

Arvissa asuu viisaus  
Juonteissa estottomat naurut  
Hiusten harmaissa kokemus  
Lanteilla makean maut ja tuoksut  
Kantapäissä kuljetut kilometrit  
Silmänalusissa hellyys ja huolenpito  
Polvien mustelmissa nöyryys  
Käsien ihossa kosketus

Joka päivä puen päälleni tämän  
huolella eletyn elämäni, ja totean,  
miten hyvin se pukeekaani minua.

Hanna Kivisalo

# TERVETULOA ELÄMÄNI PORTFOLIO

MENNEISYYS-osion koulutukseen

AVOT-hanke, Marja Pinolehto

27.3.2024



## OHJELMA

**8.30 Tervetuloa & kahvit**

**8.40 Orientaatio**

**8.50 Elämäni menneisyys**

**\* Lapsuus & nuoruus**

**\* Yhteiskunta, opiskelu, työnteko,  
itsestä huolehtiminen**

**9.30 Elämäntilanne tällä hetkellä**

**10.00 Kiitos 😊**

17.4. jatketaan tulevaisuuden suunnittelulla

AVAUDUN

ITSELLENI

- **Elämäni portfolio on asiakaslähtöinen menetelmä menneisyyden ja tulevaisuuden tarkasteluun. Taustalla voimavara- ja ratkaisukeskeinen ajattelu.**
- **Tavoitteena ajattelun muutos voimavara- ja ratkaisukeskeisyyteen**
  - \* **ihminen löytää voimavaroja ja taitoja**
  - \* **ottaa voimavaransa ja kykynsä käyttöön**
- \* **Keskitytään menneisyyden vajeiden sijasta positiivisiin voimavaroihin, ratkaisujen mahdollisuuksiin ja tulevaisuuteen.**

# SYDÄMEN VIISAUS

- **Tekijä omistaa portfolion.**
- **Menetelmä sopii kaikille, jotka haluavat tutkia elämäänsä voimavara- ja ratkaisukeskeisestä näkökulmasta.**
- **Uusia näkökulmia ja ymmärrystä menneisyyden ja tulevaisuuden tarkasteluun**
- **Ongelmat nimetään tavoitteiksi (kieli)**



OLEN TIETOINEN  
ASKELEISTANI

- **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**

## 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.

# 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](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 Tampereensis; 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](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)

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 kohtauspaikalla (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