tuki Ry.

6.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Tutkimukselliselle opinnäytetyölle on vaihtoehtona toiminnallinen opinnäytetyö, jossa yhdistyvät käytännön toteutus ja raportointi. Toiminnallisen opinnäytetyön toteutus voi olla jokin käytäntöön suunnattu ohje, opas, tilaisuus, toiminnan järjestäminen tai sen kehittäminen. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 9.) Toiminnallinen tutkimus on käyttökelpoinen menetelmä, kun pyritään kehittämään käytännön työtä tai muuttamaan toimintaa (Paunonen & Vehviläinen- Julkunen 1997, 133).

Opinnäytetyön tulisi olla tutkimuksellisella asenteella toteutettu, käytännönläheinen ja työelämälähtöinen. Sen olisi osoitettava riittävällä tasolla alan tietojen ja taitojen hallintaa. Ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää yhdistää käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Toiminnallinen opinnäytetyö vastaa niin teoreettisiin kuin käytännöllisiinkin tarpeisiin. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 8-10.)

Salonen (2013) käyttää käsitettä kehittämistoiminta yläkäsitteenä muun muassa toiminnalliselle opinnäytetyölle (Salonen 2013, 6). Opinnäytetyömme lähestymistapa on toiminnallinen. Sovellamme työssämme tutkimuksellisen kehittämistyön menetelmiä.

6.3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli edistää ja vahvistaa paikallisten vapaaehtoistyötä tekevien sosiaali- ja terveysalan järjestöjen keskinäistä yhteistyötä sekä verkostoitumista. Lisäksi tarkoituksena oli lisätä hyvinvointia taiteen ja kulttuurin avulla tarjoamalla osallistujille mahdollisuus luovien menetelmien ja taiteen käytön kokemuksiin.

Tehtävänä oli luoda järjestäjän opas, joka pohjautuu teoretietoa sekä kokemuksellisuutta yhdistävään koulutuspäivämalliin. Mallia kokeiltiin käytännössä tapahtumapäivässä, joka oli suunniteltu, organisoitu ja järjestetty yhteistyökumppanimme toimivien sosiaali- ja terveysalanjärjestöjen vapaaehtoistoimijoille. Päivän toteuttaminen ja siitä saadut kokemukset sekä palautteet toimivat pohjana tuotoksena valmistuneelle oppaalle.

7 Tiedonkeruussa käytetyt menetelmät

7.1 Opinnäytetyöpäiväkirja

Opinnäytetyöpäiväkirja on kuvallisessa tai sanallisessa muodossa opinnäytetyöprosessin dokumentointitapa. Toiminnallinen tuotos ja sen valmistuminen nojautuu raportin tekijän muistiinpanoihin, joten muistiinpanot on tehtävä huolella. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 19.)

Opinnäytetyössämme käytämme tiedonkeruumenetelminä opinnäytetyöpäiväkirjaa, haastattelua ja palautelomaketta. Opinnäytetyöpäiväkirjalla tarkoitamme vapaamuotoisesti kirjoitettuja muistiinpanoja, joihin on kirjattu havaintojamme, ideoita ja opinnäytetyöprosessimme etenemistä sekä ottamiamme valokuvia. Koko prosessin ajan omien havaintojen pohjalta pidetystä päiväkirjasta tulee yksi kehittämistyön keskeinen menetelmä (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 42).

Opinnäytetyöpäiväkirja on avuksi opinnäyteprosessissa järjestelmällisesti käytettynä. Omien havaintoja lisäksi on hyvä kirjata muistiin keskeiset asiat, jotka ovat ilmenneet ohjauksen aikana sekä toimeksiantajan kanssa käydyissä keskusteluissa. Opinnäytetyöpäiväkirja on henkilökohtainen, joten erillistä lupaa sähköpostien käyttöön siinä ei tarvita. Mikäli sähköposteja käytetään myös raportin liitteenä, on korrektaa kysyä lupa lähettäjältä. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 22.)

Koimme tärkeäksi kirjata muistiin matkan varrella tulleita omia ideoita, havaintoja, tuntemuksia ja saamamme palautetta. Päiväkirjan avulla jäsensimme prosessin vaiheita ja tapahtumia ja sen avulla oli helpompaa lähteä laatimaan lopullista opinnäytetyön raporttia sekä tuotoksena olevaa opasta. Lisäksi olimme dokumentoineet sähköpostitse käymäämme yhteydenpitoa yhteistyökumppaneiden kanssa.

Käytimme myös valokuvausta apuna dokumentoinnissa ja kuvat olivat osa opinnäytetyöpäiväkirjaa. Valokuvasimme tekemisiämme, eri tilanteita, tapahtumapäivään liittyviä ideoita, asioita, tiloja sekä ympäristöä suunnittelun sekä toteutuksen tueksi. Tällä tavalla ideat ja ympäristö säilyivät mielessä, hahmotimme suunnitelman etenemisen ja kuviin oli helppo tarvittaessa palata. Pystyimme myös kuvien avulla todentamaan omia ajatuksiamme ja näkemyksiämme toisille selkeämmin kuin pelkällä puheella. Omalla tavallaan käytimme valokuvausta myös reflektoinnin välineenä.

7.2 Haastattelu ja yhteiset keskustelut

Haastattelumuotoja on monenlaisia ja osallistujamäärän mukaan ne voidaan luokitella joko yksilö- tai ryhmähaasteluiksi. Ryhmähaastattelutilanteessa saadaan tiivistettyä tietoa, mutta se vaatii haastattelijalta taitoa hoitaa haastattelu siten, että kaikkien ajatukset ja mielipiteet tulevat tasapuolisesti huomioiduksi. Yksilöhaastattelun avulla saatu tieto on luotettavampaa ja tarkempaa. (Kananen 2012, 100.)

Tässä opinnäytetyössä haastattelua perinteisessä muodossaan ei koettu hyödylliseksi. Haastattelulla tarkoitamme alkuvaiheessa käymiämme melko vapaamuotoisia ryhmä- ja yksilökeskustelutilanteita, joilla kartoitimme toiminnan tavoitteita ja suunnitelimme tulevaa tapahtumapäivää. Yhteistyökumppaneiden kanssa neuvottelimme tapahtumapäivän suunnitelmasta myös sähköpostien välityksellä.

Toiminnan edetessä suunnittelua ja arviointia toteutettiin yhdessä keskustellen. Varsinaista haastattelurunkoa meillä ei ollut käytössä. Palaverissa käytettiin ennalta valmistettua asialistaa, joka toimi keskustelun runkona. Suunnitteluvaiheessa käytössä oli myös Mielenterveysseuran tapahtuman suunnittelurunkokaavake, joka toimi asioiden käsittelyn muistilistana (Liite 2). Koko tapahtuman suunnittelu ja toteutusprosessin ajan teimme tiivistä yhteistyötä yhteistyökumppaneidemme kanssa.

7.3 Palautelomakekysely

Tieteellisen kyselyn onnistumisen edellytyksenä on se, että tutkija huomio laajalaisesti kyselyyn vastaajien halun, ajan ja taidon vastata kysymyksiin. Lomakkeen huolellinen suunnittelu voi vaikuttaa kyselyn lopputulokseen. Lomaketta laatiessa on kiinnitettävä huomiota lomakkeen ulkoasuun ja laajuuteen, vastaajan luottamus on herätettävä ja otettava huomioon minkä tyyppisiä vastaajat ovat. On kiinnitettävä huomiota lomakkeen kokonaisrakenteeseen sekä sisällön loogisuuteen ja on mietittävä kysymysten tarkkuustaso ja avointen kysymysten harkittu käyttö. Vastaaminen on hyvä ohjeistaa selkeästi. Eettiset näkökohdat on huomioitava. (KvantiMOTV 2010.)

Palautekysely toteutettiin Elämyksiä kulttuurista- päivä vapaaehtoisille tapahtuman jälkeen ja se tehtiin tapahtumapäivään osallistuneille, joita olivat vapaaehtoistyötä tekevät henkilöt. Palautekyselylomaketta (Liite 3) suunnitellessa huomioimme, että se oli mahdollisimman selkeä, yksinkertainen ja helposti täytettävä. Kysyimme vain koulutusmallin tekemisen kannalta oleellista tietoa, kuten: Vastasiko luentojes sisältö odotustasi? Vastasiko työpaja toiminta odotuksiasi? Mitä mieltä olit päivän kokonaisuudesta; luennot, työpajat ja esillä oleva taide? Saitko

jotain uutta kokemusta tai tietoa itsellesi? Virkistikö päivä sinua? Kysymykset laadittiin niin, että suurimpaan osaan voi vastata rastiruutuun menetelmällä valitsemalla vaihtoehtoista hyvin, kohtalaisesti, huonosti tai en osaa sanoa. Lisäksi oli muutama avoin kysymys. Palautelomakkeessa kerrottiin, että palautetta kerätään sosionomiopiskelijoiden opinnäytetyöhön liittyen ja kysyttiin lupa vastausten käyttämiseen siihen liittyvän koulutuspäivämallin suunnittelua ja oppaantekoa varten.

Tapahtumapäivään oli ilmoittautunut määräaikaan mennessä 40 henkilöä. Yksi ilmoittautuneista perui tulonsa. Tapahtumassa oli läsnä arviolta 37 henkilöä ja palautelomakkeita palautettiin 35 kappaletta. Palautteista 32 oli sellaista, joita on lupa käyttää opinnäytetyössämme. Kolmesta puuttui lupa rasti, joten näitä kolme ei ole huomioitu myöhemmin esitettävässä arviointikoosteessa. Käytettävissä olevista lomakkeista 29 oli osallistujien ja kolme yhteistyötahojen palauttamia. Neljässä lomakkeessa ei ollut vastauksia avoimiin lisäkysymyksiin, muissa myös niihin oli vastattu.

8 Oppaantekoprosessi

8.1 Tutkimuksellinen kehittämistyö

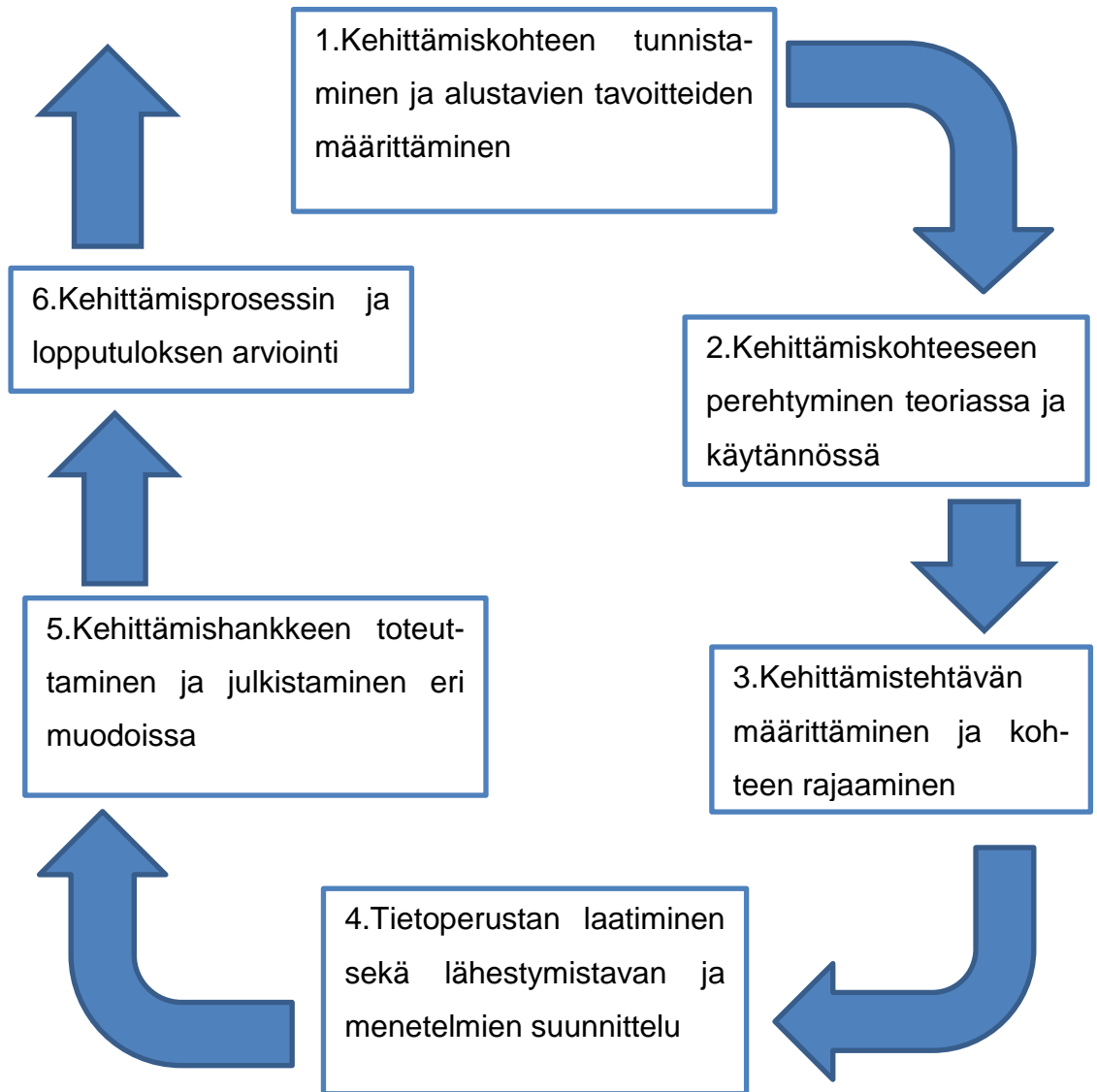
Kehittämistyö etenee yleensä toisiaan seuraavien vaiheiden kautta eli prosessina, koska kehittäminen koostuu selkeistä vaiheista ja vaatii aikaa. Prosessimainen työskentely auttaa toimimaan järjestelmällisesti. Kehittämistyön tavoitteet on hyvä määritellä ennen kuin valitaan käytettäviä menetelmiä. Prosessin suunnittelu on tärkeää aikataulussa pysymisen vuoksi. (Ojasalo ym. 2009, 22–23.)

Kehittämistyön elinkaaren vaiheet jaetaan kirjallisuudessa vaihtelevasti 3-9 vaiheeseen. Näitä vaiheita ovat: ideointi- ja esisuunnitteluvaihe, suunnitteluvaihe, käynnistysvaihe, toteutusvaihe, päättämisen vaihe ja tulosten esittäminen, arviointivaihe, käyttöönotto- ja seurantavaihe. Teoriassa kehittämistyön vaiheet esitellään etenevän peräkkäisinä vaiheina, kuitenkin todellisessa työssä ne eivät etene

suoraviivaisesti, vaan limittyvät päällekkäin tai edellisiin vaiheisiin voidaan palata työn edetessä. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 58.)

Kanasen (2012) mukaan kehittämistutkimuksessa voidaan erottaa selvät vaiheet. Koulukunnasta riippuen, malleja on useita ja ne vaihtelevat kirjoittajan mukaan. Perusajatus eli ongelman määrittely, ratkaisun esitys, ratkaisun kokeilu ja arviointi on kuitenkin sama kaikissa. (Kananen 2012, 53.)

Kehittämistyön ensimmäisenä vaiheena on kehittämiskohteen tunnistaminen. Toisena vaiheena perehdytään kehittämiskohteeseen ja haetaan siihen liittyvää tietoa sekä käytännöstä että perehtymällä teoretietoon. Lukemaansa ja kuulemaansa on hyvä olla kriittinen sekä kyetä tekemään valintoja ja yhdistelemään asioita. Keskeistä on löytää näkökulma, jonka perusteella kehittämistyö etenee. Koko kehittämistyön prosessin ajan huolehditaan järjestelmällisyydestä, kriittisyydestä, analyyttisyydestä, aktiivisesta vuorovaikutuksesta ja eettisyydestä. (Ojasalo ym. 2009, 24–25.)



Kuvio 1. Tutkimuksellisen kehittämistyön prosessi (Ojasalo ym.2014, 24).

8.2 Aloitusvaihe

Tilanteen kartoitukseen ja ongelman määrittelyyn on hyvä varata riittävästi aikaa, koska liian nopea ratkaisuvaiheeseen siirtyminen voi jättää oikean ongelman ja siihen vaikuttavien tekijöiden huomioimisen pintapuoliseksi (Kananen 2012, 53).

Opinnäytetyön suunnittelun alkuvaiheessa ajatuksenamme oli koulutusta ja kokemuksellisuutta yhdistävän tapahtuman toteuttaminen. Aloitimme opinnäytetyö-

prosessin kartoittamalla vapaaehtoistoimijoiden koulutustarvetta. Otimme yhteyttä Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistykseen ja sitä kautta saimme selvitettyä sosiaali- ja terveysalan vapaaehtoistyötä tekeviä järjestöjä. Tämän tiedon perusteella otimme yhteyttä eri järjestöjen edustajiin sähköpostitse tai puhelimitse. Teimme alustavaa kartoitusta yhteistyöhalukkuudesta sekä tiedustelimme heidän vapaaehtoistoimijoidensa koulutuksen tarvetta; onko sitä ja jos on, niin millaisesta koulutuksesta on tarvetta.

Vastauksista ilmeni, että tarvetta vapaaehtoistoimijoiden koulutukselle oli ja tämän vuoksi kohderyhmäksemme valikoitui juuri vapaaehtoistoimijat. Kartoituksen tuloksena ilmeni, että tarve ja toive on järjestää vapaaehtoistoimijoille jaksamista, sitoutumista, virkistäytymistä sekä hyvinvointia edistävä tapahtuma tai koulutuspäivä.

Tahot, joihin otimme yhteyttä, pitivät hyvänä, että eri järjestöjen vapaaehtoisille järjestetään koulutusta yhteisvoimin. Järjestöjen välistä yhteistyön tekemistä haluttiin lisätä ja kehittää. Verkostoituminen, voimavarojen yhdistäminen ja yhteistyön tekeminen koettiin tärkeäksi ja hyväksi tavaksi toteuttaa koulutusta. Taide ja kulttuuri valikoituivat tapahtumapäivän teemaksi toimeksiantajan ehdotuksesta. Samalla tapahtumapäivä nivelti osaksi MHAW- tapahtumaa.

Aloitimme opinnäytetyön aiheeseen ja suunnitteluun perehtymisen hakemalla tietoa Internetistä sekä kirjallisuudesta. Haimme tietoa Internetistä hakusanoilla hyvinvointi, taide ja kulttuuri, tapahtuman järjestämien sekä vapaaehtoistoiminta. Kirjallisuuslähteitä etsimme Karelia ammattikorkeakoulun sekä Joensuun seudun kirjastoista. Lisäksi tutustuimme muun median tarjoamaan tietoon.

Perehdyimme Internetistä löytyneeseen Keski-Suomen taidetoimikunnan selviytymisraporttiin ”Taide vaikuttaa”, jonka on laatinut FM Anne Hokkanen. Taide vaikuttaa! -selviytysraportin tarkoituksena oli kartoittaa taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutusten edistämiseksi tehtyä työtä Keski-Suomessa. Raportissa on käsitelty hyvinvoinnin edistämistä yleisemmällä tasolla sekä nostettu esiin, miten taide- ja kulttuuri voivat osaltaan ylläpitää ja lisätä sekä yksilön että yhteisön hyvinvointia. Raportissa esiteltiin useita erilaisia keskisuomalaisia hankkeita, joissa oli pyritty

edistämään kaikkien eri ikäryhmien hyvinvointia taiteen soveltavan käytön keinoin. (Hokkanen 2011, 2.)

Lisäksi katsoimme Yle Areenasta ohjelmat: ”Vapaaehtoistyö muuttaa muotoaan”, jossa haastateltiin Kansalaisareena ry:n toiminnanjohtaja Anitta Raitasta (29.10.2014) sekä ” Voiko taide parantaa? ” (5.3.2016). Inhimillinen tekijä ohjelmassa Anne Flinkkilä haastatteli syöpään sairastuneita Stina Koskista ja Aino Ristimäkeä, jotka kokivat taiteen voimaannuttavana ja parantavana sairastumisprosessissaan. Lisäksi ohjelmassa haastateltiin näyttelijä Jussi Lehtosta, joka vie teatteritaidetta hoitolaitoksiin.

Raportti sekä molemmat ohjelmat vahvistivat käsitystä, että tapahtumapäivän aihe oli ajankohtainen ja merkityksellinen. Vapaaehtoistyö muuttaa muotoaan ja vapaaehtoistoimijoiden sitoutumiseen ja jaksamiseen on kiinnitettävä huomioita. Kohderyhmän valinta oli myös tämän pohjalta perusteltua. Taiteen vaikutukset ovat yksilöllisiä. Se on hyvä väline oman kasvun, paranemisen tai voimaantumisen tiellä ja se tarjoaa mahdollisuuden myös virkistykseen. Tällä perusteella taide oli hyvä valinta tapahtumapäivän teemaksi.

Tapahtumapäivästä laadimme alustavan suunnitelman Mielenterveysseuran valmista suunnitelmarunkoa käyttäen. Siinä oli huomioitu muun muassa tapahtuman tavoite, työnjako, aikataulu, tapahtumankulku, markkinointi, taloussuunnittelu ja jälkiarviointi.

Jo alkuvaiheessa haimme apurahaa opinnäytetyön tekoa ja tapahtumapäivän toteuttamista varten mm. Draftilta, Lions järjestöiltä ja Kansan sivistysrahastolta. Kansan sivistysrahaston Antti Jussi Kosken rahasto oli ainoa, joka myönsi apurahaa. Myönnetty apuraha käytettiin yhden työpajavetäjän palkkioon ja kulukorvauksiin sekä muihin tapahtumapäivän järjestelykuluihin.

Toimeksiantajamme Kriisikeskus sai Suomen Mielenterveysseuralta tapahtumavastuun, joka käytettiin työpajojen vetäjien sekä taiteilijoiden materiaali- ja matkakuluihin. Rahoituksen selvittyä alkoi tarkempi ja yksityiskohtaisempi tapahtumapäivän ja budjetin suunnittelu (Liite 4). Käytettävissä oleva rahoitus vaikutti

mahdollisuuteen maksaa luennoijien tai työpajan vetäjien palkkioita tai matkaku-
luja. Yhteiskumppaneinamme toimineet järjestöt osallistuivat tapahtumapäivän
toteutuskuluihin muun muassa maksamalla toisen luennoijan kulut. Kriisikeskus
huolehti tapahtumaan liittyvästä rahaliikenteestä. Käytössä ollut raha riitti suun-
niteltuihin kuluihin ja näin ollen tapahtumapäivästä tuli osallistujille maksuton.

8.3 Suunnitteluvaihe

Kehittämistyön kolmantena vaiheena on tehtävän määrittäminen ja kohteen ra-
jaaminen, jonka jälkeen voidaan kuvata kehittämistyöhön liittyvät vaiheet ja suun-
nitella oma lähestymistapa sekä menetelmiä. Suunnitelma on hyvä tehdä kirjalli-
sena. Seuraavaksi muodostetaan tietoperusta kehittämistyölle, jossa keskeiset
käsitteet ja niiden väliset suhteet tulevat määritellyiksi. Tämän jälkeen valitaan
lähestymistapa, jonka kehittämistehtävä määrittää. (Ojasalo ym. 2009, 33–37.)
Opinnäytetyö suunnitelman teko ja tapahtumapäivän suunnitelman laatiminen
etenivät rinnakkain. Teoriaosuuden rakentuminen tuki tapahtumapäivän suunnit-
telua.

Suunnitteluvaiheessa saattaa olla monia ideoita, joista on onnistuttava valitse-
maan ne, joita kannattaa kehittää edelleen. Nelikentän eli SWOT -analyysin
avulla voidaan arvioida idean heikkouksia ja vahvuuksia sekä ympäristön uhkia
ja mahdollisuuksia. (Kauhanen ym. 2002, 27.)

Teimme SWOT -analyysin arvioidaksemme tapahtumapäivän suunnitelman ja to-
teuttamisen realistisuutta. Tuloksen mukaan vahvuuksia olivat: yhteistyö ja yh-
teistyökumppanit, taustaorganisaatio, MHAW-tapahtuma ja opiskelijoiden työpa-
nos. Heikkouksina nähtiin, että tapahtuman toteutus oli suurelta osin opiskelijoi-
den varassa ja varasuunnitelman puuttuminen. Yhteistyökumppaneiden aiempi
keskinäinen yhteydenpito oli ollut vähäistä ja tapahtuman suunnittelun aikana yh-
teydenpito tapahtui pääasiassa opiskelijoiden välityksellä. Mahdollisuuksina
näyttäytyi, että kohderyhmä oli helposti saavutettavissa yhteistyötahojen avulla.
Tapahtuman avulla voitiin tukea vapaaehtoisten virkistäytymistä, jaksamista ja

hyvinvointia. Lisäksi oli mahdollisuus edistää yhteistyökumppaneiden verkostoitumista ja yhteistoimintaa. Tulosten mukaan uhkia olivat rahoituksen epävarmuus, sopivien luennoijien sekä työpajan vetäjien ja esiintyjien löytäminen. Lisäksi uhkia olivat mahdolliset sairastumiset ja suullisten sopimusten peruuntumiset sekä samanaikaisten tapahtumien päällekkäisyydestä johtuva osanottajakato tai talkooavun saatavuuden epävarmuus.

Toimeksiantajan kanssa käytiin keskustelua sopivasta tapahtumapäivän pituudesta. Ehdotimme kuuden tai kahdeksan tunnin mittaista päivää. Toimeksiantajan näkemys oli, että riittävä päivän pituus oli neljä tuntia, koska kyseessä oli kevät viikonloppu, jolloin ihmisillä oli monenlaista tekemistä. Tiedossa oli myös se, että yhtä aikaa tapahtumapäivän kanssa oli useita erilaisia tapahtumia ympäri Joensuuta.

Yksi yhteistyökumppaneista oli Joensuun evankelisluterilainen seurakunta, jolta saimme uudistuneesta seurakuntatalosta korvauksetta käyttöön useita erikokoisia tiloja. Seurakuntatalon tilat vastasivat hyvin tapahtumapäivän tarpeisiin, olivat esteettömät ja esteettisesti miellyttävät. Seurakuntatalo sijaitsee Joensuun keskustassa, joten osallistujien oli helppo saapua sinne.

Tavoitteena oli järjestää tapahtuma, jossa yhdistyivät luennot, kokemuksellisuus sekä taide- ja kulttuurielämykset. Tapahtuman linkittyessä MHAW-tapahtumaan se määritteli päivän teeman ja luentojen aiheet. Tästä syystä luentojen aiheet käsittelivät taiteen ja kulttuurin vaikutusta henkiseen hyvinvointiin.

Osallistavien työpajojen aiheina kuvataide ja draama olivat ennestään tuttuja taiteenlajeja useimmille ja tämä voi madaltaa osallistumiskynnystä. Taiteista tunteisiin reissupolku oli erilainen lähestymistapa kuvataiteeseen kuin kuvan tekeminen. Mindfulness tarjosi mahdollisuuden hiljentyä ja rentoutua hetkeksi. Eri vaihtoehdot tarjosivat osallistujille mahdollisuuden monipuolisiin kokemuksiin.

Suunnittelu- ja ilmoittautumisvaiheessa tarkka osallistujamäärä ei ollut tiedossa, joten varauduttiin useampiin vaihtoehtoihin niin, että kaikki pääsevät johonkin työpajaan. Lisäksi näihin työpajoihin oli saatavilla sopivat vetäjät.

Etukäteen taiteilijoiden kanssa käytyjen keskustelun myötä kävi ilmi, että heidän taiteensa liittyi tavalla tai toisella omakohtaiseen kokemukseen taiteen vaikutuksesta hyvinvointiin. Muun muassa tämä oli perusteena taiteilija valinnoille.

Sopivat luennoijat, työpajojen vetäjät ja taiteilijat löytyivät tutustumalla erilaisiin hankkeisiin, lehtiartikkeleihin sekä blogeihin. Yhteistyötahojen kanssa käydyt keskustelut ja heidän aiemmat kokemuksensa ehdotetuista henkilöistä auttoivat ja ohjasivat luennoijien ja työpajojen vetäjien valintojen teossa. Työpajojen vetäjistä meillä oli myös omakohtaista kokemusta osallistujan näkökulmasta. Yksi ehdotettu luennoija kieltäytyi tehtävästä kiireidensä vuoksi, mutta suostui haastateltavaksi ja päivän suojelijaksi.

Kehittämiseen liittyy sosiaalinen näkökulma ja yhteistoiminnallisuus, sillä kehittämisessä on mukana keskenään vuorovaikutuksessa olevia ja eri ammattiryhmiä edustavia ihmisiä. Moniammatillisessa kehittämisessä korostuu yhteistyö, joka mahdollistaa toimijoiden osaamisen käyttämisen yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi parhaalla mahdollisella tavalla. (Heikkilä ym. 2008, 55.)

Kaikkien mukana olevien yhteistyötahojen palaveri pidettiin 14.3.2016 maanantaina klo.14.00 Kriisikeskuksen tiloissa. Siinä käytiin läpi yhdessä tapahtumapäivän alustavasuunnitelma sekä keskusteltiin tehtävien- sekä vastuunjaosta tapahtuman toteutuksen ja rahoituksen suhteen. Tapahtumapäivän suunnitelman, ohjelman ja ajankohdan tarkentuessa päätettiin lisäksi hankkia sponsoreita ja vapaaehtoisia toimijoita.

Päivän ohjelmasta laadittiin esite, jota yhteistyökumppanijärjestöt jakoivat sähköpostitse omille vapaaehtoistoimijoilleen ja kutsuivat osallistumaan tapahtumapäivään. Päivään ilmoittautuminen tapahtui sähköisesti Joensuun evankelisluterilaisen seurakunnan kautta. Ilmoittautumisen yhteydessä oli mahdollisuus ilmaista toive työpajasta, johon haluaa osallistua.

8.4 Työstäminen eli tapahtumapäivä ja siitä saatu palaute

Elämyksiä kulttuurista päivä vapaaehtoisille toteutettiin lauantaina 14.5.2016 (Liite 5). Tapahtumapäivä koostui sekä luennoitsijoiden osuudesta, että työpajoista. Päivän teoriaosuus käsitti kaksi luentoa, jotka liittyivät omaan kasvuprosessiin sekä mielen hyvinvoinnin edistämiseen ja taiteiden käyttöön hyvinvoinnin tukemisessa. Luentojen aiheet olivat: toiminnallisuus, ihmisen kasvu ja hyvinvointi sekä kulttuuri, hyvinvointi ja mielenterveys. Lisäksi päivän alussa oli tapahtuman suojelijan lyhyt haastatteluosuus.

Tilaisuudessa oli tarjolla välähdyksiä -luovista toiminnoista sekä erilaisista taide-muodoista, joilla pyrimme herättämään mielenkiintoa ja uskoa ihmisen omiin mahdollisuuksiin osallistumisen kautta edistää hyvinvointia ja jaksamista. Osallistavissa ja toiminnallisissa työpajoissa tapahtumaan osallistujat pääsivät kosketuksiin taiteen ja luovien menetelmien kanssa. Eri taidemuodot ja luovat toiminnat olivat ikään kuin tarjottimella, josta sai ottaa ”maistiaisia” ja halutessaan myöhemmin tutustua niihin lisää. Osallistuminen antoi mahdollisuuden oman kokemuksen ja oivalluksen kautta oppimiseen ja yhteisiin taide-elämyksiin. Tapahtumapäivässä oli mahdollisuus tavata muita vapaaehtoistoimijoita ja saada vertaistukea.

Työpajojen vetäjinä toimivat taiteilijat tai muuten aiheeseen perehtyneet tai sitä ammatikseen tekevät henkilö, jolla oli vankka asiaan liittyvä työkokemus ja osaaminen. Työpajoina olivat: draama-, kuvataide- ja Mindfulnesspaja sekä Taiteista tunteisiin reissupolku. Pääsääntöisesti työpajojen vetäjät toimivavat talkooperiaatteella, heille korvattiin vain materiaali- tai matkakulut.

Tapahtumassa oli esillä myös kahden kuvataiteilijan pienimuotoinen taidenäyttely ja muutamien taiteilijoiden esityksiä. Esiintyjinä olivat runoilija-lausuntataiteilija, kaksi harrastajamuusikkoa sekä tanssiryhmä. Esteettisestä yleisilmeestä ja somistuksesta vastasi yksi henkilö yhdessä muun suunnittelu ja toteutusryhmän kanssa. Esiintyjät ja taidetta esille tuoneet taitelijat saivat tapahtumaan osallistumisestaan matkakorvauksen.

Tiedon kerääminen on tavoitteen saavuttamisen ehto kehittämishankkeissa. Saadun tiedon avulla perustellaan kehittämisen tarvetta, tuetaan muutosten toteutusta, rakennetaan uusia menetelmiä, palveluja ja toimintatapoja. (Heikkilä ym. 2008, 109.)

Päivän sisältöön sekä toteutustapaan liittyvää palautetta kerättiin osallistujilta ja yhteistyökumppaneiden edustajilta kirjallisena. Lomakkeeseen vastaaminen oli vapaaehtoista. Palautetta antaneiden kesken järjestettiin pienimuotoiset pika-arpajaiset, joiden avulla haluttiin kannustaa palautteen antamiseen. Arpajaispalkinnot saatiin lahjoituksina paikallisilta yrityksiltä.

Tapahtumaa sponsoroivat Arnold's, Avainkeittiöt, Body Shop, Holiday Club Kattinkulta, Karkkiset, kukkakauppa Kukkaniiitty, Leppäsen leipomo, Mokkaama, Niinivaaran apteekki, Sarustiikka, Savon Kinot Tapio, Sokos, Suomalainen kirja-kauppa, Taksi Reinot, Kaima ja Kimmo Tuupanen. Lisäksi päivän päätteeksi luennoijia, esiintyjä ja yhteiskumppaneita muistettiin pienellä kiitoslahjalla, jotka oli hankittu myönnetyllä apurahalla.

Palautelomakkeessa kysyttiin vastaajilta lupa käyttää vastauksia opinnäytetyössä ja siihen liittyvän oppaan suunnittelussa. Lomakkeista vain ne joiden käyttöön saatiin lupa, ovat arvioinnissa mukana. Palautelomakkeen monivalintakysymykset käsittelivät koulutuksen sisältöä, luentoja ja luennoitsijoita, teoriaa ja oman osallistumisen osuutta, työpajatoimintoja sekä esillä ollutta taidetta ja taitelijoita. Lisäksi kysyttiin, virkistikö päivä ja saiko osallistuja jotain uutta kokemusta tai tietoa itselleen.

Vastauksissa oli jonkin verran hajontaa. Monivalintakysymysten vastausten yhteenvedona kävi ilmi, että koulutuksen sisältöön ja luennoitsijoiden osuuteen yli puolet kysymyksiin vastanneista oli tyytyväisiä. Kahden vastaajan mielestä luentojen sisältö vastasi huonosti heidän odotuksiaan. Työpajatoiminta vastasi hyvin tai kohtalaisesti suurimman osan odotuksiin, yhden mielestä työpajatoiminta ei vastannut hänen odotuksiaan. Muutama vastaaja ei osannut kertoa kantaansa. Suurinta osaa esitykset nähneistä vastasi, että esillä ollut taide kiinnosti ja loppuja

kysymyksiin vastanneista se tyydytti kohtalaisesti. Yli puolet oli tyytyväisiä tai kohtalaisen tyytyväisiä teoriaosuuteen ja omaan osallistumiseensa päivässä. Kahta vastannutta päivän kokonaisuus ei miellyttänyt ja yksi ei osannut kertoa mielipidettään. Pääosin tapahtumapäivän sisältöön sekä toteutustapaan oltiin tyytyväisiä.

Rakentavana palautteena saatiin huomioita, että aikataulut oli tiukka ja väljyyttä päivän aikatauluun olisi kaivattu. Luento-osuus oli koettu liian pitkäksi ja samalla istuma osuus oli myös ollut liian pitkä. Lisäksi jokaisen luennoijan jälkeen olisi toivottu aikaa yhteiselle keskustelulle.

Kommenteissa mainittiin myös, että esiintymiset ja työpajat olivat aikataulullisesti päällekkäin. Esiintyjien katsomiseen ei jäänyt aikaa, jos oli osallistujana työpajoissa. Taiteeseen tutustumiseen koettiin olleen liian vähän aikaa. Osa koki, että aika työpajoissa oli ollut liian lyhyt ja joidenkin mielestä se oli ollut liian pitkä. Esitettiin mielipide, että taiteilijat olisi voinut esitellä yhteisen luento-osuuden alussa, heti haastatteluosuuden jälkeen.

Työpajoihin ilmoittautuminen tapahtui sähköisen ilmoittautumisjärjestelmän kautta. Osa ilmoittautuneista olisi kaivannut varmistusviestiä sähköpostitse, jossa olisi käynyt ilmi, mihin työpajaan tai pajoihin ilmoittautuja oli mahtunut. Työpajojen osallistujalistoja olisi toivottu näkyville yleisiin tiloihin. Tapahtumassa ne olivat pääsääntöisesti vain työpajojen ovissa. Joku vastaaja koki järjestelyt sekavaksi ja mainitsi, että työpajojen löytäminen oli hankalaa, riittävän ohjeistuksen puuttessa. Yhdessä vastauksessa oli toivomus tapahtuman paremmasta etukäteismarkkinoinnista ja kysymys: ” Miten saisi lisää osallistujia näin hienoon toimintaan?”

Yhteenvedona avoimien kysymyksien vastauksista voi todeta, että enemmistö vastaajista oli sitä mieltä, että luennoijat olivat mielenkiintoisia, luentojen sisällöt olivat ymmärrettäviä ja he kokivat saaneensa niistä uusia ideoita. Vastauksissa päivän suojelijan haastattelua keuhuttiin. Sitä kiitettiin syvällisestä, koskettavasta sekä avoimesta kerronnasta ja tämä oli yllättänyt useat vastaajat positiivisesti.

Esiintyjävalintoja keuhuttiin hienoiksi ja yhdessä kommentissa oli maininta, että tanssiesitys oli ”ihana”.

Lähes kaikissa kommenteissa todettiin, että ilmapiiri oli miellyttävä, joustava ja positiivinen sekä tunnelma oli rauhallinen. Kaiken kaikkiaan päivän koettiin olleen kokonaisuutena mukava, rento ja onnistunut. Joidenkin vastaajien mielestä kaikki oli uutta ja kiinnostavaa; ”Eriäinen palautus/ kiitospäivä vapaaehtoisille.”

Muutamien vastaajien mielestä päivä oli hyvin organisoitu ja tapahtuma oli yllättänyt positiivisesti. Samankaltaisia päiviä tai jotain muuta virkistävää toivottiin järjestettävän useamminkin. Jossain palautteissa toivottiin vapaaehtoisille virkistystä, että he jaksaisivat tehdä arvokasta työtä ja saisivat mahdollisuuden kohdata toisia vapaaehtoisia. Vastauksissa todettiin, että: ”päivässä on ollut kaikkea kivaa, se on ollut nautittava, rakentava ja se on tarjonnut pohdittavaa.” Lähes kaikissa vastauksissa kiiteltiin päivän järjestämisestä ja toivoteltiin voimia ja jakamista hienolla uralla. Yhdessä vastauksessa todettiin, että ”hyvällä tiellä mennään!” Esiintyjiltä saadun palautteen mukaan päivään osallistuminen ja heidän yleisöltä saamansa vahvistava palaute koettiin voimauttavana.

Tapahtumapäivän aikana teimme huomioita tilanteen kokonaissujuvuudesta, tunnelmasta, ilmapiiristä sekä luennoijien ja esiintyjien vuorovaikutuksesta. Kuuntelimme osallistujien kommentteja sekä keskinäistä keskustelua. Tapahtumapäivässä valokuvasimme kokonaisuutta. Otimme kuvia tilanteista, esillä olevasta taiteesta, esityksistä ja ympäristöstä. Kuvissa näkyi myös paikalla olleita ihmisiä, joten pyysimme valokuvaamiseen luvan suullisesti ja kerroimme mihin tarkoitukseen kuvat tulevat. Kukaan ei kieltänyt valokuvaamasta itseään eikä kuvansa käyttöä. Valokuvia hyödynsimme palautepalavereissa yhteistyökumppaneiden kanssa ja kuvat jäivät heidän käyttöönsä.

Tapahtuman jälkeen 16.5.2016 pidettiin palautepalaveri yhteistyökumppaneiden kanssa Kriisikeskuksen tiloissa. Palaverin pohjana käytettiin päivän tapahtumista koostettua PowerPoint-esitystä. Esitykseen oli koottu tapahtumassa otettuja valokuvia sekä yhteenvedot saadusta palautteesta. Palaverissa käytiin läpi saatua

palautetta ja pyydettiin järjestöjen edustajilta palautetta vielä heidän näkökulmastaan. Kysyttiin suostumusta annetun palautteen käyttämiseen opinnäytetyössä. Heidän arvioissaan tuli esille samoja huomioita, kuin jo aiemmin saadussa palautteessa, vain hieman erilaisin sanamuodoin esitettyinä.

Kehittämistyön arviointi on tapa saada tietoa, miten on toimittu, millaisia tavoitteita on saavutettu ja millaisiin tuloksiin on päästy. Kehittämistyön arvioinnissa on monia hyötyjä. Arviointi auttaa pitämään työn tavoitteiden mukaisessa linjassa ja tekijät tietoisina sen etenemisestä. Arviointia tehdään koko työn etenemisen ajan, ei vaan loppuvaiheessa. Arvioinnilla kehitetään ja parannetaan työn laatua ja vähennetään myös väärinkäytösten mahdollisuutta. (Heikkilä ym.2008, 88.)

Arvioimme Swot-analyysin tuloksia, refleктоimme yhteistyökumppaneilta ja tapahtumapäivästä saatua palautetta ja tämän avulla valmistauduimme oppaan tekemiseen. Reflektion tuloksena teimme johtopäätöksiä, että taustaorganisaatio loi turvallisuutta ja yhteistyötahojen avulla kohderyhmä oli helpompi tavoittaa. MHAW-tapahtuma toi tunnettavuutta ja loi ”raamit” tapahtumalle. Opiskelijoiden työpanos oli huomattava, saimme kuitenkin apua ja tukea taustaorganisaatiosta sekä yhteistyötahoilta. Suuria yllätyksiä ei tapahtunut, eikä näin ollen varasuunnitelman puutteesta ollut haittaa. Vain yksi yllättävä järjestelyihin liittyvä poisjääminen tapahtumassa sattui. Sen seurauksena totesimme jälkikäteen, että viimehetken yhteydenpito ja varmistaminen on tarpeellista, eikä sitä sovi unohtaa. Saadun palautteen mukaan järjestöjen keskinäinen yhteydenpito ja verkostoituminen lisääntyi yhteistyön edetessä.

Palautekyselyn perusteella tapahtuma tarjosi vapaaehtoisille mahdollisuuden virkistytymiseen. Rahoituksen puuttuminen ei osoittautunut uhaksi tapahtumalle. Pysyimme laaditussa budjetissa ja saimme pienen apurahan tapahtuman kuluihin käytettäväksi. Yhteistyökumppanit tukivat tapahtumaa sovitulla tavalla, sponsoreiden mukaantulo helpotti tapahtuman toteutusta ja lisäksi saimme riittävästi talkooapua. Sopivat luennoijat löytyivät yhteistyötahojen avulla. Kukaan ei sairastunut, eikä perunut tuloaan. Tapahtumien päällekkäisyys ei aiheuttanut haittaa, koska kohderyhmä oli toimeksiantajan toiveesta rajattu.

8.5 Viimeistelyvaihe, tuotoksen koonti ja arviointi

Kehittämishankkeen tuloksena odotetaan syntyvän uutta tietoa tai määriteltävissä oleva tuotos. Tuotos voi olla aineeton, kuten uusi ajatusmalli tai aineellinen eli näkyvässä oleva tuote esimerkiksi koulutusohjelma tai jonkinlainen opas. Molemmissa tapauksissa tuotokselta odotetaan, että se on tarpeellinen ja käytännönläheinen ja sitä voidaan myös hyödyntää ja arvioida. (Heikkilä ym. 2008, 109.)

Keskustelimme keskenämme ja arvioimme omia huomioitamme. Kirjallisen palautteen lisäksi refleктоimme päivän aikana tekemiämme huomioita ja kokemuksia. Saatua palautetta ja refleктоimiamme asioita yhdistelemällä syntyi näkemys oppaan tulevasta sisällöstä. Kokosimme palautteista, huomioista ja kokemuksista yhteenvedon, jonka pohjalta teimme vapaaehtoistoimijoille järjestettävän koulutuksellisen virkistyspäivän oppaan (Liite 6). Toimeksiantaja ja muut yhteiskumppanit voivat myöhemmin hyödyntää opasta vastaavanlaisten tapahtumien tai koulutusten järjestämiseen.

Laitoimme oppaan sähköpostitse arvioitavaksi toimeksiantajalle, yhdelle yhteistyökumppanille ja kahdelle vapaaehtoistyössä mukana olevalle henkilölle, jotka eivät olleet mukana tässä yhteistyökuviossa. Pyysimme heitä arvioimaan opasta, sen sisältöä sekä sen soveltuvuutta ja hyödyllisyyttä koulutuspäivän järjestämisessä. Toivoimme palautetta sekä mahdollisia korjaus-, poisto- tai lisäysehdotuksia oppaan viimeistelyyn.

Toimeksiantajalta, yhteistyökumppanilta sekä kahdelta vapaaehtoistyötä tekevältä henkilöltä saamamme palautteen mukaan oppaan asiakokonaisuus etenee johdonmukaisesti ja pääkohdat on saatu hyvin tiivistettyä. Opas on lyhyt ja ytimekäs ja se tuo muistilistan tyyppisesti esiin olennaisia tehtäviä virkistyspäivän järjestämiseen. Kokonaisuudessaan opas sisältää paljon tarpeellista asiaa. Yhdessä palautteessa mainittiin myös asioiden päällekkäisyydestä ja ehdotettiin asioiden yhdistämistä ja kiteyttämistä.

Saadun palautteen mukaan loppuosan tarkistuslista auttaa muistamaan erivaiheissa hoidettavia asioita. Lopussa olevasta lomakepohjasta nähtiin olevan hyötyä. Palautteessa ehdotettiin, että oppaan esittelytekstit voisivat olla tekstimuodossa, eikä luettelona ja toivottiin Exel-pohjaa budjetin ja talousarvion laatimista varten. Lisäksi ehdotettiin nimen selkiyttämistä, lähinnä ketä varten opas on ja sisällysluettelon tekoa sekä saatesanoja oppaan alkuun.

9 Koulutuksellista virkistystä vapaaehtoistoimijoille opas

9.1 Oppaan ulkoasu

Oppaan sisältöä palvelee hyvä ulkoasu. Hyvän oppaan lähtökohtana on taitto eli se kuinka teksti ja kuvat on aseteltu paperille. Ilmava asettelu houkuttelee lukemaan ja parantaa ymmärrettävyyttä. Taiton suunnittelu alkaa asettelumallista, jonka avulla oppaaseen tulevat otsikot, teksti ja kuvat asetellaan paikalleen. Erilistä taitto-ohjelmaa ei tarvita, vaan asettelumallin voin rakentaa tekstinkäsittelyohjelmalla. Ohjeet tai oppaat tehdään yleensä A4-arkeille, jotka ovat joko pysty- tai vaaka-asennossa. Vaaka-asennossa molempien sivujen taitto on suunniteltava samanaikaisesti, koska lukija katsoo niitä samanaikaisesti. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 53, 55—56.)

Marginaalit ovat osa ohjeen tai oppaan rakennetta ja vaikuttavat asettelun ilmaavuuteen. Marginaalien leveyttä voi vaihdella välttääkseen raskaan vaikutelman. Alamarginaali voi olla leveämpi kuin ylämarginaali. Alamarginaaliin voi sijoittaa tunnistus-, päivitys- ja tekijätiedot. Teksti voi olla jaettuna yhteen tai useampaan palstaan. Kappaleissa on kiinnitettävä huomiota riviväleihin, suuremmat rivivälit tekevät tekstistä luettavampaa ja ilmavampaa. Rivivälien valintaan vaikuttaa kirjasinkoko. Kirjasimen koon valintaan vaikuttaa fontin eli kirjasimen tyylin valinta. Olennaisinta on, että kirjaimet erottuvat toisistaan selvästi. Otsikot voi erottaa muusta tekstistä esimerkiksi lihavoinnilla. (Torkkola ym. 2002, 58—59.)

Sähköisessä muodossa oleva opas tulostettiin vihkotulostus asetuksella. Opas muotoutui kolmesta päällekkäisestä A4 vaakasuuntaisesta paperiarkista, jotka taiteltiin keskeltä kahtia niin, että niistä muodostui 12 sivuinen vihkonen, jossa teksti on sivun molemmin puolin. Valmis opas taiteltiin A5 paperikokoon. Paperin väriksi valitsimme valkoisen. Pohjaväri valittiin niin, että musta teksti ja kuvat erottuisivat siltä mahdollisimman hyvin. Pyrimme asettelemaan tekstin sekä kuvat paperille selkeästi ja ilmastavasti. Lauseissa pyrimme mahdollisimman selkeään ja yksinkertaiseen ilmaisuun. Samalla halusimme kuitenkin perustella asioita. Teksti on kirjoitettu kirjasinkoolla, joka on Arial 12. Otsikoissa on käytetty kirjasinkokoa 16 ja otsikot on tummennettu.

Oppaaseen on lisätty muutamia itse ottamamme valokuva, jotka on muokattu PhotoLab -sovelluksella ja Wordin kuvanmuokkausohjelmalla. Maailmanpyörä aiheena symbolisoi mielestämme yleistä maailmanmenoa ja jatkuvaa liikkeellä oloa. Vapaaehtoistyö on samantapaista liikettä ja muutoksessa mukanaoloa. Kaleidoskooppikuva maailmanpyörästä kuvaa verkostoyhteistyön moninaisuutta. Kuplat aiheena kuvaavat leikkisyyttä, keveyttä ja virkistystä, jota pitäisi olla tarjolla vaativan vapaaehtoistyön vastapainoksi. Kädet on yleisesti liitetty symbolina auttamiseen ja vapaaehtoistoimintaan, joten yksi käsiä esittävä kuva on valittu mukaan ClipArtin valikoimasta ja se on muokattu myös PhotoLab -sovelluksella muuhun tyyliin sopivaksi.

9.2 Oppaan sisältö

Oppaan sisältö koostuu eri lähteistä kootuista, tutkimukseen perustuneista tiedoista sekä 14.5.2016 tapahtumapäivän aikana tekemistämme huomioista, kokemuksista sekä saadusta palautteesta. Oppaassa käytetyt lähteet ovat samoja kuin opinnäytetyössämme käytetyt lähteet ja ne on mainittu oppaan lopussa, samoin kuin kuvien lähdetiedot.

Oppaan sisältö on valikoitunut ja muokkautunut teorian tiedon, oman ajattelumme sekä elämyksiä kulttuurista päivän kokemusten ja siitä saadun palautteen poh-

jalta. Oppaan sisällöksi on valittu koulutusta, tietoa ja kokemusta yhdistävä mallin, joka tarjoaa vapaaehtoistoimijoille mahdollisuuden vertaistukeen ja koulutukselliseen virkistykseen, muttei ole sisällöltään liian raskas. Jaksamista ja hyvinvointia lisäävänä elementtinä on kulttuuri ja taide eri muodoissaan.

Opas sisältää kuvauksen vapaaehtoistoinnasta, vapaaehtoistoimijan jaksamisen edellytyksistä ja tuen tarpeesta. Lisäksi oppaassa on kuvattu verkostoyhteistyön vaiheita ja koulutuksellisen virkistyspäivän sisältöä sekä rakennetta. Oppaan lopussa on tapahtuman järjestäjän muistilistan. Se on kaavake tapahtuman järjestämisessä huomioitavista asioista ja lisäksi siinä on erillinen osio yhteistyökumppaneiden yhteistietoja sekä muita sovittuja asioita varten. Oman kokemuksemme ja saadun palautteen mukaan nämä kaavakkeet helpottavat sekä tapahtuman järjestämistä, että verkoston yhteistyötä.

10 Pohdinta

10.1 Tuotoksen arviointi suhteessa teoriaan

Yhteiskunnallisesta näkökulmasta tarkasteltuna opinnäytetyömme aihe on ajan-kohtainen. Opinnäyteprosessimme aikana vahvistui käsitys siitä, miten tärkeää sekä yhteiskunnan että yksilön kannalta vapaaehtoistointa ja sen tukeminen on. Aiemmat opinnäytetyöt, jotka käsitelivät tapahtuman suunnittelua ja järjestämistä sekä omat huomiomme ja tapahtumapäivästä saatu palaute veivät eteenpäin tuotoksen suunnittelua, työstämistä ja vahvistavat käsitystä mitä oppaan tulee sisältää.

Nykyinen sosiaali- ja terveystalouden palvelujärjestelmämme, on luotu korvaamaan ihmisten murentuneita ja murenevia epävirallisia, luonnollisen vastuun verkostoja. Tämä tehtävä on osoittautunut mahdottomaksi niin taloudellisesti kuin inhimillisestikin. Epävirallisten verkostojen tukeminen koetaan tärkeäksi, koska niiden

toivotaan tukevan kollektiivisten toimintatapojen kehittymistä. (Lehtinen 1997, 10.)

Hyvinvointiyhteiskunnan purkautuessa vapaaehtoistoiminnan merkitys lisääntyy koko ajan. On tärkeää pohtia, miten parhaiten vapaaehtoistyöntekijän jaksamisesta pystytään huolehtimaan. Palkattoman työn ollessa kyseessä on mietittävä, kuinka voi tukea vapaaehtoistoimijaa aineettomasti niin, että hän virkistyy, hänen jaksamisensa lisääntyy ja mielenkiinto tärkeää työtä kohtaan säilyy.

Koulutuksellisen virkistyspäivän järjestäminen vapaaehtoistoimijoille on yksi mahdollisuus vastata tähän tarpeensa. Koulutuspäivämalli on monipuolinen tapa oppia, saada tietoa ja käsitellä asioita. Se yhdistää teoretiedon, oman aktiivisen osallisuuden sekä taiteen. Koulutuksellisessa virkistyspäivässä työpajoihin osallistuminen mahdollistaa oman kokemuksen ja oivalluksen kautta oppimiseen sekä tarjoaa tavan syventää luennoilla kuultuja asioita tekemisen kautta. Taiteen esillä olo antaa mahdollisuuden yhteisiin taide-elämyksiin ja virkistykseen. Aihetta käsittelevien tutkimusten lisäksi tapahtumapäivästä saadut palautteet ja kokemukset vahvistivat käsitystä taiteen ja kulttuurin merkityksestä vapaaehtoistoimijoiden koulutuksen, virkistuksen ja jaksamisen tukemisessa.

Kulttuuriosallistuminen, monimuotoinen taide sekä yhteisöllisyys lisäävät tutkimusten mukaan mielen hyvinvointia. Kokemusten mukaan kulttuuria harrastamattomilla on suurempi sairastumisriski kuin kulttuuria harrastavilla ihmisillä. Taiteen on todettu vaikuttavan kokijan aktiivisuuteen ja luovuuteen. (Suomen Mielenterveysseura 2012, 1.)

Kulttuuritoimintaan osallistuminen voi auttaa alentamaan stressitasoa ja parantaa näin terveyttä. Se voi kasvattaa ihmisten sosiaalista pääomaa lisäten sosiaalista vuorovaikutusta. Mitkä tahansa kulttuurin vaikuttavat mekanismit ovatkin, tärkeintä on, että kulttuuri parantaa ihmisten kokemaa psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia sekä voi pidentää elinikää. (Jumppanen & Suutari 2013, 12.)

Yhä useammin verkostoitumisella haetaan osaamisen vahvistamista, tiedon hankintaa, oppimista ja kehittämistä. Tutkimuksissa on tullut esiin hyötytekijöitä, joita

ovat muun muassa reagoitavuuden ja uskottavuuden parantuminen, innovatiivisuuden toteutuminen, sekä kustannusten pienentäminen ja riskien jakaminen. (Hakanen ym. 2007, 25.)

Vapaaehtoistyötä tekevien järjestöjen yhteistyön lisääminen ja verkostoituminen mahdollistavat resurssien tehokkaamman käytön ja koulutuksellisten virkistystapahtumien järjestämisen kustannustehokkaasti. Tuotoksena syntynyt opas tarjoaa apuvälineen tähän. Oppaaseen on koottu lyhyesti teoretietoa ja kuvattu tapahtumapäivän rakentuminen joko yhden tai useamman järjestäjän toteuttamana. Oppaassa on valmis kaavakepohja tapahtuman järjestämisestä ja siinä huomioitavista asioista. Oppaan tarkoituksena on helpottaa tapahtumapäivän suunnittelua, järjestämistä ja verkostoyhteistyötä.

Järjestäjän opasta ei ole kokeiltu käytännössä, sähköisenä versiona sen on arvioinut toimeksiantaja sekä muutama muu henkilö. Opasta on muokattu saadun palautteen mukaan. Oppaaseen tulevia asioita ja koulutuspäivämallia on kokeiltu käytännössä järjestämässämme tapahtumapäivässä. Arvioinnin luotettavuutta olisi lisännyt oppaan testaaminen käytännössä, mutta se olisi vaatinut toisen tapahtumapäivän järjestämisen.

10.2 Opinnäytetyöprosessi ja ammatillinen kasvu

Opiskelija ei voi aina valita opinnäytetyönsä aihetta vaan joutuu tarttumaan tarjolla olevaan aiheeseen. Mikäli opiskelija pystyy löytämään opinnäytetyöhönsä toimeksiantajalle merkityksellisen aiheen, se osoittaa opiskelijan määrätietoisuutta ja innovatiivisuutta. Kehittämistutkimus pyrkii aina toimiviin käytännön ratkaisuihin. (Kananen 2012, 194—195.)

Opinnäytetyömme aihe ja alkuperäinen ajatus teoretietoa ja kokemuksellisuutta yhdistävästä koulutuspäivämallista oli kytenyt mielessämme jo useita vuosia. Oma kokemuksemme oli, että sellaiselle olisi tarvetta laajemminkin, koska ihmisillä on erilaisia tapoja oppia. Koimme, että taide ja luovat menetelmät voisivat olla tässä apuna.

Toimeksiantajamme Joensuun Kriisikeskuksen oli ollut aiempina vuosina järjestämässä valtakunnallista MHAW-tapahtumaa, jossa oli samoja elementtejä kuin alkuperäisideassamme, joten päädyimme yhdessä toimeksiantajan kanssa yhdistämään opinnäytetyön toimeksiannon ja tämän vuotisen tapahtuman järjestämisen.

Toimeksiantajan toiveesta kohderyhmää rajattiin ja osallistujiksi sekä kohderyhmäksi valittiin sosiaali- ja terveysalalla vapaaehtoistyötä tekevien järjestöjen vapaaehtoistoimijat. Samalla haluttiin kehittää ja vahvistaa järjestöjen keskinäistä yhteistyöverkostoa. Tavoitteena oli tarjota vapaaehtoistyötä tekeville ihmisille mahdollisuus koulutukseen, virkistäytymiseen ja vertaistukeen sekä samalla tukea heidän jaksamistaan.

Suunnittelemalla ja organisoimalla tapahtumapäivän saimme kokeiltua käytännössä alkuperäistä ideaamme koulutuspäivämallista, jossa yhdistyi koulutus ja kokemuksellisuus taiteen ja kulttuurin keinoin. Samalla saimme kerättyä tietoa opinnäytetyömme tuotoksena olevaa opasta varten.

Keskustelut toimeksiantajan ja yhteistyökumppaneiden kanssa ovat olleet yksi keskeisimmistä tiedonkeruumenetelmistä. Nämä keskustelut ovat viitoittaneet tulevaa tapahtumapäivää, sen tarvetta ja tavoitteita sekä antaneet tietoa kohderyhmästä ja toimintaympäristöstä. Ne ovat myös toimineet eräänlaisena välipalautteena ja ohjanneet opinnäytetyösuunnitelman tekoa ja tapahtumapäivän toteuttamista.

Kokemuksen, havainnoinnin ja palautteen pohjalta arvioimme tapahtumapäivää refleктоimalla keskenämme. Omat huomiomme ja tapahtumapäivän aikana tehdyt havainnot tukivat saatua palautetta. Tärkeää on varmistaa työnjako vielä ennen tapahtumaa: onko kaikki tarvittava tehty, sopia selkeästi työnjaosta myös itse tapahtuman aikana ja sopia kuka on vastuuhenkilö, joka vastaa kokonaisuuden sujumisesta. Lisäksi on hyvä varautua mahdollisiin perumisiin ja muihin yllätyksiin varasuunnitelmalla. Muistilistan ja tarvittavien yhteistietojen tarkistaminen on muistettava tehdä vielä edellisenä iltana, näin vältetään yllätyksiltä. Osa näistä

huomioistamme ja havainnoistamme oli tullut esille jo SWOT-analyysiä tehdes-
sämme, muttemme silti osanneet varautua niihin tarpeeksi.

Halusimme pitää oppaan lyhyenä ja ytimekkäänä sekä mahdollisimman selkeä-
lukuisena, joten emme muuttaneet tekstikokonaisuutta kovin paljon. Verkoston-
vaiheet osion tekstin liitimme verkostoyhteistyön otsikon alle ja tiivistimme näin
asiaa ja karsimme asioiden päällekkäisyyttä. Halusimme lisätä oppaan luetta-
vuutta, joten muutimme rivivälejä harvemmaksi ja lisäsimme muutaman kuvan
tekstiosaa keventämään.

Palautteessa toivotulle Exel-pohjalle emme nähneet tarvetta tai käytännön hyö-
tyä, koska opas on tarkoitus toteuttaa lähinnä paperiversiona. Sähköisessä muo-
dossa olevaan oppaaseen kukin toimija voi sen halutessaan lisätä. Oppaan ni-
meä päätimme muuttaa muotoon Koulutuksellinen virkistyspäivä vapaaehtoisto-
imijoille –järjestäjän opas. Näin se kuvaa paremmin kenelle opas on tarkoitettu.
Sisällyluettelon teolle emme nähneet tarvetta, koska opas on lyhyt ja enemmän-
kin lehtisen tyylinen. Saatesanat lisäsimme oppaan alkuun, näin lukijalle ja op-
paan käyttäjälle tulee jo heti alussa kokonaiskuva oppaan sisällöstä.

Tapahtumapäivän suunnittelu ja toteuttaminen edellytti koko prosessin ajan tii-
vistä yhteydenpitoa toimeksiantajan sekä muiden yhteistyökumppaneiden
kanssa. Päivän järjestäminen, rahoittajien ja sponsoreiden etsiminen teetti paljon
työtä ja vei runsaasti aikaa opinnäyteprosessissamme.

Aiheen ajankohtaisuus ja tarve näyttäytyi eri yhteisöjen halukkuutena yhteistoi-
mintaan ja tämä helpotti myös rahoituksen saamista yhteistyökumppaneilta. Ta-
pahtumapäivä-projektiin osallistui erilaisia vapaaehtoistyötä tekeviä tahoja, va-
paaehtoistyöntekijöitä, taiteilijoita, taiteen harrastajia ja yritysten edustajia.
Kokemuksemme moniammatillisesta yhteistyöstä ja sen vahvistamisesta lisään-
tyi. Yhteistyö sujui hyvin ja se oli antoisaa. Opinnäytetyöprosessimme aikana oi-
valsimme, miten tärkeää on tarvelähtöinen toiminta. Tarvetta ei voi lähteä itse
määrittelemään tuntematta kohderyhmää tai sen tarpeita.

Sosionomi (amk) kompetenssien mukaan sosionomi osaa työskentelyssään huomioida asiakkaan voimavarat sekä tukea hänen osallisuuttaan. Sosionomin tutkimukselliseen kehittämisosaamiseen kuuluu kyky toteuttaa sosiaalialan kehittämishankkeita. Siihen sisältyy hankkeiden suunnittelu, toteutus, arviointi ja työn raportointi. (Innokylä 2016.) Nämä kehittämistyön vaiheet ovat olleet keskeisessä osassa opinnäytetyötämme ja työtä tehdessä olemme toimineet sosionomin kompetenssien mukaisesti.

Asioiden selvittäminen ja tiedon välittäminen avautui kaikessa haasteellisuudessaan. Se vaati paljon aikaa ja työtä, mutta edisti samalla ammatillista kasvuamme. Tapahtumapäivä-projekti opetti prosessi ja projektiosaamisen taitoja ja suunnitelmallisuutta. Projektityyppinen työskentely järjestöpuolella oli meille uutta ja tuntui mielenkiintoiselta. Tapahtumapäivän järjestäminen oli merkittävä oppimiskokemus ja se tuki ammatillista kasvuamme. Opinnäyteprosessin aikana luottamuksemme omaan osaamiseen ja kykyihimme vahvistui. Havaitsimme, että kykenemme suunnittelemaan, organisoimaan ja toteuttamaan tavoitteellisen projektin, joka oli meille sisällöllisesti uusi.

Reflektion merkitys korostui koko prosessin ajan. Keskinäinen reflektiomme toi työskentelyyn selkeyttä ja avasi uusia näkökulmia sekä auttoi jaksamaan haasteiden keskellä, kun usko omaan osaamiseen ajoittain horjui. Keskinäinen yhteistyömme sujui joustavasti, innostimme toisiamme ja joskus ideoita pulppusi turhankin lennokkaasti.

Opinnäytetyön suunnittelusta ja opinnäytetyöprosessista laadimme kirjallisen raportin yhdessä. Pyrimme kuvaamaan toimintaamme rehellisesti ja noudattamaan myös kirjoittaessa eettisiä periaatteita, muun muassa merkitsemään käytetyt lähteet ja välttämään plagiointia.

Raportointi on tärkeää, sillä tulokset on tarkoitettu hyödynnettäväksi ja muiden tiedontarvitsijoiden käytettäväksi. Raportointi tulisi tehdä rehellisesti, asiallisesti ja tiedottaa tuloksista huolellisesti. (Heikkilä ym. 2008, 46.)

Opinnäytetyön lopullisen raportin lukivat ja arvioivat kolme ulkopuolista henkilöä sekä opinnäytetyötä ohjaavat opettajat. Saatuun palautteeseen perustuen korjasimme ja viimeistelimme raporttia ennen sen lopullista palautusta. Laadimme lopullisen opinnäytetyöraportin syksyn 2016 aikana. Opinnäytetyö sekä sen tuotos toimitetaan toimeksiantajalle.

Kokonaisuutena opinnäytetyöprosessimme oli pitkäkö, kestäen noin puolitoista vuotta. Tapahtumapäivän järjestämisen jälkeen pidimme kesällä 2016 työskentelyssä parin kuukauden tauon, jolloin työstimme vain tuotoksena olevaa opasta.

Aikuisopiskelijoina työn, perheen ja opiskelun yhdistäminen aiheuttikin useasti ajankäytöllisiä haasteita ja jouduimme tekemään valintoja. Tapahtuman toteutumisen merkityksellisyys kohderyhmälle ja tapahtumasta saatu kannustava palaute on antanut voimia työn eteenpäin viemiselle. Kokonaisuutena opinnäytetyön tekeminen on ollut vivahteikasta, rönsyilevää ja työlästä, jossa haasteita on riittänyt pitkin matkaa. Siitä huolimatta olemme kokeneet prosessin antoisana ja opettavaisena kokemuksena.

Näin jälkikäteen ajateltuna toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen on ollut onnistunut valinta. Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen toi mukanaan myös kehittämisen näkökulman. Kehittämisen näkökulma tuntui luonnolliselta tavalta tehdä työtä ja voisimme nähdä itsemme tulevaisuudessa myös projekti- ja hanketyössä.

10.3 Eettisyys ja luotettavuus

Aiheen valinta on eettinen ratkaisu. Aiheen rajaaminen on tärkeää, koska sitä kautta saadaan tietoa siitä, mitä todella halutaan tietää. Laaja aihealue on rajattava siten, että aiheeseen saadaan täsmällinen näkökulma. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 26, 71, 73.) Opinnäytetyömme luotettavuutta lisäävät alustava aiheen rajaus teorian pohjalta sekä laadukkaista ja monipuolisista lähteistä koottu aineisto eli teoriaosa.

Tietolähteiden valintaan on kiinnitettävä huomiota, kehittäminen nojautuu aikaisempaan tutkimustietoon, ammattilaisten kokemus- ja hiljaiseen tietoon sekä asiasta saatuihin käytännön kokemuksiin. Kehittämistoiminnassa on arvioitava lähteiden luotettavuutta ja eettisyyttä (Heikkilä ym.2008, 44–45.) Alkuperäisten julkaisujen eli ensisijaisten lähteiden käyttäminen on suotavaa, että tiedon muuttamisen mahdollisuus olisi mahdollisimman pieni (Vilkkä & Airaksinen 2003, 72–73).

Lähteitä käyttäessämme olemme pyrkineet valitsemaan mahdollisimman tuoreita lähteitä, sillä tutkimustieto muuttuu nopeasti. Olemme kiinnittäneet huomiota lähteiden luotettavuuteen ja tehneet lähdekritiikkiä. Olemme pyrkineet käyttämään luotettavien ja tunnettujen järjestöjen ja julkaisutahojen materiaalia. Internet-sivustoja käyttäessämme olemme tarkistaneet sivujen ylläpitäjän ja päivitykset sekä harkinneet tarkkaan onko tieto luotettavaa.

Laadukkaan kehittämisen ominaispiirteitä ovat suunnitelmallisuus, järjestelmällisyys, tavoitteellisuus, aikaisemman kokemus- ja tutkimustiedon hyödyntäminen sekä toiminnan ja menetelmien kriittinen arviointi. (Heikkilä ym. 2008, 57.) Olemme pyrkineet työssämme suunnitelmallisuuteen ja tavoitteellisuuteen, joskaan emme ole siinä aina onnistuneet, vaan olemme rönsyilleet aiheen ulkopuolelle. Tämä on osittain johtunut innostuksestamme aihetta kohtaan, mutta samalla myös hieman venyttänyt aikataulua. Olemme pyrkineet parhaamme mukaan hyödyntämään saatavissa olevaa aikaisempaa kokemus- ja tutkimustietoa sekä arvioimaan kriittisesti toimintaa ja käytettäviä menetelmiä. Työn luotettavuutta lisää se, että opinnäytetyön lopullisen raportin lukivat ja arvioivat kolme ulkopuolista henkilöä sekä opinnäytetyötä ohjaavat opettajat. Haimme aktiivisesti ohjausta koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Kehittämistyössä on tärkeää, että toimintaan kytkeytyviä ihmisiä kohdellaan oikeudenmukaisesti ja heidän ihmisarvoaan sekä itsemääräämisoikeutta kunnioittavasti (Heikkilä ym. 2008 44–45). Yksi keskeinen arvo sosiaalityössä on jokaisen ihmisen yhtäläinen ihmisarvo. Se merkitsee asiakkaan aitoa kokemusta ihmisarvoista ja kuulluksi tulemisesta sekä mahdollisuudesta osallistua. (Kananaja, Lähteinen & Marjamäki 2011, 128.) Huomioimme

yhteistyökumppaneina olevien järjestöjen vapaaehtoismijat. Pyrimme tukemaan heidän jaksamistaan tarjoamalla heille mahdollisuuden osallistua koulutukselliseen virkistyspäivään. Yhteistyökumppaneita kohtelimme tasavertaisesti ja heidän osaamistaan arvostaen.

10.4 Jatkotutkimus- ja kehittämismahdollisuudet

Opinnäytetyömme toteuttamisen aikana nousi esiin, ettei vapaaehtoismijoille ole tarjolla tämän tyyppistä koulutuksen ja virkistyksen yhdistelmää. Saadussa palautteessa tuli ilmi, että tällaiselle kevyemmälle koulutuspäivälle, johon yhdistyy virkistäytyminen ja vertaiskohtaamiset olisi kuitenkin tarvetta. Koulutusta järjestäessä on huomioitava, että vapaaehtoismijoille voidaan tarjota verotuksellista syytä vain vähäistä vapaaehtoisen tehtävään liittyvää koulutusta.

Opinnäytetyössä kartoitimme vapaaehtoismijoiden tuen ja virkistyksen tarvetta vapaaehtoistyötä tekevien järjestöjen kautta, ei suoraan vapaaehtoismijoilta itseltään. Tulevaisuudessa suoraan vapaaehtoismijoille suunnattu kyselytutkimus voisi tuoda paremmin esiin eri näkökulmia ja vapaaehtoismijoiden oman äänen sekä tarpeet siitä mikä heitä parhaiten tukee jaksamisessa. Tämän pohjalta voisi suunnitella ja organisoida toimintaa, joka vastaa heidän tarpeisiinsa.

Yksi vaihtoehto jatkotutkimusaiheeksi olisi kyselytutkimus vapaaehtoistyötä tekeville järjestöille, siitä onko tarvetta yhteistyölle ja verkostoitumiselle ja jos on, niin minkälaista yhteistyötä tarvitaan ja miten se tulisi toteuttaa.

Mielenkiintoista olisi saada tietää kuinka järjestäjän opas toimii käytännössä järjestöjen käyttämänä. Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista myös nähdä koulutuksellisen virkistyspäivä mallin toteutuminen eri aiheesta, teemasta tai suunnattuna erilaiselle kohderyhmälle.

Lähteet

- Hakanen, M., Heinonen, U. & Sipilä, P. 2007. Verkostojen strategiat. Menesty yhteistyössä. Helsinki. Edita.
- Heikkilä, A., Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen. Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Helsinki: WSOY.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hokkanen, R. 2011. Taide vaikuttaa! Selviytymisraportti. Keski-Suomen taidetöimikunta. 5.3.2016.
- Huuskonen, P. 2011..Vapaaehtoistoiminta verkostoituu. Verkot-projekti (2007-2010). Arvioiva raportti verkostojen prosesseista. ASPA-raportti 4/2011.https://www.aspa.fi/sites/default/files/Vapaaehtoistoiminta_verkostoituu.pdf. 20.8.2016.
- Huuskonen, P. 2015. Vertaistuki. THL. <https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/vertaistuki>. 2.11.2016.
- Hyvinvointipolku. 2010. <http://www.hyvinvointipolku.fi/web/polku/mielenhyvinvointi;jsessionid=b5f0f0c434a296c1a489ca43023d>. 30.10.2016.
- Innokylä. 2016. Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit. <https://www.innokyla.fi/documents/1167850/5e8f1ef1-7a5b-4dfb-a629-0ea09dbfe904>.12.10.2016.
- Jumppanen, A. & Suutari, T. 2013. Raportteja 100. Hyvinvointia kulttuurista-esimerkkejä kulttuuritoimijoiden sekä sosiaali- ja terveyssektorin yhteistyöstä etelä-pohjanmaalla. Helsingin yliopisto. Ruralia-instituutti. <http://www.helsinki.fi/ruralia/julkaisut/pdf/Raportteja100.pdf> 30.10. 2016.
- Järvenpää, E.& Immonen, S. 1999. Verkostojen johtaminen ja hallinta. Teoksessa Ollus, M., Ranta, J& Ylä-Anttila, P. (toim.). Yritysverkostot-kilpailua tiedolla, nopeudella ja joustavuudella. Sitra. Vantaa: Tumma-vuoren kirjapaino Oy, 61—85.
- Kauhanen, J. Juurakko, A. & Kauhanen, V. 2002. Yleisötapahtuman suunnittelu ja toteutus. Vantaa: Dark Oy.
- Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja –sarja. Tampere: Juvenes Print.
- Kananoja, A., Lähteinen, M.& Marjamäki, P. 2011. Arvot, moraalit ja eettiset periaatteet. Teoksessa Kananoja, A., Lähteinen, M.& Marjamäki, P. (toim.) Sosiaalityön käsikirja. Helsinki: Tietosanoma Oy, 128—133.
- Koivisto, K., Sandelin, P. & Perttula, J. 2014. Hyvinvointi subjektiivisena kokemuksena – fenomenologisen erityistieteen näkökulma. Teoksessa Nieminen, A., Tarkiainen, A. & Vuorio, E. (toim.) Kokemustieto, hyvinvointi ja paikallisuus. Raportteja 177. 2014. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 42—53.
- Kupias, P. 2002. Oppia opetusmenetelmistä. Helsinki: Educa-instituutti Oy.
- KvantiMOTV. 2010. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>.14.9.2016.
- Laitinen, H. 2006. Osallistumisen merkitykset ja mahdollisuudet järjestötoiminnassa. Teoksessa Hanna Laitinen (toim.) Tule mukaan. Osallistumisen edellytyksiä järjestötyössä. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu, 85—97.

- Lehtinen, S-T. 1997. Vapaaehtoistoiminta-kasvava voimavara? Näkökulmia ammattityöhön. Vapaaehtoistoiminta 1/97. Omaehtoisen kehityksen julkaisuja. Sarja B. Tampere: Kansalaisareena ry.
- Leppilampi, A. & Piekkari, U. 1998. Terve, terve! Opitaan yhdessä oppimisen ja elämän taitoja. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Leskinen, S. 2011. Tapahtumajärjestäjän opas. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Matkailu-, ravitsemis- ja talousala. Matkailun koulutusohjelma. Opin näytetyö. https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/35251/Leskinen_Satu.pdf?sequence=. 16.3.2016.
- Liikanen, H-L. 2003. Taide kohtaa elämän: Arts in Hospital -hanke ja kulttuuritoiminta itäsuomalaisien hoitoyksiköiden arjessa ja juhlassa. Valtiotieteellinen tiedekunta. Sosiaalipolitiikka. Väitöskirja. 15.8.2003.
- Liikanen, H-L. 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia – ehdotus toimintaohjelmaksi 2010–2014. Opetusministeriön julkaisuja 2010:1. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/OPM1.pdf?lang=>. 20.10.2016.
- Lipsanen-Rogers, M. 2005. Kuvan käyttö sosiaalipedagogisen työn välineenä. Teoksessa Ranne, K., Sankari, A., Rouhiainen-Valo, T. & Ruusunen, T. (toim). Sosiaalipedagoginen ammatillisuus- Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi.. Sarja D. Muut julkaisut 1/2005. Satakunnan ammattikorkeakoulu, 64—74.
- Moberg, K-M. 2015. MHAW- Mental Health Art Week 2015. Kulttuuri- ja taidetapahtumia ympäri Suomen. http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/mhaw_raportti_2015_0.pdf. 10.10.2016.
- Nietosvuori, L. 2008. Luovat ja toiminnalliset menetelmät sosionomin työssä. Teoksessa Viinamäki, L. 14 puheenvuoroa sosionomien (AMK) asemasta Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Raportteja ja tutkimuksia 2008, 135—142. http://www3.token.fi/kirjasto/tiedostot/Viinamaki_A_2_2008.pdf 2.10.2015.
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Oranen, M. 2008. Mitä mieltä? Mitä mieltä! Lasten osallisuus lastensuojelun kehittämässä. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto ry.
- Osallistu.fi. 2016. Vapaaehtoistyö yhdistyksissä. Opintokeskukset ry. <http://www.osallistu.fi/opi-vaikuttamaan/ vaikuta-yhdistyksessa>. 22.10.2016.
- Pajula, E. 2014. Tositarinoita osallisuudesta. Teoksessa Jämsen, A. & Pyykkönen, A. (toim.) Osallisuuden jäljillä. Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistys, 11—25.
- Paunonen, M. & Vehviläinen- Julkunen, K. 1997. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Helsinki: WSOY.
- Pohjois-Karjalan kriisikeskus. <http://www.mielenterveysseurat.fi/pohjois-karjala>. 22.8.2016.
- Raitanen, A. 2014. Vapaaehtoistyö muuttaa muotoaan. Puheen iltapäivä. Yle Areena. 29.10.2014. <http://areena.yle.fi/1-2449225.1.11.2016>.
- Rauste-Von Wright, M., Von Wright, J. & Soini, T. 2003. Oppiminen ja koulutus. Helsinki: WSOY.
- Rouvinen-Wilenius, P. 2014. Kohti osallisuutta – mikä estää, mikä mahdollistaa. Teoksessa Jämsen, A. & Pyykkönen, A. (toim.) Osallisuuden jäljillä. Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistys, 55—68.

- Ruusunen, T. 2005. Ilmaisulliset menetelmät- siltoja itseen ja toisiin. Teoksessa Ranne, K., Sankari, A., Rouhiainen-Valo, T. & Ruusunen, T. (toim.) Sosiaalipedagoginen ammatillisuus- Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi. Sarja D. Muut julkaisut 1/2005. Satakunnan ammattikorkeakoulu, 57—64.
- Räty, K. Toiminnanjohtaja. 2016. Pohjois-Karjalan kriisikeskus. Haastattelu. 15.1.2016.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. Puheenvuoroja 72. <http://julakisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. 7.3.2016.
- Salovaara, R. & Honkonen, T. 2011. Rakenna hyvä luokkahenki. Opetus 2000. Porvoo: Bookwell Oy.
- Sovala, A. 1990. Toimimme yhdessä. Käynnistämme vapaaehtoistoimintaa. Sosiaaliturvan Keskusliitto Vanhus- ja lähimmäispalveluiden liitto. Tampere: Tammer-Linkki Oy.
- Suomen Mielenterveysseura. 2012. Kulttuurista hyvinvointia. Opaslehtinen.
- Särkelä-Kukko, M. 2014. Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Teoksessa Jämsen, A. & Pyykkönen, A. (toim.) Osallisuuden jäljillä. Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistys, 34—50.
- Säteri, H. 2010. Tapahtuman järjestäminen. Case: Pirttisen konepäivät. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Pienen ja keskisuuren yritystoiminnan liikkeenjohdon koulutusohjelma. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/7756/sateri_heidi.pdf 7.3.2016.
- THL. 2015. Hyvinvointi. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>. 30.10.2016.
- THL. 2016. Hyvinvointi- ja terveyserot. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>. 31.10.2016.
- Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002, Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Opas potilasohjeiden tekijöille. Helsinki: Tammi.
- Valli, R. & Aaltola, J. 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Vallo, H. & Häyrinen, E. 2008. Tapahtuma on tilaisuus: tapahtumamarkkinointi ja tapahtuman järjestäminen. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Vilen, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: WSOY.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Willberg, E. 2015. Vapaaehtoistoiminnasta iloa monille. Hyvinvointia tukevat vapaaehtoistyön vastuut ja käytännöt. Sitran selvityksiä 93. <https://www.sitra.fi/julkaisut/selvityksiä-sarja/Selvityksia93pdf>. 2.8.2016.

Toimeksiantosopimus



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	Pohjois-Karjalan mielenterveysseura kriisityön tukena ry/ Joensuun kriisikeskus
Toimeksiantajan edustaja:	Kimmo Rätty Toiminnanjohtaja, Kriisityöntekijä
Osoite:	Kriisikeskus Siltakatu 14 B 4 80100Joensuu
Puhelinnumero:	050-370 5371
Sähköposti:	kimmo.ratty@joensuunkriisikeskus.fi

Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot	
Koulutusohjelma:	Sosiaali- ja terveysala Sosiaalialan koulutusohjelma
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	Reija Kontkanen Merja Laamanen
Puhelinnumero:	[REDACTED]
Sähköposti:	[REDACTED]

Toimeksiannon kuvaus	
Aihe	Hyvinvointia taiteesta ja kulttuurista
Toteutusmuoto	Toiminnallinen opinnäytetyö MHAW liittyvä Elämyksiä kulttuurista- päivä vapaaehtoisille Suunnittelu ja toteutus yhdessä toimeksiantajan ja yhteiskumppaneiden kanssa
Aikataulu	Tapahtumapäivä 14.5.2016, Koulutuspäivämallin ja opinnäytetyö raportin valmistuminen 2016 vuoden loppuun mennessä
Kustannusarvio ja kustannusvastuu	Tapahtumapäivään liittyvistä materiaali- ja matkakuluista vastaa toimeksiantaja 500€ osuudella. Yhteistyökumppanit osallistuvat kustannuksiin omalla panoksellaan, josta sovittu erikseen. Opiskelijat hakevat apurahaa tapahtumapäivän toteutusta ja opinnäytetyön tekemistä varten. Tapahtumaan liittyvä laskutus hoidetaan koordinoitusti toimeksiantajan kautta.

Toimeksiantajan sitoumukset	
Osallistuu tapahtumapäivän kustannuksiin edellä mainitun mukaisesti. Ohjaa ja tekee yhteistyötä opiskelijoiden sekä muiden yhteistyökumppaneiden kanssa. Käyttää omia mainonta, markkinointi- ja tiedotuskanaviaan tapahtumasta tiedottamiseen. Vastaa tapahtuman suunnittelusta, järjestelystä ja organisoinnista yhdessä opiskelijoiden kanssa. Toimeksiantaja voi halutessaan käyttää tehtyä koulutuspäivämallia. Tekijänoikeudet koulutuspäivämallista säilyvät opiskelijoilla.	

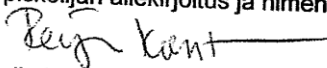
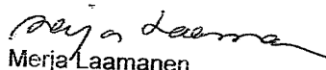
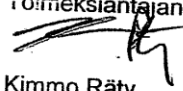
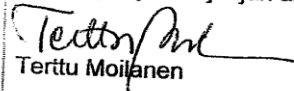
Opiskelijan sitoumukset	
Opiskelijat tekevät yhteistyötä toimeksiantajan ja muiden yhteistyökumppaneiden kanssa. Tapahtuma toteutetaan sovitun aikataulun ja sopimusten mukaan. Opinnäytetyö valmistuu sovitussa aikataulussa.	

Opinnäytetyön ohjaus Karelia-amk:ssa	
Ohjaaja(t): Terttu Moilanen 050-3448397 terttu.moilanen@karelia.fi	Hel: Rinnekallio 050-3156572 heili.rinnekallio@karelia.fi

**Opinnäytetyön julkisuus**

Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.

Allekirjoitukset

Päiväys	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys
25.4.2016	 Reija Kontkanen
Päiväys	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys
25.4.2016	 Merja Laamanen
Päiväys	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys
25.4.2016	 Kimmo Rätty
Päiväys	Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus ja nimenselvennys
	 Terttu Moilanen
Päiväys	Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus ja nimenselvennys
	Heli Rannekallio

Tapahtuman suunnittelurunko

Mielenterveysseuran tapahtuman suunnittelurunko

Tapahtuman tiedot		
<i>Nimi, aika ja paikka:</i>	<i>Järjestäjä, e-mail, puh.nro. Myös viestivastuuhenkilön SMS:ään:</i>	<i>Tavoite – mitä tapahtumalla halutaan saavuttaa?:</i>
Tapahtuman toteutus		
<i>Työnjako:</i>	<i>Valmistelun aikataulu:</i>	<i>Muuta:</i>
Tapahtuman kuvaus & kulku		
<i>Ohjelman aikataulu:</i>	<i>Tarkempi kuvaus toiminnasta:</i>	<i>Vetäjä/juontaja ja esiintyjät:</i>

Tapahtuman markkinointi		
<i>Mitä osallistuja saa tapahtumasta?</i>	<i>Miten markkinoidaan:</i>	<i>Vastuhenkilö:</i>
Tapahtuman taloussuunnittelu		
<i>Tarjottavat:</i>	<i>Tilan vuokra ja esiintyjän/vetäjän palkkiot:</i>	<i>Mainokset:</i>
Tapahtuman jälkiarviointi		
<i>Kuka vastaa?</i>	<i>Mitä tietoja tarvitaan ja miten ne kerätään?</i>	<i>Miten tätä tietoa hyödynnetään?</i>

Budjetti

TULOT / KÄYTETTÄVISSÄ OLEVA RAHOITUS: Tarkempi erittely	MENOT JA KULUT: Tarkempi erittely
<p>Mielenterveydentuki ry luennoitsijakuluihin</p> <p>Omaisiet mielenterveydentukena ry luennoitsijakuluihin</p> <p>Kansalaistalo/Soroppi</p>	<p>Luennoija luentopalkkio 400 €+ alv.24% => 496 € ja lentoliput Helsinki-Joensuu-Helsinki 98 €. Yhteensä 594 €.</p>
<p>Yhteistyökumppaneiden osuus yhteensä luennoijakuluihin</p>	<p>Luennoijakulut 594€</p>
<p>600 €</p>	<p>AbleArtgroup edestakaiset taksimatkat 3.lle hlölle. Taksimatkat yhteensä 250 €,</p>
<p>Mielenterveysseuran tapahtuma-avustus/kriisikeskus</p>	<p>ellei saada sponsoreita?</p> <p>Kuvataiteilija 1. Julisteiden painokulut + kehystys 110€ .</p>
<p>500€</p>	<p>Matkakulut 100 €. Yhteensä 210€.</p>
<p>Kaikki yhteensä 1100 €</p>	<p>Taidenäyttely: Kuvataiteilija 2. Matkakulut 65€.</p>
<p>Haettu apurahaa Kansan Sivistysrahastolta ja haetaan vielä Kulttuurin edistämissäätiöltä. Apurahan saaminen epävarmaa, selviää myöhemmin.</p>	<p>Draamapajan vetäjä Palkkio 250 €</p>
<p>Mahdolliset apurahat, joista käytetään taiteijoiden palkkioon</p>	<p>Kuvataidepajan materiaalikulut noin 70 €.</p>
<p>250 €</p>	<p>Runonlausuja matkakulut. noin 30 €</p>
<p>Kysytään sponsoreiksi Invataksiyrittäjiä, kukkakauppoja sekä S-ketjua.</p>	<p>Tilan koristelu kuluja noin 100€.</p>
<p>Tarvittaessa yritetään karsia menoista niin, että tulot riittävät ellei apuraha tai sponsorirahoitus järjesty. Jätetään esim. kuvataidepaja toteuttamatta tms.</p>	<p>Työpaja ja esiintyjäpalkkiot, matkat ja materiaalit yhteensä 975€</p>
<p>Yhteensä 1350€</p>	<p>Kaikki yhteensä 1569 €</p>
	<p>Sponsorit invataksikuluihin (-250 €)</p> <p>⇒ Taksi Reinot, Kimmo Tuupanen ja Kaima hoitavat kuljetuksen ilman kuluja.</p>
	<p>Yhteensä 1319 €</p>

Palautekysely 14.5.2016 Elämyksiä kulttuurista –päivä vapaaehtoisille

Palautetta kerätään Karelia amk sosionomi opiskelijoiden opinnäytetyöhön liittyvän koulutuspäivämallin suunnittelua varten.

Annan luvan käyttää antamaani palautetta opinnäytetyön ja koulutuspäivämallin suunnitteluun ja toteuttamiseen _____ (X = kyllä, --- = ei)

	0	1	2	3
	En osaa sanoa	Huonosti	Kohtalaisesti	Hyvin
1. Kuinka päivän järjestelyt kokonaisuudessaan onnistuivat?				
2. Vastasiko koulutuksen sisältö odotuksiasi?				
3. Oliko luentojen sisältö kiinnostava?				
4. Olivatko luennoijat mielestäsi asiantuntevia?				
5. Vastasiko työpaja toiminta odotuksiasi?				
6. Miten mielestäsi toimi teoriaosuuden ja oman osallistumisen/tekemisen osuuden yhdistäminen?				
7. Oliko esillä oleva taide kiinnostavaa?				
8. Piditkö esiintyvistä taiteilijoista?				
9. Saitko jotain uutta kokemusta tai tietoa itsellesi?				
10. Virkistikö päivä sinua?				

Tapahtuman järjestäjille

Ruusut

Risut

Mitä muuta haluaisit sanoa?

Kiitos palautteestasi

Ohjelma

Tervetuloa!

Elämyksiä kulttuurista – päivä vapaaehtoisille

14.5.2016 lauantaina klo. 12- 16.00

Joensuun evankelisluterilaisen seurakunnan seurakuntatalolla
Kirkkokatu 28 Joensuu



Klo.12- 13.45 Luennot:

- 12- 12.15 Tervetuloa ja päivän suojelijan Markku Pölösen haastattelu taiteen merkityksestä
- 12.15- 13.00 Luento liittyen omaan kasvuun ja toiminnallisuuteen hyvinvoinnin tukena, Kimmo Rätty, toiminnanjohtaja Kriisikeskus Joensuu
- 13- 13.45 Luento liittyen taiteeseen ja kulttuuriin hyvinvoinnin tukena, Markus Raivio, hankejohtaja, Sosped säätio/ Sosped Keskus

Klo.13.45- 14.15 Kahvia ja pullaa

Klo.14.15- 15.00 ja klo.15.15- 16.00 Osallistavat työpajat (n. 45 min/ työpaja):

- Draamapaja, näyttelijä, ohjaaja Kai Paavilainen
- Mindfulness paja, ohjaajat Geneesistä, Sanna Turakka ja Tarja Turunen
- Kuvataidepaja, kuvataideterapiaohjaaja Jaana Kokkola, Sovatek
- Taiteista tunteisiin reissupolku, ohjaajana Muisti ry:n ja Pohjois-Karjalan mielenterveys omaiset FinFami ry

Työpajoissa voit itse osallistua tekemällä ja kokemalla. Työpajoihin on rajattu osallistujamäärä ja ne täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Voi ilmoittautua kahteen eri työpajaan. Päivään osallistuminen on maksutonta.

Ilmoittautuminen sähköisesti Jns.evl.etusivu / ilmoittautuminen 2.5.2016 mennessä.

Tarvittaessa lisätietoja sosionomiopiskelijat:
Reija Kontkanen tai Merja Laamanen

Työpajojen ja luentojen lisäksi esillä on taidetta ja live-esityksiä noin klo.14-16.00. Voit liikkua tilaisuudessa mielenkiintosi mukaan tutustuen taiteeseen sen eri muodoissa. Paikalla on muun muassa lausuntataiteilija Anja Koivunen, AbleArtGroup tanssiryhmäläisiä, muusikko ja kuvataiteilija Eetu Haverinen sekä esillä on Helena Vartiaisen kuvataidetta.

Päivän järjestelyissä ja yhteistyössä mukana:

- Mielenterveysyhdistys kriisityön tukena, Joensuun Kriisikeskus
- Joensuun evankelisluterilainen seurakunta
- Kansalaistalo Soroppi
- Pohjois-Karjalan Muisti Ry
- Mielenterveyden tuki Ry
- Pohjois-Karjalan mielenterveys omaiset FinFami ry
- Kansan sivistysrahasto/ Antti Jussi Kososen rahasto

Järjestäjän opas

Koulutuksellinen virkistyspäivä vapaaehtoistoimijoille



- järjestäjän opas

Järjestäjän opas

Alkusanat

Koulutuksellinen virkistyspäivä vapaaehtoistoimijoille – järjestäjän opas on koottu järjestäjän avuksi koulutuksellisen virkistyspäivän suunnitteluun ja toteuttamiseen.

Oppaan alussa on esitelty lyhyesti mitä vapaaehtoistoiminnalla tarkoitetaan ja mistä koulutuksellinen virkistyspäivä koostuu tai mitä se pitää sisällään.

Seuraavaksi on kuvattu koulutuspäivän rakentuminen ja esitelty lyhyesti verkostoyhteistyön vaiheet.

Loppuun on koottu tapahtumanjärjestäjän muistilista lomakkeen muodossa.

Vapaaehtoistoiminta

- Toisten ihmisten tai yhteisöjen hyväksi tehtyä työtä, jota ei tehdä rahallista korvausta vastaan
- Vahvistaa ihmisten välisiä verkostoja
- Alentaa julkisen avun tarvetta ja on yhteiskuntamme tärkeimpiä tukipilareita
- Vapaaehtoistoimintaan osallistumisella on havaittu olevan moninaisia hyvinvointivaikutuksia
- Tekijälleen vapaaehtoistyö voi antaa sisältöä elämään ja pidentää jopa elinaikaa

Vapaaehtoistoimijan jaksamiseen kiinnitettävä huomiota, ettei hän uuvu ja lopeta työn tekemistä

- Suunniteltaessa vapaaehtoistoiminnanmuotoja tulee muistaa ilon, leikkien, juhlien, perinteiden ja seikkailumielen merkitys palkitsevina elementteinä ja vastapainona työn mukanaan tuomille haasteille.
- Vertaistuki on tärkeää, yhteistä mukavaa ja iloista yhdessäoloa tarvitaan
- Samankaltaisten kokemusten jakaminen ja vertaistuki auttavat jaksamaan haastavissa tilanteissa
- Osallistaminen lisää ja vahvistaa yksilön voimavaroja
- Toisista välittämisen lisäksi on tärkeää huolehtia myös omasta hyvinvoinnista

Koulutuksellinen virkistyspäivä

- Toimii kiitoksena tehdystä vapaaehtoisesta työpanoksesta
- Antaa vapaaehtoistyön tekemiseen lisää tietoa ja työkaluja
- Mahdollistaa oppimisen, joka on jatkuvaa tiedon ymmärtämistä ja syventämistä.
- Tukee vapaaehtoisen jaksamista
- Tarjoaa virkistystä ja vertaistukea
- Päivään sisältyvät luovat menetelmät ja taide tarjoavat elämyksiä ja kokemuksia sekä antavat mahdollisuuden uuden löytämiseen



Koulutuksellinen virkistyspäivä sisältää:

- Teoriatieto ja kokemus yhdistyvät, joka johtaa oppimiseen ja omakohtaiseen ymmärrykseen
- Tieto antaa pohjaa ja ”polttoainetta” kokemukselliselle oppimiselle
- Kokemuksellinen oppiminen on monipuolinen, koskettava ja toiminnallisesti aktivoiva prosessi. Se käyttää hyväkseen mielikuvia ja mielikuvitusta, tunteita, eri aistikanavia, elämyksiä sekä kokemuksia
- Taiteen ja kulttuurin keinoin, sanallisin ja sanattomin menetelmin, pystytään tavoittamaan jotain, joka voi eheyttää, rikastuttaa ja auttaa tekemään muutoksia omassa elämässä
- Luovat menetelmät ja taide antavat mahdollisuuden löytää oman tavan tarkastella elämää
- Joku voi löytää yhteyden sisimpäänsä hiljentymisestä tai luonnosta. Joku taas löytää sen tanssin, liikkeen, musiikin tai kuvataiteen avulla

Koulutuksellisen virkistyspäivän rakentuminen:

- Selvitetään aihe ja koulutuksellisen virkistykseen tarve:
Kenelle, missä, milloin ja mitä varten päivä järjestetään? Kuinka paljon on osallistujia?
- Päivän aihe voi liittyä vapaaehtoistyöhön tai yleisesti yhteiskuntaan. Se voi nousta joko järjestön tai vapaaehtoistoimijoiden tarpeesta. Aiheena voi olla esimerkiksi oma hyvinvointi tai jaksaminen
- Käytössä olevat resurssit ja budjetti sekä osallistujamäärä vaikuttavat päivän sisältöön ja toteutukseen

Järjestäjän opas

- **Tiedollisen osuuden** tulee olla kuulijakuntaa koskettava. Aihetta käsitellään vapaaehtoistoimijan tarpeita ajatellen ja käytettävän kielen tulee olla selkeää sekä ymmärrettävää
- Tapahtumaan voidaan kutsua ulkopuolinen asiantuntija luennoija tai luennoija voi tulla myös järjestävän organisaation sisältä. Tilaisuudessa voidaan järjestää myös aiheeseen liittyvä paneelikeskustelu tai paikalle voidaan kutsua kiikkutuolivieras
- Sopiva luennon pituus on noin 45 -60 minuuttia. Tiedollisen osuuden tulee lyhyt ja ytimekäs, koska kuulijakunnan lähtökohdat ja ikähajonta voivat olla hyvinkin erilaiset. Mikäli tiedollinen osuus on pitempi, on suositeltavaa pitää välissä tauko
- **Kokemuksellinen osuus** koostuu erilaisista työpajoista tai pienryhmistä, joissa osallistuja pääsee tutkimaan omaa kokemusmaailmaansa
- Tarjolla voi olla yksi tai useampi saman sisältöinen työpaja. Vaihtoehtoisesti voi olla useampi erilainen työpaja, joista osallistujat voivat valita itselleen mieluisimman. Valittavana voi olla esimerkiksi taidepainotteisia pajoja: kuvataide- tai draamapaja, runo, tanssi- tai musiikkityöpaja
- Työpajoja voi olla myös ryhmäytymiseen tai sosiaalisiin yhteistyötaitoihin liittyen. Työpajat voivat olla osallistavia, jolloin osallistujat ovat itse aktiivisesti mukana tekemässä ja toimimassa tai ne voivat olla ns. ”läsnä olevia” työpajoja, joissa voi nauttia rentoutumisesta tai toisen esittämästä taiteesta
- Osallistujamäärä vaikuttaa työpajojen lukumäärään. Sopiva työpajan kesto on noin 1-1½ h toiminnasta riippuen

Järjestäjän on hyvä muistaa:

- Tilaisuudessa tulee olla riittävästi aikaa tauoille sekä vertaiskeskusteluille
- Esillä oleva taide ja esitykset antavat mahdollisuuden virkistykseen ja hyvinvointia lisäävään taidenautintoon
- Tarpeen mukaan järjestetään tarjolle välipalaa
- Tapahtumasta on tiedotettava riittävästi ennakoon. Tilaisuuden aikana on huolehdittava riittävästä opastuksesta ja ohjauksesta, esimerkiksi oppaiden tai pohjapiirros kartan avulla



Koulutuksellisen virkistys päivän järjestäjänä voi toimia joko yksi taho, organisaatio tai useampi toimija yhteistyönä

- Yhteisiä tavoitteita palveleva verkostotyö vaatii sitoutumista, aikaa ja osaamista
- Yhteistyön etuja ovat mm. työvoimaresurssien ja kustannusten jakaminen
- Haasteena voi olla mm. yhteistyöstä ja työnjaosta sopiminen sekä tiedonkulku

Verkostoyhteistyön vaiheet:

- Määritellään **tarve**: miksi verkosto perustetaan ja tuoko se lisäetua?
- **Haetaan kumppaneita**, kartoitetaan verkostot ja yhteistyökumppanit. Selvitetään yhteiset intressit ja motivaatio. Tehdään lähtötilanteen kartoitus, riskien arviointi ja miten riskeihin voidaan varautua
- **Selvitetään** osallistujien on mahdollisuus panostaa verkoston toimintaan. Sovitaan yhteiset toimintaperiaatteet ja tehtävät. **Jaetaan tehtävät** ja sovitaan vastuullinen vetäjä tai ydinryhmä, jolla on kokonaisuus halussa
- **Sovitaan** palaverit ja yhteydenpitotavat, aikataulut, ajankohdat, tehtävät, budjetti ja kulujen jakaminen
- **Toiminta vaihe**; suunnittelu ja toteutus.
- Loppuvaiheessa palautteen avulla. **arvioidaan** yhteistyön ja tapahtuman onnistuminen. **Palautetta** voidaan pyytää sekä verkoston toiminnasta että tapahtuman sisällöstä. Lähiaikoina tapahtuman jälkeen pidetään yhteinen palautepalaveri ja **arvioidaan jatkotarve** verkoston toiminnalle
- Lopuksi vastuullinen taho kiittää vielä mukanaolijoita



Tapahtumajärjestäjän muistilista

Tapahtuman nimi
Kohderyhmä, kenelle
Tapahtuman tavoite
Päivämäärä
Osoite

Huomioitavia asioita	Kommentit
Ajankohta, milloin? <ul style="list-style-type: none"> • Huomioi muut samanaikaiset tapahtumat • Vuoden aika • Vuorokauden aika • Tapahtuman kesto 	
Henkilöstöressurit <ul style="list-style-type: none"> • Kuinka paljon työaikaa käytössä? • Ketkä hoitaa, mitä ja milloin? • Yhteistyötahot • Opiskelija yhteistyö 	
Rahoitus <ul style="list-style-type: none"> • Rahoitus, <ul style="list-style-type: none"> • Mistä? Miten paljon käytössä? • Yhteistyö • Varainhankinta • Sponsorit • Apurahat • Avustukset • Lahjoitukset • Hankkeet/projektit 	

<p>Paikka, tilat, missä?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ulkona / sisällä <ul style="list-style-type: none"> → säävaraus, meluhaitat • Sopivuus tapahtumaan • Esteetön • Saavutettavissa <ul style="list-style-type: none"> → Onko parkkipaikkoja? → Julkinen liikenne vai tarvitaanko kuljetusta? • Riittävästi wc-tiloja • Tarjoilun järjestämisen mahdollisuus • Äänentoisto ja tekniikka • Esteettinen ilme -> somistus • Siivous ja jätehuolto • Opastus, ohjeistus 	
<p>Tarjoilu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maksullinen vai maksuton? • Mitä ja mihin aikaan tarjolla? <ul style="list-style-type: none"> → Huomioi ruokavaliot • Kuka järjestää? 	
<p>Lupa-asiat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ilmoitusvelvollisuus • Järjestysmiehet, tarvitaanko • Ensiapu valmius 	
<p>Riskit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Varasuunnitelma • Toimintaohje sairastumisen/peruuntumisen tms varalle • Viimehetken tarkistus ja varmistus -> minimoit riskit 	
<p>Markkinointi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tarvitaanko yleistä markkinointia? • Jos, mikä kanava, miten? Kuka hoitaa? <p>Tiedotus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lehdistö tiedotteet • Sosiaalinen media • Radio, tv • Mainokset 	
<p>Ketä ja miten kutsutaan</p> <ul style="list-style-type: none"> → Kirjeitse → Sähköpostilla → Soittamalla → Sosiaalinen media 	

Kuka hoitaa → Aikataulu → Ilmoittautuminen	
Lopputyöt <ul style="list-style-type: none"> • Palaute ja kiitokset • Siivous • Lasku • Yhteenveto tapahtumasta <ul style="list-style-type: none"> → Mikä meni hyvin/ onnistui? → Mihin kiinnitettävä jatkossa huomiota? 	

Yhteenveto ja yhteistyökumppanit

Tehdyt sopimukset	Kuka tekee ja mitä	Mihin mennessä

Järjestäjän opas

Vastuhenkilö/ yhteistyötaho	Puhelinnumero	Sähköpostiosoite

Päivämäärä	Yhteispalaveri ja aihe
Päivämäärä	Palaute ja arviointi palaveri

Opinnäytetyön toimeksiantaja: Pohjois-Karjalan Kriisikeskus

Lähteet

Opinnäytetyö:

Koulutuksellista virkistystä vapaaehtoistoimijoille
-Järjestäjän opas
Reija Kontkanen, Merja Laamanen
Karelia amk 2016

ASPA-raportti 4/2011:

Vapaaehtoistoiminta verkostoituu Verkot –projekti (2007-2010)
Arvioiva raportti verkostojen prosesseista, Huuskonen Päivi.

Jelli. <http://www.jelli.fi.osallisuus/osallisuus-sanasto>.

Kupias, P. 2002. Oppia opetusmenetelmistä. Helsinki: Educa-instituutti Oy.

Lehtinen, S-T. 1997. Vapaaehtoistoiminta-kasvava voimavara? Näkökulmia ammattityöhön. Kansalaisareena ry. Omaehtoisen kehityksen julkaisuja. Sarja B, Vapaaehtoistoiminta 1/97. Tampere.

Leppilampi, A. & Piekkari, U. 1998. Terve, terve! Opitaan yhdessä oppimisen ja elämän taitoja. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki.

Sovala, A. 1990. Toimimme yhdessä. Käynnistämme vapaaehtoistoimintaa. Sosiaaliturvan Keskusliitto Vanhus- ja lähimmäispalveluiden liitto. Tampere: Tammer-Linkki Oy.

Vallo, H. & Häyrinen, E. 2008. Tapahtuma on tilaisuus: tapahtumamarkkinointi ja tapahtuman järjestäminen. 2. uud. p. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Palaute

Elämyksiä kulttuurista päivä vapaaehtoisille 14.5.2016,
kerätty osallistujilta ja yhteistyötahoilta.
Lupa käyttää palautetta.

Kuvat

Reija Kontkanen ja
ClipArt,
kuvia muokattu PhotoLab sovelluksella ja Wordin kuvankäsittelyohjelmalla