

UUDENMAAN SOSKU- VERKOSTON MENETELMÄ- AAMUKAHVIT ELÄMÄNJANA



Tytti Hytti, erikoissuunnittelija, 29.1.2024

Tervetuloa Uudenmaan sosiaalisen kuntoutuksen verkoston menetelmäamukahveille!

- Aamukahvit on tarkoitettu työikäisten palveluiden suunnitelmallisen sosiaalityön ja sosiaalisen kuntoutuksen ammattilaisille Uudenmaan hyvinvointialueilla ja Helsingissä. Voit osallistua aamukahveille oman kiinnostuksesi mukaan!
- Järjestäjänä [Uudenmaan sosiaalialan osaamiskeskus Socca](#) ja [Uudenmaan sosiaalisen kuntoutuksen verkosto](#)
- Aamukahveilla esitellään toiminnallisia ja asiakkaan osallisuutta lisääviä työvälineitä yhtä kerrallaan, kokeillaan menetelmää ja keskustellaan siitä.
- Lisätietoa menetelmäkahveista www.socca.fi/menetelmakahvit

ELÄMÄNJANA

Jaakola, Anne-Mari ym. 2021. [Elämänjana lasten, nuorten ja perheiden kanssa tehtävässä sosiaalityössä](#). Turun yliopisto. Sosiaalityöiden laitoksen julkaisu.

- Elämänjana, myös elämänviiva tai -kaari, on **yksi toiminnallinen työväline keskustelun tueksi**, jolla jäsennetään asiakkaan elämäntapahtumia ja löydetään uudenlaisia näkökulmia.
- Elämänjana myös edistää **asiakkaan osallisuutta** työskentelyssä. Sen avulla voidaan **vähentää työntekijän omia tulkintoja** asiakkaan kokemuksista, tunteista ja ajatuksista. **Asiakkaiden kohdalla, joille asioiden sanoittaminen on haastavaa.**
- Asiakas voi piirtää elämänjanan itse tai yhdessä työntekijän kanssa.
- Työntekijän ymmärryksen lisäämiseksi asiakkaan elämäntapahtumista ja kokonais käsityksen saaminen.

HARKITSE JA HUOMIOI!

Akuutti kriisi

Vaikeita
käsittlemättömiä
traumoja
menneisydessä-
näissäkin tapauksissa
elämänjanan
käyttäminen vain
nykyhetkeen/tiettyyn
asiaan saattaa olla
mahdollista

Työskentelyssä on
tärkeää huomioida
haastateltavan sen
hetkinen terveydentila
ja vointi.

HARKITSE JA HUOMIOI!

Käytettävien työvälineiden ja menetelmien tulee aina palvella asiakasta – keskeytetään, jos asiakas haluaa

Työskentelyn pitää olla kunnioittavaa ja ihmisten on saatava itse päättää, mihin he haluavat osallistua

Ennakkoluuloton kokeileminen

Työvälineiden hallitseminen ja harjoittelu

Varaa aikaa kuuntelemiseen ja kohtaamiseen

MITEN ALOITAN ASIAKKAAN KANSSA?

- Kysy asiakkaalta mielellään jo edellisellä tapaamisella, sopiiko, että teette/aloitatte seuraavalla tapaamisellanne elämänjanan.
- **Ennakointi** on tärkeää, sillä oman historian läpikäyminen voi herättää monenlaisia ajatuksia ja tunteita etenkin, jos menneisyydessä on vaikeita käsittelemättömiä asioita.
- **Asiakkaalla on vapaus valita, mitä asioita hän kertoo.** Selvennä asiakkaalle, miten hän voi hyötyä menetelmän käytöstä.
- Käykää läpi, mitä elämänjanatyöskentelystä kirjataan **asiakastietojärjestelmään**. Sovi asiakkaan kanssa, tallennetaanko elämänjana osaksi asiakastietoja.
- Tuo esiin myös, että asiakkaalla on **mahdollisuus kieltäytyä** elämänjanan tekemisestä. Ennen kuin aloitetaan, varmistetaan sopiiko elämänjanan tekeminen asiakkaalle.

ELÄMÄNJANA

- Elämänjanassa kuvataan yleensä **aika-akselilla** (syntymä, lapsuus, nuoruus, aikuisuus) elämän **konkreettisia tapahtumia** ja **ihmissuhteita**, kuten muutto, seurustelu, avo-/avioliitto, ero, työ- ja asuinpaikat sekä **näihin liittyviä muistoja/tunteita**.
- Työskentelyssä voi käyttää apuna valokuvia tai muita kuvia, piirroksia, kortteja yms.
- Elämänjanatyöskentely on mahdollista rajata esimerkiksi asiakkaan elämää kuvaaviin **kriittisiin elämäntapahtumiin** "critical events time line", jotka auttavat selittämään asiakkaan nykyisen elämäntilanteen taustaa ja voimavaroja.
- Voi tarkastellaan vain rajattua vaihetta elämässä tai tiettyä teemaa

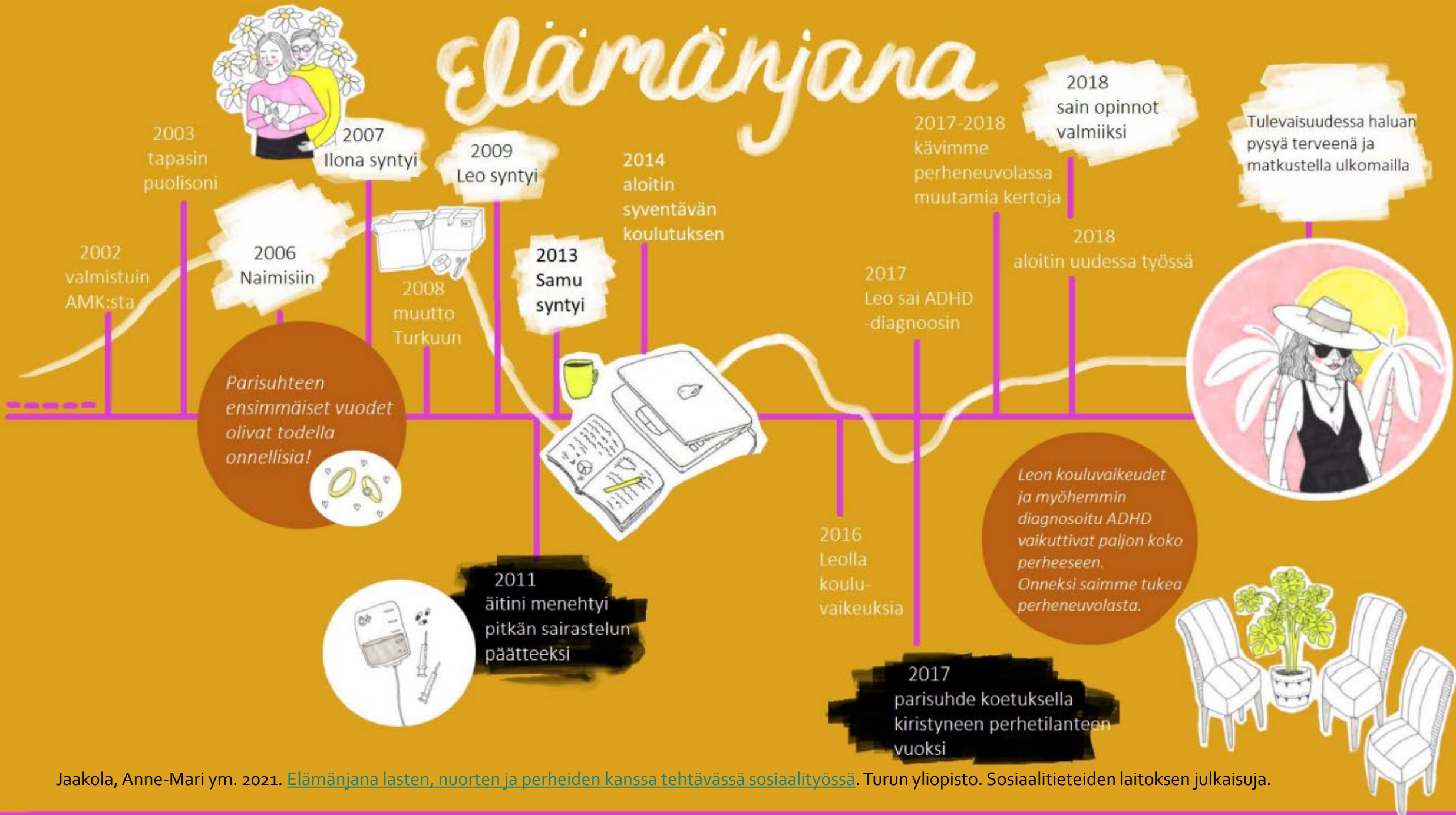
ELÄMÄNJANAN LAATIMINEN

- Anna asiakkaalle paperia (esim. A4 tai A3 kokoinen paperi) ja kirjoitus- /piirtämisvälineitä tarpeen mukaan. (vaihtoehdot tietokoneella)
- Piirtäkää horisontaalitasossa viiva paperin keskelle.
- Kerro asiakkaalle, että paperin vasen reuna kuvaa tässä mietittävän ajanjakson alkua ja oikea reuna ajanjakson loppua.
- Elämänjanan tekoon voi ohjeistaa asiakasta avoimella tehtävänannolla. Pyytäisin, että piirrät tähän paperille **elämäsi tärkeät tapahtumat** syntymästäsi nykyhetkeen. Aloitetaan siitä missä synnyit, kerro siitä. Janan varrelle asiakas piirtää ja/tai kirjoittaa **oman elämänsä merkityksellisiä asioita** yhteisen keskustelun pohjalta.
- **Elämänjanan avulla on tarkoitus kertoa itsestään vain sen verran kuin kulloisessakin elämäntilanteessa ja esittämistilanteessa tuntuu hyvältä ja turvalliselta.**

HAASTAVIEN JA HYVIEN VAIHEIDEN ELÄMÄNJANA

- Haastavien ja hyvien vaiheiden elämänjana: pyydä asiakasta aloittamaan syntymästä ja merkitsemään tärkeitä tapahtumia elämässään.
 - Kerro paperin yläosan kuvaavan hyviä hetkiä elämässä ja alaosa vaikeita hetkiä.

Elämänjana

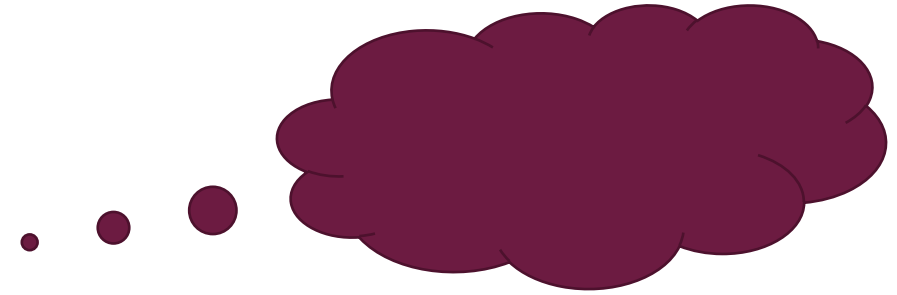


<https://www.youtube.com/watch?v=nl8eZF-ZNOM>



Merkitse positiiviset
tapahtumat vaakaviivan yläpuolelle ja
negatiiviset tapahtumat viivan alapuolelle

VOIMAVARAJANA



- Elämänjanan kautta voidaan tarkastella elämää tukevia ja kannattelevia tekijöitä- asiakkaan voimavarojen ja vahvuuksien näkyväksi tekemiseksi
- Mitä vaihetta koet, että on mukava muistella? Mikä elämässäsi on ollut merkityksellistä? Millaiset asiat ovat tuottaneet sinulle iloa? Mitä nämä asiat kertovat sinulle itsestäsi? Mitä nämä kertovat arvoistasi? Miten näitä asioita voisi saada enemmän tämän hetkiseen elämääsi? Millaisia asioita toivot tulevaisuudelta?
- **Mikä on kannatellut vaikeina aikoina, mikä on auttanut selviytymään? Hetket, jolloin ongelmaa ei ole ollut tai sen merkitys on ollut vähäisempi. Mikä tuolloin on ollut elämässä toisin? Miten itse toimit tuolloin, kun asiat olivat paremmin?**

Jaakola, Anne-Mari ym. 2021. [Elämänjana lasten, nuorten ja perheiden kanssa tehtävässä sosiaalityössä](#). Turun yliopisto. Sosiaalityöiden laitoksen julkaisu.

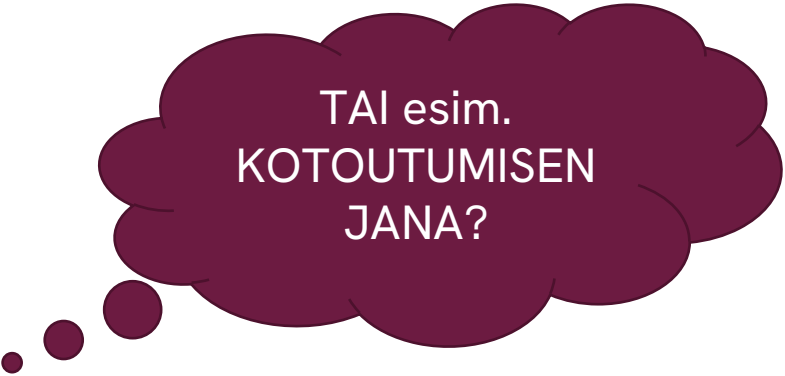
”Käytin menetelmää yhden sellaisen asiakkaan kanssa, jolla oli tosi paljon traumoja menneisyydessään.

Hän puhui paljon ja avoimesti, joten janan tekeminen oli helppoa. Löysimme hänen vahvuuksia ja voimavaroja, joiden avulla hän oli selvinnyt elämässä eteenpäin. Näistä keskustelimme paljon. Se voimaannutti asiakasta ja loi uskoa myös sen hetkisistä haasteista selviämiseen. Ja asiakkaan raskaasta elämänhistoriasta huolimatta löysimme hänen elämästään myös sellaisia asioita, jotka olivat tuottaneet/tuottivat iloa ja jotka olivat hänelle merkityksellisiä. Näitä asioita sitten toimme enemmän asiakkaan arkeen.

Mieliala nousi, itsetunto vahvistui, usko tulevaisuuteen löytyi. Meille syntyi näissä keskusteluissa luottamuksellinen asiakassuhde ja asiakas sitoutui työkentelyyn.”

– sosiaalityöntekijä

PALVELUJEN AIKAJANA



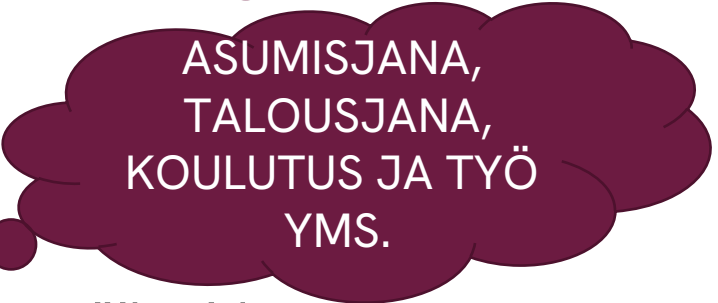
TAI esim.
KOTOUTUMISEN
JANA?

- Piirtäkää asiakkaan kanssa palvelujen jana.
- Käykää läpi, mitä palveluita perheellä on ollut missäkin vaiheessa ja millaisia tavoitteita / hyötyjä / haittoja niillä on ollut eri perheen jäsenten näkökulmista.
- Palvelujen jana voi sopia myös tilanteisiin, joissa asiakkaalla on epäluottamusta sosiaalityötä tai tarjottuja palveluita kohtaan. Janan avulla voi päästä käsiksi epäluottamuksen syihin ja työstää niitä sekä motivoida asiakasta ottamaan apua vastaan.

Jaakola, Anne-Mari ym. 2021. [Elämänjana lasten, nuorten ja perheiden kanssa tehtävässä sosiaalityössä](#). Turun yliopisto. Sosiaalityöiden laitoksen julkaisu.

PULMIEN KARTOITTAMISEN JA RATKAISUJEN ETSIMISEN ELÄMÄNJANA -ESIMERKIKSI PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ

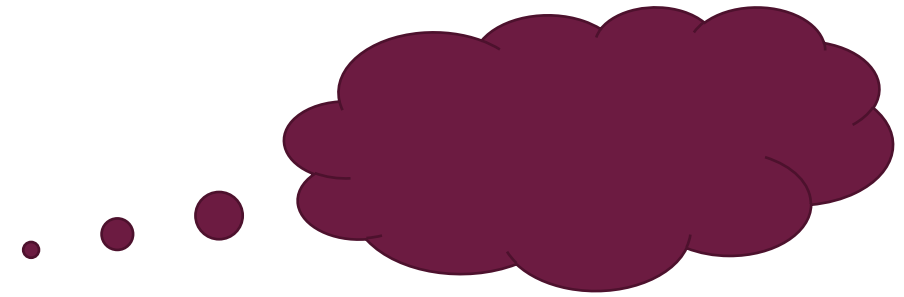
- Työskentely voidaan toteuttaa joko siten, että
 - 1) asiakkaan kanssa on aiemmin piirretty elämänjana, jota tarkastellaan tällä tapaamisella päihteiden näkökulmasta
 - 2) ei aiempaa elämänjanaa ja tällä tapaamisella tehdään elämänjana päihteiden näkökulmasta. Asiakkaan kanssa voi ensin kartoittaa, milloin käyttö alkoi, millaisia vaiheita käyttöön on liittynyt ja millaisia seurauksia päihteillä on ollut.
 - Ratkaisukeskeistä työtettä mukailen asiakkaan kanssa voidaan pohtia, milloin ongelmaa oli vähemmän? Mikä oli tuolloin eri tavalla? Miten sait tämän tapahtumaan? Mitä teit silloin, kun asiat olivat vähän paremmin kuin nyt? Millaisia tulevaisuuden toiveita sinulla on? Millaisin askelin näihin tavoitteisiin voisi päästä?



ASUMISJANA,
TALOUSJANA,
KOULUTUS JA TYÖ
YMS.

Jaakola, Anne-Mari ym. 2021. [Elämänjana lasten, nuorten ja perheiden kanssa tehtävässä sosiaalityössä](#). Turun yliopisto. Sosiaalityö ja sosiaalisen työn tutkimuskeskus.

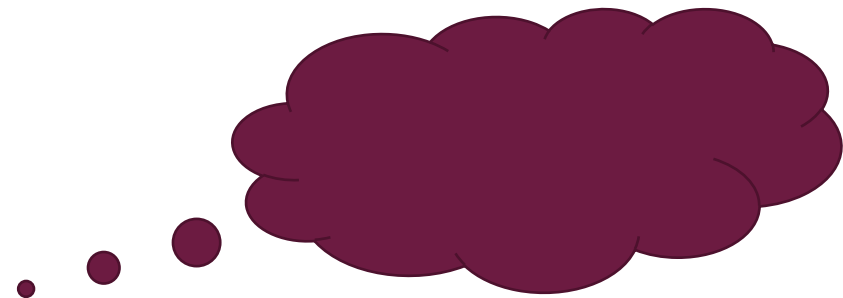
VANHEMMUUDEN ELÄMÄNJANA



- Vanhemman kanssa auttaa vanhempaa pohtimaan omia **vahvuuksiaan, haasteitaan ja tavoitteitaan** vanhempana.
- Vanhemman kanssa voidaan käydä läpi:
 - millainen vanhempi olit lapsellesi hänen ollessaan vauva/taapero/kouluikäinen/teini-ikäinen
 - miten olet vanhempana muuttunut,
 - mitä vanhemmuudessa on ollut helppoa/ haastavaa,
 - missä olet onnistunut vanhempana, millainen vanhempi haluat tulevaisuudessa olla,
 - miten voisit päästä tähän tavoitteeseen?

Jaakola, Anne-Mari ym. 2021. [Elämänjana lasten, nuorten ja perheiden kanssa tehtävässä sosiaalityössä](#). Turun yliopisto. Sosiaalityöiden laitoksen julkaisu.

ELÄMÄNJANA IDENTITEETTITYÖN VÄLINEENÄ



- Elämänjanaa voidaan käyttää asiakkaan identiteettityön välineenä, jolloin lähestymistapa on elämäkerrallinen ja narratiivinen.
- Väline pohtia uusia merkityksiä erilaisille tapahtumille. Pysähtyminen ja yhteinen reflektointi.

Jaakola, Anne-Mari ym. 2021. [Elämänjana lasten, nuorten ja perheiden kanssa tehtävässä sosiaalityössä](#). Turun yliopisto. Sosiaalitieteiden laitoksen julkaisuja.

- *Elämänjana on tärkeä työkalu suurelta osin siksi, että sitä voi muokata ja näkökulmaa vaihtaa yhä uudelleen -- ja sama työväline voi auttaa näkemään omaa toipumistaan paljon konkreettisemmin.*
- *Mä ajattelin et se on sellasta niinku osallisuuden kuulemisen ja se ettei mennä vaan ..dokumentointien avulla ja luoda sellaista omaa kuvaa ...vaan annetaan asiakkaalle mahdollisuus.*
- Menetelmän käytön (elämänjana) koettiin myös selkeyttävän asiakkaan elämäntilannetta työntekijälle tilanteissa, joissa asiakkaan kerronta oli "rönsyilevää".
- [Opinnäytetyö: Toiminnalliset menetelmät käyttöön aikuissosiaalityössä - Ammattilaisten ja asiakkaiden kokemuksia Arnemann, Anu; Brigatti-Soininen, Jenny \(2022, theseus.fi\)](#)



Narratiivinen ajattelu ja sosiaalityö ovat keinoja lähestyä ihmisen elämäkokemuksia ja identiteettiä sekä löytää ymmärrystä niiden taustalla olevista kulttuurisista ja yhteiskunnallisista ajattelutavoista. Nousiainen, K. 2016. [Ylisukupolvisten ilmiöiden näkyväksi tekeminen, ymmärtäminen ja purkaminen narratiivisella työskentelyllä sosiaalityössä](#)

NARRATIIVISUUS TYÖSKENTELYSSÄ



- Herkistyminen asiakkaan kertomukselle-”narratiivinen katse”
- **Työvälineiden** (mm. elämänjana, valokuvat) kautta välittyvät **tarinat & muistot elämästä ja omasta identiteetistä, ne edesauttavat kerrontaa ja stimuloivat muistia**
- **Kerronta tapahtuu aina ainutkertaisessa kontekstissa: aika ja paikka**
- **Kertomus on aina tilanteittainen konstruktio, joka ei ole autenttinen todellisuuden kuvaus**

Nousiainen, K. 2016. [Ylisukupolvisten ilmiöiden näkyväksi tekeminen, ymmärtäminen ja purkaminen narratiivisella työskentelyllä sosiaalityössä](#) Teoksessa Puheista tekoihin! Ylisukupolvisten ongelmien ehkäiseminen lastensuojelussa ja perhe- ja sosiaalipalveluissa. THL: työpaperi. Nousiainen, Kirsi; Petrelius, Päivi & Yliruka, Laura (toim.)

NARRATIIVISUUS TYÖSKENTELYSSÄ



- Tärkeää on ihmisen omaehtoinen kerronta & **työntekijän aktiivinen kuuntelu ja kysymykset**. Yhdessä asiakkaan elämäntapahtumille luodaan merkityksiä ja havainnollistetaan elämäntapahtumiin vaikuttaneiden eri tekijöiden välisiä suhteita.
 - Etsitään tietoisesti **vahvuuksia ja selviytymiskeinoja**
 - Katse **menneeseen, nykyisyyteen tai tulevaisuuteen**. Niiden yhteys toisiinsa.
 - **Elämänkäännekohtat ja selviytymistarinat** , sattuman merkitys
 - **Sosiaaliset, kulttuuriset ja yhteiskunnalliset tekijät: Yksilöllinen kokemus on aina sidoksissa ympäröivään yhteiskuntaan ja kulttuuriin.**
 - Ihminen hyödyntää kulttuurisia kertomuksia, esim. "hyvä äiti", itsestään selvät ajattelumallit
 - Millaisia **tunteita** herää?
 - **Arvoja, unelmia, toiveita** - uudenlaisia mahdollisuuksia toimia
 - **Oma toimijuus** - miten elämäntilanne on vaikuttanut omiin **valintoihini**?
 - **Muut henkilöt ja heidän toiminta, ihmissuhteet**

NARRATIIVISUUS TYÖSKENTELYSSÄ



- **Uusi voimaannuttava kertomus** – mikä kerronnassa rakentaa identiteettiä voimaannuttavasti?
 - työntekijä rakentaa keskustellen yhdessä asiakkaan kanssa tulkintaa itsestäänselvyyksistä, sosiaalisten suhteiden sekä yhteiskunnallisten ja kulttuuristen tekijöiden merkityksestä
 - Jokaisesta kertomuksesta voi tarkkaan kuuntelemalla löytää myös voimauttavia ituja ja rakennuspuita uudelleen tulkinnoille.

Nousiainen, K. 2016. [Ylisukupolvisten ilmiöiden näkyväksi tekeminen, ymmärtäminen ja purkaminen narratiivisella työskentelyllä sosiaalityössä](#) Teoksessa Puheista tekoihin! Ylisukupolvisten ongelmien ehkäiseminen lastensuojelussa ja perhe- ja sosiaalipalveluissa. THL: työpaperi. Nousiainen, Kirsi; Petrelius, Päivi & Yliruka, Laura (toim.)

ELÄMÄNJANA SYSTEEMISESSÄ TYÖOTTEESSA

- Systemiseen toimintamalliin kuuluvia välineitä ovat **sukupuusi, elämänojana ja kolme taloa**. Välineiden tarkoitus on syventää ymmärrystä asiakkaan kokonaistilanteesta ja asiakkaan historiasta sekä myötävaikuttaa suhdeperustaisuuden ja yhteistoimijuuden syntymistä. (Fagerström, 2016.)
Petrelius yms. 2021. [Systemisiä kokeiluja - kohti jatkuvaa yhdessä oppimista](#). THL Työpaperi 7/2021
- Systemisessä toimintamallissa käytetään narratiivisia menetelmiä, **verkostokarttaa**, ei-tietämisen positiota, yhteistoiminnallista auttamiskarttaa sekä elämänojana-työskentelyä Aaltio, E. & Isokourtti, N. 2019b. [Systemisen lastensuojelun toimintamallin ydinelementit. Kuvaus asiakastason esteistä, tavoitteista ja toimintamekanismeista](#). Terveiden ja hyvinvoinnin edistämisenlaitos. Työpaperi. Helsinki: THL. Luettu 16.9.2020.

Lisätietoa elämänjanasta

- Jaakola, Anne-Mari ym. 2021. [Elämänjana lasten, nuorten ja perheiden kanssa tehtävässä sosiaalityössä](#). Turun yliopisto. Sosiaalitieteiden laitoksen julkaisuja.

KIITOS!

Tytti Hytti

Erikoissuunnittelija

Socca - Uudenmaan sosiaalialan osaamiskeskus

040 334 0821

tytti.s.hytti@hus.fi

www.socca.fi/sosiaalinenkuntoutus

