OTA KÄYTTÖÖN

omakuva N.Y.T.

OPAS ORGANISAATIOILLE

SANNI SIHVOLA, URSULA HALLAS

SISÄLLYS

1 JOHDANTO 1

1.1 MIKÄ ON OMAKUVA N.Y.T. JA MIHIN SITÄ TARVITAAN? 1
1.2 KASVURYHMÄMALLI PÄHKINÄNKUORESSA 2
1.3 KASVURYHMÄN TAVOITTEET 4

2 KÄYTÄNTÖ ORGANISAATION NÄKÖKULMASTA 5

2.1 ENNEN RYHMÄN KÄYNNISTYMISTÄ 5
MIHIN VAIHEESEEN NUOREN POLKUA TAIDETYÖSKENTELY SOVELTUU? 5
2.2 PEREHDYTYS UUSILLE OHJAAJILLE 5
2.3 TAITEILIJAOHJAAJAN REKRYTOINTI 6
MILLAISTA TAITEILIJAA ETSITÄÄN? 6
VINKKEJÄ HAASTATTELUTILANTEESEEN 7
2.4 RYHMÄN JÄRJESTÄMISESTÄ KOITUVAT KUSTANNUKSET 7
ORGANISAATION OMAN OHJAAJAN TYÖAIKA 7
TAITEILIJAOHJAAJAN TYÖAIKA JA PALKKIOKULUT 8
TUKEA TAITEILIJAOHJAAJAN PALKKIOKULUIHIN 8
MUUT KUSTANNUKSET 9
2.5 RYHMÄN SIJOITTAMINEN ORGANISAATION VUOSIKELLOON 9

3 KÄYTÄNNÖN TYÖSKENTELY 12

3.1 RYHMÄN MARKKINOINTI 12
3.2 RYHMÄKERTOJEN SUUNNITTELU 12
MATERIAALIHANKINNAT 12
3.3 ARVIOINTI 13

4 PERUSTELUITA RYHMÄMALLIN KÄYTTÖÖNOTOLLE 13

4.1 MITÄ UUTTA OMAKUVA N.Y.T. VOISI TUODA ORGANISAATIOLLE? 13
4.2 MITÄ UUTTA OMAKUVA N.Y.T. -MALLI VOI TUODA NUORTEN PARISSA TYÖTÄ TEKEVILLE AMMATTILAISILLE? 15

5 TIETOLÄHTEITÄ TAIDEPERUSTAISTEN PALVELUIDEN JÄRJESTÄMISEN TUEKSI 17

Ota käyttöön Omakuva N.Y.T. - Opas organisaatioille

Teksti: Sanni Sihvola & Ursula Hallas
Taidekuvitukset: Eero Yrjölä
Taitto: Tuukka Mäkelä

Oppaan tekstit on tarkistettu ja päivitetty 26.11.2018

1 JOHDANTO

Tämä opas on avain **Omakuva N.Y.T.** taideperustaisen kasvuryhmämallin käyttöönottoon. Opas on suunnattu opiskeluhuollon, opiskeluterveydenhuollon, kohdennetun nuorisotyön tai mielenterveysjärjestöjen ammattilaisille. Opas antaa tietoa niille, jotka haluavat kehittää uusia ja innovatiivisia työskentelymuotoja nuortenennaltaehkäisevään mielenterveystoimintaan omassa organisaatiossaan. Opas voi auttaa myös taiteilijoita ja taiteen organisaatioita, joiden tavoitteena on työskennellä mielen hyvinvoinnin edistämisen teemojen äärellä erityisesti nuorten parissa.

1.1 MIKÄ ON OMAKUVA N.Y.T. JA MIHIN SITÄ TARVITAAN?

Omakuva N.Y.T. taideperustainen kasvuryhmämalli on kehitetty nuorille aikuisille (16 - 29 v.), joilla on huolta oman tai läheisensä mielen hyvinvoinnista. Se on kehitetty FinFami Uusimaa ry:n **MiMi-** ja **Space!** -projektien kymmenissä pilottiryhmissä vuosina 2012 - 2018. FinFami -järjestöjen perustehtävä on tukea perheitä, joissa joku sairastaa psyykkisesti. Psyykkinen oireilu vaikuttaa ympärillä oleviin syvästi. Tutkimukset osoittavat, että nuoren riski sairastua itse tai ajautua ulkopuolisuuteen kohoaa merkittävästi, erityisesti, jos vanhempi sairastaa psyykkisesti. Myös sisarusten ja läheisten ystävien oireilu vaikuttaa nuoren maailmaan, mutta usein palveluissa ei tunnisteta tätä näkökulmaa ajoissa. Nuoren huoliin kiinnitetään huomiota vasta, kun oma oireilu on jo vakavaa.

Tästä syystä tarvitaan välineitä, joilla nuori saa tilaa tarkastella ajoissa elämäntilannettaan ja ihmissuhteitaan ja tulla tietoisemmaksi myös avun tarpeestaan. Taideperustainen työskentely toimii tässä erinomaisena välineenä.

Omakuva N.Y.T. -ryhmämalli keskittyy omaelämäkerralliseen identiteetti- ja itsetuntemustyöhön sekä tunnesäätelyn ja vuorovaikutuksen tässä-ja-nyt -havainnointiin ryhmässä. Työskentely perustuu kuvataiteen, teatterin, sanataiteen ja luovan tanssin harjoitteisiin sekä mentalisaatiokykyyn keskittyvään ohjaajien reflektiiviseen työotteeseen (P.Fonagy 1992).

Omakuva N.Y.T. -mallista on laadittu ***Ryhmänohjaajan Luonnoskirja*** -niminen opas ryhmänohjaajille. Opas sisältää tarkempaa tietoa taiteesta ja mentalisaatiosta, sekä esimerkkejä liittyen ryhmänohjaustilanteisiin ja tavoitteiden asettamiseen. Ryhmänohjaajan Luonnoskirja on ladattavissa FinFami Uusimaa ry:n verkkosivuilta osoitteesta www.finfamiuusimaa.fi/omakuvanyt.

1.2 KASVURYHMÄMALLI PÄHKINÄNKUORESSA

RYHMÄN KOKO 10 nuorta (16-29 v)	Kasvuryhmä on syytä pitää pienenä, jotta voidaan synnyttää luottamuksellinen ilmapiiri, jossa on helppo jakaa henkilökohtaista elämää koskevia asioita.
ENNEN RYHMÄÄ Alkutapaamiset 30 min / nuori	Alkutapaamisissa kartoitetaan nuoren elämäntilannetta ja omia tavoitteita ryhmälle, esittäydytään sekä kerrotaan, millaisesta ryhmästä on kyse. Erityisesti taidetyöskentelyä saattaa olla hyvä avata. Ryhmään ei tarvita taiteellista osaamista tai aiempaa harrastuneisuutta. Joskus alkutapaamisissa vahvistuu käsitys, että ryhmä ei ole nuorelle oikea-aikainen. Ryhmä ei sovellu esim. akuuttiin kriisiin. Alkutapaamiset ovat vahvistaneet merkittävästi ryhmään sitoutumista. Runko alkutapaamiseen löytyy täältä.
KESTO 10 x 2 tuntia, kokoontuminen kerran viikossa	Ryhmätapaamiset järjestetään säännöllisesti viikon välein samaan aikaan ja mielellään samassa tilassa. Kymmenen ryhmäkertaa mahdollistaa lyhyen prosessin, joka usein on erityisesti terveydenhuollon puitteissa vasta alku syvempään prosessointiin. Ennaltaehkäisevänä toimintamallina kymmenen tapaamiskertaa on kuitenkin sopiva kesto.
TOTEUTUSTAHO Toisen asteen opiskeluhyvinvointi, opiskeluterveydenhuolto, FinFami-mielenterveysjärjestöt, nuorten työpajatoiminta, …	Toteuttavan tahon tavoitteet huomioidaan suunnitteluvaiheessa. Halutaanko vaikuttaa työllistymiseen, opinnoissa pysymiseen, vai tavoitellaanko nuoren avautumista vertaistuelle ja ammattilaisten avulle tilanteessa, jossa perheessä joku sairastaa psyykkisesti? Mitkä tavoitteet ovat taiteellisissa organisaatioissa? Mallia ei ole ensisijaisesti tarkoitettu vaativaan kuntoutukseen, mutta sitä voi soveltaa myös kuntouttavaan toimintaan. Painopiste on kuitenkin haasteellisempien ongelmien ennaltaehkäisyssä.

RYHMÄN OHJAAJAT Ryhmää ohjaa työpari, joista toinen on soveltavan taiteen ammattilainen, toinen toteuttavaa organisaatiota edustava sosiaali- tai terveysalan ammattilainen.	Työparityöskentely on ammatillisesti kehittävää ja työhyvinvoinnin kannalta hyvä ratkaisu. Kyse on vastuun jakamisesta sekä työparin välisen dialogisen vuorovaikutuksen välittymisestä ryhmälle. Suosittelemme, että toinen työpareista omaa tietoa mielenterveyspalveluista ja kantaa tietynlaista psykososiaalista ohjausvastuuta, jolloin taiteilijalle jää tilaa suunnitella ja ohjata taiteellisia harjoitteita. Käytännössä roolit usein sekoittuvat. Työpari harjoittaa reflektiivistä työotetta, eli he havainnoivat itsessään, toisissaan ja ryhmäläisissä tapahtuvia ilmiöitä ja pyrkivät sanoittamaan niitä “tässä-ja-nyt” -periaatteella, uteliaalla ja ei-tietävällä asenteella.
TYÖPARIN MENTOROINTIMALLI Kolme mentorointia, toteutetaan 1. ennen ryhmän alkua, 2. ryhmän keskivaiheilla ja 3. ryhmän päätyttyä.	Mentorointi tukee työparin reflektiivistä työotetta. Työparityöskentely voi synnyttää erimielisyyksiä. **Omakuva N.Y.T.** -mallissa kyse voi olla vaikkapa siitä, miten työskentelyaikaa pitäisi jakaa taideharjoitteiden ja ”ongelmista puhumisen” välillä. Mentorointi on turvallinen tila nostaa eriäviä mielipiteitä esiin. Tilanteessa voi puhua tunteista, joita työskentely ja työpari on nostanut esiin. Mentori ei arvota, ota puolia tai ratkaise ongelmia, vaan kuuntelee ja luo tilaa erilaisille näkökulmille. Reflektio avaa mahdollisuuden erilaisten kokemusten ymmärtämiseen. Mentoroinnissa pyritään palauttamaan tila, jossa molemmat ohjaajat kokevat tulleensa kuulluiksi ja he ottavat vastuun keskinäisestä vuorovaikutuksestaan. Tämä arvostava suhde kantautuu myös hyvänä esimerkkinä ryhmään. Voidaan olla turvallisesti eri mieltä!

1.3 KASVURYHMÄN TAVOITTEET

RYHMÄN TAVOITTEENA ON

- **vahvistaa osallistujien reflektiivistä kykyä ja empatiaa**
- **antaa tukea tunteiden säätelyyn**
- **syventää itseilmaisua**
- **vahvistaa omaa luovuutta ja myönteistä suhdetta taiteeseen**
- **mahdollistaa osallisuuden kokemuksia ryhmässä**
- **luoda toiveikkuutta ja luottamusta tulevaisuuteen ja omiin mahdollisuuksiin**
- **ohjata muihin palveluihin (esim. psykoterapia, omaisyhdistyksen tuki- ja neuvontatapaaminen, taideharrastukset).**

Tavoitteena on mahdollistaa nuorille turvallinen, luova tila ja prosessi oman elämäntarinan ja identiteetin tutkimukselle, sekä vahvistaa sosiaalisia taitoja. Tavoitellut vaikutukset perustuvat taiteelle ja luovuudelle sekä mentalisaatiolle, joka on keskeistä hyvälle vuorovaikutukselle.

2 KÄYTÄNTÖ ORGANISAATION NÄKÖKULMASTA

2.1 ENNEN RYHMÄN KÄYNNISTYMISTÄ

MIHIN VAIHEESEEN NUOREN POLKUA TAIDETYÖSKENTELY SOVELTUU?

Taiteellinen kasvuryhmätoiminta soveltuu hyvin tilanteeseen, jossa nuori on halukas käsittelemään omaan elämään liittyviä, itselleen tärkeitä kysymyksiä. Kasvuryhmässä nuoren itse itselleen asettamat tavoitteet ovat keskeisiä: häneen uskotaan. Tavoiteorientoituneessa maailmassa tällaiset tilat ovat yhä harvinaisempia. On perusteltua olettaa, että ne ovat hyvinvoinnin ja tulevaisuudessa tarvittujen työelämätaitojenkin kannalta erittäin tärkeitä.

Taiteelle ei pidä kuitenkaan asettaa liian suuria vaatimuksia. Taideperustainen kasvuryhmä ei ole oikea paikka nuorelle, jonka psyykkinen oireilu edellyttää psykiatrista hoitoa. Nuoren tilannetta kartoitetaan alkutapaamisessa, josta voidaan ohjata nuori saamaan tarvittavaa apua.

Joskus nuoren hyvinvointia horjuttaa myös ystävän tai perheenjäsenen psyykkinen oireilu. Tilanne voi olla nuorelle hyvin ahdistava, ja pitkittyessään heittää vakavan varjon nuoren hyvinvointiin. Taideperustaisessa kasvuryhmässä on mahdollista tutkia omaa elämää eri näkökulmista, ja avautua vertaistuelle. Joskus tähänkin tarvitaan myös palveluohjausta. FinFami Uusimaa ry sekä muut alueelliset FinFami-jäsenjärjestöt tarjoavat tietoa, tukea ja neuvontaa omaisille tai läheisille, joiden lähipiirissä tai perheessä on mielenterveyden haasteita.

2.2 PEREHDYTYS UUSILLE OHJAAJILLE

Organisaation tulee perehdyttää rekrytoimansa taiteilija organisaation tavoitteisiin ja rakenteisiin tarvittavalla syvyydellä. Tämä helpottaa työparin välisen ymmärryksen rakentumista.

Maksutonta perehdytysmateriaalia **Omakuva N.Y.T.** -ryhmämallista, taiteesta sekä mentalisaatiosta löytyy FinFami Uusimaa ry:n verkkosivuilta www.finfamiuusimaa.fi/omakuvanyt Verkossa on ladattavissa mm. ryhmänohjaajille tarkoitettu ***Ryhmänohjaajan Luonnoskirja***.

Maksullisia ohjaajakoulutuksia voi tiedustella osoitteesta *info@profami.com*

Ohjaajakoulutuksia tullaan mahdollisesti tulevaisuudessa järjestämään myös Mielenterveysomaisten keskusliitto - FinFami ry:n kautta: *info@finfami.fi*

2.3 TAITEILIJAOHJAAJAN REKRYTOINTI

MILLAISTA TAITEILIJAA ETSITÄÄN?

Kaikki taiteilijat eivät välttämättä sovellu hyvinvointia tukevin tavoittein toimiviin ohjaustehtäviin. Taiteilijan rekrytoinnissa voi käyttää apuna seuraavaa tarkistuslistaa.

TAITEILIJALLA OLISI HYVÄ OLLA

- **taidealan ammattitutkinto - ei pelkkä täydennyskoulutus tai harrastuspohja**
- **kykyä ja kokemusta monitaiteiseen ja keholliseen työskentelyyn**
- **työkokemusta monialaisesta toiminnasta**
- **mielellään kokemusta kulttuurihyvinvointialalta**
- **kykyä soveltaa omaa taiteellista osaamistaan hyvinvointia tukeviin tarkoituksiin ja kehittyä omassa työssään**
- **ymmärrystä taiteen erilaisista tehtävistä yhteiskunnassa**
- **kiinnostusta työskennellä moniammatillisesti ja dialogisesti työparin kanssa**
- **kokemusta nuorten kanssa työskentelystä ja ryhmäprosesseista**
- **hyvät vuorovaikutustaidot ja kyky avata omaa taiteellista työtapaa työparille.**

Soveltuvia taiteilijaohjaajia voi etsiä joko TEL-keskuksen avoimien työpaikkojen haun kautta (mol.fi), muiden työpaikkasivustojen kautta tai seuraavien tahojen kautta:

- **Taikusydän.fi -nettisivusto**
- **Yhteisö tanssii ry**
- **Taiteilija- ja kulttuuriosuuskunnat, joissa soveltavan taiteen sisältöjä**
- **taiyo.fi (Taideyliopiston ylioppilaskunta)**
- **Tanssin aluekeskukset**
  https://www.danceinfo.fi/infobank-category/aluekeskukset

VINKKEJÄ HAASTATTELUTILANTEESEEN

Haastattelutilanteessa on hyvä olla läsnä taiteilijan tuleva työpari. Työparin henkilökemia on tärkeää ryhmän ohjaamisen kannalta.

Kun halutaan selvittää haastateltavan vahvuuksia, haasteita tai motiiveja, voidaan apuna käyttää kuva- tai taidekortteja. Haastateltavaa pyydetään kuvaamaan itseään niiden avulla.

2.4 RYHMÄN JÄRJESTÄMISESTÄ KOITUVAT KUSTANNUKSET

ORGANISAATION OMAN OHJAAJAN TYÖAIKA

Organisaatio voi osoittaa ryhmän järjestämiseen ja ohjaamiseen oman työntekijänsä työaikaa. Työaika jakautuu noin puolelle vuodelle ja työaikaa kuluu 70-80 tuntia.

Osallistuminen organisaation ulkopuolisen taiteilijan rekrytointiin	**4 - 10 tuntia**
Ennakkoperehtyminen materiaaleihin, suunnittelutyö ja markkinointi ennen	**15 tuntia**
Yksilötapaamiset ennen ryhmäprosessia 30 min / nuori	**6 - 8 tuntia**
Ryhmätapaamisten ohjaus	**20 tuntia**
Työparin välinen suunnittelutyö ryhmäkertojen välillä	**20 tuntia**
Mentorointitapaamiset	**6 tuntia**
YHTEENSÄ	**71 - 79 tuntia**

TAITEILIJAOHJAAJAN TYÖAIKA JA PALKKIOKULUT

Taiteilijaohjaajan palkkiolaskelmassa on käytetty Teatteri- ja Mediatyöntekijöiden liiton suositustaksoja soveltavan tanssin tai sirkuksen ryhmänohjaajille. Suositus on löydettävissä osoitteessa https://www.teme.fi/wp-content/uploads/2017/11/tsey.pdf (viitattu 26.11.2018)

Suositustaksa on 43 € / ryhmänohjaustunti ja 22 € / suunnittelutunti.

Ennakkoperehtyminen materiaaleihin, suunnittelutyö ja markkinointi ennen ryhmää	**15 tuntia á 22 € = 330 €**
Yksilötapaamiset ennen ryhmäprosessia 30 min / nuori	**6-8 tuntia á 22 € = 176 €**
Ryhmätapaamisten ohjaus	**20 tuntia á 43 € = 860 €**
Työparin välinen suunnittelutyö ryhmäkertojen välillä	**20 tuntia á 22 € = 440 €**
Mentorointitapaamiset	**6 tuntia á 22 € = 132 €**
YHTEENSÄ	**1938 € + työnantajakulut n. 30 % Kokonaiskustannus organisaatiolle n. 2520 €**

Huom! Kannattaa harkita taiteilijan määräaikaista palkkaamista organisaatioon kuukausipalkalla esimerkiksi 33,3 % työajalla reilun kolmen kuukauden määräajaksi. Tällöin esimerkiksi 2500 €:n kk-palkalla taiteilija työskentelee n. 12 h työtuntia viikossa, 50 h työtuntia kuukaudessa kolmen kuukauden ajan. Osa-aikainen ja määräaikainen kuukausipalkka tuo taiteilijalle mahdollisuuden osallistua ryhmäprosessin valmisteluun ja markkinointiin enemmän.

TUKEA TAITEILIJAOHJAAJAN PALKKIOKULUIHIN

Organisaatio voi hakea taiteilijan palkkauskustannuksiin rahoitusta myös taiteen rahoituskanavista, soveltavan taiteen painotuksella. Tällöin on tärkeää liittää hakemukseen taiteilijan oma työsuunnitelma ja ansioluettelo. Toiminnalla tulee olla visio, missä taiteen erityislaatuisuus tunnustetaan.

Rahoitusta taiteilijalle voi hakea esimerkiksi näistä lähteistä:

- **Taiteen edistämiskeskus Taike**
  http://www.taike.fi/fi/apurahat-ja-avustukset
- **Suomen kulttuurirahasto, Taidetta hoitolaitoksiin -rahoitukset**
  https://skr.fi/apurahat/lokakuun-haku-keskusrahasto/taidetta-hoitolaitoksiin

MUUT KUSTANNUKSET

- **Materiaalit n. 200 €**
- **Tilavuokra, jos organisaatiolla ei ole itsellä sopivaa tilaa ryhmän järjestämiseen.**

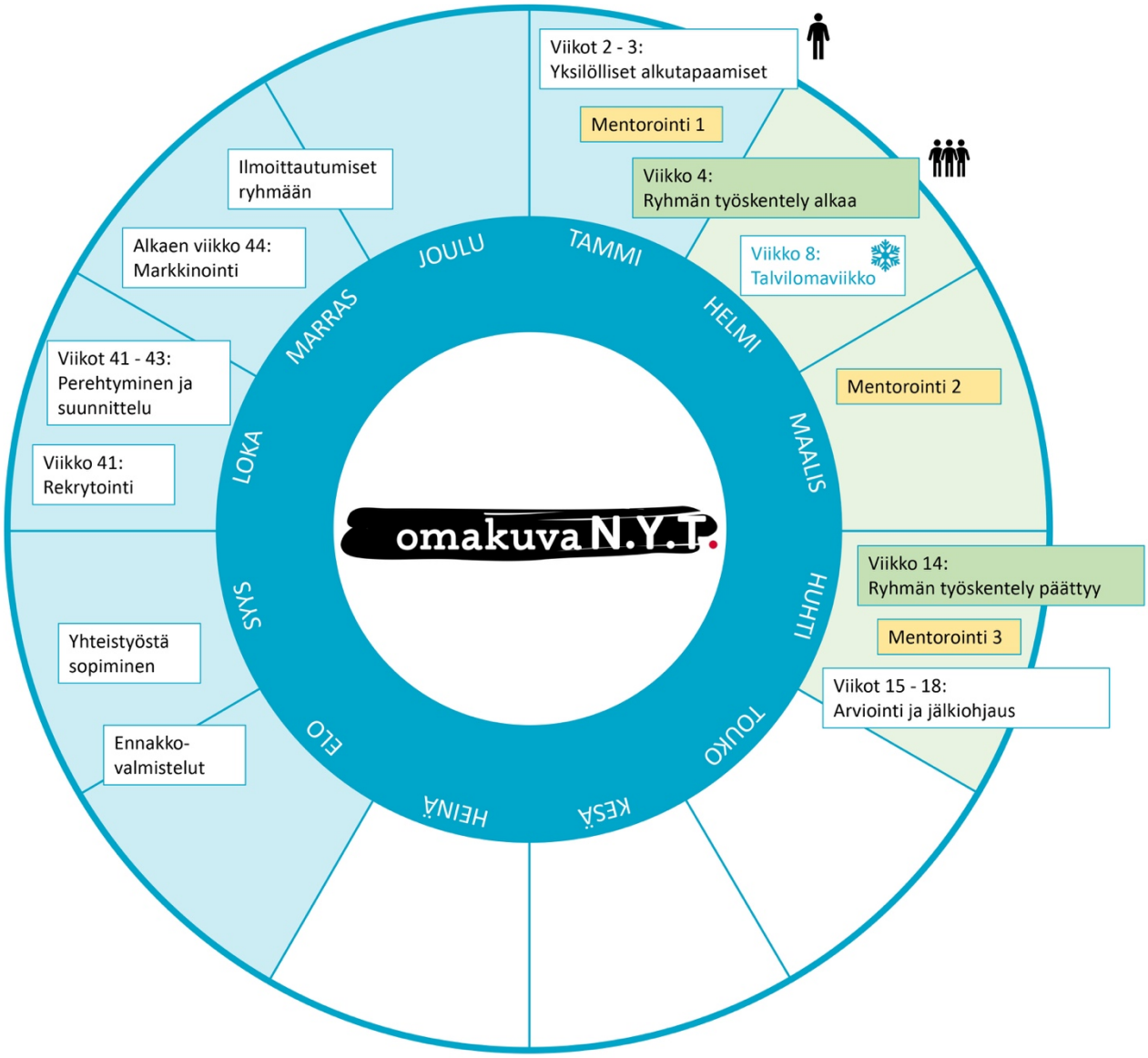
Tuntuuko kalliilta? Mieti, mitä yhden nuoren ajautuminen ulkopuolisuuteen maksaa sekä yhteiskunnalle, että yksilön kokemalle kärsimykselle. Euro sijoitettuna mielenterveyteen maksaa itsensä takaisin viisinkertaisesti.

2.5 RYHMÄN SIJOITTAMINEN ORGANISAATION VUOSIKELLOON

Vuosikelloon sijoittaminen riippuu osittain organisaation oman toiminnan painotuksista, ja osittain tavoitellun kohderyhmän elämäntilanteen huomioimisesta. Suunnittelussa kannattaa huomioida esimerkiksi ammatillisen koulutuksen työssäoppimisjaksot, jotka saattavat vaikuttaa ryhmän osallistujien sitoutumismahdollisuuksiin. Järjestöissä toimintaa voi venyttää myös kesäkaudelle.

ESIMERKKITAPAUS	
Toisen asteen oppilaitos, Omakuva N.Y.T. -ryhmä osana opiskeluhyvinvoinnin palveluita **Tavoite** Opiskelijoiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen ja vahvistaminen opiskelussa, oppimisessa ja kehittymisessä ammatilliseksi asiantuntijaksi.	
LOKAKUU	
Viikot 41 – 43	**REKRYTOINTI** Organisaatio rekrytoi ja sopii Omakuva N.Y.T. -malliin perehtyneen taiteilijan kanssa toteutuksesta. **PEREHTYMINEN JA SUUNNITTELU** Ryhmää toteuttava työpari perehtyy yhdessä Omakuva N.Y.T. -materiaaleihin ja tekee alustavan toteutussuunnitelman.

MARRASKUU	
Alkaen viikko 44	**MARKKINOINTI** Opiskeluhyvinvointityöryhmä alkaa markkinoida ryhmää n. 3 kk ennen ryhmän aloitusta. Taiteilija voi käydä pitämässä esittelytyöpajoja markkinointiajalla yhteisissä opiskeluhuollon päivissä tai luokkien yhteisissä tapaamisissa. Esittelyllä on kokemusten mukaan myönteinen vaikutus ilmoittautumisinnokkuuteen ja sitoutumiseen. **ILMOITTAUTUMISET RYHMÄÄN** Ilmoittautuminen ryhmään avataan samaan aikaan markkinoinnin aloittamisen kanssa. Ryhmään otetaan 12 opiskelijaa, joista todennäköisesti n. 10 pääsee aloittamaan ryhmän.
TAMMIKUU	
Viikot 2 – 3	**YKSILÖLLISET ALKUTAPAAMISET** Yksilölliset alkutapaamiset. Alkutapaamisessa läsnä työparin molemmat jäsenet. Alkutapaamisiin varataan 30 min / opiskelija. **MENTOROINTI 1** Työparin ensimmäinen mentorointitapaaminen. Mentori tuntee Omakuva N.Y.T. -mallia ja työskentelee reflektiivisen työotteen kautta.
Viikko 4	**RYHMÄN TYÖSKENTELYJAKSO ALKAA** Ryhmä kokoontuu viikoilla 4 - 14.
HELMIKUU	
Viikko 8	**TAUKO** Talvilomatauko.
MAALISKUU	
Viikko 10	**MENTOROINTI 2** 5. ryhmäkerran jälkeen.
HUHTIKUU	
Viikko 14	**RYHMÄN TYÖSKENTELYJAKSO PÄÄTTYY** Viimeinen ryhmätapaaminen viikolla 14
Viikko 15	**MENTOROINTI 3**
Viikot 15 – 18	**ARVIOINTI YM. JÄLKIOHJAUS**


Viikot 2 - 3:
Yksilölliset alkutapaamiset
Mentorointi 1
Viikko 4:
Ryhmän työskentely alkaa
Viikko 8:
Talvilomaviikko
Mentorointi 2
Viikko 14:
Ryhmän työskentely päättyy
Mentorointi 3
Viikot 15 - 18:
Arviointi ja jälkiohjaus
Ilmoittautumiset
ryhmään
Alkaen viikko 44:
Markkinointi
Viikot 41 - 43:
Perehtyminen ja
suunnittelu
Viikko 41:
Rekrytointi
Yhteistyöstä
sopiminen
Ennakko-
valmistelut
JOULU
TAMMI
HELMI
MAALIS
HUHTI
TOUKO
KESÄ
HEINÄ
ELO
SYYS
LOKA
MARRAS
omakuva N.Y.T.

3 KÄYTÄNNÖN TYÖSKENTELY

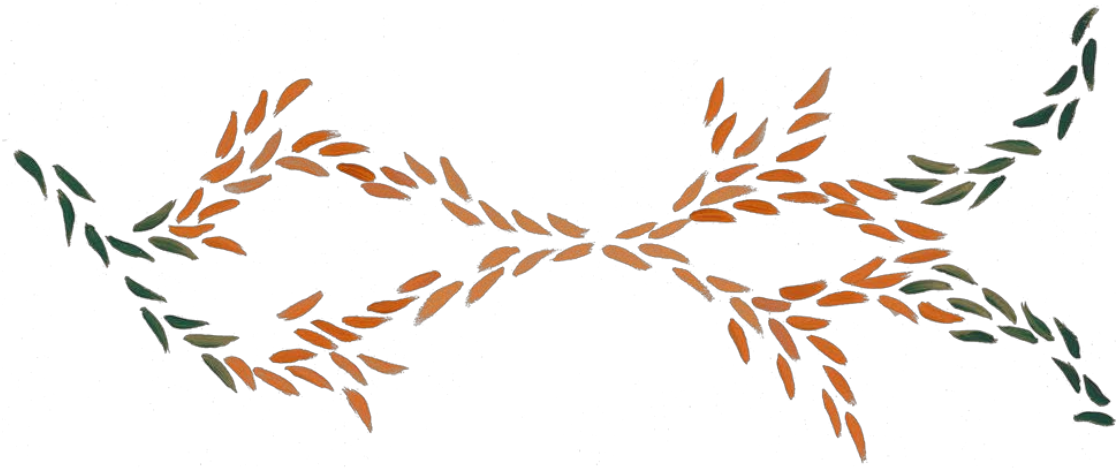
3.1 RYHMÄN MARKKINOINTI

Ryhmän markkinointi aloitetaan hyvissä ajoin, vähintään 3 kk ennen ryhmän käynnistymistä. Markkinointia toteutetaan organisaation sisäisiä kanavia hyödyntämällä, sosiaalisessa mediassa, kahdenkeskisissä asiakastapaamisissa tai esimerkiksi esittelytyöpajoina oppilaitoksen tuntiopetuksen sisällä. Markkinointia varten voi ladata täytettävän esitepohjan osoitteesta www.finfamiuusimaa.fi/omakuvanyt.

3.2 RYHMÄKERTOJEN SUUNNITTELU

Työpari suunnittelee ennen ryhmän alkua ryhmäkertojen rungon ja alustavan sisällön ***Omakuva N.Y.T. Ryhmänohjaajan Luonnoskirjan*** ja muun perehdytysmateriaalin kautta. Työparin kannattaa tutustua mentalisaatioteoriaan ja keskustella, mitä se tarkoittaa heidän kahden toteuttamanaan.

Lisäksi työpari kokoontuu jokaisen ryhmäkerran jälkeen tekemään tarvittavia muutoksia ja täydennyksiä seuraavalle ryhmäkerralle. Reflektiivinen työote edellyttää, että ryhmää suunnitellaan ja havainnoidaan ryhmäläisten esiin nostamien aiheiden ja tarpeiden perusteella. Tuntihahmotelmassa on varattu tunnit suunnittelua varten.



MATERIAALIHANKINNAT

Kuvallisten harjoitteiden tekemistä varten tarvitaan materiaaleja. Suosittelemme käyttämään hyvälaatuisia välineitä ja materiaaleja. Ne tekevät työskentelystä mielekkäämpää ja tuovat työskentelyyn arvokkuutta. Suosimme myös ekologisia valintoja, kuten valkaisematonta paperia.

RYHMÄNOHJAAJAN LUONNOSKIRJASSA KÄYTETTYJEN HARJOITTEIDEN MATERIAALIT

- Bitumi-paperirulla (rautakaupoista)
- Remontti-paperirulla (rautakaupoista)
- A3-paperia (vesivärilaatu tai piirrosluonnostelua varten)
- Vahaliituja (Caran d'Ache tai muu korkeapigmenttinen vahaliitu)
- Vesivärejä ja erikokoisia siveltimiä (vesivärityöskentely vaatii aikaa ja osaavan ohjaajan!)
- Lyijykynät
- Erilaisia leikemateriaaleja kollaasitekniikkaan. Voi pyytää tuomaan myös kotoa.
- Vesikippoja
- Työpäiväkirjat jokaiselle. Tämän voi myös askarella itse tai jokainen voi itse tuoda haluamansa vihkon.

3.3 ARVIOINTI

Palautteen kerääminen ja toiminnan arvioiminen on tärkeää raportoinnin ja toiminnan kehittämisen kannalta. Organisaatio toteuttaa arviointia omien tavoitteidensa mukaisesti. Arvioinnin osana voidaan hyödyntää FinFami Uusimaa ry:n Omakuva N.Y.T. -materiaalisivustolla olevaa palautekyselypohjaa, joka perustuu pitkälti avovastauksiin, joilla pyritään saamaan nuorilta omasanaista palautetta ryhmästä ja sen koetuista vaikutuksista.

Ryhmämallin arviointia varten on kehitteillä uusi helppokäyttöinen työkalu YAMK -opinnäytetyönä. Työkalu julkaistaan näillä näkymin vuonna 2019, ja sekin on ladattavissa käyttöön sivulta www.finfamiuusimaa.fi/omakuvanyt.

4 Perusteluita ryhmämallin käyttöönotolle

4.1 MITÄ UUTTA OMAKUVA N.Y.T. VOISI TUODA ORGANISAATIOLLE?

Suomen Mielenterveysseuran mukaan mielenterveysongelmista aiheutuvat kustannukset ovat vuositasolla noin 5 miljardia euroa (Mielen hyvinvoinnin tavoiteohjelma -verkkojulkaisu, viitattu 2.11.2018). Marraskuussa 2018 julkaistujen THL:n -87 ja -97 syntymäkohorttiaineistoon

perustuvien tutkimusten mukaan nuoren työkyvyttömyyden taustalla on usein vanhempien mielenterveyden häiriöistä johtuvaa masennusta tai ahdistuneisuutta. Tämä on yksi Suomen suurimpia viheliäisiä ongelmia. Todellista satsausta ennaltaehkäisevään mielenterveystoimintaan tarvitaan.

Tarvitaan myös uusia, vaikuttavia työskentelytapoja. Erilaiset yksilöt hyötyvät erilaisista menetelmistä: toinen tarvitsee yksilötapaamisia, jotkut hyötyvät enemmän ryhmistä. Ei-sanalliseen työskentelyyn ja toiminnallisuuteen keskittyvä ryhmä saattaa tavoittaa tuen piiriin niitäkin, joille keskusteluryhmään liittyminen tuntuu haasteelliselta.

Taiteeseen perustuva toiminta on noussut viime vuosina julkaistujen tutkimusten myötä varteenotettavaksi tavaksi vahvistaa mielen hyvinvointia ja elämäntaitoja. Taiteen vaikutuksia ja vaikuttavuutta on tutkittu paljon, ja taiteen merkitys mielenterveydelle on kiistaton.

Ote Sitran 21.10.2017 julkaisemasta, Liisa Laitisen kokoamasta verkkojulkaisusta (vierailtu 2.11.2018):

> ***”Kansainvälisen tutkimuksen perusteella on vahvaa näyttöä taiteen ja taiteellisen toiminnan positiivisista vaikutuksista mielen hyvinvointiin, mielenterveyteen sekä mielen sairauksista paranemiseen ja toipumiseen. Myös positiivisten vaikutusten pitkäaikaisuudesta on saatu viitteitä.”***

Tutkimuksissa on havaittu, että taidetoiminta voi

- **edistää positiivista mielenterveyttä**
- **parantaa mielialaa**
- **ehkäistä tai vähentää negatiivisia tunteita, kuten ahdistuneisuutta, masentuneisuutta ja surullisuutta**
- **tukea mielenterveyden haasteiden kanssa pärjäämistä arjessa**
- **edistää mukautumis-, sopeutumis- ja sietokykyä eli resilienssiä**
- **lisätä itsetuntemusta, itsetuntoa ja itseluottamusta**
- **vähentää sosiaalista syrjäytymistä ja tukea sosiaalista osallistumista ja osallisuutta**
- **tarjota mahdollisuuden korjaaviin ja vahvistaviin kokemuksiin, itseen liittyvien negatiivisten tai toimintaa rajoittavien käsitysten muuttamiseen sekä uudenlaisten roolien ja identiteettien omaksumiseen.**

On relevanttia väittää, että mikään hyvinvointia ja terveyttä edistävä tai koulutuksellinen organisaatio ei voi enää kokonaan toiminnassaan sivuuttaa taiteen merkittävyyttä hyvinvoinnille.

Omakuva N.Y.T. -ryhmämalli ja sen opas Ryhmänohjaajan Luonnoskirja antavat hyvän avaimen työtapaan, joka sisältää taiteen omalakisen ja vaikuttavan ”outouden”, samalla kuitenkin mahdollistaen tavoitteellisen mielenterveystyön mentalisaatioteorian kautta. Malliin tutustuminen voi myös helpottaa muiden taiteellisten toimintojen perustelua osana organisaation toimintaa.

4.2 MITÄ UUTTA OMAKUVA N.Y.T. -MALLI VOI TUODA NUORTEN PARISSA TYÖTÄ TEKEVILLE AMMATTILAISILLE?

Omakuva N.Y.T. tarjoaa uudenlaisen näkökulman eri aloilta tuleville ryhmänohjaajille omaan ammatilliseen kasvuun. Ryhmämallissa keskeinen reflektiivinen työote edellyttää ryhmänohjaajalta halua asettua ei-tietävään positioon suhteessa ryhmään. Tämä yhdistettynä taiteen muuntautumiskykyisyyteen tarjoaa uudenlaisen tavan kohdata nuoria aikuisia, ja mahdollistaa asettumisen vaikeidenkin kysymysten äärelle.

Taideperustainen, mentalisaatiota vahvistava reflektiivinen työote voidaan nähdä myös työntekijän omaa psyykkistä hyvinvointia suojaavana tekijänä. Ryhmänohjaaja saa välineitä käsitellä muun muassa nuorten toivottomuutta ja muita vaikeiksi koettuja tunteita. Mentalisaatiotyöskentely voidaan siis nähdä myös työhyvinvointia tukevana ja ammatti-identiteettiä vahvistavana työtapana. Sekä taide- että mentalisaatiotyöskentely pitää sisällään keskeneräisyyttä ja epävarmuutta sietävän ei-tietävän asenteen. Näistä ominaisuuksista on hyötyä silloin kun työntekijä on uuden äärellä, saati nuori, joka on etsimässä paikkaansa yhteiskunnassa.

Taidetyöskentely yhdistettynä ryhmässä tapahtuvaan reflektointiin ja ohjaajaparin mentalisaatiota tukevaan työotteeseen antaa ammattilaisille holistiseen ihmiskäsitykseen pohjautuvan työmallin. Uskallus kuvitella mahdottomia ja mahdollisia maailmoja herättää toiveikkuutta, joka saattaa olla vaikeissa elämäntilanteissa hämärtynyt. Omaan itseen liittyvä toiveikkuus ja itsemyötätuntoisuus vaikuttaa myönteisesti motivaation syttymiseen.

MITÄ NUORI VOI SAADA RYHMÄSTÄ?

- Löytää merkityksiä olemassaololleen.
- Vahvistaa itseluottamusta.
- Löytää helpotusta hyvää vuorovaikutusta estävään sosiaaliseen pelkoon ja yksinäisyyden kokemukseen.
- Löytää vertaisuutta ja ystäviä.
- Löytää ymmärrystä toisen kokemusta kohtaan.
- Työskennellä toivon ja luovuuden parissa, ei ongelmia korostaen.
- Löytää itsessä oleva luovuus.
- Saada myötätuntoa itseltä ja toisilta.

MITÄ ORGANISAATIO VOI SAADA MALLILTA?

- Pitkäjänteisesti kehitetyn taiteellisen ryhmämallin, jossa huomioidaan nuoren elämäntilanne kokonaisvaltaisesti.
- Työntekijöille (ryhmänohjaajat) merkityksellisen, työhyvinvointia ja työssä kasvua edistävän uuden työtavan.
- Ymmärrystä ja kokemusta liittyen kulttuurihyvinvointiin.
- Säästää rahaa yhteiskunnalta satsatessaan nuorten ennaltaehkäisevään mielenterveystyöhön.

5 Tietolähteitä taideperustaisten mielenterveyspalveluiden järjestämisen tueksi

AVAIMIA OMAAN POLKUUN -julkaisu, Lasten ja nuorten Säätiö, 2017
https://www.nuori.fi/wp-content/uploads/2018/05/Avaimia-omaan-polkuun-koko-opas.pdf

TAIDE PALVELEE Soveltavan taiteen palvelumuotoilu -julkaisu. Hyvinvoinnin välitystoimisto. Pääjoki, T. & Tikkaoja, O. 2018. Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja, 45.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141267/978-952-456-285-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Turku AMK:n Taikusydän -sivusto
https://taikusydan.turkuamk.fi