

Jekukulttuurissa onnistutaan

TIIVISTELMÄ

Tässä kirjoituksessa avataan kolme asiaa:

- Duudsoneiden jekkufilosofian ja voimaantuminen keskinäistä yhteyttä
- Uusinta tutkimustietoa voimaantumisesta
- Voimaantuminen käsitteen syntyhistoriaa

Kirjoitus on tarkoitettu palvelemaan jekukoulujen ja jekkerhoihin osallistuvien oppilaiden vanhempia ja opettajia.

Duudsoneiden jekkufilosofia ja voimaantuminen

Myönteisen minäkuvan, itsensä arvostamisen, pystyvyysuskomusten ja terveen mielen ylläpitämisen edellytysten rakentuminen alkaa jo varhaisessa lapsuudessa. Lapsella tulee olla jo ihmisoikeuksien julistuksenkin pohjalta oikeus saada toimia ympäristöissä, joissa oma voimaantumisen perusta rakentuu vahvaksi.

Duudsoneiden jekukulttuuri voi toimia uusimpien voimaantumisen kriteereiden näkökulmasta voimaantumisen kulttuurina.

Yksilön voimaantumisella tarkoitetaan vahvan perustan rakentumista sille, että ihmisessä olevat mahtavat voimavarat vapautuvat käyttöön (Siitonen 2012).

Duudsoneiden jekkufilosofiassa lasten kanssa toimittaessa kyseessä ovat hyvän mielen jekut. ”Jekku ei ole jekku, jos kaikki eivät naura, myös jekutettava.” ”Ketään ei saa kiusata ja jekusta tulee aina jäädä kaikille hyvä mieli.” ”Kepposten kohdetta pitää vaihdella ja källittäjä suostuu myös itse kohteeksi.” ”Jekuttelu sopii kaikille ja lähes kaikkiin tilanteisiin, mutta se on myös herrasmieslaji eli säännöt on tunnettava ja niitä on noudatettava.”

Jekukulttuuri voimaantumisen kulttuurina on onnistumisiin vapauttavaa toiminnallista tekemistä, jossa

- koetaan innostusta
- autetaan toisia olemaan parhaimmillaan
- yhdessä iloitaan onnistumisista ja epäonnistumiset saadaan näyttämään onnistumisilta; ei epäonnistuta, vaan onnistutaan paljon tai vähän
- laatua mitataan idealla ”oli niin mukavaa lähteä kouluunkin, että pussasin pyörää”

- välillä pysähdytään katsomaan elämänmenoa ympärillämme ja todetaan, että meillä on vielä paljon työtä, ja samalla hienoja mahdollisuuksia

Jekku (= teko voimaantumisen mahdollistavassa yhteisössä) on sellainen, joka synnyttää kaikille osapuolille seuraavia kokemuksia

- yhdessä onnistumisen kokemuksia
- olemme kaikki toisillemme tärkeitä
- tunnetta porukkaan kuulumisesta
- luottamusta että minut hyväksytään ja olen yksi näistä hyvistä tyypeistä
- myönteistä kuvaa itsestä aivan samanlaisena hyvänä tyyppinä ja osaavana kaverikina kuin toisetkin
- avaa näkemään itsessä uusia piirteitä, jotka näyttävät olevan myös muille merkityksellisiä ja ovat asioita, jotka auttavat minua liittymään kaveriporukkaan ja toimimaan.

Anna onnistumisen kokemus ja vaikuta toiseen elvyttävästi.

Jekukultuurissa rakentuu keskinäinen arvostus ja luottamus selkeiden pelisääntöjen kautta. Jekukultuurin mukainen toiminta vaikuttaa ihmisen voimaantumisen perustan vahvistumiseen ja sitä kautta voimavarojen vahvistumiseen ja käyttöön ihmiselle tärkeisiin tavoitteisiin pääsemisessä. Jekukultuurissa toimiminen auttaa selkiyttämään onnistumisten kautta myönteistä kuvaa itsestä.

Nolatuksi tulemisen pelko poistuu, koska jekukultuuriin kuuluu kokeilemisen ilo, innostus, jännitys onnistutaanko paljon vai vähän, ja hassut tulokset nähdään onnistumisina eikä nolouksina. Elämä alkaa näyttää myönteiseltä, innostavalta ja sitä kannattaa tutkailla eri näkökulmista, jekkumainen pilke silmäkulmassa.

Esimerkki jekusta jonka oppilaat voivat tehdä opettajalle:

- Jekku toteutetaan heti alkusyksystä. Sopii alakoulun oppilaille.
- Idea: Opettajan pöytä tuodaan täyteen kukkia niin, että pöydälle ei sovi mitään muuta.
- Toteutus: Oppilaat sopivat keskenään, että huomisaamuna jokainen kerää kimpun kukkia ja laittaa ne tuomaansa purkkiin tai maljakkoon.
- Vahtimestarin kanssa sovitaan, että kukat tuodaan luokkaan ajoissa ennen tunnin alkua.
- Tavoitteena on tehdä myönteinen jekku, johon kaikki voivat osallistua.

Työyhteisön näkökulmasta jekku on teko, joka synnyttää yhdessä onnistumisen kokemuksia ja tunnetta ”olipa tässä mukavaa tehdä töitä” ja ”sai myös hullutella”. Pelisäännöt auttavat vapautumaan luovaan leikkiin.

Onnistumisen kulttuurilla on kysyntää!

Duudsonien jekukultuuri voi voimia vinkkinä siitä, mihin suuntaan 2020-luvun yhteisössämme olisi syytä uudistua. Nyt tarvitaan havahtumista toisia arvostavaan, luottamusta rakentavaan ja elämänmyönteisyyttä aikaan saavaan yhdessä onnistumisen toimintatapaan. Koska yhteiskunnassamme tällä hetkellä koetaan matalapainetta ja näemme synkkiä esimerkkejä niin

lähipiirissämme kuin koko yhteiskunnassa maailmanlaajuisesti, tarvitsemme kokemuksia turvallisella ja myönteisellä tavalla tapahtuvista iloisista ja vapauttavista asioista. Antakaamme itsellemme ja toisille onnistumisen kokemuksia. Olkaamme onnistumisten etsijöitä ja näkyväksi tekijöitä. Onnistumisen toteamisella vaikutamme toiseen elvyttävästi niin kehossa kuin käyttäytymisessä. Ja samalla itseemme. Onnistumisten synnyttäminen ei lamaannuta, vaan vahvistaa toivon näköaloja ja tulevaisuuden uskoa. Arvostuksen kokemisen, hyväksynnän ja pystyvyysuskomusten vahvistumisen myötä minäkuvamme rakentuu myönteiseksi ja samalla meissä oleva mahtava voimavarapotentialimme vapautuu käyttöömme. Ihminen voimaantuu.

Onnistumistehdas

Perheistä, päiväkodeista, kouluista, kaveriporukoista, palveluyhteisöistä, työpaikoista ja kaikista yhteisöistä on mahdollista luoda onnistumistehdaita. Yhteiskunnassamme kuuluu huuto ”hyväksy ja arvosta minua”, ”kerro että olen tärkeä, taitava, kaunis, vastuullinen, osaava, aikaansaava, ... peukuta minua”. Facebook on parhaimmillaan hyvä, koska saa peukutuksia ja voi peukuttaa.

Vapauta itsesi ja hyväksy samalla toiset. Suosittelen tutustumaan Duudsoneiden jekkufilosofiaan voimaantumisen mahdollistamisen näkökulmasta. Onnistumisen kulttuurilla on kysyntää.

Uutta tutkimustietoa voimaantumisesta

Voimaantumiseen voidaan nyt vaikuttaa

- Uudet löydökset kertovat mihin vaikutetaan ja miten

Vuosina 2007-2012 työyhteisöjen voimaantumisen tutkimus- ja kehittämishankkeissamme onnistuttiin tekemään kaksi tutkimuslöydöstä, joilla on ratkaiseva merkitys yksilön ja yhteisön voimaantumiseen vaikuttamiseen.

Nyt tiedetään

- miten vaikutetaan voimaantumisen perustan vahvistumiseen ja voimaantumisen tasoon
- mistä ihmisen voimaantumisen perusta muodostuu

Tämä tieto auttaa erityisesti niiden yhteisöjen arkea, joissa on tarve päättää asiakkaan voimaantumisen kannalta oleellisista menettelytavoista, harjoitteista, ohjauskäytännöistä ja toimintamalleista.

Voimaantumiseen on pyritty – jotain on puuttunut

Viimeisten 15 vuoden aikana moni on törmännyt voimaantumisen käsitteeseen ja tutkimusraportteihin. Voimaantuminen on nähty hyödyllisenä ja välttämättömänä asiana lähes kaikilla elämän ja palveluiden alueilla, esimerkiksi pitkäaikaissairaiden hoidossa. Terveystyömallissa (CCM) tavoitteena on voimaantunut potilas. Kouluissa tavoitellaan pedagogista toimintaa, joka mahdollistaa jokaisen voimavarapotentialin vapautumista käyttöön. Uskotaan että voimaantunut ihminen on paras oman terveytensä edistäjä, ja oman oppimisensa, kasvunsa ja tavoitteidensa edistäjä. Asiakastyössä asetettu tavoite on aivan oikea; ihmisen

voimaantumisen mahdollistaminen. Jo tämän asian tiedostamisella on saatu paljon hyvää aikaiseksi.

Moni on kuitenkin peräänkuuluttanut vastauksia kysymyksiin

- Miten meidän tulisi toimia ja millä tekijöillä ihmisen voimavarojen vahvistamiseen vaikutetaan, ja mihin kohtaan ihmisessä voimaantumisen mahdollistajan tulisi pyrkiä vaikuttamaan?
- Mitä asioita tulee saada tapahtumaan, että ihmisen voimavarat saadaan käyttöön ja ihminen innostumaan esimerkiksi terveytensä ylläpitämisestä ja hoidosta?

KÄSITTEEN MÄÄRITTELYÄ (Siitonen 2012):

Yksilön voimaantumisen

tarkoitetaan vahvan perustan rakentumista sille, että ihmisessä olevat mahtavat voimavarat vapautuvat käyttöön.

Yksilön voimaantumisen perusta

muodostuu neljästä peruspilarista: Itsearvostus, itseluottamus, minäkuva ja identiteetti.

Yksilön voimaantumisen tilan vahvuus tai heikkous muodostuu neljän peruspilarin vahvuuden tai heikkouden pohjalta.

Voimaantumisen ydintekijät ja voimaantumisen perusta

Seuraavilla ydintekijöillä voidaan vaikuttaa ihmisen voimaantumisen perustan neljän peruspilarin vahvistamiseen. Tässä prosessissa ihmisen voimavarat vapautuvat ja hänen voimaantumisensa taso nousee.

I VOIMAANTUMISEN YDINTEKIJÄT

- 1) Onnistuminen
- 2) Toiminnallisuus
- 3) Selkeys ja tavoitteellisuus
- 4) Yhdessä luominen
- 5) Tunneilmasto

Kaikissa organisaatioissa – erityisesti niissä, joissa halutaan asiakkaiden voimaantumisen taso paremmaksi – tulisi kysyä seuraava kysymys:

Miten toimimalla voisimme lisätä

- onnistumisten näkyväksi tekemistä, koska onnistumisten kokemukset lisäävät arvostuksen kokemista, varmuutta omasta pystyvyydestä, pätevyydestä, kyvykkyydestä ja arvosta
- toiminnallista konkreettista tekemistä, jossa ihmiselle voidaan perustellusti osoittaa onnistumiset ja vahvistaa hänen uskomustaan omasta arvosta ja pätevyydestä
- toiminnan ja tehtävänannon selkeyttä, tavoitteellisuutta välitavoitteiden ja pienten askelten idealla T1 -> T2 -> T3 (onnistuminen mahdollistuu)
- yhdessä luomisen ja tekemisen meiningin kokemusta ja tunnetta, että jokainen on hyväksytty ja tervetullut **sataprosenttisen ihmisarvon** pohjalta
- kokemusta tunneilmaston kannustavuudesta ja lämminhenkisyydestä.

Yhteisökohtaisesti kussakin toimintaympäristössä (perhe, koulu, työpaja, hoitoympäristö, järjestö, työpaikka) on määriteltävä, millä menettelytavoilla, harjoitteilla tai keinoilla voimaantumisen ydintekijät saadaan toiminnassa toteutumaan.

II VOIMAANTUMISEN PERUSTAN PERUSPILARIT

Yksilön voimaantumisen perusta muodostuu neljästä peruspilarista:

- Itsearvostus (**Tunne että olen hyväksytty, tervetullut, arvokas ja hyvä ihminen**)
- Itseluottamus (**Varmuus omasta pystyvyydestä, kyvykkyydestä ja pätevyydestä**)
- Minäkuva (**Millainen minä olen?**)
- Identiteetti (**Mihin minä kuulun ja kuka minä olen?**)

Yksilön voimaantumisen tilan vahvuus tai heikkous muodostuu neljän peruspilarin vahvuuden tai heikkouden pohjalta. Kahteen ensimmäiseen peruspilariin (Itsearvostus ja Itseluottamus) vaikuttamalla vaikutetaan kolmanteen eli minäkuvan myönteisyyden rakentumiseen ja samalla myös identiteetin rakentumiseen.

III Voimaantuminen näkyy muutoksina käyttäytymisessä ja kehossa

Voimaantumisen tason noustessa ihmisen kehossa tapahtuu voimavarojen ja luovan energian vapautumista, joka näkyy ihmisessä

a) KÄYTTÄYTYMISEN MUUTOKSIANA mm. innostumisena, tavoitteisiin sitoutumisena, omista ja läheistensä asioista vastuunottamisena, haluna yrittää parhaansa ja haluna auttaa toisia olemaan parhaimmillaan, elämänmyönteisyyden lisääntymisenä, itsensä arvostamisen ja minäkuvan myönteisyyden vahvistumisena, vapauden, toimintavapauden ja ilmaisuvapauden tunteen vahvistumisena, mahdollisuuksien näkemisenä, rohkeutena tehdä asioita, joihin tarttumista on aiemmin rajoittanut voimavarojen puute ja uskomukset omasta arvottomuudesta, ja samaan aikaan

b) KEHOSSA TAPAHTUVINA MUUTOKSINA mm. verestä ja aivokuvantamisella mitattavissa olevina fysiologisina muutoksina.

Tutkittaviemme kertoman ja havainnointitietomme mukaan voimaantumisen tason nouseminen näkyy kehossa elvyttävänä asiana. Tästä onkin noussut tutkimuskysymyksiä, joita olemme ratkaisemassa poikkitieteellisessä tutkijaryhmässä. Kysymme mm. voisiko kyseessä olla jokin biokemiallinen solujen vireystilaan yhteydessä oleva asia? Näkyvätkö voimaantumisen tason muutokset välittäjäaineiden pitoisuuksien muutoksina? Tällä hetkellä pohdimme, mitä asioita elimistöstä tulisi seurata, miten indikaattorit löydetään?

Voimaantuminen-käsitteen synty ja yhteiskuntaan leviäminen

Sisäinen voimantunne (empowerment) – tutkimuksen päälöydös

Keväällä 1995 sisäisen voimantunteen (empowerment) rakentuminen nousi päälöydökseksi ammatillisen kasvun väitöstutkimuksessani. Tämän löydöksen koin ”heuristisena” kokemuksena. Innostuin löydöksestä ja ajattelin, että tällaista sisäistä voimantunnetta tulisi kaikkien ihmisten saada kokea. Tämä näkyi ihmisen voimavarojen vapautumisena, vastuullisena luovuutena ja kaiken kaikkiaan erittäin myönteisinä asioina sekä ihmiselle itselleen että sen mahdollistaneelle yhteisölle (Ks s. 61-78)

<http://herkules.oulu.fi/isbn951425340X/isbn951425340X.pdf>). Tein tutkijana itselleni jekun ja kovan päätöksen. Hylkäsin kahden vuoden aikana keräämäni 400-sivuisen puhtaaksikirjoitetun ammatillisen kasvun tutkimusaineiston. Suuntasin uuden tutkimukseni empowerment-käsitteen ytimen ja prosessin ymmärtämiseen tavoitteenani luoda yleinen teoria ihmisen sisäisen voimantunteen eli empowermentin rakentumisesta.

Voimaantuminen – uusi suomennos empowermentille

Vuoden ajan (1995-syyskuu 1996) empowermenttiin perehdyttyäni koin, että nyt olisi aika määrittellä käsitteelle suomalainen vastine. Suomennoksen tuli vastata empowermenttiin syvällisesti perehtyneiden tutkijoiden käsitystä miten empowerment-prosessi ihmisessä tapahtuu, mitä tapahtuu ja mikä on lopputulos. Asia tuli nähdä ihmisessä itsessään tapahtuvana prosessina, jota toiset ihmisen voivat vain mahdollistaa. Syntyi käsite voimaantuminen ja siihen läheisesti liittyvät voimaantua, voimaantumisprosessi, voimaantunut, voimaantumaton ja voimaannuttaminen. Käsitteen suomennoksen tein syksyllä 1996 yhdessä suomalaissyntyisen amerikkalaisprofessori Heljä Antola Robinsonin kanssa.

Heljän kanssa koimme suomennoksemme itsellemme erittäin merkitykselliseksi. Samalla koimme löytäneemme käsitteen, joka voisi palvella suomalaisen yhteiskunnan uudistumista entistä paremmin ihmisten voimaantumisen mahdollistavaksi. Ensimmäisen tieteellisen artikkelin julkaisimme 1998, jossa esittelimme käsitteen suomennokset.

Voimaantumisella yhteiskunnallinen tarve – käsitteellä 16-vuotisjuhla

Vuonna 1999 julkaistua voimaantumisteoriaa ja väitöstä voidaan pitää voimaantumisen käsitteen tunnetuksi tulemisen ja yhteiskuntaan leviämisen alkupisteenä. Lukuisten koulutusten, lehtihaastatteluiden ja kirjoittamiemme artikkeleiden kautta käsite on tullut tunnetuksi kautta maan. Se on otettu käyttöön tavoiteltavana asiana eri sektoreiden tutkimus- ja kehittämishankkeissa, palveluiden ja toimintojen suunnittelussa, esimiestyössä, opinnäytetöissä, opintojen sisällössä, työyhteisöissä, järjestöissä sekä koulutus- ja konsultointipalveluissa, nyt myös koulujen jekukerhoissa. On muiden muassa oivallettu, että ”Voimaantunut oppilas on paras oman oppimisensa ja kasvunsa edistäjä”, ”Voimaantunut ihminen on paras oman terveytensä edistäjä”, tai ”Voimaantunut työtön työllistyy parhaiten”. Vuodesta 1996 alkaen eli 16 vuoden ajan voimaantuminen-käsitteen kautta on mahdollistettu ihmisissä olevien mahtavien voimavarojen vapautumista käyttöön - suuntautumaan itsensä ja ympäristönsä kannalta eettisesti kestävien tavoitteiden saavuttamiseen.

Arvoisa voimaantumisen ja jekukulttuurista kiinnostunut!

Kysy lisää, soita, laita sähköpostia. Tieteellinen artikkeli uusimmista tutkimuslöydöksistämme julkaistaan 24.4.2013.

Terv. Juha

050-5359 864

juha.siitonen@voimaversum.fi

www.voimaversum.fi