

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sairaanhoitajakoulutus

Riitta Toivanen

HENGITÄ HYVÄ IHMINEN - TYÖKALUJA MIELEN HYVINVOINNIN
EDISTÄMISEEN
Ryhmätuokio luonnossa

Opinnäytetyö
Syyskuu 2018



OPINNÄYTETYÖ
Syyskuu 2018
Sairaanhoitajakoulutuskoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijä
Riitta Toivanen

Nimeke
Hengitä hyvä ihminen - työkaluja mielen hyvinvoinnin edistämiseen
Ryhmätuokio luonnossa
Toimeksiantaja
Turvaa maaseudulle - hanke

Tiivistelmä

Tässä opinnäytetyössä käsitellään mielen hyvinvointia ja sen edistämistä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää vapaaehtoistyöntekijöiden mielen hyvinvointia ja sen tavoitteena oli lisätä tietoutta elintapojen ja muiden menetelmien merkityksestä mielen hyvinvoinnille. Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa virkistävä ryhmätuokio luonnossa joukolle vapaaehtoistyöntekijöitä.

Mielen hyvinvointi käsittää mielenterveyden ja hyvinvoinnin tilana, jossa yksilö on toimintakykyinen henkilökohtaisella ja yhteiskunnallisella tasolla. Mielenterveys nähdään yksilön voimavarana, jota tukevat terveys ja hyvinvointi. Mielen hyvinvoinnin edistämisen keinoina tässä opinnäytetyössä käsitellään elintapojen lisäksi luovia menetelmiä.

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen, ja se on toteutettu yhteistyössä Turvaa maaseudulle - hankkeen kanssa. Ryhmätuokiosta saadun palautteen perusteella luovat menetelmät toimivat hyvin yksilön mielen hyvinvointia edistettäessä ja kohderyhmä koki tuokion virkistävänä. Käsitelty aihe oli entuudestaan tuttu, mutta kertaus koettiin tarpeellisena. Jatkokehitysideana pohdittiin palautteen mukaan luovien menetelmien käyttöä laajemmin hoitotyössä.

Kieli
suomi

Sivuja 34
Liitteet 8
Liitesivumäärä 8

Asiasanat
mielenterveys, hyvinvointi, luovat menetelmät



THESIS
September 2018
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
+ 358 13 260 600

Author
Riitta Toivanen

Title
Breathe, human, breathe – Tools for Promoting Well-being of the Mind
Group session in nature

Commissioned by
Secure the Countryside -project

Abstract

This thesis deals with the well-being of the mind and promoting it. The purpose of this thesis was to promote voluntary workers' mental well-being. The goal was to increase knowledge about the importance of ways of life and other methods to the well-being of the mind. Mission of this thesis was to produce a refreshing group session in nature for a group of volunteers.

The well-being of the mind understands mental health and well-being as a state, where an individual is able to function in both the personal and the social levels. Mental health is seen as a resource for individuals, which is supported by health and well-being. As the means of promoting mental well-being in this thesis, in addition to ways of life are creative methods.

This thesis is practice-based and it is implemented in cooperation with Secure the Countryside –project. According to the feedback from the group session, creative methods work well in promoting individuals' mental well-being and the target group experienced the session as refreshing. The discussed topic was known to them before, but repetition was experienced necessary. Based on the feedback, an idea for possible further development was using creative methods more widely in nursing.

Language

Finnish

Pages 34

Appendices 8

Pages of Appendices 8

Keywords

mental health, well-being, creative methods

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto	5
2	Mielenterveys.....	6
2.1	Mielenterveys on tasapainoilua.....	6
2.2	Mielenterveyttä määrittävät tekijät	7
2.3	Mielenterveyden ylläpito	7
2.4	Positiivinen mielenterveys	8
3	Mielen hyvinvointi.....	8
3.1	Mielen hyvinvointi ja sen tukeminen ja ylläpito	8
3.2	Elintavat ja mielen hyvinvointi.....	10
3.3	Ravitseminen ja mielen hyvinvointi	10
3.4	Liikunta ja mielen hyvinvointi	11
3.5	Luovat menetelmät ja mielen hyvinvointi	12
4	Mielen hyvinvointia edistäviä menetelmiä	13
4.1	Stressi ja sen hallinta.....	13
4.2	Luonto ja mielen hyvinvointi.....	14
4.3	Tietoinen läsnäolo ja sen harjoittaminen.....	15
4.4	Hengitysharjoitus	16
4.5	Voimapolku.....	16
4.6	Vapaaehtoistyö	17
5	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä	18
6	Opinnäytetyön toteutus.....	18
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	18
6.2	Opinnäytetyön toimeksiantaja.....	19
6.3	Opinnäytetyön kohderyhmänä vapaaehtoistyöntekijät.....	19
6.4	Opinnäytetyön eteneminen.....	20
6.5	Tiedonhaku.....	21
6.6	Ryhmätuokion suunnittelu.....	22
6.7	Ryhmätuokio.....	23
6.8	Ryhmätuokion arviointi	25
7	Pohdinta.....	26
7.1	Opinnäytetyön tuotoksen arviointi.....	26
7.2	Luotettavuus ja eettisyys	29
7.3	Ammatillinen kasvu.....	30
7.4	Jatkotutkimusaiheet	31
	Lähteet.....	32

Liitteet

Liite 1	Ryhmätuokion suunnitelma
Liite 2	Hengitysharjoitus
Liite 3	Voimapolun harjoitteet
Liite 4	Vapaamuotoinen keskustelurunko
Liite 5	Hyväksyvän läsnäolon harjoitus
Liite 6	Palautekysymykset
Liite 7	Mietelauseet ryhmätuokion päättämiseen
Liite 8	Opinnäytetyön toimeksiantosopimus

1 Johdanto

Ajoittainen matala mieliala ja väsymyksen kokeminen kuuluvat jokaisen ihmisen elämään, mutta näihin oireisiin on tarjolla helposti toteutettavia apukeinoja, kuten pieniä elintapamuutoksia (Diabetesliitto 2018). Ravitsemus, liikunta ja tietoisien ja hyväksyvän läsnäolon harjoittaminen ovat mielen hyvinvointia edistäviä keinoja ja niihin on keskitytty tämän opinnäytetyön tietoperustassa.

Mielen hyvinvointi käsittää yksilön mielenterveyden ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin. Se on hyvinvoinnin tila, jonka jokainen kokee yksilöllisesti. Mielen hyvinvointi on määritelty World Health Organizationin mukaan tilaksi, jossa yksilö näkee omat kykynsä rajoitteineen, kykenee ongelmanratkaisuun ja työn tekoon sekä toimimaan yhteisössä (Mielenterveysseura 2018b).

Opinnäytetyön tarkoituksena on edistää vapaaehtoistyöntekijöiden mielen hyvinvointia ja sen tavoitteena on lisätä tietoutta elintapojen ja muiden menetelmien merkityksestä mielen hyvinvoinnin edistämiseksi. Opinnäytetyön tehtävänä on tuottaa virkistävä ryhmätuokio luonnossa joukolle vapaaehtoistyöntekijöitä.

Opinnäytetyön aiheena on mielen hyvinvointi ja sen edistäminen elintapojen, hyväksyvän ja tietoisien läsnäolon harjoitteiden sekä luonnon avulla. Lisäksi mielen hyvinvointia edistävinä keinoina opinnäytetyössä sivutaan vapaaehtoistyö ja stressin hallinta. Tällaiset luovat menetelmät mielen hyvinvoinnin edistäjänä ovat keskeisessä roolissa opinnäytetyön tuotoksessa, joka on ryhmätuokio luonnossa. Kohderyhmänä ovat erilaisissa vapaaehtoistoimissa mukana olevat aikuiset henkilöt. Opinnäytetyön toimeksiantaja on Turvaa maaseudulle - hanke ja se on ollut vahvasti mukana opinnäytetyön aiheen ja tuotoksen suunnittelussa.

2 Mielenterveys

2.1 Mielenterveys on tasapainoilua

Mielenterveys on ”inhimillisen olemassaolon tila, jonka keskeisiä osa- alueita ovat itsetunto, itsenäisyys, sopeutumis-, toiminta- ja ongelmanratkaisukyky sekä kyky tyydyttäviin ihmissuhteisiin ja virkistäytymiseen” (Duodecim 2018).

Jokaisen yksilön hyvinvoinnin perusta ja voimavara on mielenterveys. Sitä määrittelevät yksilölliset tekijät ja kokemukset, sosiaalinen tuki ja vuorovaikutus sekä yhteiskunnalliset tekijät ja kulttuuriset arvot. Mielenterveys on tasapainoilua ja sen horjuessa yksilö voi sairastua mielenterveydenhäiriöön. Mielenterveydenhäiriöitä tai ongelmia voivat olla muun muassa ahdistuneisuushäiriöt ja masennus sekä päihteiden väärinkäyttö ja erilaiset riippuvuudet. (Kuhanen & Oittinen 2013, 16.)

Tasapainoilu tapahtuu altistavien, laukaisevien ja suojaavien tekijöiden välillä. Suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi sosiaalinen tuki ja yksilön vaihtelevat voimavarat. Voimavaroilla tarkoitetaan asioita, jotka yksilö kokee itselleen hyviksi ja tarpeellisiksi. Ne voivat olla mitä tahansa ominaisuuksia tai tekijöitä, joilla yksilö pystyy ohjaamaan ja hallitsemaan elämäänsä, kuten arvot, ihmissuhteet tai materiaaliset tekijät. (Kuhanen & Oittinen ym. 2013, 12 - 13.)

Tekijät, jotka voivat altistaa mielenterveyden häiriöille, ovat esimerkiksi perimä, lapsuuden kokemukset, työllisyys- ja koulutustilanne sekä elinympäristö. Laukaisevia tekijöitä voivat olla esimerkiksi vaikeat elämäntapahtumat. Suojaavina ja samalla altistavina tekijöinä vaikuttavat taustalla yhteiskunta ja kulttuuri, mutta vahvasti myös jokaisen yksilölliset elintavat. (Kuhanen & Oittinen 2013, 21 -23.)

2.2 Mielenterveyttä määrittävät tekijät

Terveyttä ei ole ilman mielenterveyttä, ja jokaisella on oikeus hyvään mielenterveyteen. Terveys on jokaisen yksilön ominaisuutta, tasapainoa, voimavaraa, toimintakykyä ja kykyä sopeutua ja selviytyä. Mielenterveys ja fyysinen terveys ovat tiukasti toisiinsa sidoksissa, ja ne nähdään yhteiskunnassa positiivisena voimavarana, jota tulisi vahvistaa ja hoitaa. (Kuhanen & Oittinen. 2013, 17.)

Yksilölliset tekijät ja kokemukset määrittävät sen, miten jokainen henkilökohtaisen mielenterveytensä määrittelee. Siihen liittyviä seikkoja ovat sukupuoli ja perimä sekä syntymästä saakka tapahtuva vuorovaikutus. Lisäksi erilaiset tapahtumat, niin myönteiset kuin kielteisetkin, muokkaavat yksilön mielenterveyttä. Hyvinvoinnin tila, joksi mielenterveys kuvataan, sisältää onnellisuuden tunteen, toiveikkuuden, itsetunnon, elämänhallinnan ja -laadun sekä toimintakyvyn. Näihin asioihin yksilö voi vaikuttaa asenteillaan ja arjen valinnoillaan. (Kuhanen & Oittinen. 2013, 19.)

2.3 Mielenterveyden ylläpito

Sosiaalinen tuki ja vuorovaikutus edesauttavat mielenterveyden ylläpitoa. Jo varhainen vuorovaikutus, hyväksytyksi tuleminen ja luottamus perheen sisällä antavat pohjan itsetunnolle ja positiiviselle minäkuvalle. Positiivinen minäkuva tarkoittaa myönteistä, mutta totuudenmukaista näkemystä ja arviota itsestä sekä tietoisuutta omista kyvyistä ja rajoitteista. (Mielenterveysseura 2018a) Lähipiirin lisäksi ympäristö, työ ja toiminta vaikuttavat mielenterveyteen. Itselle mielekäs tekeminen ja etenkin kokemus vaikutusmahdollisuudesta ja tarpeellisuudesta sekä positiiviset ihmissuhteet ja kanssakäyminen tukevat mielenterveyttä. (Kuhanen & Oittinen. 2013, 21.)

Yhteiskunnalliset rakenteet ja resurssit ovat myös yksilöiden mielenterveydelle ja sen mukana hyvinvoinnille merkittäviä seikkoja. Näitä tekijöitä, joilla on

hyvinvointia tukeva vaikutus, ovat toimeentulo, asumis- ja elinolosuhteet, koulutusmahdollisuudet sekä palveluiden saatavuus. Yhteiskunnallisiin tekijöihin liittyen on myös huomioitava, että mielenterveys on kulttuurisidonnainen käsite, johon vaikuttavat käsillä oleva aikakausi ja sen aikaiset normit. (Kuhanen & Oittinen. 2013, 21.)

2.4 Positiivinen mielenterveys

Mielenterveys käsitetään usein negatiivisena asiana, sillä se yhdistetään mielenterveyden häiriöihin. Näkökulma tulisi kääntää positiiviseksi puhumalla positiivisesta mielenterveydestä. Tähän käsitteeseen kuuluu kokemus hyvinvoinnista ja se toimii perustana yksilön elämässä ja arjessa. Positiivinen mielenterveys on voimavara niin yksilölle, yhteisölle kuin yhteiskunnallekin. (Kuhanen & Oittinen. 2013, 17.)

Ongelmanratkaisutaidot, tyytyväisyys omaan itseen sekä itseluottamus ja itsetunto ovat positiivisen mielenterveyden edellytyksiä. Elämäntilanteet ja olosuhteet ovat kuitenkin muuttuvia tekijöitä, joten mielenterveyteen vaikuttavat myös ulkoiset ja itsestä riippumattomat seikat. Muuttuvatkaan tekijät eivät kuitenkaan automaattisesti aiheuta häiriöitä mielenterveyteen, mikäli yksilön positiivisen mielenterveyden perustukset ovat kunnossa. (Kuhanen & Oittinen. 2013, 17 -19.)

3 Mielen hyvinvointi

3.1 Mielen hyvinvointi ja sen tukeminen ja ylläpito

Tässä opinnäytetyössä keskitytään mielen hyvinvointiin. Mielen hyvinvointi on mielenterveyttä. Maailman terveysjärjestö WHO (2013) määrittelee sen hyvinvoinnintilaksi, jossa henkilö näkee omat kykynsä rajoitteineen, kykenee ongelmanratkaisuun ja työn tekoon sekä toimimaan yhteisössä.

(Mielenterveysseura 2018b) WHO eli World Health Organization on Yhdistyneiden kansakuntien järjestö, joka keskittyy ihmisten terveyteen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016.)

Mielenterveyttä edistämällä hoidetaan myös kokonaisvaltaista hyvinvointia. Sitä tukee henkilön sosiaalisuus, aktiivisuus, uteliaisuus sekä hyvän tekeminen. Konkreettisesti nämä voivat tarkoittaa yhteydenpitoa muihin, itselle mielekkäiden asioiden tekemistä, itsensä haastamista ja uuden oppimista sekä muun muassa vapaaehtoistyöhön osallistumista. (Mielenterveysseura 2018b)

Mielen hyvinvointia suojaavat henkilön fyysinen terveys ja elintavat, mutta myös monet muut tekijät vaikuttavat siihen. Itsensä toteuttaminen, itsetunnon vahvistaminen ja armollisuus sekä hyväksyntä itseä kohtaan ovat merkittäviä suojakeinoja. Lisäksi myönteiset ihmissuhteet sekä ongelmanratkaisu- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen vaikuttavat positiivisesti hyvinvointiin. (Tampereen mielenterveysseura 2018.)

Mielenterveyttä ja sitä kautta hyvinvointia tukevia ulkoisia tekijöitä ovat muun muassa yhteisöihin kuuluminen, kuulluksi tuleminen, vaikutus- ja koulutusmahdollisuudet, toimeentulo, turvallinen elinympäristö ja yhteiskunnan auttamisjärjestelmät. Näiden vastakohtat, kuten turvattomuus, läheisten puute ja yksinäisyys, köyhyys ja ihmiselämään väistämättä kuuluvat suuret muutokset ja haasteet voivat sitä vastoin olla riskitekijöinä mielen hyvinvoinnille yhdessä huonon fyysisen terveyden kanssa. (Tampereen mielenterveysseura 2018.)

Hoitotyön näkökulmasta sairaanhoitajan eettiset periaatteet ohjaavat toimintaa asiakkaiden ja potilaiden mielen hyvinvointia edistävään suuntaan. Eettisiin periaatteisiin kuuluu sairaanhoitajan pyrkimys tukea ja lisätä yksilöiden voimavaroja ja parantaa heidän kokemansa elämän laatua. Periaatteissa mainitaan myös selkeästi, että sairaanhoitajan tulee edistää asiakkaan tai potilaan yksilöllistä hyvää oloa ja tähän kuuluu erottamattomasti mielen hyvinvoinnin huomioiminen hoitotyössä. (Sairaanhoitajaliitto 2014.)

3.2 Elintavat ja mielen hyvinvointi

Ajoittainen matala mieliala ja väsymys ilman mielenterveyden häiriöitä kuuluu ihmiselämään, mutta siihen voi vaikuttaa muun muassa elintavoilla. Mielialaa kohottavia tekijöitä ovat ravintorikas ja säännöllinen ruokailu, riittävä lepo ja itselle mielekäs liikunta. Lisäksi stressin välttäminen, rentoutuminen, harrastukset, ihmissuhteiden vaaliminen ja ihan vain nauraminen parantavat mielen hyvinvointia. (Diabetesliitto 2018.)

Elintavoilla on vaikutusta psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Terveellisten elintapojen tuoma hyvinvointi auttaa vaativissa elämäntilanteissa hallitsemaan stressiä. Hyvinvointi lisää voimavaroja selviytyä itselle haastavista tilanteista ja elämänvaiheista. (Diabetesliitto 2018.) Mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä elintapojen liian tiukka noudattaminen ei kuitenkaan ole tarkoituksenmukaista. Nauttiminen ja rentoutuminen sekä itselle mielekkäiden asioiden tekeminen tukevat hyvinvointia ja voimavaroja. Syömisessä, juomisessa ja liikunnassa kohtuus on olennaista. (Mielenterveystalo 2018a.)

3.3 Ravitseminen ja mielen hyvinvointi

Säännöllinen ja terveellinen ravitseminen vaikuttaa merkittävästi veriarvoihin ja verenpaineeseen, painon pudotukseen ja hallintaan sekä sairauksien ennaltaehkäisyyn (Diabetesliitto 2018.). Lisäksi hyvin syömällä oma jaksaminen ja itsestä huolehtiminen on huomattavasti helpompaa ja tämä on mielen hyvinvoinnin kannalta olennaista (Mielenterveystalo 2018a.).

Monipuolinen ruokavalio on hyväksi jokaisen terveydelle. Ruokavaliossa tulisi suosia kasviksia, marjoja ja hedelmiä sekä täysjyväviljoja, sillä näistä saa tärkeitä kuituja. Lisäksi olisi kiinnitettävä huomiota kovien rasvojen, sokerin ja

suolan niukkaan saantiin. Nämä seikat auttavat ennaltaehkäisemään monien sairauksien syntyä ja vaikuttavat suotuisasti hyvinvointiin. (Diabetesliitto 2017a.)

Terveellisessä ruokavaliossa on kiinnitettävä runsaasti huomiota kuitujen saantiin, sillä ne ovat suuressa roolissa sairauksien ennaltaehkäisyssä. Ravintokuitu pitää yllä kylläisyyden tunnetta ja verensokerin hyvällä tasolla. Verensokerin tasaisena pysyminen on merkittävä tekijä yksilöiden hyvinvoinnissa ja arjessa jaksamisessa. Tähän liittyen on tärkeää huomioida myös ateriarytmi, jota ohjaavat säännöllisyys ja aterioiden lukumäärä. Päivittäin tulisi syödä vähintään kolme pääateriaa, joita ovat aamupala, lounas ja päivällinen ja niiden lisäksi tarpeen mukaan yhdestä kolmeen välipalaa. Aterioiden ajankohdat ovat soviteltavissa jokaisen omaan päivärytmiin, mutta niistä kiinni pitäminen auttaa pitämään yllä kylläisyyden tunnetta, joka estää hallitsemattoman nälän syntymisen. Tämä on terveyden edistämisen kulmakivi ja samalla vahva tuki mielen hyvinvoinnille. (Diabetesliitto 2017a.)

3.4 Liikunta ja mielen hyvinvointi

Liikunta vaikuttaa suotuisasti kehon hyvinvointiin, mutta lisäksi se tekee hyvää myös arjessa jaksamiselle ja mielen hyvinvoinnille. Nämä kaikki tekijät pitävät yllä ja parantavat yksilön voimavaroja. Liikunta mielletään usein kuntosaliharjoitteluksi tai muuksi suunnitelmalliseksi urheiluksi, mutta sitä on myös kaikenlainen hyötyliikkuminen arkielämässä. (UKK- instituutti 2018.)

Oman kunnon realistinen huomiointi ja mahdolliset sairaudet on hyvä huomioida liikuntaa suunnitellessa, mutta sopivan liikuntamuodon löytäminen ja oma aktiivisuus arjessa riittävät kattamaan terveyttä edistävän liikunnan tarpeen. Päivittäinen aktiivisuus ja liikkeellä olo päivittäisiä arjen toimintoja suorittaessa on hyödyksi keholle ja aineenvaihdunnalle. (Diabetesliitto 2017b.)

Sairauksien ennaltaehkäisyssä ja itsensä huolehtimisessa suositellaan yhdistettävän kestävyysliikuntaa, lihaskuntoharjoittelua ja hyötyliikuntaa. Näitä voivat olla esimerkiksi reipas kävely, kuntopiirityyppinen harjoittelu oman kehon

painoa tai vastuksia käyttäen ja muun muassa pihatyöt ja kauppamatkat pyöräillen tai kävellen. Jos liikunnan harrastaminen ei ole aiemmin kuulunut arkeen, se on hyvä aloittaa maltillisesti. Kerran viikossa tapahtuva ankara liikuntasuoritus ei välttämättä ole hyväksi keholle, jos kunto ei ole hyvä. Hyvinvoinnin ja terveyden kannalta tärkeämpää on päivittäinen liikunta ja sen määrä ja laatu itselle sopivassa muodossa. Liikunnan mielekkyys ja sen tuoma ilo olisi muistettava arjen voimavaroja ja mielen hyvinvointia edistävänä tekijänä. (Diabetesliito 2017b.)

3.5 Luovat menetelmät ja mielen hyvinvointi

Luovat menetelmät ovat toimintaa, jossa yksilö voi yksin tai ohjatussa ryhmässä toimia muun muassa hyvinvointiaan edistävästi. Toiminta voi olla esimerkiksi liikunnallista, taiteellista tai vuorovaikuttavaa. Luovat menetelmät ovat yhteiskunnalle taloudellisia, mutta toimivia menetelmiä hyvinvoinnin lisäämiseksi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018.)

Luovassa toiminnassa yksilö voi saada uudenlaisia ja merkityksellisiä kokemuksia, jotka voivat vaikuttaa elämänkatsomukseen ja arkeen esimerkiksi näkökulmia muuttamalla. Toiminnan tavoitteena yksilön hyvinvointia ajatellen on näköalojen avautuminen ja mahdollisuus työstää tai käydä läpi muun muassa mielen hyvinvointiin vaikuttavia asioita. Luovien menetelmien avulla pyritään vuorovaikutukseen omien tunteiden kanssa sekä käsittelemään kokemuksia ja mahdollisia muutostarpeita. Etenkin luovassa ryhmätoiminnassa vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa edesauttaa uusien näkökulmien syntymistä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018.)

4 Mielen hyvinvointia edistäviä menetelmiä

4.1 Stressi ja sen hallinta

Stressi on tilanne, jossa yksilö kokee runsaasti paineita ja haasteita. Tällaisessa tilanteessa voimavarat tuntuvat riittämättömiltä tai niitä ei ole siihen sopeutumiseen tai siitä selviytymiseen. Stressiä voivat aiheuttaa myönteiset tai kielteiset tilanteet, mutta sinänsä mitkään ulkoiset tekijät eivät ole stressin syy. Syynä ovat yksilöiden vaihtelevat kyvyt sopeutua ja selviytyä sekä yksilöiden käsitykset ja asenteet erilaisista asioista. Stressin aiheuttajia voivat olla erilaiset haastavat elämäntilanteet sekä erilaiset ärsykkeet. Ärsykeitä voivat olla esimerkiksi jatkuva kiire, pitkäkestoinen väsymys, häiritsevä melu, liiallinen vastuu, sopimaton työ tai työttömyys ja perheongelmat. Ärsykkeiden vaikutus stressin syntyyn on yksilöllistä. (Mattila 2018.)

Stressi voi aiheuttaa monenlaisia fyysisiä ja psyykkisiä oireita. Fyysisiä voivat olla esimerkiksi erilaiset kivut, kuten vatsa-, selkä- ja pääkivut, pahoinvointi, huimaus, vatsavaivat, sydämentykytys, hikoilu ja flunssakierteet. Psyykkisiä oireita voivat olla esimerkiksi ärtyneisyys, levottomuus, ahdistuneisuus, muisti-ongelmat ja unihäiriöt sekä vaikeissa tapauksissa voi esiintyä jopa työuupumusta, masennusta, itsetuhoajatuksia ja päihdeongelmia. Lisäksi stressillä voi olla sosiaalisia vaikutuksia, kuten perhe- tai parisuhdeongelmia tai eristäytymistä. (Mattila 2018.)

Stressin hallintaan ja sen vähentämiseen on paljon keinoja. Ensimmäisenä keinona on huolien jakaminen, sillä niin asioille saattaa löytyä ratkaisu hyvin helposti ja huoli ei ole silloin enää pelkästään oma. Toisena keinona on lopettaa stressiä aiheuttavan asian turha ”vatvominen” eli liiallinen keskittyminen huolen aiheuttajaan. Usein huoli aiheuttaa sen, että stressistä kärsivä yksilö ei kykene ajattelemaan mitään muuta eikä huomioimaan muita seikkoja. Kun yksilö kykenee keskittymään huolensa sijaan välillä johonkin muuhun asiaan tai

esimerkiksi toisen yksilön huoliin, hänen oma stressikokemuksensa voi laskea. Tästä syystä esimerkiksi vapaaehtoistyöntekijöiden mielen hyvinvointi on usein hyvällä tasolla. (Mattila 2018.)

Muita keinoja stressin hallintaan ovat niin sanotusti akkujen lataaminen, eli itselle mielekkäiden ja hyvää tekevien asioiden tekeminen. Yksi tällainen voi olla liikunta. Stressin hallinnassa tärkeää on myös itselle merkittävien ihmissuhteiden vaaliminen ja huumori. On myös sanottu, että toiselle hyvän tekeminen tuottaa hyvää mieltä myös itselle. Lisäksi työoloihin tulisi puuttua, mikäli se on stressin aiheuttaja. Ensisijaisia keinoja siihen on neuvottelu ja avun pyytäminen. Stressi voi johtaa myös alkoholin liialliseen käyttöön, mutta tämä vain pahentaa stressin kokemusta. (Mattila 2018.)

4.2 Luonto ja mielen hyvinvointi

Luonnossa liikkuminen ja etenkin metsä on tutkitusti suuressa roolissa terveyden edistämässä ja sairauksien ennaltaehkäisyssä. Luonnolla on vaikutuksia fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen ja hyvinvointiin. Fysiologisia vaikutuksia ovat sydämen sykkeen ja verenpaineen aleneminen, lihasjännityksen väheneminen ja stressihormonitason lasku. Lisäksi luonnossa liikkuminen ja siellä oleskelu auttavat painonhallinnassa ja lisäävät mielen hyvinvointia. (Jäppinen, Tyrväinen, Reinikainen & Ojala 2015.)

Luonto tuo hyvää mieltä ja rentouttaa. Se antaa mahdollisuuden yhteisöllisyyteen tai vastaavasti yksinoloon, rauhoittumiseen ja tietoiseen läsnäoloon sekä oman olotilan tiedostamiseen. Luonnossa olotilan säätely terveyttä edistävään suuntaan on helpompaa ja mieliala kohenee. (Mielenterveysseura 2018e.) Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistosta - tutkimus kävijöiden kokemista vaikutuksista vahvistaa tieteellisesti tutkittuna luonnossa oleilun ja liikkumisen merkityksen mielen hyvinvoinnille. Tutkimuksen mukaan luonto vaikuttaa selkeästi fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin niitä edistävästi. (Aarnio, Erkkonen, Kaikkonen, Kajala, Korpelainen & Virkkunen 2014.)

4.3 Tietoinen läsnäolo ja sen harjoittaminen

”Hyväksyvä tietoinen läsnäolo on tietoisuutta, joka saavutetaan kiinnittämällä nykyhetkessä tieteen tahtoon ja arvostelematta huomiota asioihin sellaisena kuin ne ovat” (Williams, Teasdale, Segal & Kabat- Zinn 2010). Mindfulness, eli tietoinen läsnäolo, tarkoittaa kykyä keskittyä asioihin ja hetkiin ja hyväksyä ne sellaisena kuin ne ovat. Tähän käsitteeseen liittyvät tietoisuustaidot, jotka ovat ominaisuuksia, joiden avulla yksilö kykenee keskittymään ja suuntaamaan täyden huomionsa johonkin tiettyyn kohteeseen tai tunnetilaan. Olennaista on keskittyä tarkoituksella juuri tietyllä hetkellä, kohdetta tai tunnetta arvostelematta ja arvottomamatta sekä hyväksyen kohteen tai tunteen ja sen mukana tulevat asiat tuomitsematta. (Mielenterveystalo 2018b.)

Tietoisuustaidot ja -harjoitteet ovat olleet käytössä itämaisissa meditaatioperinteissä jo tuhansia vuosia, mutta tulleet tutuksi länsimaissa tarkemmin vasta 1970 -luvulla. Silloin yhdysvaltalainen Jon Kabat Zin alkoi käyttää tietoisien läsnäolon menetelmiä kroonisesti sairaiden ja kipupotilaiden hoidon yhteydessä. Saatujen tulosten perusteella kävi ilmi, että mindfulness harjoitteet auttavat masennuksen, stressin ja kivun lieventämisessä, mutta voivat olla avuksi myös paremman olotilan, hyvinvoinnin ja rennomman elämänasenteen löytämisessä ja ylläpitämisessä. (Mielenterveysseura 2018c.) Harjoitteita ei ole suunniteltu rentoutumistarkoitukseen, mutta niiden tuottamat hyödyt aiheuttavat monille rentoutumisen kokemuksen (Baer 2003).

Tietoisuustaitoja voi kehittää itsenäisesti ja erilaisissa ryhmissä, ja kehittämisestä on apua mielen hyvinvoinnin edistämässä ja muun muassa stressin hallinnassa. Tietoisuustaitojen avulla arjen haasteiden kohtaaminen voi olla helpompaa ja niihin voi suhtautua rauhallisemmin mielin. Myös suhtautuminen itseen ja ympäristöön voi olla sallivampaa ja lempeämpää. Tietoisuustaidot voivat auttaa muuttamaan omaa suhtautumista tunteisiin, ajatuksiin ja kehoon. (Mielenterveystalo 2018b.) Lisäksi on havaittu, että tietoisuustaidot lisäävät positiivisia tuntemuksia, edistävät oppimiskykyä ja

muistia sekä voivat parantaa sosiaalisia taitoja ja itsetuntoa. (Mielenterveysseura 2018c.)

Tietoisuustaitojen kehittäminen auttaa luomaan yhteyden omaan kehoon, ja lisäksi niiden kehittäminen auttaa huomioimaan, miten oma mieli toimii erilaisissa tilanteissa. Yleisimpiä menetelmiä näiden taitojen kehittämiseen ovat hengitysharjoitukset, jotka auttavat ankkuroitumaan hetkeen, mutta myös liikkeen kautta tehtävät harjoitteet on havaittu toimiviksi menetelmiksi. (Mielenterveysseura 2018c.)

4.4 Hengitysharjoitus

Hengitysharjoitukset auttavat keskittymään hetkeen ja huomioimaan oman hengitystavan. Pelkästään hengitystavan huomiointi voi auttaa rentoutumisessa ja kehon jännitystilojen poistamisessa, ja usein rentoutuminen onkin harjoitteiden päätavoite. Hengitysharjoitus voi olla pallehengityksen aktivointi hetkellisesti, mikä laskee kiristyneitä hartioita alaspäin ja auttaa löytämään itselle mukavan ja vähemmän kehoa kuormittavan asennon. (Mielenterveystalo 2018c.) Tutkimukset hengityksen käyttämisestä stressin ja jännitystilojen lieventämisessä ovat osoittaneet niiden toimivan. Hengitysharjoitukset ovat todistetusti parantaneet yksilöiden olotiloja ja auttaneet esimerkiksi esiintymis- tai suoritusjännityksestä kärsiviä. (Elam, Paul & Verhulst 2007.)

Pallea on hengityslihakista tehokkain ja sen käyttö yleensä vähenee jännitystiloiissa, jolloin hengitys muuttuu pinnallisemmaksi. Pallea aktivoidaan sisään hengitettäessä syvään, jolloin vatsanpeitteiden tulee kohota ja ulos hengitettäessä ne palautuvat. Ylihengityksen välttämiseksi sisään - ja uloshengityksen välissä on pidettävä pieni tauko. (Mielenterveystalo 2018c.)

4.5 Voimapolku

Metsäntutkimuslaitoksen ja Tampereen yliopiston Terveyttä metsästä - hankkeen (2009 - 2011) osana kehitetty voimapolku on tietoisien läsnäolon harjoite luonnossa liikkuen ja polun tarkoituksena on edistää sen käyttäjän hyvinvointia. Ikaalisissa, Parkanossa, Helsingissä, Mikkelissä ja Ylösjärvellä on laadittu opastettuja voimapolkuja kuljettaviksi. Polkujen varrella Ikaalisissa on opastauluja, joissa on erilaisia harjoitteita, ja nämä on kehittänyt Tampereen yliopiston psykologian professori Kalevi Korpela. (Kylve'n 2013.)

Harjoitteisiin voi kuulua muun muassa maiseman ja oman mielialan huomiointia, pysähtymistä ja hengitysharjoituksia, rentoutumista ja mieltä vaivaavista ajatuksista irti päästämistä sekä kiitollisuutta herättävien asioiden pohtimista. Polut eivät kulje koskemattomassa luonnossa, mutta merkittävänä tekijänä niille onkin helpon pääsyn mahdollistaminen. Virallisten voimapolkujen lisäksi jokaisen on mahdollisuus ja oikeus luoda oma vastaavanlainen polku lähimaastoon ja suorittaa siellä itselle sopivia harjoitteita. (Kylve'n 2013.)

4.6 Vapaaehtoistyö

Vapaaehtoistyö hyödyttää sekä tekijää että sen kohdetta, eli se on kaksisuuntainen prosessi. Vapaaehtoiselle työ tuo auttamisen iloa, uusia kokemuksia ja yhteisöllisyyttä. Se voi toimia myös voimaannuttavana tekijänä vapaaehtoisen elämässä sekä luoda uusia mielekkäitä ihmissuhteita. (Kansalaisareena 2018.)

Vapaaehtoistyö on toimimista itselle tärkeäksi koetun asian hyväksi palkatta, ja se perustuu vapaaseen tahtoon. Halu tehdä hyvää, auttaa yksilöitä tai yhteisöjä ja muuttaa epäkohtia ajaa usein vapaaehtoistyön piiriin. Vapaaehtoistyössä toimimiseen riittävät omat tiedot ja taidot sekä mahdolliset erityisosaamisalueet, mutta usein vapaaehtoistyöntekijöille tarjotaan myös koulutusta. (Kansalaisareena 2018.)

Vapaaehtoistyössä voi toimia kuka tahansa omien voimavarojensa ja kykyjensä mukaan. Se ei korvaa ammattiosaamista, mutta jokainen vapaaehtoinen tuo

oman lisänsä auttamistyöhön. Vapaaehtoistyö on arvokasta yksilöille ja yhteisöille, ja se tukee yhteiskunnan palvelujärjestelmiä. (Kansalaisareena 2018.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä

Opinnäytetyön tarkoituksena on edistää vapaaehtoistyöntekijöiden mielen hyvinvointia. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoutta elintapojen ja muiden menetelmien merkityksestä mielen hyvinvoinnin edistämiseksi. Opinnäytetyön tehtävänä on tuottaa virkistävä ryhmätuokio luonnossa joukolle vapaaehtoistyöntekijöitä.

6 Opinnäytetyön toteutus

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle ammattikorkeakouluissa. Sen tavoitteena on tietyllä ammatillisella alueella käytännön toiminnan järjestäminen, ohjeistaminen tai opastaminen. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos voi olla ammattikunnasta riippuen esimerkiksi käytännön työhön suunnattu ohje tai opas tai jonkin tapahtuman toteutus. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.) Tämän opinnäytetyön tuotos on ryhmätuokio.

Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen vaatii vankkaa tietoperustaa ja selvitysten tekemistä aiheesta ammattikulttuuri huomioiden. Opinnäytetyön tarkoituksena on valmistaa opiskelijaa oman alansa asiantuntijatehtäviin opettamalla tutkimuksen ja kehittämisen perusteita. Opinnäytetyön tulee

osoittaa riittävällä tasolla alan tietojen ja taitojen hallintaa käytännönläheisesti. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9 - 10.)

6.2 Opinnäytetyön toimeksiantaja

Opinnäytetyön toimeksiantajana on Turvaa maaseudulle - hanke (2015 - 2019), jonka hallinnoijana toimii Pohjois-Karjalan pelastuslaitos. Koordinaattorin palvelut hankkeelle tuottaa Maaseudun sivistysliitto ja tässä työssä toimii turvallisuuskoordinaattori. Pohjois-Karjalan ELY-keskuksen kautta saatu rahoitus Manner-Suomen maaseuturahaston kehittämisohjelmasta mahdollistaa hankkeen toteutumisen maaseudun yleishyödyllisenä kehittäjänä. (Pohjois-Karjalan pelastuslaitos 2018.)

Turvaa maaseudulle - hanke on aloitettu Pohjois-Karjalan kylien pelastusryhmien innoittamana vuonna 2015, ja se päättyy vuoden 2019 keväällä. Hanke on auttanut perustamaan lisää vapaaehtoisuuteen perustuvia pelastusryhmiä eri kylille, ja sen tavoitteena on mahdollistaa ryhmien jatkuminen hankkeen päättymisen jälkeen. Hankkeen tavoitteena on entistä turvallisempi maakunta asukkaiden vaikutuksen turvin. Se on pyrkinyt muodostamaan koko maakunnan alueen kyliin pelastusryhmiä, jotka tukevat ja auttavat pelastustoimen työtä poikkeustilanteissa. Ryhmille on järjestetty peruskoulutus, johon kuuluu muun muassa ensiaputaitoja ja lisäksi erityiskoulutusta etsintä-, myrsky- ja metsäpalotilanteisiin. Lisäksi Turvaa maaseudulle - hanke pyrkii osallistamaan kylien asukkaita kyläturvallisuuden ylläpitämiseen ja kehittämiseen ja kannustaa naapuriavun antamiseen. (Pohjois-Karjalan pelastuslaitos 2018.)

6.3 Opinnäytetyön kohderyhmänä vapaaehtoistyöntekijät

Kohderyhmä on otettava huomioon opinnäytetyön tuotoksen suunnittelussa ja toteutuksessa. Kerätty tieto ja tuotos itsessään on oltava kohderyhmän tarpeisiin vastaava ja sen ominaisuuksiin sopiva. Huomioon otettavia ominaisuuksia ovat toimeksiantajan toiveet ja asetetut tavoitteet sekä kohderyhmäläisten ikä, sosioekonominen asema, koulutus tai ammatti ja asema yhteisössä. (Vilkka & Airaksinen 2003. 38 – 39.) Tässä opinnäytetyössä kohderyhmänä ovat erilaisissa vapaaehtoistoimissa mukana olevat aikuiset, koska sen toimeksiantajana toimivassa Turvaa maaseudulle - hankkeessa he ovat suuressa roolissa.

Vapaaehtoistyöntekijä toimii yksittäisen ihmisen tai yhteisön hyväksi palkatta ja omasta tahdostaan. Vapaaehtoinen saa yleensä valmennusta toimeensa ja hänen motiivinaan on halu auttaa, oppia uutta ja saada itselle mielekästä tekemistä. Omat arvot ja halu vaikuttaa arvojen mukaiseen yhteisöön toimivat myös motiivina vapaaehtoistyöntekijöille sekä lisäksi halu antaa omaa osaamista ja aikaa yhteisen hyvän eteen. (Päijät-Hämeen vapaaehtoistoiminta 2018.)

6.4 Opinnäytetyön eteneminen

Tämän opinnäytetyön suunnittelu alkoi syksyllä 2017 toimeksiantajan etsimisellä. Toimeksiantaja löytyi Karelia-ammattikorkeakoulun verkkoympäristöstä, jonne oli koottu toimeksiantoja ja toimeksiantajia. Tapaaminen järjestyi marraskuussa 2017, ja siinä pohdittiin opinnäytetyön aihetta, jota ei vielä ollut. Opinnäytetyön tekijä oli terveyden edistämisen teeman kannalla, ja tämä sopi myös toimeksiantajalle. Tarkempaa opinnäytetyön aihetta hiottiin useiden tapaamisten myötä maaliskuulle 2018 saakka, jolloin opinnäytetyön tekijä ja toimeksiantaja päätyivät molempia miellyttävään aiheeseen. Toimeksiantaja oli vahvasti mielen hyvinvoinnin edistämisen kannalla luovia menetelmiä käyttäen.

Opinnäytetyön aiheeseen tietoperustaa oli kerätty jo koko alkuvuoden 2018, mutta aiheen tarkentumisen myötä pystyttiin keskittymään juuri oikeanlaisen

tietoperustan kokoamiseen. Lisäksi opinnäytetyön tekijän oli mahdollista karsia paljon aiheelle tarpeetonta tietoperustaa ja keskittyä tarkemmin toimeksiantajan toivomiin luoviin menetelmiin opinnäytetyön tuotosta eli ryhmätuokiota varten.

Ryhmätuokion toteutumiselle sopivan ajankohdan löytäminen osoittautui haastavaksi opinnäytetyön tekijän, toimeksiantajan ja sopivan kohderyhmän aikataulujen vuoksi. Lisäksi kevään 2018 sääolosuhteet koettiin hankaliksi ryhmätuokion toteutumiselle, sillä sen oli tarkoitus tapahtua luonnossa. Kesäkuun alussa 2018 sopiva kohderyhmä ja ajankohta 26.6.2018 saatiin sovittua, ja hiukan myöhemmin toimeksiantaja ehdotti Kukkolan tilaa Joensuussa toteutumispaijaksi. Ennen sovittua päivää toimeksiantaja ja opinnäytetyön tekijä kävivät paikan päällä suunnittelemassa ryhmätuokion järjestämiseen liittyvät tekijät. Turvaa maaseudulle - hankkeen vastuulla oli kustantaa tuokiossa tarjottavat eväät.

Opinnäytetyön tuotoksena oleva ryhmätuokio pidettiin suunnitelmien mukaan (liite 1). Raportin kirjoittaminen alkoi vuoden 2018 heinäkuun lopussa ja sitä opinnäytetyön tekijä jatkoi elokuun puoleen väliin saakka. Opinnäytetyö esitettiin seminaarissa syyskuussa 2018.

6.5 Tiedonhaku

Tiedonhaku opinnäytetyötä varten alkoi toimeksiantajan löytymisen jälkeen. Ensin tietoa haettiin terveyden edistämisen teeman alta kolmannen sektorin ja Terveysportin verkkosivuilta. Lisäksi opinnäytetyön tekijä tutki aiemmin tehtyjä opinnäytetöitä ja niiden lähdeluetteloita. Kun opinnäytetyön aihe valikoitui ja rajautui, tiedon etsiminen sai tarkemman päämäärän.

Tietoa opinnäytetyötä varten etsittiin muun muassa hakusanoilla mielenterveys, mielen hyvinvointi, luonto ja hyvinvointi, tietoinen ja hyväksyvä läsnäolo, luovat menetelmät, elintavat ja hyvinvointi sekä vapaaehtoistyö. Aiheeseen löytyi paljon sopivaa ja laadukasta tietoa Mielenterveysseuran ja Mielenterveystalon

verkkosivuilta. Kansainvälisiä tieteellisiä tutkimuksia etsittiin muun muassa hakusanoilla deep breathing ja mindfulness.

6.6 Ryhmätuokion suunnittelu

Opinnäytetyön tuotoksen muotoon ja sen toteutustyyliin päädyttiin yhdessä toimeksiantajan kanssa. Terveiden ja hyvinvoinnin edistämisestä oli tehty lukuisia toiminnallisia opinnäytetöitä, joiden tuotoksena oli luento tai tietoiskumainen tuokio tai tapahtuma. Toimeksiantajan ja opinnäytetyön tekijän yhteistyössä korostui luovien menetelmien käyttö tuotoksen suunnittelussa ja toteutuksessa. Tämän opinnäytetyön tuotoksen luovilla menetelmillä tarkoitetaan hengitysharjoitusta, tietoisesta ja hyväksyvän läsnäolon harjoitteita, keskustelua ja yhdessä oloa luonnossa.

Opinnäytetyön tekijä sai vapaasti suunnitella tuotosta, mutta toimeksiantajan kanssa käyty keskustelut ohjasivat suunnittelua oikeaan suuntaan. Tuotoksesta jätettiin ensin pois luentomaisuus ja liiallinen keskittyminen elintapoihin. Toimeksiantajan mielenkiinto pysähtymisen tärkeyteen ja luontoon auttoi päättämään mindfulness harjoitteisiin ja luontoon tuotoksen toteutuspaikkana. Lisäksi toimeksiantajan toive tuotoksen virkistävästä vaikutuksesta auttoi suunnittelutyössä.

Opinnäytetyön tuotoksen, eli ryhmätuokion, toteutus luonnossa oli seikka, joka vaikutti suuresti ryhmänohjauksen suunnitteluun. Ryhmän ohjaajan tehtävänä on johtaa ryhmää tavoitteellisesti aikataulun mukaan ja auttaa siihen osallistujia toimimaan sen perustehtävän mukaisesti (Isokorpi 2012). Suunnitelmaan liittyi heti myös nuotio ja sen käyttäminen tuokiossa. Ajatus luovista menetelmistä nuotion ympärillä auttoi opinnäytetyön tekijää suuntaamaan huomion tuokion suunnittelussa oikeaa päämäärää kohti. Tuokion kulku (liite 1) suunniteltiin etenemään esittelyn ja alustuksen kautta hengitysharjoitukseen ja voimapolkuun ja sitä kautta kahvitteluun nuotion ympärillä keskustellen ja tietoisesta ja hyväksyvän läsnäolon harjoitteita tehden. Lopetukseen

opinnäytetyön tekijä suunnitteli käyttävänsä kahta tuttua Maria Jotunin mietelausetta.

Ryhmätuokion suunnitelma valmistui lopulliseen muotoonsa sen jälkeen, kun toimeksiantaja ehdotti toteutuspaikaksi Kukkolan tilaa Joensuussa. Tilalla käytiin yhdessä tutustumassa alueeseen ja sen tarjoamiin mahdollisuuksiin kesäkuun 2018 alussa. Kukkolan tilalla oli kota, jossa pystyttiin järjestämään nuotiotuli ja kahvittele sekä rauhallinen luonto tuokioon suunniteltuja harjoitteita varten. Lisäksi tilan kahviosta pystyttiin tilamaan kahvi, piirakat ja kuivakakku. Toimeksiantajan tekemien selvitysten mukaan suunnitellulla kohderyhmällä oli mielenkiintoa opinnäytetyön aihetta kohtaan, mutta sopivaa ajankohtaa oli erittäin hankala löytää halukkaille osallistujille. Tämän takia ryhmätuokioita järjestettiin vain yksi, ja siihen osallistujat valikoituivat toimeksiantajana toimivan hankkeen piiristä. Tuokiota ei markkinoitu missään, vaan toimeksiantaja tiedotti siitä asiasta kiinnostuneille, jolloin ryhmä saatiin kokoon.

Ryhmätuokion suunnitelma jätettiin tarkoituksellisesti melko vapaaksi, sillä aiheen koettiin tarvitsevan rentoutta ja tuokioon osallistujien toiveiden ja mielipiteiden huomioon ottamista. Keskustelua varten suunniteltiin vain muutamia tukikysymyksiä, sillä sille haluttiin jättää vapaus kulkea osallistujien puheeksi ottamien aiheiden mukaan. Hyväksyvän ja tietoisien läsnäolon harjoitteet olivat kuitenkin hyvin suunniteltuja ja ne johdattaisivat ja tukisivat tuokion kulkua ja sen lopetusta.

6.7 Ryhmätuokio

Opinnäytetyön tuotoksena oleva vapaamuotoinen ryhmätuokio nimeltään ”Hengitä hyvä ihminen - työkaluja mielen hyvinvoinnin edistämiseen” toteutui 26.6.2018 luonnossa liikkuen ja nuotion äärellä keskustellen suunnitellun rungon pohjalta sekä kahvitellen ja tietoisien ja hyväksyvän läsnäolon harjoitteita tehden. Tapaamisessa yhdistyivät konkreettisesti liikunta ja ravitsemus sekä mielen hyvinvoinnin edistäminen luonnon terveyttä edistävää vaikutusta hyväksi käyttäen.

Ryhmätuokioon osallistui kahdeksan erilaisissa vapaaehtoistoimissa mukana olevaa naista iältään 30 - 70 vuotta. Ennen tuokion alkua järjestettiin kodalle nuotiotuli ja tehtiin tarvittavat toimet kahvittelun järjestämiseksi, että siihen ei kuluisi turhaa aikaa kesken järjestetyn toiminnan. Tuokio alkoi klo 12, ja sen kestoksi oli määritelty noin kaksi tuntia. Eväät kahvittelua varten oli järjestetty valtaosin paikan päältä kahviosta, mutta lisäksi muun muassa makkarat ja kylmät juomat oli tuotu opinnäytetyön tekijän ja toimeksiantajan mukana.

Ryhmätuokio alkoi sovitulla paikalla opinnäytetyön tekijän esittelyllä ja johdatuksella aiheeseen. Pian siirryttiin suunnitelmien mukaan puistoalueelle, jossa toteutettiin kymmenen minuuttia kestävä hengitysharjoitus (liite 2). Tämän jälkeen ryhmäläisille kerrottiin voimapolusta ja heille annettiin sen aikana tehtävät harjoitteet kirjallisena (liite 3). Harjoitteet oli tehty soveltaen Ikaalisten voimapolun harjoitteita ja tietoisien ja hyväksyvän läsnäolon periaatteita. Jokainen sai tehdä harjoitteita oman mielensä mukaan omaan tahtiinsa. Kun puoli tuntia oli kulunut, ryhmäläisiä pyydettiin siirtymään kodalle, jossa aloitettiin kahvittelu.

Kodalla kahvittelun yhteydessä keskusteltiin voimapolusta ja siitä, miltä harjoitteet tuntuivat. Opinnäytetyön tekijä kertoi mielen hyvinvoinnista ja sen edistämisestä lyhyesti, mutta muuten aihetta käytiin läpi keskustellen koko ryhmän kesken suunnitellun keskustelurungon pohjalta (liite 4). Keskustelurungossa oli kuitenkin vain muutamia keskustelua tukevia kysymyksiä, sillä siten haluttiin säilyttää teemaan sopiva vapaamuotoisuus ja jättää tilaa osallistujien mielenkiinnon kohteille ja keskustelun aiheille. Näitä olivat osallistujien omat kokemukset ja keinot hyvinvoinnin tukemisesta.

Ryhmäläisille ohjattiin kodalla myös positiivisten asioiden huomaamista varten harjoite, jossa heitä pyydettiin miettimään itsekseen kolme hyvää asiaa itsessään tai elämässään ja yhtä, joka mahdollisesti kaipasi muutosta. Jokainen ryhmäläinen sai mahdollisuuden jakaa näitä asioita yhteisesti, mutta ketään ei velvoitettu siihen. Harjoitteesta syntyi runsaasti keskustelua. Tuokion lopuksi ryhmäläisille ohjattiin rentouttava hyväksyvän ja tietoisien läsnäolon

harjoitus (liite 5) ja tämän jälkeen osallistujilta kysyttiin palautetta sanallisesti (liite 6). Ryhmätuokio lopetettiin kiitoksiin osallistumisesta ja kahteen mietelauseeseen (liite 7).

6.8 Ryhmätuokion arviointi

Opinnäytetyön tuotoksena olleesta ryhmätuokiosta pyydettiin palautetta suullisesti. Tähän päädyttiin tuokion vapaamuotoisen ja keskustelunomaisen luonteen takia yhteisymmärryksessä toimeksiantajan kanssa. Lisäksi toimintaympäristö olisi ollut haastava palautelomakkeiden täyttöä varten ja mahdollista sähköpostikyselyä ei haluttu käyttää palautteiden odotusajan takia.

Ensimmäinen palautekysymys oli ”Virkistikö tai rentouttiko tuokio?”. Tällä kysymyksellä haluttiin saada vastaus opinnäytetyön tehtävään, joka oli järjestää virkistävä ryhmätuokio luonnossa joukolle vapaaehtoistyöntekijöitä. Jokainen osallistuja vastasi myöntävästi. Kolme osallistujaa ilmoitti, että hiukan kolea ja sateinen sää haittasi rentoutumisen kokemusta, ja kaksi osallistujaa kertoi, että tehtyjä harjoituksia pitäisi kokeilla aivan yksin, että niistä ”saisi enemmän irti”.

Toinen palautekysymys oli kaksiosainen. Siinä kysyttiin ”Koetko saaneesi työkaluja oman mielen hyvinvoinnin edistämiseen?” ja ”Saitko jotain uutta tai hyödyllistä tietoa?”. Tällä haluttiin saada vastaus opinnäytetyön tarkoitukseen, joka oli edistää vapaaehtoistyöntekijöiden mielen hyvinvointia ja opinnäytetyön tavoitteeseen, joka oli lisätä tietoutta elintapojen ja muiden menetelmien merkityksestä mielen hyvinvoinnin edistämisessä. Neljä osallistujaa kertoi, että tuokiossa käytiin läpi jo entuudestaan tiedossa olevia keinoja mielen hyvinvoinnin edistämiseen, mutta niiden mieleen muistuttelu tuntui hyödylliseltä. Lisäksi kaksi näistä neljästä osallistujasta ilmoitti, että harjoitteiden mahdollinen yksin tekeminen olisi varmasti hyvä keino jatkossa oman hyvinvoinnin hoitamiseen. Neljä osallistujasta ei vastannut ääneen mitään, mutta he nyökyttelivät toisten osallistujien kommenttien tueksi.

Ryhmätuokion keskustelujen aikana osallistujat saivat mahdollisuuden vaikuttaa keskusteltaviin teemoihin, ja elintavat olivat asia, joista kukaan ei halunnut puhua. Tämän takia tässä opinnäytetyössä ei voida arvioida palautteen perusteella elintapatietouden lisäämisen merkitystä mielen hyvinvoinnin edistämisessä, vaikka se olikin osa opinnäytetyön tavoitetta.

Kolmas palautekysymys oli myös kaksiosainen ja siinä kysyttiin ”Tuntuivatko harjoitteet miellyttäviltä vai väkinäisiltä?” ja ”Voisitko kuvitella tekeväsi niitä itsenäisesti?”. Tällä haluttiin saada vastaus ryhmätuokion tarjoamien työkalujen toimivuuteen mielen hyvinvoinnin kannalta. Viisi osallistujaa kahdeksasta vastasi, että harjoitteet tuntuivat miellyttäviltä, ja kaksi heistä sanoi, että mahdollisesti yksin tehtynä ne toimisivat paremmin. Kaksi osallistujaa nyökkäili näihin vastauksiin. Kolme osallistujista ilmoitti myös kokeilevansa harjoitteita itsenäisesti, ja neljä osallistujaa vastasi, että ”ei välttämättä tule tehtyä”.

7 Pohdinta

7.1 Opinnäytetyön tuotoksen arviointi

Opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää vapaaehtoistyöntekijöiden mielen hyvinvointia. Siihen pyrittiin tuokion virkistävällä olemuksella ja tarjoamalla työkaluja mielen hyvinvoinnin edistämiseen. Palautteen mukaan tuokion virkistävyys tavoitettiin ja tuokio koettiin rentouttavana. Tämän perusteella vapaaehtoistyöntekijöiden mielen hyvinvoinnin edistämisen eteen tehty tuotos täytti valtaosin tehtävänsä.

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoutta elintapojen ja muiden menetelmien merkityksestä mielen hyvinvoinnin edistämisessä. Tietouden lisääminen elintapojen osalta jäi toteutumatta osallistujien toiveesta olla keskustelematta niistä. Osallistujien mielestä tuokion tarjoamat työkalut, eli tavoitteessa tarkoitettut menetelmät, olivat pääosin tuttuja jo entuudestaan, mutta niiden

mieleen muistuttelu tuntui tarpeelliselta. Palautteen mukaan tietoisien ja hyväksyvän läsnäolon harjoitteet hengityksineen tuntuivat herättävän mielenkiintoa niiden käyttöön jatkossakin.

Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa virkistävä ryhmätuokio luonnossa joukolle vapaaehtoistyöntekijöitä. Tämä toteutui suunnitelmien mukaan toimeksiantajan kanssa hyvin sujuneen yhteistyön turvin. Palautteen perusteella opinnäytetyön tehtävä saavutettiin hyvin, ja toimeksiantajan mukaan ryhmätuokio täytti asetetut tavoitteet. Toimeksiantaja ilmoitti myös tuotoksen tulevan käyttöön myöhemmin, sillä sitä kohtaan oli osoitettu paljon mielenkiintoa.

Tämän opinnäytetyön aihe mielen hyvinvoinnin edistämisestä valikoitui ja rajautui pitkällisen pohdinnan tuloksena. Terveiden ja hyvinvoinnin edistäminen oli opinnäytetyön tekijän tekemien tutkimusten ja toimeksiantajan mukaan erittäin yleinen aihe, mutta mielen hyvinvoinnin edistäminen erilaisin menetelmin vaikutti kuitenkin teemalta, johon voisi vielä löytää hiukan erilaista lähestymistapaa.

Opinnäytetyön aloittamiseen vaikuttivat suuresti toimeksiantajan pikainen löytyminen ja yhteistyön toimiminen. Toimeksiantaja antoi erittäin ”vapaat kädet” aiheen valinnalle, mutta ohjasi suunnitteluprosessissa. Yhdessä käytyjen keskustelujen pohjalta valikoitui aihe molempia osapuolia miellyttäväksi. Lisäksi toimeksiantaja toimi rauhoittavana tekijänä aikataulun suunnittelussa ja työn lopullisessa toteutumisessa.

Aikataulu opinnäytetyölle oli alkuperäisten suunnitelmien mukaan tiukempi. Prosessi otti loppujen lopuksi oman aikansa, ja sen myötä opinnäytetyön tekijän varmuus työn toteutumisesta ja aiheen asiantuntevuudesta kasvoi tarvittaviin mittoihin. Työn eteneminen, valmistuminen ja siihen kuuluvien vaiheiden suorittaminen riittävän hyvin ei olisi tullut onnistumaan kiirehtimällä aikataulua. Aikataulun venymiseen vaikuttivat suuresti opinnäytetyön tekijän muiden opintojen päällekkäisyys, perhe ja hyvätasoiseen työhön pyrkiminen.

Opinnäytetyön tuotoksena olleen ryhmätuokion suunnittelussa toimeksiantajan mielenkiinto luoviin menetelmiin ohjasi opinnäytetyön tekijää. Tekijän mielenkiinto elintapoja kohtaan ja toimeksiantajan huomiot terveellisten elintapojen muistuttelun tärkeydestä ihmisille vaikuttivat niiden sisällyttämiseen opinnäytetyön tietoperustaan, vaikka ryhmätuokiossa keskityttiin lähinnä luoviin menetelmiin tietoisien ja hyväksyvän läsnäolon harjoitteiden, keskustelun ja yhdessä olon muodossa.

Ryhmätuokiossa olleiden harjoitteiden sisäistäminen ja ohjaaminen olisi vaatinut enemmän harjoittelua, vaikka ne tällä kertaa toteutuivat suunnitelmien mukaan. Hyväksyvä ja tietoinen läsnäolo on asia, josta siihen liittyvien harjoitteiden ohjaajalla tulisi olla enemmän omakohtaista kokemusta. Tarkka perehtyminen aiheeseen ohjasi toimintaa ja antoi varmuuden harjoitteiden vetämiselle.

Harjoitusta olisi vaatinut lisää myös ryhmätuokion vetäminen kokonaisuudessaan ja sen aikataulujen huomiointi. Opinnäytetyön toimeksiantaja joutui huomauttamaan kellonajasta kesken tuokion, sillä opinnäytetyön tekijä antoi vapaalle keskustelulle aiheesta hieman liikaa tilaa. Jos laajempien aikataulujen sisällä olisi keritty järjestää myös toinen vastaavanlainen tuokio, olisi sen vetäminen tuntunut opinnäytetyön tekijästä varmemmalta. Kuitenkin ryhmätuokioon osallistujat kommentoivat edellä mainitun suoritusta rennon oloiseksi. Lisäksi keskustelun ohjaamista ja vetämistä ryhmälle olisi tarpeellista harjoitella enemmän, mutta kokemuksena se tuntui toimivalta hankitun tietoperustan tukemana.

Opinnäytetyön tietoperustaa ja raporttia kirjoittaessa haasteelliseksi muodostui lähdetiedon ja omien ajatusten erottaminen. Kun tietämys mielen hyvinvoinnin edistämisen keinoista lisääntyi aihetta tutkiessa ja sopivia lähteitä etsiessä, hämärtyi myös raja niin sanotun oman tiedon ja kirjoitetun tiedon välillä. Lähdekriittisyys ja lähteiden merkitseminen teettivät kovasti töitä, mutta opinnäytetyön edetessä tuntuma lähteiden käyttöön parantui.

Mikäli koko opinnäytetyöprosessi aloitettaisiin alusta, keskityttäisiin paremmin aiheen rajaukseen. Tässä työssä siihen kului suhteellisen kauan aikaa koko työhön nähden. Lisäksi opinnäytetyöpäiväkirja tarkkoine muistiinpanoineen olisi ollut tarpeellista ottaa käyttöön. Kaikki päivämäärät, yhteydenotot ja muistiinpanot olisivat olleet tärkeitä seikkoja tämänkin opinnäytetyön lopputulokseen nähden. Monet pienet asiat ja ajankohdat olivat unohtuneet työn etenemisen yhteydessä.

7.2 Luotettavuus ja eettisyys

Laadullisen tutkimusmenetelmän luotettavuuden kriteerit palvelevat toiminnallisen opinnäytetyön toteutusta ja luotettavuuden arviointia. Kriteereinä ovat luotettavan tiedon lisäksi, niiden siirrettävyys esimerkiksi aiheen näkökulman muuttuessa ja tiedon vahvistettavuus oikeiden lähdemerkintöjen ja lähteiden tason kautta. Opinnäytetyössä, jossa on tavoitteena toteuttaa kohderyhmälle sopiva idea, tietoperustan kokoamista tukevat kysymykset mitä, miten ja miksi. Tietoperusta sisältöineen on tuotettava kohderyhmän näkökulmasta mielekkääksi. Aineiston monipuolisuus ja sen vastaaminen kohderyhmän tarpeisiin ja toiminnallisen opinnäytetyön sisällön tavoitteisiin, ovat laadun ja eettisyyden kriteereinä. (Vilkkä & Airaksinen 2003. 38 – 40.)

Opinnäytetyön aihetta valitessa tulee ottaa huomioon toimeksiantajan tavoitteet ja tarpeet sekä Karelia- ammattikorkeakoulun sairaanhoitajakoulutuksen asettamat kriteerit alan opinnäytetöille sekä sen tarkoituksenmukaiset toteutumismahdollisuudet. Aiheen käsittelystä tulee käydä ilmi sen näkökulma koulutusohjelman erityispiirteiden kannalta. Toteutuksen muoto ja sisältö on pohdittava toimeksiantajan asettamien vaatimusten mukaan. Opinnäytetyön tulee olla täysin sen tekijän omaa tuotosta ja sen raportista tulee saada selkeä ja totuudenmukainen kuva työn etenemisen vaiheista. (Karelia-ammattikorkeakoulu, Opinnäytetyöryhmä 2016.)

Tietoperustaan on käytetty vain luotettaviksi ja laadukkaiksi havaittuja lähteitä, mutta etsitty arjessa toimivaa ja kaikille ihmisille suunnattua tietoa. Tietoa

aiheesta on koottu valtaosin materiaaleista, jotka ovat kaikkien saatavilla. Näin on pyritty tuottamaan tietopaketti, joka tukee opinnäytetyön tuotoksen toimivuutta helposti lähestyttävällä näkökulmalla. Lähteiden tieto on asiantuntijoiden tuottamaa materiaalia jokaisen terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi ja tueksi sekä auttamaan mahdollisissa ongelmissa.

Opinnäytetyön tuotoksena olevassa ryhmätuokiossa oli runsaasti keskustelua henkilökohtaisistakin asioista, ja osa ryhmään osallistujista jakoi niitä koko ryhmän kuullen. Tällaisessa tilanteessa vaitiolovelvollisuus on eettinen periaate, jota on noudatettava. Lisäksi keskustelujen aikana oli tärkeää ylläpitää hyväksyvää ja tasa-arvoista ilmapiiriä. Ryhmään osallistujille kerrottiin selkeästi, että ketään ei velvoiteta jakamaan henkilökohtaisia asioitaan, mikäli ei niin halua.

Ryhmätuokion palaute hankittiin suullisesti esittämällä kysymyksiä siihen osallistuville. Tällaisen palautteen arvioinnissa ja luotettavuudessa on otettava huomioon syystä tai toisesta sanomatta jääneiden mielipiteiden mahdollisuus. Ryhmään osallistujia kehoitettiin kuitenkin antamaan myös kritiikkiä, mikäli he kokivat sen aiheelliseksi.

7.3 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön tekeminen toimi ammatillista kasvua tukevasti tietoperustan sisäistämisen ja sille annetun ajan myötä sekä suunnitelmallisen työskentelyn harjaantumisella. Prosessin aikana ammatillinen ajattelu ja suhtautuminen aiheeseen sekä taidot projektin omaiseen työhön ja tutkimukseen yhteistyökumppanin kanssa parantuivat huomattavasti.

Ammatilliseen kasvuun vaikutti opinnäytetyöprosessin aikana ilmenneiden muuttuvien tekijöiden vaikutus työn edistymiseen. Osa niistä oli itsestä johtuvia, kuten mielipiteiden ja näkökulmien sekä omien voimavarojen muutokset. Toisaalta osa muuttuvista tekijöistä oli itsestä johtumattomia, kuten toimeksiantajan ja opinnäytetyön tuotoksen kohdetyhmän aikataulut ja toiveet.

Sopeutuminen muuttuviin tekijöihin prosessin aikana opetti toimimaan erilaisten tilanteiden vaatimusten mukaan kohti päämäärää.

Hoitotyön näkökulma tulee esille tässä opinnäytetyössä sairaanhoitajan eettisten periaatteiden lisäksi kokonaisvaltaisen asiakas- tai potilaskohtaamisen merkityksessä. Opinnäytetyön tekijän tuleva terveydenhoitajan tutkinto vaatii jo itsessään osaamista asiakkaiden kokonaisvaltaiseen huomiointiin, ja opinnäytetyötä tehtäessä tiedot ja taidot tästä aiheesta lisääntyivät huomattavasti.

7.4 Jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyön ryhmätuokiossa keskusteltiin muun muassa hengityksen huomioimisesta päänsärkyä ja stressiä hallittaessa. Jatkokehitysideana tälle opinnäytetyölle olisi mielenkiintoista tutkia enemmän palleahengityksen ja hyväksyvän ja tietoisien läsnäolon harjoittamista kivusta tai esimerkiksi uupumuksesta kärsivien ihmisten hoidossa. Hengitykseen keskittyminen auttaa viemään huomiota muista ärsykkeistä, ja näin mahdollinen kivun kokemus voi heikentyä, kuten aiemmin opinnäytetyön tietoperustassa kirjoitettiin.

Sairaanhoitajan näkökulmasta luovien menetelmien käyttö voi monissa tilanteissa olla kyseenalaista, mutta etenkin potilaiden hengityksen huomiointi kuuluu oleellisesti tarkkailtaviin asioihin hoitotyössä. Näin ajatellen mahdollinen hengitysohjaus halukkaille asiakkaille tai potilaille voisi olla mahdollista toteuttaa. Luovien menetelmien käytön onkin kerrottu olevan yhteiskunnalle edullista, kuten aiemmin opinnäytetyössä kirjoitettiin, ja näin ollen niiden käytöstä hoitotyössä olisi mielenkiintoista saada enemmän tietoa.

Lähteet

- Aarnio, M., Erkkonen, J., Kaikkonen, H., Kajala, L., Korpelainen, R. & Virkkunen, V. 2014. Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistosta- Tutkimus kävijöiden kokemista vaikutuksista. Vantaa: Metsähallitus
- Baer R. 2003. Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2003 (2). 125-143.
- Diabetesliitto. 2018. Helli mieltäsi. Suomen diabetesliitto ry. https://www.diabetes.fi/terveydeksi/hyva_mieli. 16.3.2018
- Diabetesliitto. 2017a. Monipuolinen ruokavalio on eduksi kaikille. Suomen diabetesliitto ry. https://www.diabetes.fi/terveydeksi/syominen/diabeetikolle_sopiva_syominen 6.3.2018.
- Diabetesliitto. 2017b. Liikunta tekee hyvää diabeetikolle. Suomen diabetesliitto ry. <https://www.diabetes.fi/terveydeksi/liikunta>. 6.3.2018.
- Elam, B., Paul G. & Verhulst S. 2007. A Longitudinal Study of Students' Perceptions of Using Deep Breathing Meditation to Reduce Testing Stresses. *Teaching and Learning in Medicine*. 287- 292. https://www.researchgate.net/profile/Gina_Paul/publication/6243710_A_Longitudinal_Study_of_Students%27_Perceptions_of_Using_Deep_Breathing_Meditation_to_Reduce_Testing_Stresses/links/5717a4c708ae986b8b79dfefeb/A-Longitudinal-Study-of-Students-Perceptions-of-Using-Deep-Breathing-Meditation-to-Reduce-Testing-Stresses.pdf. 7.9.2018
- Isokorpi T. 2012. Ryhmän ohjaaminen. Hämeen ammattikorkeakoulu. <http://staff.hamk.fi/~jenqvist/OOJsyksy2012/RyhmdynamAineistoa.pdf>. 7.9.2018
- Jäppinen, J-P.; Tyrväinen, L.; Reinikainen, M. & Ojala, A. 2015. Luonto lähelle ja terveydeksi, Ekosysteempipalvelut ja ihmisen terveys Argumenta-hankkeen (2013-2014) tulokset ja toimenpidesuosituksset. Suomen ympäristökeskus. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/153461>. 16.3.2018
- Kansalaisareena. 2016. Vapaaehtoistoiminta. Kansalaisareena ry. <http://www.kansalaisareena.fi/osallistu/vapaaehtoistoiminta/>. 16.3.2018.
- Karelia-ammattikorkeakoulu, Opinnäytetyöryhmä. 2016. Opinnäytetyön ohje. Karelia-ammattikorkeakoulu
- Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri T. & Schubert, C. 2013. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kylven, A. 2013. Voimaa metsäpolulta. Suomen mielenterveysseura. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/ymp%C3%A4rist%C3%B6-ja-luonto/voimaa-mets%C3%A4polulta>. 18.5.2018.
- Mattila, A. 2018 Tietoa potilaalle: Stressi. Kustannus Oy Duodecim. http://www.terveysportti.fi.tietopalvelu.karelia.fi/dtk/ltk/koti?p_haku=stressi. 28.3.2018.
- Mielenterveysseura. 2018a. Hyvä itsetunto on optimistista realismia. Suomen mielenterveysseura. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/hyv%C3%A4-itsetunto-optimistista-realismia>. 29.3.2018.
- Mielenterveysseura. 2018b. Mitä mielenterveys on? Suomen mielenterveysseura.

- <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys>. 16.3.2018.
- Mielenterveysseura. 2018c. Mitä ovat mindfulness- tietoisuustaidot? Suomen mielenterveysseura.
<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/mit%C3%A4-ovat-mindfulness-tietoisuustaidot>. 5.4.2018.
- Mielenterveysseura. 2018d. Rentoutuminen palauttaa voimia. Suomen mielenterveysseura.
<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/rentoutuminen-palauttaa-voimia>. 1.6.2018.
- Mielenterveysseura. 2018e. Ympäristö vaikuttaa mieleen. Suomen mielenterveysseura.
<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/ymp%C3%A4rist%C3%B6-vaikuttaa-mieleen>. 16.3.2018.
- Mielenterveystalo. 2018a. Elintavat ja mielenterveyshäiriöt. Terveyskylä.
https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/elintavat_ja_mielenterveyshairiot/Pages/default.aspx. 22.3.2018.
- Mielenterveystalo. 2018b. Hyväksyvä tietoinen läsnäolo. Terveyskylä.
https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tietoisuustaidot/Pages/1_hyvaksyva_tietoinen_lasnaolo.aspx. 29.3.2018.
- Mielenterveystalo. 2018c. Rentous osana elämäntapaa. Pallehengitys: Keskeinen osa rentoutumista. Terveyskylä.
https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/Harjoitusno9Rentousosanaelamantapaa.aspx. 24.5.2018.
- Pohjois-Karjalan pelustuslaitos. 2018. Kylän pelastusryhmät.
<http://www.pkpelustuslaitos.fi/kylan-pelastusryhmat>. 17.5.2018.
- Päijät- Hämeen vapaaehtoistoiminta. 2018. Vapaaehtoistoiminta.
<http://www.phvapaaehtoistoiminta.fi/vapaaehtoistoiminta/>. 24.5.2018.
- Sairaanhoitajat. 2014. Sairaanhoitajien eettiset ohjeet. Sairaanhoitajaliitto.
<https://sairaanhoitajat.fi/jasenpalvelut/ammattillinen-kehittyminen/sairaanhoitajan-eettiset-ohjeet/>. 22.8.2018
- Tampereen mielenterveysseura. 2018. Hyvän mielen tietopankki. Suomen mielenterveysseura. <http://www.mielenterveysseurat.fi/tampere/mielen-hyvinvoinnin-omahoito/mielen-hyvinvoinnin-tietopankki/>. 16.3.2018
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta.
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta>. 4.8.2018.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Maailman terveysjärjestö WHO.
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/yhteistyo/kansainvalinen/who>. 22.8.2018
- Terveysportti. 2018. Mielenterveys. Sanakirja. Duodecim.
<http://www.terveysportti.fi.tietopalvelu.karelia.fi/sovellukset/sanakirjat/#/q//mielenterveys>. 1.3.2018.
- UKK-instituutti. 2018. Liikunnan vaikutukset.
http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaiikutukset. 7.9.2018.

Vilkkä, H & Airaksinen T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Gummerus Kirjapaino Oy

Ryhmätuokion suunnitelma 26.6.2018

Hengitä hyvä ihminen - työkaluja mielen hyvinvoinnin edistämiseen

- Kodan kuntoon laittaminen kahvittelua varten ja nuotion sytytys
- Kokoontuminen sovitulla paikalla
- Tuokion vetäjän, aiheen ja toteutuksen kulun esittely 5 min
- Hengitysharjoituksen ohjaus ja suoritus 10 min
- Voimapolku- kävelyn esittely ja harjoitteiden jakaminen ja ohjaus 10 min
- Voimapolun harjoitteita 30 min
- Kahvittelua ja samalla ohjattua keskustelua tuokion aiheesta 30- 40 min
- Harjoite positiivisten asioiden huomaamiseksi 15 min
- Hyväksyvän läsnäolon harjoitus (rentoutuminen) 10 min
- Palautteen kysyminen ja mietelauseet tuokion päättämiseksi 10 min
- Siivous ja poistuminen omaan tahtiin

Hengitysharjoitus (palleahengitys)

- Oikein hengittäminen keino ankkuroitua hetkeen, keino rentoutumiseen ja rauhoittumiseen
- Rentoutuminen hoitaa mieltä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia
- Hiljentyminen ja rauhoittuminen auttavat havainnoimaan itseä, omia tunteita ja ajatuksia
- Portti kohti omaa sisäistä maailmaa avautuu
- Verenpaine, pulssi, stressihormonitaso voi laskea
- Jännittyneenä, stressaantuneena hengitys pinnallista ja ahdistava olo kasvaa
- **Palleahengitys:** pallean aktivointi, vatsanpeitteet ja rintakehä nousevat, tauko, uloshengitys
- Hartiat alhaalla, itselle hyvä ryhdikäs asento
- Toistoja..omaan tahtiin..
- Hengitystä ei saa pakottaa

(Mielenterveysseura 2018d)

Voimapolun harjoitteet

(tehty mukailten Tampereen psykologian professori Kalevi Korpelan voimapolku- harjoitteita)

1. Keskity hengitykseen ja havainnoi luontoa kävellessäsi
2. Etsi maisema tai paikka, joka tuntuu tai näyttää hyvältä
3. Hakeudu valitsemaasi mielipaikkaan ja keskity syventämään hengitystäsi
4. Anna ajatusten virrata niitä estämättä, mutta yritä päästää niistä irti keskittyen hengittämiseen
5. Huomioi jännitystiloja kehossasi ja yritä rentoutua hengittäen ja keskittyen jännitystiloista irti päästämiseen. Voit käydä mielessäsi läpi koko kehon päästä varpasiin rentouttaen eri ruumiinosia tietoisesti
6. Jatka hengitystä mielipaikassasi ja huomioi oma mielialasi se hyväksyen
7. Mieti asioita, joista olet juuri nyt kiitollinen

(Kylve'n 2013)

Vapaamuotoinen keskustelurunko

Miltä voimapolku ja sen harjoitteet tuntuivat?

Huomioitko oman mielialasi, hengityksesi, kehon kireyden/ jännittyneisyyden?

Pystyitkö rentoutumaan? Miten?

Mitä on mielen hyvinvointi?

Kuinka siihen voi vaikuttaa? Mikä toimii omalla kohdalla?

Keskustelua aiheesta ryhmäläisten toiveiden mukaan

Hyväksyvän läsnäolon harjoitus (rentoutuminen)

(tehty mukailten Mielenterveysseuran Hyväksyvän läsnäolon harjoitusta)

Rauhallisena hetkenä, rauhallisessa paikassa keskity omaan kehoon, tunteisiin, ajatuksiin, ja siihen miltä ne tuntuvat

- laita silmät kiinni ja rauhoitu paikallesi
- hengitä sisään ja ulos omaan tahtiin, älä pakota sitä, vaan anna kulkea vapaasti

Keskity rauhoittumiseen, omaan itseen ja kuuntele, kun ohjaan läsnäolosi tähän hetkeen

- miltä oma keho tuntuu, minkälaisia tuntemuksia ja ajatuksia sinulla on nyt
- tuntuuko kiristystä hartioissa, niskassa..puristaako rintakehää..tuntuuko möykkyä palleassa.. onko pala kurkussa..särkeekö joitain kohtaa..
- vaikeuttaako se tuntemus rauhallista hengitystä
- onko vaikea pysähtyä aloilleen ja olla hiljaa
- jos huomioit kehon tuntemuksia, mitä tapahtuu..paheneeko se..helpottaako se..
- hyväksy tuntemukset, vaikka ne olisivatkin hankalia..älä torju niitä..

Jos on vaikea olo ja oman kehon kuuntelu tuntuu hankalalta, hyväksy se..ole lempeä itsellesija kokeile sopivalla hetkellä uudelleen..toivota tuntemukset ja tunteet tervetulleiksi uudestaan..

Jos on vaikea keskittyä ja kuunnella itseä, mieti mitä armollisuus ja lempeys itseä kohtaan voisi konkreettisesti tarkoittaa juuri sinun kohdalla..

Tuntemusten myötä voi yrittää hyväksyä itsensä..saa olla juuri se mitä on..

Paikoilleen voi pysähtyä juuri sen aikaa, että saa kiinni hyväksymisen tunteesta..pitää siitä hetken kiinni ja viettää hetken sen kanssa..

Laita kädet ympärillesi..hengitä..se ketä halaat on tärkeä..se ketä halaat riittää juuri sellaisenaan..pidä siitä huolta..

Aukaise silmät ja palaa rennosti tähän hetkeen..

(Mielenterveysseura 2018c,d.)

Palautekysymykset

1. Virkistikö tai rentouttiko tuokio?
2. Koetko saaneesi työkaluja oman mielen hyvinvoinnin edistämiseen?
Saitko jotain uutta tai hyödyllistä tietoa?
3. Tuntuivatko harjoitteet miellyttäviltä vai väkinäisiltä?
Voisitko kuvitella tekeväsi niitä itsenäisestikin?

Mietelauseet ryhmätuokion päättämiseen

”Tulkoon päivä millainen tahansa
iltaan ja yöhön se loppuu.”

”Niin pelottavalta kuin elämä näyttääkin,
suoriutuu siitä parhaiten suoriutumalla yhden päivän vaikeuksista kerrallaan.”

(Maria Jotunin mietelauseet opinnäytetyön tekijän ulkomuistista)

