



ELÄMÄNI PORTFOLIO – WEBINAARI

AVOT-HANKE, MARJA PINOLEHTO
13.3.2024



www.eura2021/osallistuja

- Hyväksy ehdot ja kirjaudu palveluun.
- Syötä hankekoodi **S30257**
& tietosi järjestelmään.
- Aloitus/lopetuspäivämääräksi voi laittaa 13.3.2024
- Jätä sitten tiedot hanketoteuttajalle.

(Lopetusilmoituksen jälkeen voit edelleen osallistua kaikkiin hankkeen toimintoihin)





- **Elämäni portfolio on asiakaslähtöinen menetelmä asiakkaan menneisyyden ja tulevaisuuden tarkasteluun.**
- **Tavoitteena ajattelun muutos voimavara- ja ratkaisukeskeisyyteen**
 - * **ihminen löytää voimavaroja ja taitoja**
 - * **ottaa voimavaransa käyttöön ja suunnittelee tulevaisuuttaan**
- **Taustalla tieto palvelujärjestelmän pirstaleisuudesta.**
- **Tekijä omistaa portfolion.**
- **Kehitetty useissa ESR-hankkeissa**
- **Elämäni portfolio -työkirjan on laatinut Diakin erityisasiantuntija Päivi Vuokila-Oikkonen.**



- **Menetelmä sopii asiakastyöhön, oppilaitoksissa osana opintoja**
- **Kohderyhmä kaiken ikäiset ihmiset, jotka haluavat tutkia elämäänsä voimavara- ja ratkaisukeskeisestä näkökulmasta.**
- **Menetelmää voi hyödyntää itsenäisesti tai ohjatusti**
- **Lisää osallisuutta ja toimijuutta ja vahvistaa asiakkaan ja ammattilaisen välistä dialogia.**
- **Uusia näkökulmia ja ymmärrystä menneisyyden ja tulevaisuuden tarkasteluun**



- **Elämäni portfolio on dokumentti tärkeistä elämän tapahtumista, ihmisistä ja asioista.**
- **Voi tehdä digitaalisesti tai portfolion voi tulostaa**
- **Omannäköinen portfolio**
 - **Voi sisältää päiväkirjamerkintöjä, kuvia, piirustuksia, musiikkia**
 - **Olennaista on oma analyysi ja tulkinta tapahtumista**
 -

AVAUDUN ITSELLENI

- **Keskitytään positiivisiin voimavaroihin ja ratkaisujen mahdollisuuksiin (Rapp & Sullivan 2014)**
- **Kokonaistavoitteena ihmisen voimaantuminen omassa arjessaan, jota voidaan tukea voimavaralähtöisellä työotteella**
- **Tilaa ja aikaa tutkia omia tarinoita ja kertoa niistä mahdollisesti uudella tavalla**
- **Vuorovaikutuksessa keskeistä hyväksyvä läsnäolo, ihmisen kuuleminen, dialogisuus sekä ihmisen omista tavoitteista lähteminen**
- **Voimavaralähtöisyys nojaa tutkimuksiin psykologisesta pärjäämisestä, resilienssistä. Resilienssikyky kehittyy elämän aikana.**
- **Resilienteillä ihmisillä on kyky toipua nopeasti ja saavuttaa tasapaino stressaavien tapahtumien jälkeen. Tärkeää on myös kestävyys, kyky jatkaa eteenpäin vastoinkäymisten jälkeen.**

MÄ ON ARVOKAS



Periaatteet

1. Ihmislähtöisyys, ihmisen oman näkökulman painottaminen
2. Ongelmat nimetään tavoitteiksi
3. Voimavarojen ja kyvykkyyden painottaminen
4. Ihmisen voimavarojen ja hyvien ominaisuuksien löytäminen
5. Muutos on väistämätön – asennoituminen, pienet askeleet
6. Suuntautuminen tulevaisuuteen
7. Yhteistyö
8. Ratkaisu ei välttämättä ole suorassa kytkenässä ongelmaan. Siksi kysymys siitä, mistä ongelma johtuu, ei välttämättä auta ongelman ratkaisussa.

SYDÄMEN VIISAUS

- **Tulevaisuusorientaatio, ei ole vain ongelmia, on olemassa myös ratkaisuja**
- **Välittämättä siitä, mikä on selitys ongelmalle menneisyydessä tai kuinka negatiiviset kehät ylläpitävät ongelmaa, ratkaisukeskeisyys ohjaa ajatukset tulevaisuuteen**
- **Ihmiset löytävät omat ratkaisunsa, mikäli osataan kysyä heiltä oikeita kysymyksiä**

MILTON H. ERICKSON (1901-1980)

Lääkäri, psykiatri

- Opetti hypnoosista ja toisenlaisesta terapiasta kiinnostuneita
- Korostuu kansanviisaus, talonpoikaisjärki, luovuus
- Jokainen asiakas on ainutkertainen
- Hypnoosi, tarinat
- Ratkaisukeskeisyydessä paljon vaikutteita Ericksonin työskentelytavasta

HETKI ITSELLE



- Ihmisen ongelma ei ole hänen todellinen ongelma, vaan kyse on jostain muusta syvemmästä ongelmasta tai häiriöstä. Ongelma on se tapa, jolla ihminen yrittää ratkaista ongelmansa.
- Varsinainen ongelma on se, miten ihmisen ongelmasta keskustellaan
- Kyse on kielestä!
- Jokaiseen ongelmaan on rakennettu muutostoive.



SOSIAALINEN KONSTRUKTIONISMI

- **Sekä ongelmat että ratkaisut ovat vuorovaikutuksella muutettavissa olevia rakennelmia, konstruktioita**
- **Se, miten asioista puhutaan muokkaa mielen sisältöä, mikä ohjaa käyttäytymistä**
- **Kunnioitetaan jokaisen itse luomaa todellisuutta ja se on lähtökohtana keskusteltaessa, miten saadaan aikaan nykyistä tyydyttävämpi tilanne**



- **Keskitytään menneisyyden vajeiden sijasta positiivisiin voimavaroihin, ratkaisujen mahdollisuuksiin ja tulevaisuuteen.**
- **Hyvä pitää mielessä ratkaisukeskeisyyden periaatteet:**
 - **Jos jokin on kunnossa, anna sen jäädä niin**
 - **Kun tiedät mikä toimii, tee sitä lisää**
 - **Jos se ei toimi, älä jatka saman tekemistä, vaan tee jotain toisin (DeJong P. & Kim Berg 1998)**



OLEN TIETOINEN ASKELEISTANI

- **Ensimmäisessä osassa tarkastellaan elämää menneisyyden näkökulmasta**
- **Menneisyyden ihmiset ja tapahtumat ovat merkittäviä oman minuuden rakentamisessa, niistä voi löytää voimavaroja.**
- **Tuottaa vastauksia kysymykseen ”kuka minä olen”?**
- **Toisessa osassa kuvaillaan ja suunnitellaan tulevaisuutta ja siihen liittyviä tavoitteita.**

Taulukko 1. Elämäni Portfolion Kuka minä olen -osion kuvaukset.

Lapsuuden perhe	Kirjataan ylös kokemukset, tunteet ja ajatukset lapsuuden perheestä ja mitä kirjoittajan merkitykselliset ihmiset ovat kertoneet hänestä.
Yhteiskunta	Kuvataan yhteiskunnallisten tapahtumien merkitystä elämään, opiskeluun ja työntekoon sekä pohditaan, mikä merkitys on itsestä huolehtimisella.
Tämänhetkinen elämäntilanne	Nimetään elämäkokemukset, jotka vaikuttavat nykyhetkeen.
Tämä päivä	Nimetään meneillään olevan elämän merkitykselliset asiat ja harrastukset sekä pohditaan elämässä pärjäämistä.
Äänet, kieli ja yhteistyö	Arvioidaan omia vuorovaikutustaitoja ja taitoja ryhmässä toimimisessa.
Hengellinen itsehoito	Kuvataan hengellisyyden merkitystä omassa elämässä.

Taulukko 2. Elämäni Portfolion Tulevaisuuden suunnittelu -osion sisältö.

Unelma tai visio	Kuvataan unelma puolen vuoden, vuoden, puolentoista vuoden tai kolmen vuoden kuluttua.
Tavoitteen nimeäminen	Määritellään ja nimetään tavoitteet unelmalle. Lisäksi pohditaan tavoitteen saavuttamisen hyötyä eri näkökulmista.
Voimavarat ja kyvykkyys	Nimetään voimavarat ja vahvuudet. Nimetään henkilöitä, jotka kannustavat tavoitteeseen pääsyä. Lisäksi arvioidaan kyvykkyyttä oman kokemuksen ja aikaisempien onnistumisten näkökulmasta.
Teot, jotta unelma toteutuu	Pohditaan asioita, jotka varmistavat tai vaikeuttavat onnistumista. Lisäksi kuvataan tekoja tavoitteen käynnistämiseksi ja annetaan lupauksia edetä kohti tavoitetta.
Kirjaaminen ja ansion jakaminen	Tavoitteen suuntainen edistyminen kirjataan ja sitä arvioidaan. Ansiota jaetaan sekä itselle että henkilöille, jotka ovat tukeneet tavoitteeseen pääsyä.

VERTAISRYHMÄ

Ryhmässä on tärkeä käydä keskustelua ja tehdä näkyväksi omia kykyjä ja voimavaroja, tavoitteita sekä aikaisempia onnistumisen kokemuksia.

Ryhmän jäsenet voivat oppia toistensa toimintatavoista ja onnistumisen kokemuksista. Lisäksi he voivat kannustaa toisiaan tavoitteiden saavuttamisessa.

PALAUTTEITA

- Muuttaa omaa ajattelua (työntekijä ja asiakas), ongelmien sijasta tavoitteita ja ratkaisuja
- Mahdollistaa paluun asioiden äärelle
- Tarkastellaan elämän prosessia menneisyydessä
- Erilainen tapa jäsentää menneisyyttä
- Tulevaisuutta suunnitellaan pienin askelin, ensin kokonaistavoite, sitten osatavoitteet mahdollisimman konkreettisesti ja ne voidaan mitata
- Mukava on tehdä tällaista
- Hyvä, että työntekijä kokeilee ensin itse

PALAUTTEITA

Menetelmää käytettiin lukiolaisten hyvinvointikurssilla. Hyvinvointikurssille osallistui 122 Lukion opiskelijaa, joista kyselyyn vastasi 82.

*** 73,2 prosenttia kertoi saaneensa uutta näkökulmaa ja ymmärrystä menneisyyden työstämisestä.**

*** 70,8 prosenttia sai myös elämäänsä uutta näkökulmaa ja ymmärrystä tulevaisuuden suunnitteluun.**

*** 61 % arvioi, että elämäni portfoliota voi hyödyntää tulevaisuudessa**

avovastauksissa tuli esiin, että menetelmä selkiytti tulevaisuuden tavoitteita ja arvoja. Lisäksi kysymykset auttoivat tarkentamaan ajattelua.

VUOKILA-OIKKONEN, NUOTILA & HELMINEN 2023

LÄHTEITÄ

Vuokila-Oikkonen P 2022. Elämäni portfolio. <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/elamani-portfolio-menetelmana-ihmisen-menneisyyden-ja-tulevaisuuden-tarkastelussa>

Vuokila-Oikkonen P, Nuottila K & Helminen J 2023. <https://dialogi.diak.fi/2023/10/11/elamani-portfolio-avaa-usia-nakokulmia-tulevaisuuden-suunnitteluun/>

Ahola T. & Furman B. 2010. Onnistuminen on joukkuelaji. Lyhytterapiainstituutti oy.

Erikson, Milton H. 1959, 1965, 1973, 1979.

Holling, C. S. (1973). Resilience and Stability of Ecological Systems. American Review of Ecology and Systematics 4, 1–23.

Insoo K.B. & Miller S.D 1994. Ihmeitä tapahtuu. Alkoholiongelmaisen ratkaisukeskeinen hoito. Lyhytterapiainstituutti oy, Otava, Keuruu.

Keskitalo E. & Vuokila-Oikkonen P. 2018. Voimavaralähtöisyys sosiaalisen kuntoutuksen viitekehyksenä. Teoksessa Kostilainen H.& Nieminen Ari. 2018. Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Diak Työelämä 13. Juvenes Print.. Diak Työelämä 13. Juvenes Print. pp. 164-176.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak_Tyoelama_13_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Myllyneva A. 2016. Psychophysiological responses to eye contact. Acta Universitatis Tamperensis; 2196, Tampere University Press.

Vuokila-Oikkonen P. 2016. Ensimmäisen kohtaamisen merkitys työelämän kehittämisprosessissa. Ratkes. Ratkaisu- ja voimavarakeskeisen kulttuurin lehti , 1, 19-22.

Pojjula S. 2018. Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito. Helsinki; Kirjapaja

Vuokila-Oikkonen P . 2014. Ratkaisukeskeisyys, narratiivisuus ja dialogisuus työnohjauksessa kohtaavat toivon näyttämöllä. PAREMPAA TYÖELÄMÄÄ TEKEMÄSSÄ - TUTKIVA OTE TYÖNOHJAUKSEEN. toim. Heroja T., Koski A., Seppälä P, Sääntti P. & Wallin A. United Press Global, pp.93-108.

Vuokila-Oikkonen P. & Keskitalo E.2018. Sosiaalisen kuntoutuksen voimavara- ja ratkaisukeskeiset menetelmät. Teoksessa Kostilainen H.& Nieminen Ari. 2018.

Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Diak Työelämä 13. Juvenes Print. pp. 84-96.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak_Tyoelama_13_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Vuokila-Oikkonen P & Pinolehto M. 2022. Elämäni portfolio menetelmänä nuoren toimintakyvyn tukemisessa osana sosiaalista kuntoutusta. TKI-toiminnan vuosikirja, Diak. J. Helminen (toim. Hyväksytty julkaistavaksi)

Elämäni portfolio – materiaalit löytyvät Innokylästä

<https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/elamani-portfolio-menetelmana-ihmisen-menneisyyden-ja-tulevaisuuden-tarkastelussa>

Muihin hankkeen koulutukseen muutamia paikkoja:

<https://link.webropol.com/s/avot>

TERVETULOA AVOT-HANKKEEN KOULUTUKSIIN KEVÄÄLLÄ 2024!

Kenelle? Ammattilaisille, jotka kohtaavat heikossa asemassa olevia, päihteiden tai mielen voinnin haasteita kokevia. Koulutukset ovat maksuttomia. Osallistuminen edellyttää osallistujailmoittautumisen tekemistä hankkeelle.

MENETELMIÄ ASIAKASTYÖHÖN

Elämäni portfolio asiakastyössä, 13.3. klo 8.30-9.30 webinaari,
27.3. ja 17.4. klo 8.30-10, lähitoteutus Oulu, Diak, *Marja Pinolehto*, TKI-asiantuntija. Asiakas tarkastelee menneisyyttään, sen vaikutuksia tähän päivään ja suunnittelee tulevaisuuttaan.

Aktiivisen kohtaamisen malli, 18.3. klo 8.30-15, *toteuttaja HDL*. Tietoa päihderiippuvuudesta ja apuvälineitä itsemääräämisoikeutta kunnioittavaan, tasavertaiseen ja voimaannuttavaan kohtaamiseen. Lähitoteutus Oulu, Kumppanuuskeskus.

Käynti kerrallaan -menetelmä, 19.3. ja 15.4. klo 8.30-10, 25.3. ja 29.4. klo 8.30-11.45,
Päivi Vuokila-Oikkonen, erityisasiantuntija, pedagogi Diak.
Tavoitteena on vastata voimavara- ja ratkaisukeskeisesti asiakkaan tilanteeseen. Lähitoteutus Oulu, Diak.

Ilmoittaudu mukaan: <https://link.webropol.com/s/avot>



2

ELÄMÄNI PORTFOLIO

Haukiputaan yhteisötilassa kolmena keskiviikkona:
24.4., 8.5. & 22.5. klo 14-16

Elämäni portfolion avulla voi tarkastella omaa menneisyyttään ja sen vaikutuksia tähän päivään sekä suunnitella tulevaisuutta

Ilmoittautumiset 23.4. mennessä
hanna-leena.hannula@evl.fi tai 040 526 2915

0

LEVOTTOMAT

Tiistaisin klo 14-16, Kokoontuminen Haukiputaan kohtaamispaikalla (2.4.-18.6. välillä)

Nuorille, 18-30 vuotiaille arjen toimintakyvyn tukemiseksi. Tule mukaan missä vaiheessa vain, ryhmä on avoin!

Yhteistyössä Haukiputaan A-kilta ja seurakunta

2

VERTAISTUKIRYHMÄ 12-25V NUORTEN VANHEMMILLE

Vertaistukiryhmä kokoontuu maanantai-iltaisin (8.4.-13.5. välillä) klo 17-19 Haukiputaan yhteisötilassa

Pohditko lapsesi mielen hyvinvointiin liittyviä asioita tai onko sinulla huolia lapsesi päihteiden käytöstä?

Ilmoittautumiset 7.4.2024 mennessä:
hanna-leena.hannula@evl.fi tai 040 526 2915

4

KOHTAAMISPAIKKA HAUKIPUTAALLA (Jokelantie 1 L 1)

Tiistaisin klo 12-14
Torstaisin klo 12-14

Älä jää yksin, tule viettämään aikaa muiden kanssa

Kahvin lisäksi täällä on aina apua ja tukea tarjolla sitä tarvitseville!

HAUKIPUTAALLA TAPAHTUU



Euroopan unionin
osarahjoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



ALETAANKO
YHESSÄ



OULUN
ev-lut. seurakunnat



Diakonissa-
laitos




ARVIOI WEBINAARI

<https://forms.office.com/e/3PghVBY1Nw>