

HYVÄN MIELEN KARTTA

Tarinallinen toimintatuokio Koskelassa

Jenni Ahvenainen

Heli Korpela

Kaisa Mattila

Opinnäytetyö, kevät 2018

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Diak, Helsinki

Sosiaalityön koulutusohjelma,

Sosionomi (AMK)

Hoitotyön koulutusohjelma,

Sairaanhoitaja (AMK)

TIIVISTELMÄ

Ahvenainen, Jenni; Korpela, Heli ja Mattila, Kaisa. Hyvän mielen kartta. Tarinallinen toimintatuokio Koskelassa. Helsinki, kevät 2018, 33 sivua, 1 liite. Diakoniammattikorkeakoulu. Sosiaalityön koulutusohjelma, sosionomi (AMK), hoitotyön koulutusohjelma, sairaanhoitaja (AMK).

Jokaisella on tarina kerrottavanaan. Tarinat ovat osa ihmisten jokapäiväistä sosiaalista kanssakäymistä. Vaihtamalla tarinoita ihmiset lujittavat siteitä toisiinsa ja oppivat myös itsestään. Opinnäytetyössämme hyödynsimme tarinallisuutta toiminnallisessa tuokiossa.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa toiminnallinen tuokio Koskelan asukkailla. Opinnäytetyön tavoitteena oli onnistumisen kokemusten tuottaminen sekä yhteisöllisyyden ja osallisuuden edistäminen.

Toiminta toteutettiin Koskelan kulttuuritiloissa kevättalvella 2018. Tuokioon osallistui kahdeksan Koskelan asukasta, henkilökuntaa ja opiskelijakollegat. Toimintatuokion tarkoituksena oli tuottaa hyvää mieltä ja virkistymistä. Toimintatuokiossa jokainen osallistuja teki itselleen hyvän mielen kartan lehdistä valmiiksi leikatusta kuvista. Karttaan liittyi tarina jostakin onnistumisesta, hyvää mieltä tuottaneesta tapahtumasta tai muistosta. Jokaisen työ esiteltiin. Tuotoksen tekijä sai kertoa ryhmälle haluamiaan asioita kyseisestä muistosta. Jokainen työ sai kehuja, kiitoksia sekä aplodit. Tuotokset jäivät osallistujille muistoksi tuokiosta.

Palautteen perusteella vastaavalle toiminnalle olisi jatkossakin tarvetta. Hyvän mielen kartta -tuokio sopii hyvin vahvistamaan yhteisöllisyyden kokemusta ja tekemään kunkin osallistujan näkyväksi tuomalla hänen tarinansa esiin. Menetelmä sopii hyvin myös sellaisille, joiden toiminta- ja keskittymiskyky ovat puutteellisia, sillä työntekijä voi tarvittaessa auttaa työn viimeistelyssä.

Asiasanat: tarinallisuus, osallisuus, yhteisöllisyys, vuorovaikutus

ABSTRACT

Ahvenainen, Jenni; Korpela, Heli ja Mattila, Kaisa. The map of good memories. Narrative functional group activity in Koskela. Helsinki, spring 2018, 33 pages, 1 appendices. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme of Social Services. Degree: Bachelor of social services. Degree Programme in nursing. Degree: Nurse.

Everyone has a story to share. Stories are a part of everyday social interaction that binds people together. People can learn about themselves from the stories they hear and tell. In our thesis we used narrative method for a functional group activity.

The purpose of this thesis was to create a functional group activity for the residents of Koskela. Aim was to inflict a sense of achievement and promote experience of community and social inclusion amongst the residents.

The group activity was held in the hobby room of Koskela in late winter 2018. Eight of the residents, staff members and student colleagues participated. The purpose of the group activity was to invigorate and restore well-being amongst the participants. Each participant made a map of good memories using ready-made newspaper clippings. The map was linked to a story about an achievement, a memorable life event or a good memory. Each map was presented. The creator of the map was able to tell the group what he or she wanted from that memory. Every assignment was praised, appreciated and applauded. The outcome was left to the participants as a remembrance.

Based on the feedback, there would still be a need for similar activities. The Map of Good Memories is well suited for strengthening the experience of community and making each participant visible by bringing up their story. The method is also well suited for those whose functional and concentration abilities are lacking, as the employee can help finishing the map if needed.

Keywords: narrative, social inclusion, community, interaction

Sisällys

| | |
|---|----|
| 1 JOHDANTO..... | 5 |
| 2 KOSKELAN PALVELUASUMISYKSIKÖ..... | 6 |
| 3 TARINALLISUUS | 7 |
| 3.1 Tarinallisuus käsitteenä..... | 7 |
| 3.2 Tarinallisuus asiakastyössä | 8 |
| 4 OSALLISUUS, YHTEISÖLLISYYS JA VUOROVAIKUTUS..... | 9 |
| 4.1 Osallisuus | 9 |
| 4.2 Yhteisöllisyys | 12 |
| 4.3 Vuorovaikutus | 14 |
| 5 TOIMINNALLISIA MENETELMIÄ..... | 16 |
| 5.1 Luovia menetelmiä..... | 16 |
| 5.2 Luova muistelutyö..... | 17 |
| 6 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ | 18 |
| 7 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET | 18 |
| 8 HYVÄN MIELEN KARTTA –TUOKIO..... | 19 |
| 8.1 Toiminnallisen tuokion tarkoitus ja tavoitteet..... | 19 |
| 8.2 Toiminnallisen tuokion suunnittelu | 19 |
| 8.3 Hyvän mielen kartta -työskentelyn valmistelu | 20 |
| 8.4 Hyvän mielen kartta -työskentelyn toteutus..... | 21 |
| 8.5 Toiminnallisen tuokion arviointi | 23 |
| 9 POHDINTA..... | 25 |
| 9.1 Toimintamme pohdinta..... | 25 |
| 9.2 Toimintamme eettisyys | 27 |
| 9.3 Päätelmät..... | 28 |
| LÄHTEET | 29 |

1 JOHDANTO

Hyvän elämän ilmiöt aiheuttavat kiinnostusta yhteiskunnassamme. Martelan (2018) mukaan elämän arvokkuus ja onnellisuus syntyvät yhteydestä toisiin ihmisiin. Yksi hyvän elämän lähtökohdista on tehdä itsestään merkityksellinen muita ihmisiä kohtaan. Onnellisuus ei ole ainoastaan yksilöstä kiinni, vaan se vaatii ympärilleen yhteisön. Oma hyvinvointimme pääsee kasvamaan tehdesämme hyvää lähimmäisillemme. Tällöin elämämme merkityksellisyys lisääntyy.

Osallisuuden käsitteitä esiintyy sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännössä sekä eri kehittämistoimintojen tavoitteissa. Kansalaisaktivismiin ohella niin kutsuttu neljäs sektori on aktiivinen tekijä. Paikallisväestön tapahtumiin asukkaita tavoitetaan nopeasti esimerkiksi sosiaalisen median avulla. (Isola, Koivisto & Lyytikäinen 2018, 6–7.)

Hyvinvointijärjestelmässämme ajatellaan, että on vaivattomampaa ottaa pois sellaisilta ihmisiltä jotka ovat hiljaa, kuin niiltä jotka puolustavat etujaan. Epäoikeudenmukaisuus ei kuitenkaan vähene vain yksilöllisiä voimavaroja vahvistamalla. Kaikenlaisia ihmisiä on rohkaistava vaikuttamaan yhteisiin asioihin, yhteiskunta ja ihmisryhmästä riippumatta. Erityinen huomio tulisi kiinnittää syrjittyihin ja kaikista heikoimmassa asemassa oleviin. Muutokseen tarvitaan ennen kaikkea niitä, jotka ovat epäoikeudenmukaisuutta itse kokeneet. (Isola ym. 2018, 8–9.)

Osallisuutta ja yhteisöllisyyttä lisätään esimerkiksi kehittämällä tilaisuuksia tai olosuhteita, joissa heikoimmassa asemassa olevat voivat ilmentää näkemyksiään ja kokemuksiaan yhteisessä tilassa taiteen, kulttuurin tai liikkeen keinoin. Kokemuksia voidaan jakaa ja sanoittaa. Ilmiöiden sanoittaminen on tärkeää varsinkin, kun pyrkimyksenä on edistää marginaalissa olevien tai sanattomaksi ja hiljaiseksi jääneen ryhmän asemaa. (Isola ym. 2018, 8–9.)

Ihmisten jokapäiväiseen kanssakäymiseen kuuluu tarinointi. Omasta elämästä voidaan kertoa eri menetelmillä. Sosiaali- ja kasvatusaloilla osallisuutta edistään oman tarinan kerronnan tukemisella. Tarinoinnin myötä ihminen voimaantuu ja hänen identiteettinsä vahvistuu. (Karjalainen 2012, 15.)

Tässä opinnäytetyössä kiinnitämme huomiomme hyvinvoinnin ilmiöihin. Työmme toiminnallinen osuus on tuokio Koskelassa, jonka suunnittelussa ja toteutuksessa sovellamme tarinallisuuteen ja vuorovaikutukseen liittyviä käsitteitä. Tuokion tavoitteena on yhteisöllisyyden ja osallisuuden edistäminen. Toiminnallisen tuokion otsakkeena on Hyvän mielen kartta, joka on myös kunkin osallistujan konkreettinen lopputuotos. Teemme päätelmiä taustateorioiden, vastaanotettujen palautteiden sekä omien havaintojemme pohjalta. Projektimme myötä oma ammattitaitomme tulevana sosiaali- ja terveysalan ammattilaisina vahvistuu.

2 KOSKELAN PALVELUASUMISYKSIKKÖ

Yhteistyökumppanimme on Koskelan palveluasumisyksikkö. Yksikössä asuu työikäisiä ihmisiä, joilla eri syistä johtuen esiintyy psyykkistä epävakautta, muistamattomuutta ja laaja-alaisia somaattisia sairauksia. Aukkaat ovat ympärivuorokautisen hoivan tarpeessa. Syynä tähän on heidän elämäntaitojensa ja -hallintansa kaventuminen. Yksikön pääasiallisena tehtävänä on tuottaa asukkailleen hoivaa ja hoitoa siinä määrin, että asukkaat kokevat olonsa merkitykselliseksi ja turvalliseksi. Osallisuuden kokemusta korostetaan. Pyrkimyksenä on arkeen tähtäävä, kuntouttava sekä mielenterveyttä edistävä ja ylläpitävä toiminta. (Helsingin Kaupunki 2017)

Palveluasumisyksikkö on määrittänyt toiminnalleen arvot, joita ovat asukaslähtöisyys, yhteisöllisyys ja turvallisuus. Aukkaat kohdataan tasa-arvoisesti ja oikeudenmukaisesti. Ihmisarvon kunnioittaminen havainnollistuu asukkaiden itsemääräämisoikeuden toteutumisenä sekä vakaumuksen, arvojen ja erilaisten elämäkokemusten huomioimisena ja kunnioituksena. (Helsingin Kaupunki 2017)

Asumispalveluyhteisöön kuuluvat asukkaiden lisäksi henkilökunta ja omaiset. Yhteisön jäsenet ovat tasa-arvoisia toimijoita, joista jokainen osallistuu voimavarojensa mukaan yhteisön aktiviteetteihin. Yksikkö toimii tiiviinä osana Käpylän kaupunginosassa sekä tätä ympäröivässä yhteiskunnassa, jossa hyödynnetään kaupungin kulttuuri- ja ohjelmatarjontaa. (Helsingin Kaupunki 2017)

Turvallisuus perustuu asukkaiden, henkilökunnan ja omaisten välille rakentuneeseen luottamukseen. Yhteisiä toimintamalleja ja pelisääntöjä noudatetaan. Yksikön pyrkimyksenä on luoda asukkailleen turvalliset ja kodinomaiset olosuhteet, jolloin he tuntisivat asuvansa omassa kodissaan. (Helsingin Kaupunki 2017)

Asiantuntijoita hyödynnetään tilanteesta riippuen. Asukkaiden ongelmia ratkottaessa moniammatillisen tiimin yhteistyö korostuu. Pohjana kaikelle toiminnalle on yhteisen työn näkemys. Tämä perustuu asukkaiden päivärytmin ylläpitämiseen ja kohentamiseen. (Helsingin Kaupungin työntekijä 23.1.2018.)

3 TARINALLISUUS

3.1 Tarinallisuus käsitteenä

Narratiivi tarkoittaa kertomusta. Käsite esiintyy muun muassa tutkimusstrategioissa, joiden perustana ovat kieli ja kielenkäyttö merkitysten tuottamisessa. (Koppa 2015) Narratiivit eli kerronnalliset, tarinalliset tai kertomukselliset aineistot voivat olla julkisia tai henkilökohtaisia, pitkiä tai lyhyitä. Ne pohjautuvat aina edes jossakin määrin kerrontaan perustuviin aineistoihin, joiden analysointi edellyttää tulkintaa, ja joita ei ole mielekästä esittää luettelomuodossa. (KvaliMOTV. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Menetelmäopetuksen tietovaranto)

Tarinallisuutta on tutkittu muun muassa eri psykoterapian muodoissa. Sen keskeisimpinä tavoitteina pidetään persoonallisen toimivuuden lisääntymistä. (Lind-

fors 2014, 5.) Tarinallisen käsityksen mukaan elämme merkitysmaailmassa. Merkitykset muodostuvat historiallisessa ja sosiaalisessa kontekstissa kertomuksiksi, jotka tuovat mielekkyyttä identiteetillemme ja elämälle. (Malinen 2008, 130.)

3.2 Tarinallisuus asiakastyössä

Elämä on monitarinallista, jossa hallitsevana on niin kutsuttu ongelmakyllästeinen tarina. Tarinallisessa työskentelyssä on mahdollista yhdessä rakentaa ongelmien peittoon jääneitä vaihtoehtoisia merkityksiä. Tällöin syntyy uusia toimintatapoja ja vaihtoehtoja elämäämme. Ratkaisukeskeisen työtavan mukaan ihmisten ongelmien tarkastelu tapahtuu systemaattisesta näkökulmasta sekä huomion keskittämisestä ihmisten välisiin suhteisiin ja vuorovaikutuksiin. (Malinen 2008, 23–24.)

Oman elämän tarinat ja niistä kertominen ovat menetelmällisiä työvälineitä kasvatuksen, tukemisen ja hoitamisen yhteyksissä. Toimintakykyä arvioitaessa ja hoidon suunnittelussa ihmisen tarinat omasta elämästä ovat ensisijaisia. (Karjalainen 2012, 15.)

Nietosvuoren (2008, 138) mukaan tarinallisuus työmenetelmänä on perusteltua. Sen avulla saavutetaan yhteys uusien näkökulmien avaamiseen ja ihmisen ymmärtämiseen. Tarinoissa kyse on eletystä elämästä, arvoista, asenteista ja tulevaisuudesta. Tarinat kuuluvat elämään. Niillä on ihmisen minuutta muokkaava vaikutus. Oman elämän kokemukset ja tapahtumat etenevät loogisesti ja ne muodostavat ehjän kokemusmaailman, joissa pohditaan tehtyjä valintoja sekä niiden seurauksia. Muistelemalla palautetaan mieliin itsen kannalta merkityksellisiä elämäntapahtumia. Samalla syntyy tarina, joka on sekä itselle että muille kertomisen arvoinen. Tarina muodostuu subjektiivisesta kokonaisuudesta. Minuuden lisäksi siinä ilmentyvät vallitsevat kulttuurit ja käyttäytymismallit. Oman tarinan myötä kertojan käsitys omasta sosiaalisesta ympäristöstä lujittuu.

Edellä kuvatussa tilanteessa työntekijä saa asiakkaastaan tietoa ja siten pääsee havainnoimaan hänen kokemusmaailmaansa. Tarinoille tarvitaan kuuntelija, ja

samanaikaisesti asiakkaan on hyödyllistä saada kuunnella muiden tarinoita. Tämä auttaa ymmärtämään, ettei kukaan ole vaikeuksiensa kanssa yksin. Kuuntelemisen ja jakamisen avulla oma identiteetti vahvistuu. (Nietosvuori 2008, 138.)

Luovissa ja toiminnallisissa menetelmissä hyödynnetään tarinallisuuden työkaluja. Näitä ovat muun muassa sanataide, draama, musiikki, kuvallinen ilmaisu ja luova kirjoittaminen. Erilaisten taidetoimintojen nähdään vaikuttavan edistävasti ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Sosiaalialan työmenetelmien lisäksi tarinallisuus ilmenee esimerkiksi käytännön työelämässä ja asiakaskohtaamisissa. (Nietosvuori 2008, 137–138.)

Kyseisten menetelmien avulla toiminnan syventyminen asiakkaan kanssa mahdollistuu. Myös työntekijän ammatillinen persoona kehittyy. Välittömiksi eduiksi lukeutuvat tekemisen mielekkyys niin työyhteisössä kuin asiakkaan arjessakin. Toiminnassa uskotaan kulttuurin, taiteen ja luovuuden merkitykseen. Toiminnan tuloksellisuuden sijaan on oleellista, mitä yhteisessä työskentelyprosessissa tapahtuu. (Nietosvuori 2008, 135–136.)

4 OSALLISUUS, YHTEISÖLLISYYS JA VUOROVAIKUTUS

4.1 Osallisuus

Yhteiskunnassa hyvinvoinnin mielletään usein muodostuvan ainoastaan aineellisenä elintasona. Hyvinvointitutkimukset ovat keskittyneet tutkimaan nimenomaan talouselämää, jonka hyvin toimiessaan uskotaan tuovan ihmiselle lisää hyvinvointia. (Karisto 2016, 29.) Yhteiskunnan tasolla hyvinvointi ajatellaan pääomaksi, joka vaikuttaa edistävasti yhteiskunnan toimivuuteen ja tuottavuuteen. (Brandenburg 2008, 18.)

Gothonin, Hyvärin, Kolkan ja Vuokila-Oikkosen (2016, 13) mukaan kaikkein heikoimmassa asemassa olevien ihmisten hyvinvoinnin ja osallisuuden lisääminen

on tärkeää. Osattomuus ja sosiaalisten suhteiden ulkopuolelle jääminen näkyvät yhteiskunnassamme. Kyseisiin ilmiöihin on kuitenkin mahdollista vaikuttaa.

Ihmisen hyvinvointia punnitaan lukuisilla eri tavoilla. Hyvinvoinniksi kutsutaan yksilöiden hyvää elämää (well-being) sekä hyvinvointivaltion hyvää (welfare), mutta myös mielihyvän eri muotoja (wellness). Itse hyvinvoinnilla (well-being) on useampi eri muoto. Allardtin erittelemät kolme hyvinvoinnin osa-aluetta ovat elintaso (having), ystävyysuhteet (loving) sekä itsensä toteuttaminen (being). (Karisto 2016, 29.)

Ihmissuhdehyvinvoinnin edellytys on, että ihminen on sosiaalisessa kanssakäymisessä muiden ihmisten kanssa ja saa osakseen rakkautta ja arvostavaa kohtelua. Vastavuoroisesti hänen tulee kyetä toimimaan samalla tavoin. Läheiset ihmissuhteet ja terveys ovat seikkoja, joita pidetään kaikkein merkityksellisimpinä omalle hyvinvoinnille. (Karisto 2016, 30.) Ihmisen terveyteen edistävästi tai heikentävästi vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa elintavat, vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa sekä erilaiset valinnat arkielämässä. Vaikutteita saadaan myös arjen ympäristöstä. Näitä ovat esimerkiksi koti, liikenne, työpaikka, koulu sekä vapaa-ajan toimintaympäristöt. (Brandenburg 2008, 18.)

Tutkimusten mukaan taiteella ja kulttuurilla on terveyttä ja hyvinvointia edistävä vaikutus. Taiteesta ja kulttuurista on mahdollisuus nauttia perinteisin keinoin, kuten hyödynnettäessä kirjaston, teatterin ja museon palveluja. Kyseiset palvelut on pyritty tuomaan lähelle ihmistä. Taiteelliset elämykset ja nautinnot tarjoavat elämään merkityksiä. Sellaisenaankin ne virkistävät aisteja. (Brandenburg 2008, 11, 20.)

Osallisuuden käsite esiintyy lukuisissa eri yhteyksissä. Merkitys vaihtelee käyttötarkoituksen mukaan. Tutkimuksista huolimatta osallisuutta on vaikea määritellä tarkasti. (Kiilakoski 2007, 10.) Osallisuuteen liitetään poliittinen sekä yhteiskunnallinen osallistuminen. Näiden käänttöpuolena voidaan pitää yhteiskunnallista syrjäytymistä. Saadessaan osallisuuden kokemuksia ihmiselle syntyy tahtotila vaikuttaa ympäristöönsä ja olla osana sitä. (Kiilakoski 2007, 11.)

Osallisuuden vastakohtana pidetään osattomuutta. Osattomuus tarkoittaa ihmisen taloudellisen, kulttuurillisen tai sosiaalisen pääoman puuttumista. Tällöin tarkastelun kohteena on ihmisen asema yhteiskunnassa. Osattomuus näyttäytyy myös ihmisen henkilökohtaisessa elämässä. Kokemus saattaa syntyä myös tilanteessa, joissa ihminen ei koe tulleen kuulluksi. Voimakkaimmillaan osattomuus ilmenee vieraantumisenä omasta itsestä, ympäristöstä, työstä, yhteiskunnasta ja koko ekosysteemistä. Vieraantumisen tunne synnyttää tarkoituksettomuutta, jolloin ihminen jää vaille kokemuksia. (Kiilakoski 2007, 12.)

Osallisuus sisältää sekä yksilöllisen että yhteisöllisen elementin. Osallisuudessa korostuu yksilön oma kokemus. Yksilöllä on oltava tunne omasta arvokkuudesta. Ihminen yksin ei voi olla osallinen. Tarvitaan yhteisöä, jossa osallisuuden kokemus mahdollistuu. (Kiilakoski 2007, 12-13.) Osallisuus omassa elämässä merkitsee sitä, että ihminen saa nähtynä ja kuultuna elää osana erilaisia suhteita, ryhmiä ja yhteisöjä. Oman elämän kulkuun, toimintaan ja palveluun tulee kyetä vaikuttamaan. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2017) Osallisessa tilanteessa ihminen tuntee olevansa yhteisön osa, ja sellaisenaan riittävä. (Kiilakoski 2007, 13.)

Osallisuus määritellään kahdella eri tavalla. Ensimmäisessä määritelmässä ihmisen identiteetti korostuu yksilön ja hänen viiteryhmänsä kuvaajana. Yhteisön tai ryhmän on oltava turvallinen, jotta ihminen voi tuoda omia mielipiteitään esille vapaasti. Toinen osallisuuden määritelmä korostaa yksilön vastuuta yhteisöstä, jossa on vapautta toimia. Osallisuuden ehdot täytyvät, kun ihminen on arvostettu jäsen yhteisössä, joka luottaa häneen ja ottaa hänen toimijuutensa vakavasti. (Kiilakoski 2007, 13-14.)

Osallistavat menetelmät ovat työkaluja, jotka edistävät ryhmän toimintaa. Tällöin kiinnitetään huomiota jokaisen osallistujan vaikutusmahdollisuuksiin toiminnan eri vaiheissa. Osallistavassa työskentelyssä kehitetään ryhmän jäsenten välistä luottamusta ja luodaan myönteistä ilmapiiriä. Olennaista on tarjota mahdollisuus osallistumiseen ja ilmaisuun muulla tavoin kuin puhumalla. Toiminnan runko perustuu kolmeen eri osaan. Näitä ovat aloitus, toiminta sekä arviointi. Aloitus sisäl-

tää ryhmän muodostuksen sekä suunnitteluvaiheen. Toiminnan keskiössä on aktiviteetin toteuttaminen ja sen käsittely. Päätteeksi toiminta arvioidaan ja sen mahdollinen jatko suunnitellaan. (Taipale & Sirola-Korhonen 2017, 6–8.)

Osallistavan tilanteen työntekijä on vuorovaikutustaitoinen. Hän hyödyntää kuuntelevaa ja keskustelevaa dialogia. Ohjaustilanne on tukemista ja rinnalla kulke- mista osallistujien kanssa. Työntekijä ei aseta itseään ryhmän yläpuolelle. Työs- kentelytilanteessa työntekijä toimii osallistujan kanssa yhdessä. Hän auttaa osal- listujaa toimimaan taitojensa mukaan. Pyrkimyksenä on aktivoida osallistumaan ja toimimaan. Nämä seikat mahdollistuvat annettaessa osallistujalle vastuuta omasta työskentelystään. (Taipale & Sirola-Korhonen 2017, 6–8.)

4.2 Yhteisöllisyys

Yhteisöllisyys liitetään usein perheeseen, työyhteisöön, naapurustoon, virtuaa- liyhteisöön tai elämäntapayhteisöön. Ihmisillä on henkilökohtaisia kokemuksia ja käsityksiä yhteisöistä ja niiden merkityksistä. Vanhin tyypillinen esimerkki yhtei- söllisyydestä on sukuyhteisö. Yhteisö määräytyy siten, että jäseniä yhdistää vuo- rovaikutuksen lisäksi jokin yhteinen tekijä. Tämä tekijä voi olla toiminnallista tai symbolista yhteisöllisyyttä. Toiminnallisessa yhteisöllisyydessä yhteenkuuluvuu- den tunne syntyy yhdessä tekemisestä. Symbolisessa yhteisöllisyydessä yhteen- kuuluvuuden tunne rakentuu määrätyn yhteisen näkemyksen kautta. Nykyaikana kaupunkeihin ja lähiöihin pyritään luomaan kunnallisia rakenteita korvaamaan ka- toavia suku- ja kyläyhteisöjä. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2011, 153–154.)

Yhteisöjä jaotellaan luonnollisiin ja institutionaalisiin yhteisöihin. Ihminen ei aina kykene itse vaikuttamaan, mihin yhteisöön hän kuuluu. Tämänkaltainen tilanne on kyseessä esimerkiksi silloin, kun ihminen tarvitsee vahvaa tukea asumisessa ja arjen perustoiminnoissa. Institutionaaliseksi yhteisöksi määritellään hoito- tai kasvatustilat, joissa yhteisöllisyyttä hyödynnetään hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Yhteisön jäsenet eivät välttämättä jaa keskenään samaa elämänkatsomusta tai mielenkiinnon kohdetta. Heitä saattaa yhdistää määrätty ongelma tai sairaus, eikä heidän jäsenyytensä ole aina vapaaehtoista. (Raitakari 2008, 223–224.)

Ihmisten jokapäiväiseen arkeen kuuluu toimimista ja vuorovaikutusta yhteisöissä. Yhteisöissä rakennetaan minuutta ja peilataan itseä vuorovaikutuksessa muihin. Yhteisöä ei kuitenkaan rakenneta vain lyhyistä arjen kanssakäymistilanteista, vaan se kehittyy pitkäaikaisissa sosiaalisissa suhteissa. (Hyväri 2001, 88–89.) Hyvä yhteisö on tasa-arvoinen, salliva, demokraattinen, avoin, palautetta antava, oikeudenmukainen ja tavoitteellinen. Yhteisöönsä hyvin sopeutuva jäsen on valmis mukautumaan yhteisöön, mutta myös tarvittaessa puuttumaan sen epäkohtiin. (Raitakari 2008, 225.)

Arkonaho ja Viippola (2015, 55–57) ovat tutkineet pitkäaikaisasunnottomien kokemuksia yhteisöllisyydestä, asiakaslähtöisyydestä ja osallisuudesta asumisyksikön arjessa. Useat eri tekijät vaikuttivat asukkaan suhteeseen asumisyhteisöä kohtaan. Pääsääntöisesti asumisyksikkö koettiin hyvänä asuinpaikkana. Asukkaiden keskinäisen samankaltaisuuden koettiin helpottavan tutustumista asumisyhteisöön. Tasa-arvon toteutuminen sekä kokemus siitä, että kukaan ei katso ylhäältä, pidettiin oleellisena. Oma koti turvallisena tilana nousi merkittävimmäksi tutkimustulokseksi.

Asukkaat refleктоivat oman käyttäytymisensä vaikutusta suhteessa muihin yhteisön jäseniin, ja kokivat sen merkitykselliseksi seikaksi yhteisöön muodostuvassa suhteessa. Tärkeänä pidettiin niin ikään, että asukkaalla oli oikeus itse päättää aktiivisuudestaan yhteisössä. Asukkaan tahtotila asua omissa oloissaan hyväksyttiin. Yksikössä asumisen arvostusta lisäsivät resurssit, joita yhteisöllisyyttä tukevaan toimintaan oli järjestetty riittävästi. Pelkästään yhteisössä asuminen ei kuitenkaan vielä taannut yhteisöllisyyttä, vaan sen rakentuminen vei aikaa. (Arkonaho & Viippola 2015, 55–57.)

4.3 Vuorovaikutus

Vuorovaikutus on ihmisten välistä kommunikointia, johon kuuluu sanallinen ja sanaton viestintä. Sanaton viestintä merkitsee ilmeitä, kehonkieltä ja esimerkiksi äänen painotusta. Se voi olla ristiriidassa sanallisen viestinnän kanssa. Sanallinen viestintä tarkoittaa puhuttua ja kirjoitettua viestintää. Aikuisten välisessä vuorovaikutuksessa puhetta hyödynnetään taitavasti vuorovaikutuksen välineenä. Haavoittuvassa tilanteessa oleva ihminen havaitsee herkästi ristiriitaiset eleet ja ilmeet. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 20–22.)

Ihmisellä ilmenee vuorovaikutuksen tarve jo vauvaiästä. Ollakseen ihminen hän tarvitsee yhteyttä muihin ihmisiin, joiden kautta peilata omia tunteitaan. Ihminen rakentaa kuvan itsestään vuorovaikutuksessa muihin. (Vilén ym. 2008, 59.)

Ihmisellä on tarve tulla kuulluksi ja ymmärretyksi. Tämä korostuu elämänhallinnan tai tunne-elämän järkkyessä. (Vilén ym. 2008, 62.) Empatiakyky on tärkeä ammatillinen taito. Tällöin työntekijä viestittää asiakkaalle ymmärtävänsä tämän tilanteen ja jakavansa asiakkaansa kanssa tilanteesta aiheutuneet tuntemukset. (Hämäläinen, Kanerva, Kuhanen, Schubert & Seuri 2017, 150–151.) Asiakas kokee tullessa kuulluksi, kun hän tuntee tullessa ymmärretyksi, tai kun häntä on pyritty ymmärtämään. Aidon yhteyden saavuttamiseksi tarvitaan aikaa. Lyhyessäkin tapaamisessa on kuitenkin mahdollista saavuttaa kuulluksi tulemisen kokemus. (Vilén ym. 2008, 62.)

Vuorovaikutuksellisessa tilanteessa työntekijä kykenee asettumaan asiakkaan asemaan. Hän kuuntelee asiakasta kunnioittaen ja asiakkaan oman elämän asiantuntijuutta arvostaen. Työntekijä tiedostaa oman valta-asemansa asiantuntijana. Hän antaa asiakkaalle tilaa esittää omat ajatuksensa. Tämä mahdollistuu, kun hän kohtaa asiakkaan tasavertaisena ja omalla persoonallaan läsnä ollen. (Hämäläinen ym. 2017, 147, 151.)

Whitakerin (2001) mukaan elämänhallintansa ja arjen taitonsa osittain tai kokonaan menettäneet asiakkaat hyötyvät ryhmätoiminnasta, joissa kehitetään ja ylläpidetään erilaisia taitoja. Tällöin samankaltaisuuden kokeminen muiden kanssa

mahdollistuu. Asiakas voi olla oma itsensä elämäntilanteensa ja -taitojensa muuttamisesta huolimatta. (Whitaker 2001, 18–19, 24.)

Sosiaali- ja terveysalalla ryhmätilanteiden luominen on tavallista. Ryhmässä toimiminen edistää vuorovaikutustaitoja ja omien vahvuuksien löytymistä. (Kiviniemi ym. 2014, 95.) Luottamuksellisessa ilmapiirissä osallistuja uskaltaa ilmaista itseään. Hän tuntee itsensä merkitykselliseksi myös muiden silmissä. (Noppari, Kiiltomäki & Pesonen 2007, 195.). Ryhmän antama tuki on merkityksellistä, kun tavoitteena on yksilön tai yhteisön voimaantuminen ja arjessa jaksamisen helpottaminen. Luonteeltaan ryhmä voi olla avoin tai suljettu. Se perustuu keskusteluun tai toimintaan. Ryhmää yhdistäviä tekijöitä ovat muun muassa yhteneväinen elämäntilanne, samankaltaiset haasteet ja kokemukset tai yhteiset kiinnostuksen kohteet. (Mäkinen ym. 2011, 147–150.)

Sosiaalisella ryhmällä on virkistävä vaikutus. Se innostaa vuorovaikutukseen muiden osallistujien kanssa. Yhdessä tekemisen prosessin tavoitteena on esimerkiksi yksinäisyyden vähentäminen ja onnistumisen kokemusten tuottaminen. Työntekijän vastuulla on kehittää osallistujille mielekästä ohjelmaa, jolla on kannustava ja kaikkien osallistumisen mahdollistava vaikutus. (Mäkinen ym. 2011, 150.)

5 TOIMINNALLISIA MENETELMIÄ

Toiminnalliset menetelmät tarkoittavat tavoitteellista työskentelyä asiakkaan kanssa. Työtapoja hyödynnetään yksilötyössä ja ryhmissä. Ne tukevat vuorovaikutusta ja mahdollistavat monipuolisen yhdessäolon. Selkeitä ja saavutettavissa olevia tavoitteita ovat muun muassa arjen taitojen opettelu tai liikkuminen lähiympäristössä. Pyrkimyksenä on toimia mielekkäästi ja onnistumisen kokemuksia tavoitellen. Asiakkaalle tulevat näkyväksi hänen omat voimavaransa ja taitonsa. Samalla työntekijä oppii asiakkaan toimintakyvystä ja tavoista. Tätä hankittua tietoa voidaan käyttää hyödyksi seuraavissa ohjaustilanteissa. (Mäkinen ym. 2011, 157–163.)

5.1 Luovia menetelmiä

Luovat menetelmät ovat osa toiminnallista kokonaisuutta. Niiden avulla rakennetaan sosiaalista vuorovaikutusta, jolloin myös asiakkaan minäkäsitys muodostuu. (Nietosvuori 2008, 138–139.) Luovia menetelmiä ovat esimerkiksi kuvataiteet, kirjallisuus, musiikki, sosiodraama ja tarinallisuus. (Mäkinen ym. 2011, 157–158.)

Tuntemus omasta itsestä kokijana ja toimijana syntyy, kun ihminen oppii mallintamaan, millaisia reaktioita oma minä muissa ihmisissä aiheuttaa. Tähän liittyy asiakkaan kykeneväisyys vaikuttaa omaan elämäänsä. Asiakas voi kokea olemassaolon mielekkyyden puutetta, joka johtaa tarpeettomuuden tunteeseen. Saadessaan osallistua sosiaalisesti ja kyetessään vastaamaan sosiaalisten roolien asettamiin odotuksiin, vahvistuvat tarpeellisuuden ja hyväksytyksi tulemisen tuntemukset. Kirjoittaessaan tarinaansa silta ihmisen omaan minään rakentuu. Tarinaa kirjoitettaessa kysytään ja etsitään kysymyksiin vastauksia. Kerrotaessa tarinaa muille oma olemassaolo todellistuu (Nietosvuori 2008, 138–139.)

Tarinassa on mahdollista hahmottaa oman elämän muistoja, menneisyyttä ja unelmia nykyisyyden näkökulmasta. Kirjallisuusterapeuttisessa mallissa

ajatellaan, että osallistuja voi sisäistä tarinaa kertoessaan ottaa siihen etäisyyttä. Kertomuksen muodon tarina saa sosiaalisessa kerronnassa, ja vuorovaikutustilanne auttaa sen muodostumisessa ja uusien näkökulmien havaitsemisessa. Uuden tarinan luominen omista muistoista mahdollistaa tämänkaltaisen muutoksen. (Linnainmaa 2009) Tarinallisuuden avulla voidaan päästä lähelle ihmisen kokemusmaailmaa myös silloin, kun ihmisellä esiintyy toimintakyvyn puutteita. (Karjalainen 2012, 15.)

5.2 Luova muistelutyö

Luova muistelutyö aktivoi ja kannustaa aloitteellisuuteen. Palaute toiminnan aikana tai välittömästi sen päätteeksi mahdollistaa onnistumisen kokemuksen ja rohkaisee jatkamaan. (Kiviniemi ym. 2014, 95–97.) Luovassa muistelutyössä saavutetaan kokemus sosiaalisesta kanssakäymisestä sekä taiteellisesta toiminnasta. Asiakas kokee tulevansa nähdyksi ja kuulluksi. Hän kokee myös onnistumisen iloa ja arvostusta. (Hohenthal-Antin 2009, 26.) Taiteen keinoin mahdollistetaan omien tärkeiden asioiden ja kokemusten esilletuominen. Luova muistelutyö edistää henkisiä, kulttuurillisia ja sosiaalisia taitoja. Nämä edesauttavat hyvän elämän elämistä. (Brandenburg 2008, 11.)

Nietosvuoren (2008, 136) mukaan toiminnallisissa menetelmissä ensisijaista ei ole toiminnan lopputulos, vaan yhdessä tekeminen. Toiminnallisuus tuo sekä työntekijälle että asiakkaalle tekemisen iloa, ja kannustaa heittäytymään. Toiminnallisissa menetelmissä asenteet uusia työtapoja kohtaan muuttuvat avoimemmiksi.

6 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Toiminnallinen opinnäytetyö eroaa tutkimuksellisesta opinnäytetyöstä siten, että sen tavoitteena on tuottaa jokin konkreettinen tuote. Näitä ovat esimerkiksi esite, ohjeistus tai tapahtuman järjestäminen. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9.)

Toiminnallisen opinnäytetyö perustuu tietoon, ja siihen liittyy teoreettinen viitekehys. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on esittää, kuinka tekijät kykenevät yhdistämään teoreettisen tiedon ammatilliseen käytäntöön. (Vilkka & Airaksinen 2003, 30, 42.) Toiminnallisesti tuotetulla opinnäytetyöllä on usein toimeksiantaja. Työelämästä saadun opinnäytetyön aiheen avulla tekijät pääsevät yhdistämään tietojaan ja taitojaan työelämän tarpeisiin. (Vilkka & Airaksinen 2003, 17.)

7 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa toiminnallinen tuokio Koskelan asukkaille. Toimintatuokion tarkoituksena oli tuottaa hyvää mieltä ja virkistymistä. Opinnäytetyön tavoitteena oli onnistumisen kokemusten tuottaminen sekä yhteisöllisyyden ja osallisuuden edistäminen.

8 HYVÄN MIELEN KARTTA –TUOKIO

8.1 Toiminnallisen tuokion tarkoitus ja tavoitteet

Hyvän mielen kartta –tuokion tarkoituksena oli tuottaa hyvää mieltä ja virkistymistä Koskelassa. Tavoitteena oli onnistumisen kokemusten tuottaminen sekä yhteisöllisyyden ja osallisuuden edistäminen.

8.2 Toiminnallisen tuokion suunnittelu

Tarinallisuus muotoutui opinnäytetyömme asiasanaksi marraskuussa 2017, jolloin opinnäytetyöryhmät muodostettiin aihepiireittäin. Nietosvuoren (2008, 138) mukaan toiminnalliset menetelmät avaavat uusia näkökulmia ja tarjoavat osallistujille mahdollisuuksia tulla kuulluksi ja ymmärretyksi.

Opinnäytetyömme on osa toiminnallisia tuokioita, joita opiskelijakollegat järjestivät Koskelassa kevättalvella 2018. Sairaanhoidaja- ja sosionomiopiskelijat suunnittelivat tuokiot valitsemistaan teemoista kolmen tai neljän henkilön ryhmissä. Tuokiot toteutettiin yhteistyössä opiskelijakollegoiden, osallistujien ja paikalla olevan henkilökunnan kanssa.

Tammikuussa 2018 Koskelassa järjestettiin tutustumiskäynti. Hyvän mielen kartta -tuokion konkreettinen suunnittelu alkoi käytössä olevien tilojen hahmottamisesta sekä keskusteluista, joita kävimme Koskelan työntekijöiden kanssa. Pyrimme suunnittelussa ottamaan huomioon osallistujien toimintakykyyn vaikuttavia seikkoja. Vilkan ja Airaksisen (2003, 51) mukaan opinnäytetyön toteutustavan tulee palvella valittua kohderyhmää.

Ryhmämme valmisteleva tuokio oli viidestä tuokiosta ensimmäinen. Tuokioon osallistuvien määrä ei ollut ennakolta tiedossamme. Suunnittelimme, että kukin osallistuja valmistaa opiskelijakollegoidemme avustuksella taulun, johon liima-

taan erilaisia kuvia. Kuvien tarkoitus on herättää osallistujassa miellyttäviä muistoja tai positiivisia ajatuksia. Mieleen nousseet ajatukset kirjoitettaisiin kuvien ohkeen taululle. Hohenthal-Antinin (2009, 92–93) mukaan kyseinen menetelmä on luovaa muistelutyötä, jota kutsutaan nimellä skräppääminen (scrapbooking). Menetelmässä ei harjoiteta perinteistä askartelua, eikä käsityötaitoa vaadita. Kyse on muistelusta, mielikuvien luomisesta ja niiden tallentamisesta. Skräppäämistä hyödynnetään tasoltaan vaihtelevissa ryhmissä ja eri-ikäisten ihmisten kanssa.

Koskelan henkilökunnan mukaan musiikin harrastaminen ja kuuntelu ovat asukkaalle tärkeää ja mielekästä ajanvietettä. Bojner-Horwitzin ja Bojnerin (2007, 48, 56, 101) mukaan musiikilla on myönteinen vaikutus vuorovaikutukseen ryhmätöissä. Rytmikäs musiikki rauhoittaa mieltä ja lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Päätimme sisällyttää tuokioon musiikkia Spotify-musiikkipalvelun välityksellä.

8.3 Hyvän mielen kartta -työskentelyn valmistelu

Tavoitteemme oli järjestää tuokio, jossa osallistujien omat henkilökohtaiset kertomukset, toiveet tai mahdolliset fiktiiviset ajatukset tulivat näkyväksi tarinan muodossa. Tunnelmaltaan iloinen ja virkistävä tuokio oli määrä toteuttaa yhdessä osallistujien ja kanssaopiskelijoidemme kanssa.

Hyvän mielen kartta –tuokio oli tunnin mittainen. Olimme tuoneet tarvittavan kuvamateriaalin mukanaamme. Emme valinneet kuvia, joista olisi voinut tulla mieleen myös ikäviä asioita. Ihmisiä esittävä materiaali karsittiin pois. Valitsemamme kuvat esittivät muun muassa moottoriajoneuvoja, neljän vuodenajan maisemia, luontokappaleita, soittimia ja erilaisia ruokia. Tuokion oli määrä päättyä kahvitte-luhtetkeen, jonka toteutukseen olimme ryhmässämme sopineet omat vastuualueemme ennakolta.

Kokoonnuimme Koskelassa 1,5 tuntia ennen toteutuksen alkua. Järjestimme tilan osallistujille sopivaksi ja lajittelimme Hyvän mielen karttaan tarvittavat materiaalit

työskentelypöydille. Viritimme kaiuttimen taustamusiikkia varten, jota soitimme älypuhelinsovelluksesta.



KUVA 1. Tuokioon valmistautumista Koskelan kulttuuritilassa

8.4 Hyvän mielen kartta -työskentelyn toteutus

Olimme laatineet Koskelaan yleisesti jaettavan kutsun haluamallamme sisällöllä. Muutoin osallistujat valikoituivat tilaisuuteen ilman erityisempää vaikutustamme. Saimme tietää, että Koskelan ohjaajat olivat mukana kannustamassa tai suosittelemassa tuokiotamme joillekin asukkaista. (Liite 1.)

Osallistujia saapui paikalle yhteensä kahdeksan. Mukana oli myös heidän ohjaajiaan. Osallistujat otettiin vastaan ovensuulla tai heidän saapuessa varsinaiseen työtilaan. Kaikille jaettiin tarrat, joihin kirjoitettiin oma etunimi. Tilajärjestelyn idea kerrottiin osallistujien asettuessa valitsemilleen istumapaikoille. Ryhmämme esiteltiin ja osallistujat toivotettiin yhteisesti tervetulleiksi. Tuokion kulku ja toimintaohjeet selitettiin lyhyesti. Opiskelijakollegamme toimivat sovitusti tuokion avustajina.

Osallistujat ymmärsivät tehtävänannon vaivattomasti ja aloittivat työnsä annettujen ohjeiden mukaisesti. Osallistujia avustettiin kuvien valinnassa ja sommitelussa. Osa opiskelijakollegoista istui osallistujien vieressä. Jotkut seisoivat ja kiertelivät heidän luonaan. Tutustuminen osallistujien ja opiskelijoiden välillä eteni luontevasti. Muistojen sommittelu, liimaaminen ja ajatusten kirjoittaminen sujuivat yhteistyössä. Osa töistä valmistui nopeammin kuin muut. Tällöin mielimusiikin toivominen oli mahdollista. Musiikki rauhoitti osallistujaa, jonka keskittyminen herpaantui.

Töiden valmistuttua opiskelijakollegat esittelivät kartat muille yhteistyössä osallistujien kanssa. Osallistujat kuuntelivat kunkin esityksen tarinan, jonka jälkeen työlle taputettiin. Päätteeksi tarjottiin laskiaispullakahvit. Keskustelu osallistujien ja opiskelijakollegoiden kesken jatkui. Lähtiessään jokainen osallistuja sai oman työnsä itselleen.



KUVA 2. Valmiin kartan esittelyhetki

8.5 Toiminnallisen tuokion arviointi

Keräsimme palautetta paikalla olleilta henkilökunnan jäseniltä, opiskelijakollegoilta sekä ohjaavilta opettajilta. Osallistujilta emme päässeet keräämään muuta kuin suullista palautetta tuokion aikana, sillä paikalle suunniteltua Happy-OrNot-tyytyväisyysmittaria ei järjestynyt käyttöömmme. Ohjaavien opettajiemme laatima palautelomake sisälsi neljä avointa kysymystä.

Ensimmäinen kysymys koski toiminnallisen tuokion hyviä puolia. Hyvää palautetta annettiin yhteisöllisyyden kokemuksesta. Yhteisöllisyyttä vahvisti yhteinen pöytä, jonka ääreen osallistujat mahtuivat. Motivoituneet ja läsnäolevat opiskelijakollegat edesauttoivat tuokion sujuvuutta. Myös tilan etukäteisvalmistelut ja kuvamateriaalin monipuolisuus miellyttivät. Jokainen osallistuja kykeni löytämään mieleistään materiaalia. Työskentely todettiin sujuvaksi valmiiksi leikattujen kuvien ansiosta. Lopullisten töiden esittelyn katsottiin olleen tärkeää, sillä osallistujat saivat kokea oman työnsä merkitykselliseksi. Myös onnistumisen kokemuksia työstämisen aikana havaittiin. Jokaisessa palautteessa vallitseva ilmapiiri todettiin lämpimäksi ja iloiseksi.

Monipuolisesti materiaaleja ja osallistujat lähtivät hyvin mukaan. Musiikki kiva lisä. Tarjoilut loistavat ja ajankohtaiset. Aikaa oli sopivasti. Osallistujat viihtyivät.

Lomakkeen toisessa kysymyksessä pyydettiin ottamaan kantaa siihen, miten kohderyhmä otettiin huomioon. Useiden vastausten mukaan kohderyhmä huomioitiin yksilöllisesti. Jokaisen osallistujan lähellä oli yksi tai useampi opiskelijakollega. Materiaalivalinnoista keskusteltiin yhdessä. Osallistujat, joilla ilmeni ongelmia puheen tuottamisessa, saivat apua opiskelijakollegoilta, jotka kykenivät tulkitsemaan osallistujien ilmeitä, äänneitä ja eleitä. Tällä tavoin sopivat kuvat löytyivät ja tarinoiden laatiminen helpottui.

Osallistujat huomioitiin yksilöinä ja kaikille riitti avustavia käsiä. Sujuvasti valmistellut materiaalit mahdollistivat kaikkien osallistumisen.

Kolmas kysymys koski menetelmän sopivuutta. Tuokiotamme luonnehdittiin kohderyhmällemme soveltuvaksi. Erityisen hyvin se täsmäsi Koskelan arvoihin, sillä se loi yhteishenkeä ja onnistumisen kokemuksia karttojen laatimisen ja esittelyn aikana. Jokaisessa palautteessa mainittiin tilaisuuden luonteva tunnelma. Karttojen sanoittaminen nousi merkitykselliseksi, sillä se teki osallistujien tarinat näkyviksi.

Sopii erinomaisesti kohderyhmään. Luo yhteishenkeä -sopii meidän arvoihin. Onnistumisen kokemuksia tehdessä ja töitä esitellessä.

Kehittämisehdotuksia kerättiin lomakkeen viimeisessä kohdassa. Ehdotuksia kirjattiin musiikista ja istumajärjestyksestä. Musiikkia oltaisiin voitu hiljentää alun toimintaohjeiden annon aikana tai jossakin muussa määrättyssä toiminnossa. Osallistujien keskittymiskyvyn rajoitteiden vuoksi kaksi toimintoa päällekkäin nähtiin häiritsevänä tekijänä. Muutamassa palautteessa sitä vastoin olisi toivottu musiikin soittamista enemmänkin. Istumajärjestyksestä kritisoitiin jonkin verran. Parannusehdotuksena todettiin, että jokaisen osallistujan vierellä voisi istua opiskelijakollega. Tällöin osallistujia ei tarvitsisi avustaa pöydän yli tai selän takaa. Myös ajankäytöstä saatiin kehittämisehdotuksia. Joidenkin osallistujien keskittymiskyvyn haasteista johtuen olisi itse työskentelyosuus saanut olla entistäkin tiiviimpi.

Alun toimintaohjeiden annossa musiikki olisi voinut olla pois. Ei kahta toimintoa päällekkäin.

9 POHDINTA

9.1 Toimintamme pohdinta

Ammattikorkeakoulun opinnäytetyössä ilmennetään teoreettisen tiedon ja käytännön yhdistämistä, tiimityöskentelytaitoja sekä tutkivaa ja kehittävää osaamista. Opinnäytetyö mahdollistaa uusien toimintamallien kehittämisen. Opinnäytetyössä opiskelijan ammatillinen kasvu kehittyy. (Koistinen & Keskitalo 2016)

Opinnäytetyömme rakentui kahdesta osasta. Toiminnallinen osuus toteutettiin Hyvän mielen kartta -tuokiona. Työmme toinen osa oli opinnäytetyöraportti, jossa tarkastelimme tuokion suunnittelua ja kulkua taustalle valitsemiemme teorioiden pohjalta. Pehdyimme laajasti hyvinvoinnin käsitteisiin. Toteuttamamme tuokio perustui tutkittuun tietoon, jota sovelsimme käytännössä.

Tuokiomme tarkoituksena oli tuottaa osallistujille hyvää mieltä ja virkistymistä. Tavoitteenamme oli onnistumisen kokemusten sekä yhteisöllisyyden ja osallisuuden edistäminen. Pyrimme toteuttamaan tuokion helposti ymmärrettäväksi. Hyvän mielen kartta koostui kuvista ja niihin liitetystä tarinoista. Karjalaisen (2012, 25, 37) mukaan jokainen kirjoittamistapahtuma on luova prosessi, sillä siinä tuotetaan ainutlaatuista tekstiä ainutlaatuisessa tilanteessa. Yksittäisten muistikuvien ja arjen tarinoiden vapaa kirjoittaminen saattavat sisältää merkityksellistä tietoa kirjoittajalle itselleen. Kuvaamalla kerrottu muisto näkyy kertojalle uudessa valossa, ja tällöin tarinan uudenlainen tulkinta mahdollistuu.

Kohderyhmämme oli tuokiolle vastaanottavainen. Tuokio toteutettiin satunnaisesti valikoituneelle joukolle, jonka luonteesta meillä oli vain suppea käsitys. Tämä sopi hyvin asetelmaan, jossa osallistuja saattoi tarinoida myös fiktiivisesti. Fiktiona kerrotun elämäntarinan etuna on oman elämän reflektointi turvalliselta etäisyydeltä. Kuvitteellinen tarina helpottaa käsittelemään sellaisia tunteita, jotka ovat tietoisuudelta torjuttuja. (Linnainmaa 2009)

Tuokiossamme toteutui Allardtin (Karisto ym. 2016, 29–30) erittelemiä hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Osallistujat toteuttivat itseään (being) Hyvän mielen karttaa työstäessään. Osallistujien väliset ystävyysuhteet (loving) näkyivät heidän jakessaan tarinoita ja saadessaan toisiltaan arvostavaa kohtelua. Yhteiseen kahvihetkeen päättynyt tuokio vahvisti sosiaalista kanssakäymistä ja vastavuoroisuutta. Yksilöiden hyvään elämään liittyvän elintason (having) liitämme valmiuksiin, joita yhteiskuntamme tämänkaltaisiin toimintoihin resursoi.

Tuokion suunnittelu ja toteutus vahvistivat taitojamme teorian yhdistämisestä käytäntöön moniammatillisessa tiimissä. Tuokiosta saadun palautteen analysointi tarjosi valmiuksia tarkastella omia toimintatapojamme kriittisemmin. Tuokion tarkka kuvaus siihen liittyvine tilannekuvineen havainnollistavat lukijalle toiminnan kulun ja herättävät kiinnostuksen työtämme kohtaan.

Olemme tehneet opinnäytetyötä tehokkaasti ja järjestelmällisesti. Opinnäytetyöprosessin aikana meitä yhdistivät Diakin arvomaailman käsitteistä etenkin sosiaalinen oikeudenmukaisuus ja avoin vuorovaikutus. Työskentelymme aikana osaamisemme ja ammatillinen kasvumme sai vahvistusta. Harjaannuimme uuden ja näyttöön perustuvan tiedon etsinnässä. Taitomme kirjallisessa osaamisessa, materiaalin rajaamisessa sekä yhteistyötaidoissa karttuivat.

Opinnäytetyömme opetti huomioimaan moniammatillisuuteen, projektiosaamiseen ja kehittämistyöhön liittyviä seikkoja. Päämäärämme tuokiossa yhteisöllisyyden ja osallisuuden edistäjinä saavutettiin opiskelijakollegoidemme avustuksella. Opinnäytetyömme on vahva osoitus siitä, että toiminnallisten kokonaisuuksien järjestäminen vähäisilläkin resursseilla on antoisaa. Tämän onnistuneen projektimme myötä olemme saavuttaneet opinnäytetyöllemme asettamamme tavoitteet.

9.2 Toimintamme eettisyys

Hyvään elämään kuuluvat myötätunto ja empaattisuus. Hyvään elämään liittyy myös, kuinka hyvin ympärillämme olevat ihmiset voivat. (Martela 2018) Sosiaali- ja terveydenhuollon toiminnan lähtökohta on tavoitella asiakkaan ja potilaan etua. Palvelun ja hoidon päämäärinä ovat hyvän tekeminen ja vahingon välttäminen. Palvelu ja hoito toteutetaan luotettavasti ja turvallisesti. Toiminta perustuu tutkituun tietoon ja ammattitaitoon. Asiakkaiden ja työntekijöiden välinen sekä työntekijöiden keskinäinen yhteistyö on vuorovaikutteista ja inhimillistä. (Etene 2011, 5.)

Toimintamme eettisyys pohjautui ihmisoikeuksiin. Ihmisoikeudet ovat samat yksilön taustasta, valinnoista ja käyttäytymisestä riippumatta. (Talentia 2017) Toimintamme eettisyys ilmeni muun muassa osallistujien tasa-arvoisena kohteluna ja vastavuoroisuutena. Työnhyvinvoinnin ylläpitäminen yhteisessä tilassa toteutui.

Asiakastilanteissa ilmenevät henkilökohtaiset asiat ovat luottamuksellisia ja salassa pidettäviä. Kohderyhmän toimintaan osallistumisen tulee olla vapaaehtoista. (Martiskainen & Niemi 2012) Läsnaolijoiden esiintyminen ainoastaan omilla etunimillään ja ilman ennakkotietoja tukivat yksityisyyden suojaa. Tuokioon osallistujat olivat paikalla vapaasta tahdostaan. Hyvän mielen kartan esittely toteutui kunkin osallistujan haluamalla tavalla ja omien mahdollisuuksien rajoissa.

Pyrimme tuokiossa osallistujien hyvinvoinnin ja oikeuksien toteutumiseen. Muokautimme toimintaamme osallistujien tarpeita vastaten. Käyttäytymisemme ja kielenkäyttömme oli kunnioittavaa. Pidimme jokaista työtä yhtä arvokkaana.

9.3 Päätelmät

Toteuttamamme tuokio tarjosi iloa ja virkistymistä osallistujille. Toiminnalliselle tuokiolle ominainen vuorovaikutuksellinen ilmapiiri osallistujien kesken vahvistui. Osallistujat saavuttivat kokemuksen luovista menetelmistä, jota tarinallinen toimintamme edusti. Tuokio vahvisti onnistumisen kokemuksia ja mahdollisti hyväksytyksi tulemisen tunteita.

Työskentelyyn varattu aika oli sopivan mittainen. Avustajien määrä oli riittävä. Tuokion sisältö oli kohderyhmälle soveltuvaa. Kyseisiä toimintoja voitaisiin hyödyntää myös muissa kohderyhmissä. Näitä ovat esimerkiksi ikääntyvät tai vammaispalvelun asiakkaat. Tulevissa tuokioissa istumajärjestykseen tulee kiinnittää huomiota siten, että jokaisen osallistujan vierellä on avustaja. Musiikkia taustatoimintona tulee hyödyntää tilannekohtaisesti ja osallistujien keskittymiskyvyn rajoitteet huomioiden.

Tulemme sosionomin ja sairaanhoitajan työtehtävissämme hyödyntämään kokemuksia, joita kartutimme toiminnallisen tuokion organisoinnin ja toteutuksen aikana. Kompetensseihimme ei sisälly varsinainen terapeutin toiminta. Luovien menetelmien teoreettinen ja käytännön osaaminen vahvistavat tuokion onnistumisen edellytyksiä. Nämä taidot eivät kuitenkaan ole välttämättömiä ehtoja toiminnallisen tuokion käynnistämiseen. Pääasiallinen tehtävämme on ohjata ja rohkaista osallistujaa toimimaan itsellisesti, mahdollisissa toimintakyvyn rajoitteissa häntä avustaen, ja kehittyvällä työotteella koko ryhmän hyvinvointia edistää.

LÄHTEET

- Arkonaho, A. & Viippola, M. (2015). Asukkaiden kokemuksia yhteisöllisyydestä, asiakaslähtöisyydestä ja osallisuudesta asumisyksikön arjessa. (Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma). Saatavilla <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/89888/Vanha%20viertotie%2026.4.2015.pdf>
- Bojner H. E. & Bojner, G. (2007). *Mielihyvää musiikista*. Helsinki: WSOY.
- Brandenburg, C. (2008). *Kulttuurin ja hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä. Näköaloja taiteen soveltavaan käyttöön*. Opetusministeriön julkaisuja. Saatavilla <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79051/opm12.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Diakonia-ammattikorkeakoulu (2010). *Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten*. C, Katsauksia ja aineistoja 17. Saatavilla <http://www.diak.fi/opis-kelu/opinnaytetyo/Documents/Kohti%20tutkivaa%20ammattikäytänöö.pdf>.
- Ekström, L., Leppämäki, P. & Vilén, M. (2008). *Vuorovaikutuksellinen tukeminen* (3. uud. p.). Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Etene (2011). *Sosiaali- ja terveysalan eettinen perusta. ETENE-julkaisuja 32*. Saatavilla <http://etene.fi/documents/1429646/1559058/ETENE-julkaisuja+32+Sosiaali-+ja+terveysalan+eettinen+perusta.pdf/13c517e8-6644-4fa5-8c5f-193cfdce9841>
- Gothoni, R., Hyväri, S., Kolkka, M. & Vuokila-Oikkonen, P. (2016). Inklusio ja yhteisöllisyys yhteisen hyvän toteutumisenä. Teoksessa *Osallisuus yhteiskunnallisena haasteena*. Diakonia-ammattikorkeakoulun TKI-toiminnan vuosikirja 2. Tampere.
- Helsingin Kaupunki (2017). Sote-palvelujen toimipisteet. Koskelan monipuolinen palveluasumisyksikkö. Saatavilla 23.1.2018 www.hel.fi/sote/toimipisteet-fi/aakkosittain/koskela-mpk/palveluasumisyksikko
- Helsingin Kaupungin työntekijä. Koskelan Palveluasumisyksikön henkilökunnan ja Diakin opiskelijoiden yhteispalaveri Koskelassa 23.1.2018.
- Hohenthal-Antin, L. (2009). *Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä*. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Hyväri, Susanna (2001). *Vallattomuudesta vastuuseen*. Vankeinhoidon koulutus- keskuksen julkaisu 3/2001. Vammala: Tietosanoma Oy.
- Hämäläinen, K., Kanerva, A. Kuhanen, C., Schubert, C. & Seuri, T. (2015). *Mielenterveyshoitotyö*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Jyväskylän Yliopisto (2015). *Narratiivinen tutkimus*. Saatavilla <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/narratiivinen-tutkimus>
- Karisto, A. (2016). Hyvinvointi ja vastavuoroisuus. Teoksessa Törrönen, M., Hänninen, K., Jouttimäki, P., Lehto-Lunden, T., Salovaara, P. & Veistilä, M. (toim.) *Vastavuoroinen sosiaalityö*. (s.25-38) Gaudamus: Helsinki
- Karjalainen Anna Liisa (2012). *Elettyä ymmärtämässä. Omaelämäkerrallinen kirjoittaminen ja teksti reflektiona sosiaalialan ammattikorkeakouluopinnoissa*. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Saatavilla https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/54204/A_35_ISBN_%209789524931731.pdf?sequence=1
- Kiilakoski, T. (2007). Johdanto: Lapset ja nuoret kuntalaisina. Teoksessa A. Gretschel & T. Kiilakoski (toim.) *Lasten ja nuorten kunta*. (s.8-23) Helsinki: Hakapaino Oy.
- Kiviniemi, L., Läksy, M., Matinlauri, T., Nevalainen, K., Ruotsalainen, K., Seppänen, U. & Vuokila-Oikkonen, P. (2014). *Minä mielenterveystyön tekijänä*. (2. uud. p.). Helsinki: Edita.
- Koistinen, P. & Keskitalo, P. (2016). Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas: Opinnäytetyö ammattikorkeakoulussa. Saatavilla 2.4.2018 <http://libguides.diak.fi/c.php?g=389856&p=2793515>
- KvaliMOTV. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Saatavilla 2.4.2018 www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_6_4.html
- Kylätasku, T. (2018). *Myötäelämisen kyky piilee syvällä meissä*. Kirkko ja Kaupunki. Saatavilla <https://www.kirkkojakaupunki.fi/-/myotaelamisen-kyky-piilee-syvalla-meissa>

- Lindfors, O. (2014). *Personality functioning and psychotherapy outcome. Academic dissertation*. National Institute for health and welfare. Tampere: Finnish University Print Ltd. Saatavilla http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116164/URN_ISBN_978-952-302-181-5.pdf?sequence=1
- Linnainmaa, T. (2009). Narratiivisuus ja elämäntarinan kirjoittaminen. *Sanat että hoitaisimme*. Kustannus Oy Duodecim 2017. Saatavilla www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=onn&p_artikkeli=onn00144
- Malinen, T. (2008). *Luova Tila - Ratkaisukeskeisestä ja narratiivisesta työstä*. Helsinki: Lyhytterapiainstituutti Oy.
- Martela, F. (2018). Hyvän elämän tutkija Frank Martela: *Hyvän elämän merkitys on tehdä itsestään merkityksellinen muille*. Saatavilla <https://yle.fi/uutiset/3-10141680>
- Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio T. (2011). *Ammattina sosionomi*. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Nietosvuori, L. (2008). Luovat ja toiminnalliset menetelmät sosionomin työssä. Teoksessa Viinamäki, 14 puheenvuoroa sosionomien (AMK) asemasta Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Anjalankoski. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu. Saatavilla http://www3.tokem.fi/kirjasto/tiedostot/Viinamaki_A_2_2008.pdf
- Noppiari, E., Kiiltomäki, A. & Pesonen A. (2007). *Mielenterveystyö perusterveydenhuollossa*. Helsinki: Tammi.
- Raitakari, S. (2008). Asumista kiinnittäminen ja irtipäästäminen. Teoksessa Roivainen, I., Nylund, M., Korkiamäki, R. & Raitakari, S. (toim.) *Yhteisöt ja sosiaalityö kansalaisen vai asiakkaan asialla?* Jyväskylä: PS-kustannus.
- Taipale, T. (2005) & Sirola-Korhonen, K. (2017). *Osallistavat menetelmät. Vinkkejä ja virikkeitä kouluttajalle*. Keuruu: Laatupaino 2017. Saatavilla 15.4.2018.
- Terveystieteiden ja Hyvinvoinnin laitos THL (2017). *Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa*. Saatavilla <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-917-0>

Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos THL (2017). *Ratkaisukeskeinen työskentely*.

Saatavilla <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyomenetelmat-ja-valineet/tyomenetelmat/ratkaisukeskeinen-tyoskentely>

Vilka, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki:

Tammi.

Whitaker, D. S. (2001). *Using groups to help people* (2. uud. P.). East Sussex:

Routledge

LIITTEET

Liite 1. Kutsu toimintatuokioon

Hyvien fiilisten tuokio 13.2.2018 klo 13*- juuri sulle!*

Moi _____!

Mikä musa saa sut hyvälle tuulelle?

Mikä ajatus kuvastaa päivääsi parhaiten?

Entä millä mietteillä kohti kevättä ja kesää? Tarinoidaan yhdessä!
Tule kanssamme fiilistelemään, tekemään hyvän mielen karttaa ja

kuuntelemaan letkeetä musaa!

Lopuksi nautitaan pullakaffet.

Hauska nähdä, tervetuloa!

T. Jenni, Heli ja Kaisa Diakista