

Opinnäytetyö (AMK)

Sosiaalian koulutusohjelma

2020

Susanne Peltola

JOKAMIELENTAIDOT

– Psykoedukaatio mielenterveyden tukena
osallisuutta edistävässä sosiaalityössä

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma

2020 | 60 sivua, 7 liitesivua

Susanne Peltola

JOKAMIELENTAIDOT

- psykoedukaatio mielenterveyden tukena osallisuutta edistävässä sosiaalityössä

Tein toiminnallisen opinnäytetyöni kehittämishankkeena. Tavoitteena oli synnyttää mielenterveyden edistämiseen suunnattua matalan kynnyksen toimintakulttuuria, herättää avointa keskustelua mielenterveyteen liittyvistä asioista ja luoda myönteistä asenneilmapiiriä stigman poistamiseksi. Toimeksiantajani ja yhteistyötahoni oli Raision Olkkari, joka kuuluu Raision kaupungin aikuissosiaalityön piiriin ja on kuntalaisille tarkoitettu kohtaamispaikka, neuvonta- ja palvelupiste.

Kehittämistyönäni toteutin mielenterveyden teemaviikon, Jokamielentaidot. Teemaviikon tapahtumat oli tarkoitettu kaikille kuntalaisille ja etenkin haavoittuvassa asemassa oleville. Jokamielentaidot sisälsi mielenterveysteemalla tuotettuja luentoja, työpajoja, vertaistukea ja mentaalisia työkaluja. Yleisöluentoja toteutettiin psykoedukaation eli dialogisen ja vuorovaikutteisen valmennusmenetelmän avulla. Kehittämistyön teoreettinen viitekehys rakentui positiivisen mielenterveyden paradigmaan. Kehittämismenetelmät perustuivat tietoisuustaitoihin sekä ratkaisukeskeisiin, kognitiivisiin ja logoterapeuttisiin orientaatioihin. Toiminnan tarkoitus oli mielenterveyden edistäminen osallisuuden tukemisen ja yhdenvertaisuuden idealla.

Kehittämishankkeen toteutus osoitti, että ihmiset ovat aidosti kiinnostuneita oman mielenterveytensä vahvistamisesta ja ylläpitämisestä. Ohjelma oli osallistujille avointa, maksutonta ja esteetöntä. Teemaviikon tuloksena saavutettiin tyytyväisiä asiakkaita, onnistunut kokonaisuus sekä visioita mielen hyvinvointiin perustuvalle jatkotoiminnalle. Kaikilla ihmisillä on oikeus mielenterveyteen. Se on henkistä pääomaa, johon jokainen voi sijoittaa. Sosiaalityön kentällä mielenterveyttä tulee edistää yhteisöllisellä tasolla ja siitä on hyvä puhua asiantuntevasti ja neutraalisti.

ASIASANAT:

Positiivinen mielenterveys, mielenterveyden edistäminen, resilienssi, osallisuus, psykoedukaatio

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in Social Services

2020 | 60 number of pages, 7 number of pages in appendices

Susanne Peltola

EVERYMIND'S SKILLS

- psychoeducation as a support to mental health in social work based on promoting inclusion

I did my practice-based thesis as a development project. The goal was to generate a low-threshold culture in promoting mental health, encourage open discussion about everything related to mental health and to create a positive atmosphere to remove the stigma. The commissioner and partner of the thesis was Raisio Olkkari, which falls under the adult social work in the city of Raisio. Raisio Olkkari is a meeting, service and counselling point for the municipal citizens.

As a development work I executed a mental health theme week, Everymind's skills. The events of the theme week were meant for all municipal citizens particularly those in vulnerable conditions. Everymind's skills included lectures, workshops, peer support and mental tools all based on the same mental health theme. Public lectures were carried out with the help of psychoeducation, a dialogical and interactive training method. The theoretical framework of the development work was built on the positive paradigm of mental health. The development methods were based on mindfulness as well as solution-oriented, cognitive and logotherapeutic orientations. The purpose of the work was to promote mental health with the idea of participation, support and equality.

The implementation of the development project showed that people are genuinely interested in strengthening and maintaining their mental health. The program was transparent, complimentary and unobstructed. The results of the theme week were overall successful with satisfied customers and ideas for future mental wellbeing activities. Mental health should be enhanced on a communal level in the field of social work. Every municipal citizen has a right for good mental health because it is human capital. Everyone should be able to invest in it.

KEYWORDS:

Positive mental health, furthering mental health, resiliency, inclusion, psychoeducation

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	7
2 KOHDEORGANISAATIO RAISION OLKKARI	9
2.1 Kehittämishankkeen toimintaympäristö	9
2.2 Kehittämishankkeen ajankohtaisuus ja tarve	9
2.3 Kehittämishankkeen tavoitteet	10
3 MIELENTERVEYS	12
3.1 Mielen terveyden käsite	12
3.2 Positiivinen mielen terveys	13
3.3 Mieltä suojaavat tekijät	16
3.4 Resilienssi	17
4 MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN	21
4.1 Mitä tarkoitetaan mielen terveyden edistämällä	21
4.2 Osallisuus	23
4.3 Asiakasosallisuus ja osallistuminen	24
5 PSYKOEDUKAATIO JA JOKAMIELENTAIDOT	27
5.1 Psykoedukaatio	27
5.2 Jokamielentaidot	28
6 EETTISYYS	32
6.1 Opinnäytetyön eettisyys	32
6.2 Ammattietiikka toiminnan ohjaajana	32
7 KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTTAMINEN	34
7.1 Kehittämishankkeen toimijat ja prosessin yleinen kuvaus	34
7.2 Kehittämishankkeen haasteita ja hyviä puolia	35
8 TEEMAVIIKON TOTEUTUS	38
8.1 Metsämieli	38
8.2 Jokamielentaidot ja resilienssi	39
8.3 Yhteisruno ja runomuotokuva	39
8.4 Logoterapeuttisia näkökulmia mielen hyvinvointiin	41
8.5 Kokemusasiantuntijan puheenvuoro ja lähisuhdeväkivalta	42

8.6 Mindfulness-työpaja	43
9 TEEMAVIIKON YHTEENVETO	47
9.1 Erilaisia lähestymistapoja	47
9.2 Yleistä luonnehdintaa	48
9.3 Pieniä onnistumisia	49
10 KEHITTÄMISHANKKEEN ARVIOINTI JA POHDINTA	51
10.1 Kehittämishankkeen arviointi	51
10.2 Ammatillinen itsereflektio	53
10.3 Tulevaisuuden näkymiä	54
LÄHTEET	57

LIITTEET

Liite 1. Lähisuhdeväkivalta mainos.

Liite 2. Jokamielentaidot mielenterveyden teemaviikko mainos.

Liite 3. Hyväksyvä tietoinen läsnäolo hyvinvoinnin tukena mainos.

Liite 4. Runomuotokuva mainos.

Liite 5. Yhteisöruno mainos.

Liite 6. Aivoriihi, mindmap.

Liite 7. Kehittämishankkeen täsmällinen kuvaus.

KUVAT

Kuva 1. Tutustumisen työkaluna kuvakollaasi.	44
Kuva 2. Mindfulness työpaja, kehomeditaatio.	45
Kuva 3. Mindfulness-työpajan osanottajia.	46

KUVIOT

Kuvio 1. Mielenterveys prosessina (Lavikainen ym. 2004, 17).	14
Kuvio 2. Havainnekuva, mielentilat.	30
Kuvio 3. Kehittämishankkeen prosessikaavio.	35
Kuvio 4. Resurssipankki.	36

TAULUKOT

Taulukko 1. Mielenterveyteen vaikuttavat sisäiset ja ulkoiset tekijät (Heiskanen ym. 2008, 13).

16

Taulukko 2. Jokamielentaidot tietoperusta.

31

1 JOHDANTO

Yksilöllisyyttä ja oman elämän sankaruutta korostavassa yhteiskunnassa on hyvä muistaa, että kaikkien ihmisen voimavarat eivät riitä arjessa selviytymiseen ja monelta puuttuu läheis- ja tukiverkosto kokonaan. Kun ihminen kamppailee ongelmiansa kanssa yksin ja kohtaa ylitsepääsemättömiä vaikeuksia voi toivottomuuden tunne synnyttää umpikujan ja epätoivoisia tekoja. Leimautumisen pelko, syyllisyys ja häpeä muodostavat Bermudan kolmion, jonka vangiksi moni mielenterveyden pulmissa kamppaileva avuntarvitsija jää. Toisaalta mielenterveyspalveluissa asiakas- ja hoitojonot ovat pitkiä eikä oikea-aikaista apua välttämättä saa silloin kun tarvitsisi, jos ollenkaan. Mielenterveyden merkitys onkin nykyelämässä muodostunut kansalaisille yhä tärkeämmäksi voimavaraksi.

Toteutin opinnäytetyöni kehittämishankkeena, osana syventävää työharjoittelua Raision Olkkarissa. Palvelu kuuluu aikuissosiaalityön piiriin ja on kuntalaisille tarkoitettu matalan kynnyksen kohtaamispaikka sekä neuvonta- ja palvelupiste. Kehittämishankkeessa tehtävänä oli ideoida, organisoida ja tuottaa mielenterveyden teemaviikko. Tarkoituksena oli edistää kuntalaisten mielenterveyttä ja hyvinvointia. Osallistuminen oli kaikille avointa, maksutonta ja esteetöntä. Pyrkimyksenä oli osallisuuden vahvistaminen yhdenvertaisuuden periaatteella.

Raportin seuraavassa luvussa esittelen kohdeorganisaation, kehittämishankkeen ajankohtaisuuden, tarpeellisuuden ja tavoitteet. Tämän jälkeen kuvailen tietoperustan, joka toimii kehittämishankkeen viitekehyksenä. Tietoperustassa avaen seuraavia käsitteitä: mielenterveys, positiivinen mielenterveys, koherenssin tunne, resilienssi, mielenterveyden edistäminen, osallisuus ja psykoedukaatio.

Mielenterveyttä voidaan tarkastella sekä positiivisista että negatiivisista näkökulmista. Tässä raportissa rajaan pois mielenterveyden häiriöt, diagnoosit ja oireet sekä niiden hoidollisen osuuden. Valitsin positiivisen mielenterveyden käsitteen tietoperustaan, koska se tukee mielestäni sosiaalityöhön suunnatun kehittämishankkeen perusajatusta yksilöiden pystyvyyden vahvistamisen, osallisuuden tukemisen ja voimavaralähtöisyyden vuoksi. Pyrin luvussa viisi havainnollistamaan, millä tavoin valitsemani tietoperusta kytkeytyy jokamielentaitoihin.

Kehittämishankkeen toteutusta ohjaavan arvo- ja eettisen perustan tuon esille luvussa kuusi. Tämän jälkeen konkretisoin hankkeen etenemisen prosessikaavion sekä raportin

liitteenä olevan aikataulukon avulla. Luvussa kahdeksan esittelen teemapäivät tiivistysti. Loppuluvussa pohdin, arvioin ja teen yhteenvetoa kehittämishankkeesta sekä ammatillisesta kasvustani.

Tietoperustan luomiseksi käytin kirjallisuuskatsausta. Kirjallisuuskatsaus kohdistuu aiempaan tutkimustietoon ja siinä aineisto valitaan lähdekriittisyyttä noudattaen (Kankunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 97). Etsin aineistoa sosiaalialan yleisistä tietokannoista kuten Terveysportti, Julkari ja Medic. Rajasin haut termeillä mielenterveys, positiivinen mielenterveys, mielenterveystyö sosiaalialalla, mielenterveyden edistäminen, mielentaidot, osallisuus, osallistaminen sosiaalityössä ja psykoedukaatio.

Tietoperusta toimi kehittämishankkeen kivijalkana, ajattelun ja toiminnan rakenteellisena tukena. Lähdemateriaalina käytin mm; Britta Sholmanin väitöskirjaa, Funktionaalinen mielenterveyden malli positiivisen mielenterveyden kuvaajana. Lisäksi perehdyin tietoperustan käsitteisiin teoria- ja tietokirjallisuuden avulla.

2 KOHDEORGANISAATIO RAISION OLKKARI

2.1 Kehittämishankkeen toimintaympäristö

Olkkari on kuntalaisten oma kohtaamispaikka, jossa voi viettää vapaa-aikaa. Tarjolla on ammatillisesti järjestettyä toimintaa, palvelu- ja digiohjausta sekä asiakasneuvontaa. Pysyvien palvelujen rinnalla tuotetaan jatkuvasti erilaisia pop up -tapahtumia ja info-tilaisuuksia. Yhteistyötä tehdään viranomaisten, yhdistysten, järjestöjen, sosiaalitoimen asiakkaiden ja heidän verkostojensa kanssa. Olkkariin jalkautuu viikoittain Kelan, sosiaalitoimen ja vammaispalveluiden virkailijat. Ikäihmisten palveluneuvojaa voi tavata kolmena päivänä viikossa. Olkkari toimii tiiviissä yhteistyössä oppilaitosten ja työllistämispalveluiden kanssa mahdollistaen kuntouttavan työtoiminnan, työkokeilun ja palkkatuella työskentelyn. (Raision kaupungin verkkosivut 2020.)

Olkkarin vastaava ohjaaja Leena Lahokoski on paikan ainoa vakituinen työntekijä. Lisäksi palkkatuella, velvoitetyöllistettyinä ja kuntouttavassa työtoiminnassa toimii vaihteleva määrä ihmisiä. Olkkarin kävijöistä merkittävä osa on sosiaalitoimen asiakkaita, työttömiä, eläkeläisiä, mielenterveys- ja päihdepulmissa kamppailevia, yksinäisiä tai muulla tavoin haavoittuvassa asemassa olevia ihmisiä. Päivittäinen kävijämäärä on keskimäärin 80–100 henkilöä.

Matalan kynnyksen käsite on vakiintunut kuvaamaan paikkoja, jotka tarjoavat maksutomia ja hyvinvointia tukevia palveluja. Kävijältä ei odoteta elämänmuutosta, ajanvarausta, rekisteröitymistä, asiakkuutta, lähetettä tai spesifiä ongelmaa. Matalan kynnyksen toimipisteet sijaitsevat usein paikkakunnan keskeisellä alueella. Tavoitteena on saavuttaa avun ja tuen tarpeessa olevat ihmiset ja kohdata heidät ilman byrokraattisia esteitä. Ensiarvoisen tärkeää on ongelmien ennaltaehkäisy ja varhainen puuttuminen. Asiakkaiden ei tarvitse hyväksyä malan kynnyksen paikkaa tai työntekijää osaksi arkeaan. Asiakas voi itse päättää haluaako hän käyttää tarjolla olevia palveluja omien toiveiden, tarpeiden ja aikataulujen mukaisesti. Yhtä lailla asiakkaat saavat vapaasti hylätä paikan itselleen tarpeettomana. (Juhila 2018, 133–137.)

2.2 Kehittämishankkeen ajankohtaisuus ja tarve

Mielenterveyden häiriöt aiheuttavat lähes poikkeuksetta inhimillistä kärsimystä ja heikentävät yksilön elämänlaatua (THL 2018, 1). Yleisesti ottaen terveyden ja hyvinvoin-

nin edistäminen kunnassa on kunnan lakisääteinen velvollisuus. Kunnan on seurattava asukkaittensa terveyttä ja hyvinvointia sekä niihin vaikuttavia tekijöitä väestöryhmät huomioiden. Kunnan palveluissa toteutettujen toimenpiteiden tulee vastata kuntalaisten hyvinvointitarpeisiin. Kunnan eri toimialojen on tehtävä yhteistyötä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi ja palveluiden kehittämisessä. (Terveydenhuoltolaki 1326/2010 § 11.)

Suunnitellessani kehittämishanketta olin yhteydessä Raision mielenterveyspalveluihin ehdottaakseni yhteistyötä. Tämä ei ollut mahdollista, koska yksikkö oli jo pidempään kärsinyt henkilöstövajeesta sekä tarpeen ja vasteen epätasapainosta asiakasjonojen kasvaessa. Vaikka jonot ruuhkautuvat, jää silti suuri joukko ihmisiä avun ulkopuolelle. Raision sosiaalityöntekijöiden mukaan kuntalaisilla on korkea kynnyks hakeutua mielenterveyspalveluiden piiriin leimaantumisen pelon vuoksi ja apua haetaan vasta silloin, kun on aivan pakko.

Suorittaessani työharjoitteluani sain esimieheni luvalla tarjota kuntalaisille psykososiaalista keskusteluapua, matalan kynnyksen ”walk in” -periaatteella. Vastaanotolle tulleiden haasteet liittyivät poikkeuksetta mielenterveyden teemoihin. Tein kehittämishankkeen suunnitteluvaiheessa taustatyötä Olkkarin palveluaukon paikallistamiseksi keskustelemalla työntekijöiden ja asiakkaiden kanssa yleisesti. Asiakkailta aiemmin kerättyyn palautteeseen, kehittämisehdotuksiin ja empirisiin havaintoihini perustuen tulkitsin palvelutarpeen kohdistuvan ainakin jossain määrin mielenterveyden edistämiseen. Kehittämishankkeen toteutuspaikaksi Olkkari soveltui matalan kynnyksen statuksellaan erinomaisesti, koska siellä asiakasta tai hänen elämäntilannettaan ei arvioida, arvioida tai profiloida millään tavoin. Leimaantumista ei tarvitse pelätä ja osallistuminen on vapaaehtoista. Uskon vahvasti, että oikea-aikaisesti tarjottu varhainen tuki vähentää ongelmien eskaloitumista ja osaltaan ehkäisee mielenterveyspalveluissa syntyviä asiakasjonoja.

2.3 Kehittämishankkeen tavoitteet

Opinnäytetyöni valintaan vaikutti henkilökohtainen kiinnostukseni sellaisia työorientaatioita kohtaan, joilla aikuissosiaalityössä pyritään ennaltaehkäisemään ongelmia. Ammatillisena tavoitteenani on luoda ja vahvistaa yhteiskunnallista turvaverkkoa, joka tarjoaa konkreettista tukea arjessa selviytymiseen, kestävästä sosiaalista ja psyykkistä suojaa sekä käytännön tietoa yksilön elinolosuhteiden parantamiseksi.

Kehittämishankkeen yleisenä tavoitteena oli synnyttää Raision Olkkarissa mielenterveyden edistämiseen suunnattua toimintakulttuuria, laajentaa kävijöiden ikähaitaria etenkin työikäisten osalta ja herättää keskustelua mielenterveyteen liittyvistä asioista. Mielestäni sosiaalityön kentällä mielenterveys tulee ottaa puheeksi yhteisöllisellä tasolla ja vaikeistakin asioista on hyvä puhua avoimesti, asiantuntevasti ja neutraalisti. Teemaviikon nimi, Jokamielentaidot voidaan ymmärtää mielentaitojen synonyyminä.

Näin merkityksellisenä pukea mielenterveys sanan helposti lähestyttäväksi puhumalla jokamielentaidoista. Tavoitteena oli rakentaa silta terve–sairas -jaottelun välille ja luoda asenneilmapiiriä, joka liudentaisi stigman eli leimaantumisen pelkoa ja houkuttelisi kuntalaisia osallistumaan teemaviikon tapahtumiin. Tästä syystä valitsin työmenetelmäksi psykoedukaation, jota sovelsin sosiaalityössä tapahtuvaan mielenterveyden edistämiseen soveltuvaksi. Pyrin vaikuttamaan myös paikallislehdistön suuntaan tarjoamalla juttuehdotusta aiheeseen liittyen. Pidän ensiarvoisen tärkeänä, että kaikilla kuntalaisilla on oikeus mielenterveyteen. ”Mielenterveysoikeuksilla tarkoitetaan tässä tietämättömyyden, syrjinnän ja leimaamisen vastaista työtä sekä hyvän mielenterveyden näkemistä ihmisen perusoikeutena” (STM 2020, 17).

3 MIELENTERVEYS

3.1 Mielen terveyden käsite

Mielen terveys on käsitteenä laaja. Sitä voidaan määritellä monin eri tavoin tieteenalan mukaan. Se mitä mielen terveydestä ajatellaan, on myös aika- ja kulttuurisidonnaista. On kieliä, joissa ei ole sanoja tai käsitteitä mielen terveydelle tai -sairauksille. Yhteiskunnalliset olosuhteet vaikuttavat osaltaan siihen, miten mielen terveyteen, sen ongelmiin ja hoitoon suhtaudutaan. Käytäntö on myös osoittanut, että ihmiset eivät hae apua, jos diagnoosin saaminen kaventaa heidän oikeuksiaan tai siitä seuraa poliittista kontrollia. (Vuorilehto, Larri, Kurki & Hätönen 2014, 14.)

Harvoilla käsitteillä on sekä positiivinen että negatiivinen merkitys. Arkisessa puheessa mielen terveydellä tarkoitetaan usein mielen terveyden häiriötä tai sairautta. (Sholman 2004, 20.) Toisaalta mielen terveydestä puhuttaessa tyypillisiä ilmaisuja ovat tyytyväisyys elämään, onnellisuus ja elämänlaatu. Monia käsitteitä käytetäänkin rinnakkain tai osin päällekkäin. Termit psykologinen, tunneperäinen tai henkinen toimivat myös mielen terveyden synonyymeinä. Sanavalinnoilla ja määritelmillä on merkitystä, sillä kielen avulla luodaan todellisuutta ja käsitystä mielen terveydestä. (Sholman 2004, 33.)

”Kyky rakastaa ja kyky tehdä työtä”, on psykoanalyttikko Sigmund Freudin 1900-luvun alussa antama määritelmä mielen terveydestä (Toivio & Nordling 2013, 62). WHO:n (1986) mukaan terveys on täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Freudin määritelmä ei sovi suppeudessaan tämän päivän elämismailmaan, kun taas WHO:n luonnehdintaa on kritisoitu utopistisena ja epäinhimillisenä.

Mielen terveys vaihtelee samalla tavoin kuin muukin terveydentila. Staattista mielen terveyttä ei ole olemassa, eikä edes kovin hyvin mielen terveyden suhteen ihmisiä erottelevia mittareita. Millään tutkimuksilla ei voida mitata täydellistä mielen terveyttä eikä sen absoluuttista puuttumista. Mielen terveys on paitsi suhteellinen myös normatiivinen asia. Yhteiskunnan käyttäytymissäännöt määrittelevät sen mikä on sosiaalisesti hyväksyttävää ja millainen tuomittavaa käyttäytymistä. (Toivio & Nordling 2013, 60–61.)

WHO on myöhemmin laajentanut mielen terveyden määritelmänsä ”hyvinvointitilaksi”, missä ihminen voi toteuttaa omaa potentiaaliaan ja pystyy selviytymään normaaliin elämään kuuluvasta stressistä ja vaikeuksista. Mielen terveys ei ole vain sairauden puuttumista vaan osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia, johon voidaan lukea esi-

merkiksi arjenhallinta, tunnetaidot, hyvät ihmissuhteet ja kyky toimia tuottavasti yhteiskunnan jäsenenä. Toimintakyvyn heikkeneminen ei vaikuta vain yksilöön ja hänen lähipiiriinsä, vaan laajemmin tuottaen hyvinvointitappioita yhteiskunnallisella tasolla. (2013, 9.) Mielenterveyteen vaikuttavat myös kulttuuriset arvot, perimä, biologiset, sosiaaliset, vuorovaikutukselliset ja yhteiskunnan rakenteelliset tekijät. (Nuutila & Hietaharju 2010, 14.)

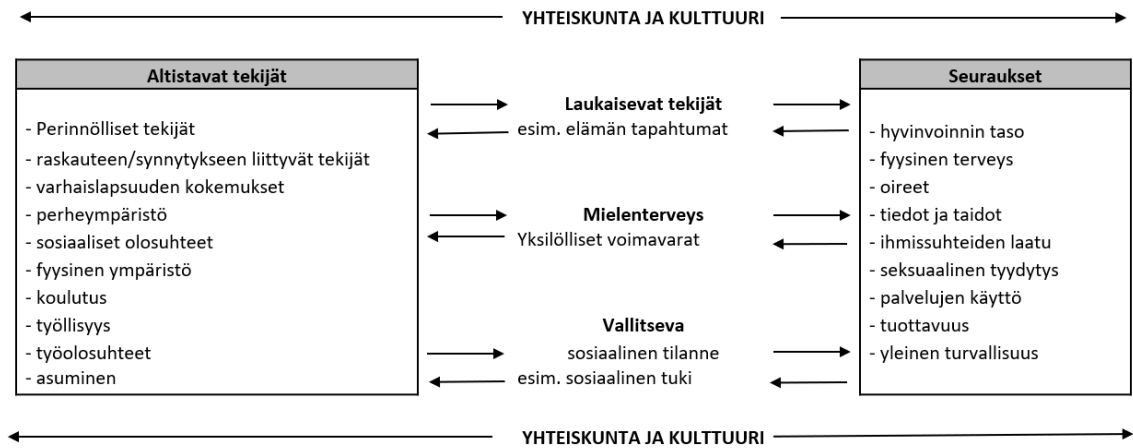
3.2 Positiivinen mielenterveys

Mielenterveys voidaan määritellä voimavaraksi, jota on myös mielenterveysongelmista kärsivillä vaihtelevissa määrin. Mielenterveyden häiriöistä kärsivä voi selviytyä jollain tietyllä elämän osa-alueella hyvin, kun taas toisaalla pystyvyys on huomattavasti heikentynyt tai sitä ei ole lainkaan. Mielenterveys vain sairauden puuttumisena on vanhentunut käsitys. Ihminen voi itse määritellä mielenterveytensä hyväksi silloin, kun hän kokee voivansa hyvin, vaikka ulkopuoliset olisivat asiasta eri mieltä. Tällaista ihmisen voimavaroja ja vahvuuksia tunnistavaa lähestymistapaa kutsutaan positiiviseksi mielenterveydeksi. (Vuorilehto ym. 2014, 13.)

Lukuisat mielenterveyden mallit ovat todellisuuteen tai teoriaan pohjautuvien rakenteiden abstrakteja kuvauksia. Mallit auttavat selkiyttämään ajatuksia ja toimivat näin ollen käytäntöä ohjaavina analyttisinä raameina. (Sholman 2004, 30.) Tässä raportissa tuon ainoastaan esille funktionaalisen mielenterveyden mallin. Sholmanin mukaan professori Clemes Hosman kehitti kyseisen mallin mielenterveyden edistämisen ja -ehkäisyn käsitteelliseksi rakenteeksi, jossa mielenterveys kuvataan yksilön resurssien, mielenterveyttä edeltävien tekijöiden ja mielenterveyden seurausten avulla. (2004, 32.)

Funktionalismissa mielenterveys on liitetty ihmisen kykyyn noudattaa sosiaalisia normeja ja käyttäytyä hyväksytyllä tavalla. Funktionaaliseen lähestymistapaan kuuluvia mielenterveyttä kuvaavia käsitteitä ovat arkipäivän elämään sopeutuminen, itsensä hallinta, tunteiden kokeminen sekä taito toimia tavoitteellisesti ja järkevästi. (Sholman 2004, 30.) Sholman kuvaa väitöskirjassaan Funktionaalisen mielenterveyden mallin rakentuvan kuuden osatekijän avulla, jotka ovat: mielenterveys, kulttuuri, altistavat tekijät, laukaisevat tekijät, sosiaalinen konteksti ja seuraukset. Sholman esittää mallin joukoksi psykologisia resursseja ja kykyjä, joita ihminen tarvitsee kehittyäkseen sekä kasvaakseen psykofyysisesti terveeksi. Näihin mielenterveyttä edistäviin resursseihin voidaan lukea esimerkiksi kyky solmia tyydyttäviä ihmissuhteita, sopeutuminen stressiti-

lanteisiin, mielihyvän tunteminen, elämästä nauttiminen ja tavoitteiden toteuttaminen. Toisin sanoin funktionaalinen vaikutus syntyy silloin, kun nämä psykologiset seikat tuottavat positiivisia seurauksia ja ehkäisevät kielteisiä. (2004, 38.)



Kuvio 1. Mielenterveys prosessina (Lavikainen ym. 2004, 17).

Mielenterveys esitetään (Kuvio 1) prosessina, johon sisältyy vuorovaikutuksessa toisiinsa olevia tekijöitä. Toivio ja Nordling tarkastelevat altistavien tekijöiden merkitystä mielenterveydelle sekä yksittäin että yhteisvaikutuksellisinä. Yksi altistava tekijä saattaa osoittautua muita tekijöitä määrittävämmäksi lisäksi henkilön sairastumisriskiä, mutta suotuisassa elämäntilanteessa positiivisten tekijöiden vaikutus estää sairastumisen. Vaikka henkilöllä ei olisi merkittävää mielenterveyden häiriön synnylle altistavaa yksittäistä riskitekijää, hän voi siitä huolimatta saada psyykkisiä oireita useiden altistavien tekijöiden summana. Tämän tulkinnan mukaan tarvitaan kuitenkin jokin laukaiseva tekijä ennen kuin henkilöllä alkaa esiintyä vakavia psyykkisiä oireita. Yksilön henkilökohtaisilla voimavaroilla ja sosiaalisilla suhteilla on vaikutusta hänen reaktioihinsa ja kokemuksiinsa. Nämä kaikki ovat yhteydessä koettuun kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin tasoon. Vastaavasti seurauksilla on yhteys tilanne- ja altistaviin tekijöihin niin, että negatiiviset seuraukset heikentävät henkilökohtaisia ja sosiaalisia voimavaroja sekä altistavat henkilöä psyykkisten riskitekijöiden vaikutuksille.

Tässä prosessimallissa taustalla vaikuttavat yhteiskunta ja kulttuuri. Yhteiskunnallisilla ratkaisulla ja toimilla voidaan vaikuttaa positiivisesti tai negatiivisesti ihmisten mahdollisuuksiin mielenterveyden ylläpitämisessä. Yleisesti tiedetään, että kulttuurilla on elvyttävä vaikutus hyvinvointiin. Kulttuurin avulla voidaan vahvistaa identiteettiä ja saavuttaa

yhteenkuuluvuuden tunnetta. Kulttuuri luo sosiaalista pääomaa, joka helpottaa jäsenten välistä kykyä toimia keskenään luottamuksellisesti. (Toivio ja Nordling 2013, 64.)

Positiivisen mielenterveys käsitteen taustavaikuttajaksi nostetaan kirjallisuudessa lääketieteellisen sosiologian edustaja Aaron Antonovsky ja hänen salutogeneesi teorian. Antonovsky tutki henkilöitä, jotka epäinhimillisistä keskitysleirikokemuksistaan huolimatta tunsivat terveyttä elämässään. Näin hän alkoi tehdä tutkimustaan terveyslähtöisesti ja loi käsitteen koherenssin tunne. Antonovskyn teoriassa huomio kiinnitetään terveyttä edistäviin tekijöihin, eikä niin ikään sairauden syihin. On perusteltua kysyä, miksi toiset yksilöt pysyvät terveinä vaikeissa ja stressaavissa tilanteissa, tai paranevat ilman ulkopuolisen apua vastoinkäymisistä huolimatta. Tutkimustulokset osoittavat, että näillä henkilöillä on vahva koherenssin tunne. Ihminen on sopusoinnussa fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen olemuspuolensa sekä ympäristönsä kanssa. (Toivio ja Nordling 2013, 65.)

Antonovskyn mukaan koherenssin tunne on osittain synnynnäinen, mutta kehittyy iän myötä sosiaalisissa vuorovaikutussuhteissa. Koherenssin tunne koostuu kolmesta osatekijästä, jotka ovat elämän ymmärrettävyys, hallittavuus ja mielekkyys. Ymmärrettävyydellä tarkoitetaan ihmisen kykyä ennakoida, rationalisoida ja selvittää omasta sisäisestä- tai ulkoisesta maailmasta tulevat ärsykkeet ja tapahtumat. Hallittavuuden tunne syntyy ihmisen uskoessa omiin resursseihinsa ja luottaessa keinoihinsa selviytyä haasteista omatoimisesti tai ulkopuolisen avun turvin. Mielekkyys voidaan tulkita myöntymiseksi, kun yksilö vastaa kohdalleen osuneisiin haasteisiin ja pystyy näkemään ne merkityksellisinä. Merkityksellisyyden tunteesta syntyy motivaatio, halu ja sitoutuminen haasteiden ratkaisemiseen. (Antonovsky 1987, 17–19.) Salutogeeninen teoria keskittyy elinikäiseen oppimiseen ja voimavarojen hyödyntämiseen, joka osaltaan tukee terveyskäsitettä myönteisenä voimavarana ja on olennainen osa mielenterveyden edistämistoimintaa (Pasanen 2015, 2).

Vahva koherenssin tunne mahdollistaa elämänsä kriiseistä selviytymisen, kun taas onnistunut selviytyminen vahvistaa koherenssia. Prosessia voi luonnehtia kaksisuuntaiseksi. Heikko koherenssin tunne toimii päinvastoin. Tutkimustulokset osoittavat, että henkilöt, joilla on vahva koherenssin tunne ja joiden elinympäristö on salutogeneesia ylläpitävä elävät pidempään, selviytyvät kroonisista sairauksista paremmin ja heidän mielenterveytensä sekä elämänlaatunsa on keskimääräistä korkeammalla tasolla. Voidaan todeta, että positiivinen mielenterveys rakentuu salutogeneesin perustalle ja on yksi keskei-

sistä käsitteistä mielenterveyden edistämisen viitekehyksessä. (Toivio & Nordling 2013, 65–66.)

3.3 Mieltä suojaavat tekijät

Mielen taitoja ja psyykettä suojaavia tekijöitä on hyvä vahvistaa ja ylläpitää, sillä mielenterveys on välttämätön osa kokonaisvaltaista terveyttä. Psyykinen joustavuus, uuden oppiminen, valintojen tekeminen, vastuun ottaminen, itsesääteilykyky, optimismi, pyrkimys ongelmien ratkaisemiseen ja onnistunut päätöksenteko ovat tärkeitä ominaisuuksia yksilölle. Hyvä mielenterveys tukee tasapainoista elämää, ehkäisee syrjäytymistä sekä vahvistaa edellytyksiä liittyä ja toimia erilaisten yhteisöjen osana. (STM 2020, 11.) Mielenterveyttä suojaavien yksilöllisten tekijöiden kuten hyvien ihmissuhteiden, koulutuksen, suotuisan perimän ja mielekkään työn lisäksi ympäröivällä yhteiskunnalla ja yksilön elinolosuhteilla, kuten turvallisuudella ja tasa-arvolla on merkitystä. (Vuorilehto ym. 2014, 15.) Nelikenttämallin (Taulukko 1) avulla voidaan jaotella mielenterveyttä suojaavia sisäisiä- ja ulkoisia tekijöitä, sekä mielenterveyteen haitallisesti vaikuttavia sisäisiä- ja ulkoisia riskitekijöitä.

Taulukko 1. Mielenterveyteen vaikuttavat sisäiset ja ulkoiset tekijät (Heiskanen ym. 2008, 13).

Sisäisiä suojaavia tekijöitä:	Ulkoisia suojaavia tekijöitä:
<ul style="list-style-type: none"> - hyvä fyysinen terveys ja perimä - myönteiset varhaiset ihmissuhteet - riittävän hyvä itsetunto - hyväksytyksi tuleminen tunne - ongelmanratkaisutaidot - vuoroaikutustaidot - kyky luoda ja ylläpitää tyydyttäviä ihmissuhteita - mahdollisuus toteuttaa itseään 	<ul style="list-style-type: none"> - sosiaalinen tuki, ystävät - oikeus kotiin - koulutusmahdollisuudet - työ tai muu toimeentulo - työyhteisön ja esimiehen tuki - kuulluksi tuleminen ja vaikutusmahdollisuudet - turvallinen työympäristö - lähellä olevat ja helposti tavoitettavat yhteiskunnan auttamisjärjestelmät
Sisäisiä riskitekijöitä:	Ulkoisia riskitekijöitä:
<ul style="list-style-type: none"> - biologiset tekijät, esim. kehityshäiriöt, sairaudet - itsetunnon haavoittuvuus - avuttomuuden tunne - huonot ihmissuhteet - seksuaaliset ongelmat - eristyneisyys, vieraantuneisuus 	<ul style="list-style-type: none"> - erot ja menetykset - hyväksikäyttö, väkivalta ja kiusaaminen - työttömyys ja sen uhka - päihteet - syrjäytyminen, köyhyys, kodittomuus, leimautuminen - haitallinen elinympäristö

Jokainen ihminen kohtaa elämänsä aikana tapahtumia, joista toipuminen edellyttää psyykkisiä voimavaroja. Vaikeiden elämäntapahtumien vaikutus riippuu siitä, minkälaisen merkityksen yksilö niille antaa ja toisaalta tapahtumien vakavuudesta, niiden kasaantumisesta ja seurauksista. Mielenterveyden kannalta haavoittavinta on toistuva avuttomuuden kokemus. Kun ihminen joutuu elämänsä aikana kohtaamaan runsaasti tapahtumia, joista ei kykene selviytymään, ulkomaailma alkaa muodostua uhkaavaksi ja ihmisen käsitys itsestä muuttuu negatiiviseksi. Jos ihminen kokee toistuvasti muutoksista seuraavan vain kielteisiä asioita, hän lakkaa toivomasta niitä elämäänsä, eikä usko enää omalla toiminnallaan olevan vaikutusta olosuhteisiin. (Peltomaa 2005, 31.) Tämänkaltaisen negatiivinen kehä johtaa elämän kaventumiseen monella osa-alueella heikentäen elämänlaatua merkittävästi.

3.4 Resilienssi

Englannin kieleen vakiintui 1800-luvulle tultaessa sana resiliency, jolla viitattiin fyysisen kohteen lujuuutta ilmentävään ominaisuuteen tai henkilön luonteenpiirteeseen, johon sanan nykymerkityskin usein liitetään. Resilienssi on suomennettu joustavuudeksi, kimmoisuudeksi, pärjäävyydeksi, lannistumattomuudeksi, sisuksi, sinnikkyydeksi ja kestävyyydeksi. Vakavasta traumasta, sairaudesta ja vastoinkäymisistä selviytymiseen auttaa resilienssi. Resilienssin rakentumisessa on kyse itseoikaisusta, joka alkaa toimia ihmisen kohdatessa vastoinkäymisiä. Se on sopeutumista vallitsevaan tilanteeseen. Resilienssi ei tarkoita kriisin ohittamista ilman haavoittumista, vaan siihen kuuluu inhimillinen kamppaileminen ja kärsimys. Olosuhteiden pakottamana voi yksilön piilossa olleet voimavarat ja parhaat puolet nousta yllättäen esille. Kun yksilö tulee tietoiseksi haavoittuvuudestaan ja samaan aikaan vahvuuksistaan, syntyy rohkeus työstää eteen tulleet vaikeudet. (Poijula 2018, 16–21.)

Ranskalainen neuropsykiatri, professori Boris Cyrulnik tunnetaan resilienssin käsitteen luoja. Hän on useilla psykologisilla teoksillaan myös popularisoinut käsitteen suurelle yleisölle. International Review of the Red Cross (2019) artikkelin mukaan Cyrulnik on tehnyt pitkän ja merkittävän uran tutkiessaan tekijöitä, jotka edesauttavat traumatisoituneiden, varsinkin sota-alueilla eläneiden naisten ja lasten selviytymistä vaikeista elämäkokemuksistaan ja olosuhteistaan. Etenkin nämä lapset herättivät ympäristössään ihmetystä. Minkälaiset psyykkiset ominaisuudet ihmisellä on hänen ryhtyessään taisteluun tulevaisuutensa puolesta? Yksi osatekijä Cyrulnikin mukaan on resilienssi, joka määrittää iskusta kärsineen ja siitä yli päässeen lannistumattomuutta.

Teoksessaan Ihmeellinen kurjuus (2012) Cyrulnik kertoo oman selviytymistarinansa. Hän syntyi Bordeauxissa vuonna 1937 juutalaisperheeseen, menetti molemmat vanhempansa ja lähes kaikki läheisensä juutalaisvainoissa. Alle kouluikäisenä hän pakeni ja piiloutui natsseja, vältti keskitysleirikohtalon ja selvisi kasvattivanhempiansa kaltoin-kohtelusta. Cyrulnikin lapsuudenkokemukset vaikuttivat hänen uravalintaansa ja loivat voimakkaan kiinnostuksen ihmismielen sielullisen joustavuuden tutkimiselle.

Resilienssiä on tutkittu paljon myös positiivisen psykologian puolella (Pietikäinen 2017, 182). Positiivista psykologiaa voi pitää teoreettisena viitekehyksenä, jonka piirissä tietoa yhdistetään hyvin monialaisesti. Tieto on rakentunut tieteiden väliseksi, jossa aivotutkimus, kognitiivinen psykologia ja sosiologia yhdistyvät kasvatustieteisiin ja ihmisen biologiaan. (Tukiainen 2016, 62.) Suuntauksen perustaja psykologian professori Martin Seligman on todennut, että mielenterveyttä ennalta ehkäiseviin tekijöihin puuttuminen vaatii paradigman muutosta ihmistieteissä. Tarvitaan suuri määrä vahvuuksiin ja hyveisiin kohdistuvaa tutkimusta sekä vahvuuksien edistämistä, eikä niinkään potilaiden heikkouksien korjaamista. Elämän myönteisiin puoliin ja onnistumisiin tulee kiinnittää entistä enemmän huomiota. (Poijula 2017, 11–12.)

Seligman listaa kuusi hyvettä ydinominaisuuksina, jotka tunnustetaan kaikissa uskonnollisissa ja filosofisissa suuntauksissa. Ne ovat viisaus ja tieto, rohkeus, rakkaus ja inhimillisyys, oikeudenmukaisuus, kohtuullisuus, henkisyys ja transsendenssi. Jokainen voi kehittää hyveitä luonteen ominaisvahvuuksien kautta. Vahvuuksien ja hyveiden kehittäminen sekä käyttäminen arkielämässä on pitkälle valintojen tekemistä, löytämistä, luomista ja haltuunottoa. Ne palvelevat meitä niin onnettomina aikoina kuin hyvinä hetkinä. (Seligman 2008, 162–167.)

Resilienssi käsitteessä on havaittavissa yhtäläisyyksiä raportissa aiemmin esitetyn koherenssin tunteen kanssa. Molempien käsitteiden keskiössä on ajatus yksilön dynaamisesta suhteesta maailmaan sekä sen vaikutuksista elämäntapahtumien hallintaan. Marjo Peltomaan mukaan hallinnan tunne kietoutuu ihmisen elämäntapahtumien rakenteeseen ja elämäntapahtumien. Suotuisat elämäntapahtumat heijastuvat hyvänä hallinnan tunteena ja kielteiset tapahtumat voivat johtaa negatiiviselle kehälle. Hallinnan tunteella on todettu olevan sekä toimintaa motivoiva ja terveyttä lisäävä vaikutus. (2005, 30.)

On havaittu erityispiirre, joka yhdistää resilienttejä yksilöitä ja ryhmiä. Se on päättävyyssyys hallita omaa kohtaloaan sellaisissakin olosuhteissa, joissa se ei ole mahdollista. Heille ominaista on kyky antaa tarkoitus kokemalleen kärsimykselle. Tämä auttaa

orientoitumaan kohti myönteisempää tulevaisuutta. Vaikeuksista ei tule ylivoimaisia, kun ne hyväksytään osaksi ihmisen elämäkokemusta. (Poijula 2018, 17.)

Maailmanlaajuisesti tunnettuja resilienssin ruumiillistumia ovat monet äärimmäisistä olosuhteista selviytyneet yksilöt, jotka ovat toimineet esikuvina muille, kuten Nelson Mandela ja Viktor Frankl (Poijula 2018, 25). Itävaltalainen psykiatrian ja neurologian professori Viktor Frankl on kirjoittanut teoksessaan *Ihmisyyden rajalla* (1994) keskitysleirikokemuksistaan toisen maailmasodan aikana. Hänkin pohti tahollaan, mikä sai jotkut ihmiset kestämaan kärsimystä ja selviytymään paremmin kuin toiset? Hänen mukaansa ratkaisevinta oli se, pystyikö ihminen löytämään tarkoituksen elämälleen olosuhteista huolimatta. Franklin mukaan tarkoitus avautuu arvojen kautta. Tarkoitus voi löytyä hetkessä elämyksenä, oivalluksena tai tekona. Toisaalta tarkoitus voi suuntautua tulevaisuuteen ollen laajempi elämäntehtävään liittyvä asia. Kaikkein vaikeimmassakin umpikujassa ihmisellä on yhä minimimäärä vapautta. Hän voi valita oman suhtautumisen. Kohtaamalla kunniakkaasti vääjäämätön kärsimys sille syntyy tarkoitus, joka on kuolevaisuuden hyväksyminen ja oman elämänpolun loppuun kulkeminen. Kuolema kuuluu elämään eikä tee siitä arvotonta. Frankl joutui kokemaan kolmen keskitysleirin kauhut. Vaikeissa olosuhteissa ihmisyyden kaikki olemuspuolet tulivat poikkeuksellisella tavalla esille. Frankl eli todeksi oman teesinsä antaen merkityksen kokemalleen kärsimykselle. Hän kehitti havaintoihinsa perustuen tarkoituskeskeisen ja elämänmyönteisen psykoterapiasuuntauksen, logoterapian.

On yksilöllistä, missä määrin ihmisellä on resilienssiä, koska olemme geneettisesti ja biologisesti erilaisia ominaisuuksiltamme. Toiset ovat herkempiä ympäristön vaikutuksille ja ärsykeille kuin toiset. Persoona, temperamentti, luonne ja kulttuuri vaikuttavat yksilön resilienssiin, jota muokkaavat yksilön omat kokemukset. Jokainen pystyy vahvistamaan resilienssitaitoja huolehtimalla itsestään, tiedostamalla omat voimavarat, pohtimalla aikaisempia selviytymiskeinoja, tutkimalla omia haitallisia toimintatapojaan ja panostamalla myönteisiin tunteisiin. Usko omaan selviytymiseen voi vahvistua myös auttamalla muita. (Suomen mielenterveysseura 2020.)

Palautumiskyvyn vaihtelu eri ihmisillä näyttäisi liittyvän enemmän oppimishistoriaan ja elämäkokemuksiin kuin perittyyn luonteen vahvuuteen. (Pietikäinen 2017, 182.) Resilienssi ei ole vakaa ilmiö, vaan se voi muuttua, rakentua tai kadota ajan kuluessa. Yksilö ei ole kuitenkaan tuomittu selviytymään oman onnensa varassa, sillä ihmiset pystyvät auttamaan toisiaan. Vahvat yksilöt tai ryhmät voivat jakaa voimavarojaan kuormittuneille yksilöille, perheille ja yhteisöille. (Poijula 2018, 57.) Aivan kuten edellä

mainitut Aaron Antonovsky, Boris Cyrulnik ja Viktor Frankl ovat tehneet omistaessaan koko elämäntyönsä ihmisten auttamiselle.

4 MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN

4.1 Mitä tarkoitetaan mielenterveyden edistämisellä

Kenen tahansa mielenterveys voi kuormittua jossain elämän vaiheessa, ja vaikeassa elämäntilanteessa on normaalia tuntea henkistä huonovointisuutta. Mielenterveys voi myös järkkyy vakavammin, ja silloin on tärkeää, että häiriö tunnistetaan ja siihen saadaan sopivaa hoitoa. (THL 2019.) Valtakunnan mediassa uutisoidaan jatkuvasti mielenterveyden ongelmista niin yksilö-, yhteisö- kuin yhteiskunnallisellakin tasolla. Näin ollen mielenterveys ei ole ainoastaan yksilön oma asia.

Muuhun väestöön verrattuna lievästä masennuksesta tai ahdistuneisuudesta kärsivillä on suurempi riski syrjäytyä ja elää köyhyydessä sekä kaksinkertainen riski jäädä työttömäksi (THL 2019). Mielenterveyden häiriöistä johtuvat sairauspoissaolot ovat yleistyneet selvästi ja niiden kasvu jatkuu edelleen nousujohteisena. Kelan tutkimusten mukaan noin 84 000 työntekijää sai sairauspäivärahaa mielenterveyden häiriöiden perusteella vuonna 2019. Vuoteen 2018 verrattuna kasvua oli lähes 10 000:lla. Vuosien 2016 ja 2019 välisenä aikana mielenterveyden häiriöiden perusteella sairauspäivärahaa saaneiden lukumäärä nousi 43%. Vuonna 2019 Kela maksoi sairauspäivärahaa mielenterveyden häiriöiden perusteella 5,2 miljoonasta päivästä. (Kela 2020.)

Kansanterveyden kokonaiskuva on muuttunut merkittävästi viime vuosikymmenten aikana. Positiivisena asiana voidaan nähdä väestön fyysisen terveyden parantuminen ja arvioidun elinajan nousu. Mielenterveydessä vastaavaa myönteistä muutosta ei ole tapahtunut, sillä mielenterveyden häiriöt aiheuttavat yhä vakavampia haasteita kansanterveydelle. Tarvittavien palveluiden ja hoidon saatavuus ei ole kehittynyt samalla tavoin kuin fyysisten sairauksien hoidossa. Lähes puolet työkyvyttömyyseläkkeistä aiheutuukin mielenterveyden häiriöistä. Kustannukset ovat suuret, kun otetaan huomioon yhteisvaikutukset kuten menetetty toimintakyky, työpanos sekä siitä aiheutuva tuottavuuden lasku. (STM 2020, 11.)

Terveyden edistäminen on prosessi, jonka tavoitteena on vahvistaa yksilön ja yhteisön voimavaroja sekä parantaa kansanterveydellisiä edellytyksiä. Mielenterveydellä on sekä aineellisia, aineettomia ja luontaisia arvoja. Mielenterveys koskee meitä kaikkia, koska se on osa jokapäiväistä elämäämme niin kodeissa, kouluissa, työpaikoilla kuin vapaa-ajan toiminnoissa. (WHO 2004, 21.)

Ottawan asiakirjan mukaan terveyttä tulee pitää arkielämän lähteenä eikä elämisen päämääränä (WHO 1986). Mielenterveyden edistämistä on ihmisoikeuksien kunnioittaminen ja syrjinnän vähentäminen arjen jokapäiväisissä tilanteissa. (Vuorilehto 2014, 15.) Sosiaalihuoltolain 25 § mukaan mielenterveystyöllä tuetaan ja vahvistetaan yksilön ja yhteisön mielenterveyttä suojaavia tekijöitä, kun taas mielenterveyttä vaarantavia tekijöitä pyritään poistamaan ja vähentämään (1301/2014).

Mielenterveyslain (1990/1116) mukaan mielenterveystyöllä tarkoitetaan ”yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistämistä sekä mielisairauksien ja muiden mielenterveyshäiriöiden ehkäisemistä, parantamista ja lievittämistä. Mielenterveystyöhön kuuluvat mielisairauksia ja muita mielenterveydenhäiriöitä poteville henkilöille heidän lääketieteellisin perustein arvioitavan sairauden tai häiriön vuoksi annettavat sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut. Mielenterveystyöhön kuuluu myös väestön elinolosuhteiden kehittäminen siten, että elinolosuhteet ehkäisevät ennalta mielenterveydenhäiriöiden syntyä, edistävät mielenterveystyötä ja tukevat mielenterveyspalveluiden järjestämistä”.

Kun puhutaan mielenterveyden edistämisestä ja mielenterveysongelmien ennaltaehkäisystä on syytä huomioida, että nämä määrittelyt ovat osittain keinotekoisia ja sekoittuvat käytännön työssä. On tavallista, että mielenterveyteen vaikuttavat ratkaisut ja päätökset sovitaan muualla kuin mielenterveystyön ammattilaisten keskuudessa. Edistävässä ja ehkäisevässä työssä voidaan käyttää vaikuttaviksi todettuja menetelmiä, mutta vaikuttavuus ei takaa sitä, että menetelmät kaikissa olosuhteissa ja kaikkien ehtojen vallitessa olisivat vaikuttavia. Ihmiset ovat yksilöitä, jotka kokevat, toimivat ja havainnoivat maailmaa eri tavoin vaihtuvissa olosuhteissa. Ajan kuluessa maailma muuttuu, ja samalla myös hyvän mielenterveyden reunaehdot muuttuvat. (Toivion & Nordling 2013, 346.)

Mielenterveyden edistämiseen tähtäävässä sosiaalityössä ennalta ehkäisevää työtä voidaan tarkastella yksilöihin kohdistuvasta näkökulmasta ja laajan ennalta ehkäisevän työn kautta. Yksilöiden kanssa toimiessa työ on voimavarojen kartoittamista ja vahvistamista sekä psyykkisen hyvinvoinnin tukemista. Pyrkimyksenä on arjen selviytymistaitojen hallinta ja voimavarojen tunnistaminen esteiden voittamiseksi. Tavoitteena on ongelmakehien katkaiseminen ja näin ollen elämäntilanteen paraneminen. Laaja ehkäisevä mielenterveystyö taas on yhteiskunnallista toimintaa, joka suuntautuu kunnallisella tasolla yhteisöihin ja ryhmiin. Valtakunnalliselle tasolle laajennettuna se kohdistuu valittuun väestönosaan tai koko väestöön. (Iija 2009, 16–17.)

Sosiaali- ja terveysministeriö on laatinut kansallisen mielenterveysstrategian ja itsemurhien ehkäisyohjelman vuosille 2020-2030. Sen mukaan perusterveydenhuollossa ja sosiaalihuollossa on lisättävä mielenterveyteen suunnattuja voimavaroja ja henkilöstön mielenterveysosaamista. Ohjelmassa nostetaan esille asiakasosallisuus siten, että asiakkaiden mielipiteitä ja kokemuksia on kuunneltava palvelutarjontaa suunniteltaessa. Lisäksi asiakkaan elämäntilanne tulee huomioida ja viranomaisten verkostoyhteistyö integroida osaksi tukimuotojen valintaprosessia. Sosiaalihuollon edellytyksiä tarjota oikea-aikaisesti mielenterveyttä tukevia palveluja on vahvistettava. Psykososiaalisten hoitomuotojen saatavuus on turvattava ja organisoitava alueellisesti niin, että apu on tarpeenmukaista ja perustaltaan tasa-arvoista. Palvelutarjonnan sirpaleisuus tulee sovittaa yhteneväiseksi. Tulevaisuudessa tavoitteena on kehittää ihmisten arkiympäristöihin tuotavia monipuolisia palveluja, erityisesti vaikeasti saavutettaville tai syrjäytymisvaarassa oleville ihmisille. (2020, 33–34.)

4.2 Osallisuus

Raision kaupunki oli yksi viidestä kunnasta THL:n tuottamassa osallistavan sosiaaliturvan kuntakokeilussa (2017-2019). Hankkeen tarkoituksena oli luoda aikuissosiaalityöhön uusi palvelukokonaisuus, johon sisältyisi nykyistä enemmän välineitä pitkään työttömänä olleiden henkilöiden tukemiseen. Myös nykyisessä palvelukokonaisuudessa ilmeneviä syrjäytymisriskiä lisääviä aukkoja pyrittiin löytämään. (STM 2017.)

Kuntakokeilussa edistettiin työikäisten työelämän sekä opiskelun ulkopuolella olevien ihmisten osallisuutta, hyvinvointia ja työelämävalmiuksia. Tarkoituksena oli kannustaa ihmisiä aktiiviseen toimintaan sekä tukea ihmisten osallisuutta juuri heitä koskevan toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. (STM 2015, 6.) Raision Olkkari palveluineen syntyi osana kyseistä THL:n kuntakokeilua. Toiminta vakinaistettiin hankkeen päättyessä marraskuussa 2019.

Osallisuuden tarvetta ja sen toteutumista pidetään keskeisenä tekijänä yksilön hyvinvoinnin kannalta. Sosiologian uranuurtaja Erik Allardt on tehnyt klassisen määrittelynsä hyvinvoinnin ulottuvuuksista ihmisen perustarpeiden *having, loving, being* avulla. *Having* viittaa elintasoon, *loving* sosiaaliseen elämään, ja *being* itsensä toteuttamiseen. (Raivio & Karjalainen 2013, 16–19.)

Allardin kolmijakoon viitaten voidaan ajatella, että osallisuus on sosiaalista, toimintakykyistä sekä taloudellista hyvinvointia. Hyvinvoinnin lähteinä ovat aineelliset ja aineetto-

mat mahdollisuudet, joiksi voidaan lukea toimeentulo ja luottamus, sekä näiden väli- maastoon sijoittuvat asiat kuten palvelut. Osallisuus voi olla johonkin kuulumista tai vaikuttamista oman elämän kulkuun ja yhteisiin asioihin. (Isola 2017, 5.) Vaikuttamalla käytännön tasolla elinolosuhteisiin sekä asuinympäristön laatuun että turvallisuuteen voidaan edistää yhteisöjen toimivuutta ja sosiaalista eheyttä (Kananoja, Lähteinen & Marjamäki 2011, 152).

Suomalaisessa hyvinvointivaltiossa on oletettu tulonjako- ja sosiaalipolitiikan luovan itsestään selvästi yhdenvertaisuutta. Kaikkein heikoimmassa asemassa oleville sosiaaliturvajärjestelmän tulisi taata ennakoitava ja kohtuullinen toimeentulo. Järjestelmän pitäisi olla rakenteeltaan riittävän selkeä ja hallittavissa niin, että siinä pystyy itsenäisesti hoitamaan asioitaan. Sen kuuluisi tukea tarkoituksellisuuden tunnetta ja yhteisyyttä sosioekonomisesta taustasta riippumatta. Tosiasiassa näin ei ole tapahtunut. Puhutaan kokemusmaailmojen eriytymisestä ja sosiaalisten etäisyyksien kasvamisesta. Ihmiset muodostavat todellisuuskuplan samanhenkisten yksilöiden kanssa eivätkä enää tavoita tai ymmärrä kuplan ulkopuolella olevien yksilöiden elämismaailmaa. (Isola 2017, 19–20.)

Haastavan elämäntilanteen tai arjenhallinnan puutteiden vuoksi ihmiset eivät aina kykene tekemään oman hyvinvointinsa kannalta perusteltuja valintoja. Lisäksi palvelujärjestelmän asiakkuustarpeita pilkkova todellisuus voi olla kankea, eikä taivu riittävän joustavasti ihmisten monimutkaisten tilanteiden kompleksisuuteen. Tätä ei voida ohittaa, sillä oikeudenmukaisuuden toteutuminen edellyttää yksilön elämäntilanteen ymmärtämistä ja siitä lähtöisin työskentelemistä. (Pohjola 2014, 257.)

4.3 Asiakasosallisuus ja osallistuminen

Sosiaalihuoltolaissa (15 §) määritellään sosiaalityö asiantuntija- ja asiakastyöksi, jossa rakennetaan asiakkaan tarpeita vastaava sosiaalisten palveluiden ja tukien kokonaisuus. Muiden toimijoiden tarjoama tuki sisällytetään tähän kokonaisuuteen. Tuen toteutumista ja vaikuttavuutta seurataan aktiivisesti. Työn tavoitteena on lieventää elämäntilanteesta aiheutuneita haasteita, vahvistaa yksilöiden ja perheiden toimintaedellytyksiä sekä lisätä yhteisöjen sosiaalista eheyttä ja osallisuutta. Yhteistyötä tehdään yksilöiden, perheiden ja yhteisön kanssa, sillä sosiaalityö on muutosta tukevaa ja kohtaavaa vuorovaikutustyötä. (1301/2014.)

Sosiaalityön yhdeksi kantavaksi periaatteeksi määritellään asiakasosallisuus. ”Sosiaalihuoltolain (1§) mukaan työn tarkoitus on vähentää eriarvoisuutta ja edistää osallisuutta, asiakaskeskeisyyttä ja asiakkaan oikeutta hyvään palveluun ja kohteluun sosiaalihuollossa” (1301/2014). Kuntalakiin (22 §) viitaten valtuuston on pidettävä huolta siitä, että kunnan asukkailla ja palvelujen käyttäjillä on edellytykset osallistua sekä vaikuttaa kunnan toimintaan. Kunta voi vapaasti päättää, miten se tämän velvollisuutensa käytännössä toteuttaa. (410/2015.)

Avuttomuuden tunne on opittua ja syntyy sen kokemuksen kautta, että ihminen ei voi vaikuttaa omaan tilanteeseensa (Järvikoski & Härkäpää 2011, 133). Osallisuus tarkoittaa kuulluksi tulemistä omine toiveineen ja tarpeineen sosiaalityön asiakastilanteissa. Sosiaalityön rooliin sisältyy osallisuuden vahvistaminen silloin, kun sen toteutumisessa on havaittavissa puutteita. Sen ei kuitenkaan tule suuntautua ylhäältä alaspäin toteutettuna virkamiehen vallankäyttönä tai asiakkaiden väkisin osallistamisena, jolloin toiminta kääntyy itseään vastaan. (Juhila 2018, 93–94.)

Asiakkaiden kuuleminen ei yksinään riitä, vaan tarvetta on myös aidolle yhteiskehittäjyydelle sekä osallistavien ja valtaistavien työmenetelmien käytölle (Tiekartta 2030, 22). Osallisuutta voidaan kuvailla yksilön tunteena voimaantumista (empowerment), valtaistumisesta sekä tasavertaisesta toimijuudesta. Käytännössä tämä näkyy myös palvelujen käyttäjien asiantuntijuuden hyväksymisenä ja hyödyntämisenä. (Talentia 2017, 17.) Sosiaalityön näkökulmasta voimaantumista voidaan kuvata haavoittuvassa tai alisteisessa asemassa olevien ihmisten ja ryhmien osallisuuden, itsetunnon, rohkeuden sekä vallan lisääntymisestä omassa elämässään, yhteisöissään tai yhteiskunnassa (Juhila 2018, 90). Osallisuus ja voimaantuminen liittyvät terveyden edistämiseen. Asiantuntijat ja viranomaiset voivat olla vaikuttajia ja tehdä rakenteellista työtä yhteiskunnan tasolla. He voivat välittää tietoa yksilöiden tarpeista yhteiskunnallisten asioiden valmistelijoille ja päättäjille. (Pasanen 2015, 6.)

Osallistuminen nähdään toisinaan osallisuuden synonyyminä, mutta käsitteiden sisällöllinen merkitys on erilainen. Osallisuus on osallistumista laajempi käsite, koska se sisältää asiakkaan mahdollisuuden vaikuttaa palveluprosessiin ja toimintaan. Osallistuminen on passiivisempaa ja voi tarkoittaa esimerkiksi pelkkää läsnäoloa yhteistoinnissa tai yksittäisessä tilaisuudessa. Osallistaminen voidaan ymmärtää kansalaiseen kohdistuvana kehotuksena tai vaatimuksena osallistua yhteiskunnalliseen tai yhteisölliseen toimintaan. Aito osallisuus sisältää yksilön valinnanvapauden ja toisaalta sitoutumisen. (Laitinen & Niskala 2013, 92.)

Osallisuus tai osattomuus ovat tunteita, jotka liittyvät yksilön henkilökohtaiseen kokemusmaailmaan. Kukaan ulkopuolinen ei voi määritellä, tuntee ko yksilö kuuluvansa joukkoon ja olevansa osallinen vai ei. Osallisuuteen ei saa pakottaa ketään, koska silloin katoaa valinnanvapaus. Osallisuus hahmottuu kokemuksena tai tunteena ja toisaalta toimintakykynä sekä mahdollisuuksina. (Raivio & Karjalainen 2013, 14.) Yhteisöllinen osallisuus ei ole vain passiivista kuulumista johonkin, vaan se edellyttää jatkuvaa neuvottelua yhteisistä osallisuuden tavoista, toimintakäytännöistä, rooleista ja päämääristä. Ihminen osallistuu ja sitoutuu sellaiseen, jonka hän kokee merkityksellisenä itselleen. (Kostamo-Pääkkö, Väyrynen & Ojaniemi 2015, 8.)

5 PSYKOEDUKAATIO JA JOKAMIELENTAIDOT

5.1 Psykoedukaatio

Mielenterveysosaaminen sisältää ajankohtaisen tiedon hallintaa mielenterveyden häiriöistä, niiden hoitomahdollisuuksista sekä mielenterveyspalveluista. Lisäksi siihen liittyy ymmärrys mielenterveyden suoja- ja uhkatekijöistä. Mielenterveysosaamiseen kuuluu käsitteeseen liittyvien ennakkoluulojen, asenteiden ja uskomusten tunnistaminen ja purkaminen sekä erilaisten keinojen hallinta, joilla voidaan edistää mielenterveyttä. (STM 2020, 16.)

Psykoedukaatio tarkoittaa mielenterveyteen liittyvän tiedon jakamista, opettamista tai kouluttamista. Alun alkaen toiminta on suunnattu skitsofreniapotilaiden ja heidän omaistensa valmennus- ja opetusohjelmaksi. Psykoedukaatio käsite on nykypäivänä laajentunut koskemaan kaikkea mielenterveysosaamiseen liittyvää neuvontaa. Se voidaan ymmärtää enemmin työotteena kuin toimintamuotona. (Vuorilehto ym. 2014, 129.)

Professori Hannu Koposen mukaan psykoedukaation keskeisiä elementtejä ovat emotionaalisen tuen ja sairautta koskevan tiedon välittäminen sekä ongelmanratkaisutaitojen kehittäminen. Psykoedukaatiossa käytetään monenlaisia lähestymistapoja, mutta karkeasti ottaen ne voidaan jakaa perheterapeutisiin tai koulutuksellisiin suuntauksiin. Psykoedukaatio sisältää aina terapeuttisia elementtejä eikä se siis ole pelkästään opetusta tai neuvontaa. (2006, 61.) Mielenterveyden edistämässä psykoedukaation tavoitteena on uusien taitojen oppiminen, toimivien ihmissuhteiden solmiminen ja ylläpito, sosiaalisen toimintakyvyn vahvistaminen ja elämänlaadun parantaminen (Mielenterveystalo.fi 2020).

Kehittämishankkeen eräänlaisena mallina toimi Mielenterveyden ensiapu -kurssi, jonka avulla voidaan harjoitella mielentaitoja. Toivion & Nordlingin mukaan kurssi on psykoedukaatiivinen menetelmä ja kehitetty alun alkaen Australiassa, josta se on levinnyt ympäri maailman. Suomen mielenterveysseura on tuonut menetelmän maahan. Kurssi on suunnattu kaikille henkisestä hyvinvoinnistaan ja mielenterveydestään kiinnostuneille. Sen tavoitteena on kansalaisten mielenterveysosaamisen vahvistaminen ja negatiivisiin asenteisiin vaikuttaminen stigman poistamiseksi. (2013, 361.)

Mielenterveysongelmiin liittyy suuri riski syrjäytyä yhteiskunnasta. Häpeäleima eli stigma vaikeuttaa avun hakemista, ja avuntarve saatetaan salata jopa läheisiltä. Leimaamisen taustalla on tietämättömyyden lisäksi ennakkoluuloja ja kielteisiä asenteita. (Vuorilehto ym. 2014, 16.) Stigman tiedostaminen ja sen vastainen taistelu on keskeinen ja tärkeä osa mielenterveystyötä. Syrjäytymisriskiä vähentämällä voidaan parantaa mielenterveyttä, sosiaalista hyväksyntää ja osallisuutta. (Toivio & Nordling 2013, 361.)

5.2 Jokamielentaidot

Mielen taidot ovat henkistä pääomaa, mitä voidaan saavuttaa pienissä erissä. Ne ovat uudenlaisen suhteen rakentamista itseän. Taitojen omaksuminen vaatii opettelua ja ennen kaikkea pitkäjänteistä toistoa. Muutoksen kannalta tärkeintä ovat ne jokapäiväiset teot, joita toteutetaan suhteessa elämäntapoihin. Mielen taitojen harjoittelu sopii kaikille sosioekonomisesta taustasta, kulttuurista tai hengellisestä vakaumuksesta riippumatta. Tekniikka kehittyy huimaa vauhtia, mutta Ihmisen mieli on toiminut samalla tavoin idän ja lännen kulttuureissa antiikin ajoista nykypäivään. Ihmisen biologinen evoluutio on hidaskasvu. Geeniperimää tarkasteltaessa muutos on vain puoli prosenttia miljoonassa vuodessa. Tähän tietoon nojaten ihmisenä kasvu on paljolti sen varassa, miten kehitämme itseämme ja kuinka kehitämme henkisesti. (Laakso 2010, 186–192.)

Psykiatrian professori Daniel Siegel on luonut termin ”mielitaju”. Hänen mukaansa mielitaju on inhimillinen kyky, jonka ansiosta voimme tutkia yksityiskohtaisesti ajattelun, tuntemisen ja käyttäytymisen prosesseja. Kehittämällä kykyämme havainnoida sisäistä maailmaamme voimme ohjelmoida ajatteluamme uusille urille saavuttaaksemme lisää reaktioaikaa ja valinnan vapautta. Neurotieteellinen tutkimus osoittaa, että henkiset ja emotionaaliset muutokset näkyvät aivoissa fyysisellä tasolla. Kehittämällä mielitajua saamme käsiimme työkalun, jonka avulla voimme muokata hermoratojamme uudelleen ja elvyttää kasvua mielenterveytemme kannalta tärkeillä aivojemme alueilla. Mielen taitoja harjoittamalla ihminen voi tehdä tietoisia valintoja, valjastaa luovan voiman käyttöönsä ja alkaa toteuttaa itsensä näköistä elämää. (2012, 12.)

Tietokirjailija Maaretta Tukiainen puhuu hyvän mielen taidoista, joiksi hän listaa myönteisyyden, tahdonvoiman, vuorovaikutuksen, myötätunnon, luovuuden, läsnäolon ja itsensä johtamisen. Myönteisellä ajattelulla on tutkitusti positiivisia terveysvaikutuksia, joihin voidaan lukea stressihormonituotannon tasaantuminen, vastustuskyvyn nousu, verenpaineen lasku, unenlaadun paraneminen ja mielihyvähormonien, kuten dopamiin-

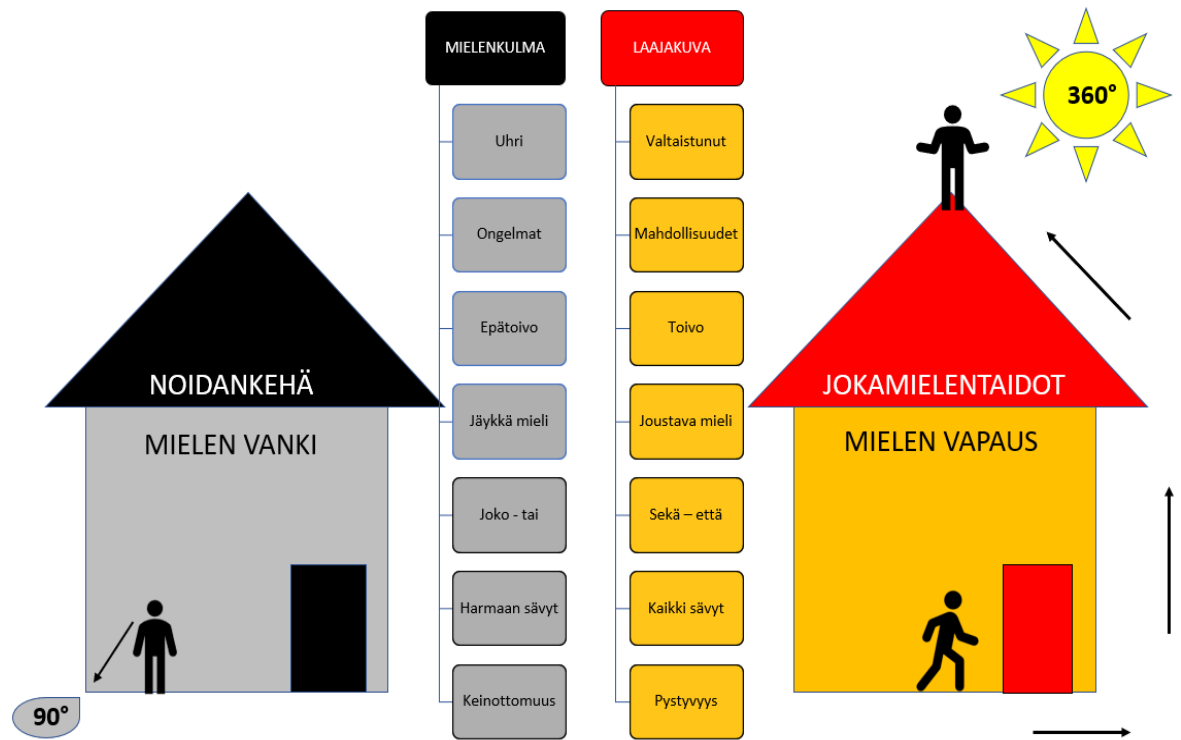
nin ja serotoniinin lisääntyminen. Voidaan sanoa, että myönteisyys vaikuttaa suoraan yksilön kokonaishyvinvointiin, mielialaan ja kehon toimintakykyyn. (2016, 66.)

Mielenterveyden teemaviikko sisälsi jokamielentaitoja, joilla tarkoitan tässä raportissa esille tuomiani mielen taitoja ja selviytymiskeinoja. Jokamielentaidot ovat kaikkien opettavissa ja perustavalla tavalla hyödyllisiä, jos on kiinnostunut ihmisenä kasvamisesta ja mielenterveytensä edistämisestä. Havainnollistaakseni omin sanoin jokamielentaitojen hyötyjä käytän apunani termejä mielen kulma ja mielen talo (Kuvio 2).

Kuvitellaan symbolisella tasolla, että sisäinen maailmamme olisi kuin talo, jossa on useita ihmeellisiä huoneita. Jos mieli on riittävän joustava, se voi vaellella vapaasti talon eri tiloissa. Taloa asuttavat erilaiset mieleemme luomat hahmot tai roolit, joihin samaistumme, kunnes taas irtaannumme niistä. Näin eri olemuspuolemme vaihtelevat tilanteiden mukaan. Huoneet voivat edustaa menneisyyttä, nykyisyyttä tai tulevaisuutta tarjoten erilaisia näköaloja, vaihtoehtoja, tunnelmia, ajatuksia, mahdollisuuksia ja merkityksiä.

Elämällä on kohtalonomainen luonne. Eteemme voi tulla pyytämättä ja yllättäen monenlaisia vastoinkäymisiä. Haasteiden uuvuttamana ihminen on alttiimpi jäämään ajatuksellisesti kiinni joko menneisyyteen, ikäviin kokemuksiinsa tai havaitsemiinsa vääryyksiin. Kun negatiiviset ajatukset pyörivät itseään toistaen ja ongelmia vahvistaen ne automatisoituvat. Negatiivisuus ruokkii itseään. Jos ajatusten pakkotoistoa ei kykene katkaisemaan aivoihin urautuu syvät ja synkät ajattelumallit. Noidankehää kiertäessä pahoinvointi lisääntyy, näköala kaventuu, ajattelu kangistuu, vaihtoehtojakaan ei tunnu löytyvän ja maailma värityy tummin sävyin.

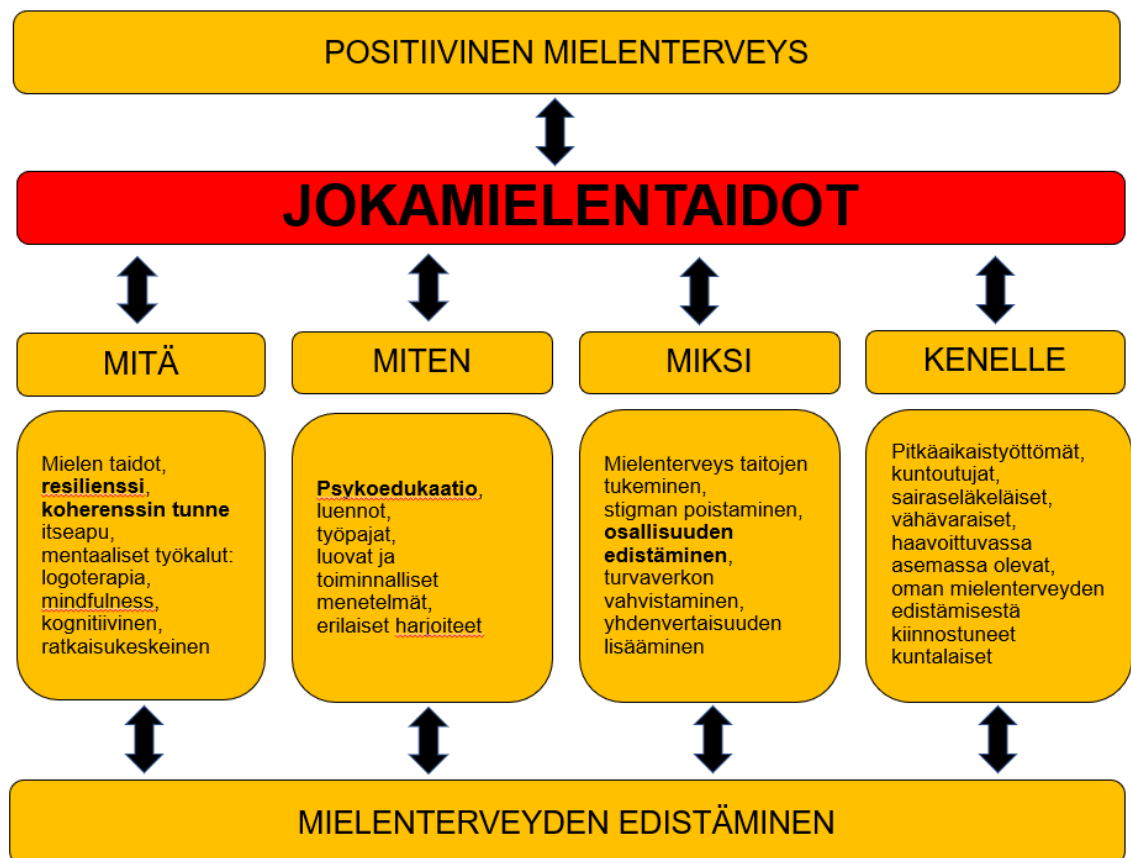
Ajatus ja tunne kulkevat käsi kädessä ohjaten toimintaa. Synkät ajatukset lisäävät ahdistusta, pelkoa, voimattomuutta ja huonommuuden tunnetta, mistä seuraa toivottomuutta. Toivottomuus houkuttelee epätoivoisiin tekoihin. Jos tämän kaltaisessa tunne- maastossa viipyilee pitkään, seurauksena voi tulla unettomuutta, masennusoireita, mielialahäiriöitä ja heikentynyt immuunipuolustuksen toiminta, joka altistaa fyysisille sairauksille. Ihminen voi jumittua oman mielensä vangiksi ja uhriutua, jos edessä näkyy vain yhä hämärtyvän huoneen nurkka ilman ulospääsyä. Jokamielentaitojen avulla mielen kulmasta irtaannutaan opettelemalla näkökulman vaihtamista ja uusia ajattelumalleja. Kun ihminen alkaa nähdä erilaisia vaihtoehtoja, hän voi uskoa toivon mahdollisuu- teen silloinkin, kun se ei paista suoraan silmiin. Ovi aukeaa itsestä ulospäin ja edessä on kukoistava oman mielen ulkopuolinen maailma.



Kuvio 2. Havainnekuva, mielentilat.

Seuraavaksi (Taulukko 2) pyrin selkeyttämään raportissa esitetyn tietoperustan keskeisten käsitteiden väliset suhteet. Sisällytin jokamielentaidot positiivisen mielenterveyden paradigmaan. Jokamielentaitoihin liitin raportin tietoperustassa aiemmin avatut resilienssin ja koherenssin käsitteet. Teemaviikon sisältö perustui tietoisuustaitoihin (mindfulness) sekä ratkaisukeskeisiin, kognitiivisiin ja logoterapeuttisiin orientaatioihin, joita avaan myöhemmin luvussa kahdeksan. Kokonaisuudessaan toiminnan tarkoitus oli mielenterveyden ja osallisuuden edistäminen psykoedukaation avulla. Psykoedukaatio määrittyi tässä yhteydessä dialogiseksi ja vuorovaikutteiseksi valmennusmenetelmäksi.

Taulukko 2. Jokamielentaidot tietoperusta.



6 EETTISYYS

6.1 Opinnäytetyön eettisyys

Opinnäytetyöni toteutuksessa pyrin huomioimaan eettisyyden ja hyvän tieteellisen käytännön vaatimukset. Tutkimusetiikalla tarkoitetaan yleisesti sovittuja sääntöjä, joita täytyy noudattaa suhteessa kollegoihin, tutkimuskohteeseen, rahoittajiin, toimeksiantajiin ja asiakkaisiin (Vilka 2005, 30). Tutkimusluvan kehittämishankkeelle myönsi Raision kaupungin sosiaali- ja terveysjohtaja Juha Sandberg. Toimeksiantosopimuksen teimme Raision Olkkarin vastaavan ohjaajan Leena Lahokosken kanssa. Raportissa käyttämiini valokuviiin (Kuvat 2–3) olen pyytänyt ja saanut osallistujilta luvat. Olen avoimesti kertonut heille kuvien käyttötarkoituksen liittyvän opinnäytetyöni raportin elävöittämiseen.

Kohdeorganisaation asiantuntijatyöryhmään kuuluivat Olkkarin vastaava ohjaaja Leena Lahokoski ja Raision kaupungin ikäihmisten palveluneuvoja Tyne-Maria Malmström. Yhteisymmärryksessä sovimme selkeät vastuualueet ja toimintaperiaatteet. Kehittämishankkeen päävastuullisena laadin teoreettisen viitekehyksen. Työn tuotoksen eli teemaviikon toteutuksen edellytyksenä oli asianmukaisten tietolähteiden käyttö, kattavan teoreettisen viitekehyksen tekeminen ja laadullisesti hyvän kokonaisuuden tuottaminen (Vilka 2005, 30).

Kehittämistyön keskeisiä piirteitä ovat autenttisuus, kumppanuus, kokemuksellisuus, tutkimuksellisuus ja luovuus. Autenttisuudella tarkoitetaan tässä yhteydessä työelämälähtöisyyttä ja halua kehittyä oman alan asiantuntijaksi. Kumppanuus toteutui yhdessä tekemisenä sekä tiedon ja osaamisen jakamisena. Kokemuksellisuudeksi voidaan luonnehtia prosessin läpielämistä kehittämällä ja oppimalla ammatillisesti uutta. Tutkimuksellisuudessa painottui vastuullinen työote, tiedon soveltaminen ja uuden tiedon luominen. Luovuus oli kehittämistyön vahvuus ja toisaalta voimavara. Yhdessä havaittu muutoksen tarve toimi inspiraation lähteenä ja oli liikkeelle panevana voima. (Ojasalo 2009, 16.)

6.2 Ammattietiikka toiminnan ohjaajana

Sosiaalialan ammattilaista sitovat ja ohjaavat erilaiset lait sekä monenlaiset säädökset, toimintaohjeet ja periaatteet. Keskeisimpinä voidaan perustellusti pitää sosiaalihuolto-

lakia, sosiaalihuollon toimintaperiaatteita sekä ammattieettisiä ohjeita, joita jokaisen alalla toimivan tulee luonnollisestikin noudattaa. (Kettunen ym. 2001, 33.)

Sosiaalialan työntekijän ammattietiikka ohjaa Raison Olkkarin työntekijöitä. Asiakkaan ihmisarvo tunnustetaan vaalimalla oikeudenmukaisuutta. Asiakkaan elämänhallintaa tuetaan monin tavoin edistämällä osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Yksilön syrjäytymistä ehkäistään tarjoamalla asiakaslähtöisiä palveluja kuitenkin jokaisen itsemääräämisoikeutta kunnioittaen. Asiakkaat kohdataan sellaisina kuin he ovat omine ongelmineen, vahvuuksineen ja voimavaroineen. (Talentia 2017, 7.) On ensiarvoisen tärkeää, ettei vaikeassa elämäntilanteessa olevia asiakkaita pidetä muita vähempiarvoisina silloinkaan, kun he ovat itse valinnoillaan aiheuttaneet vaikean tilanteensa (Raunio 2009, 90). Mielestäni kehittämishankkeen yhtenä lähtökohtana oli sitoutua noudattamaan annettuja eettisiä ohjeistuksia ja arvoja.

Sosiaalityö ilmentää yhteiskunnan sosiaalista omatuntoa, ja tästä näkökulmasta tarkasteltuna yhteiskunnan empatian sekä moraalisen herkkyyden mittana voidaan pitää sitä, miten yhteiskunnassa otetaan huomioon haavoittuvassa asemassa olevien ihmisten tilanne (Raunio 2009, 89). Tiivistetysti sanottuna ammattietiikka on keino edistää ihmisen hyvän elämän toteutumista ja eettisiin toimintatapoihin vaikuttaminen on osa ammatillisuutta (Talentia 2017, 7).

7 KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTTAMINEN

7.1 Kehittämishankkeen toimijat ja prosessin yleinen kuvaus

Suoritin Olkkarissa vaativan asiakas- ja esimiestyön harjoittelun ajanjaksolla heinäsyyskuu 2019. Harjoittelun päättyessä tiedustelin yksikön esimieheltä Leena Lahokoskelta, olisiko mahdollista tehdä opinnäytetyöni Olkkariin ja suorittaa samalla syventävien työharjoitteluni. Sain myöntävän vastauksen. Tulevan harjoittelun ajanjaksoksi päätettiin 2.12.2019–25.2.2020. Lahokoski lupautui opinnäytetyöni ohjaajaksi.

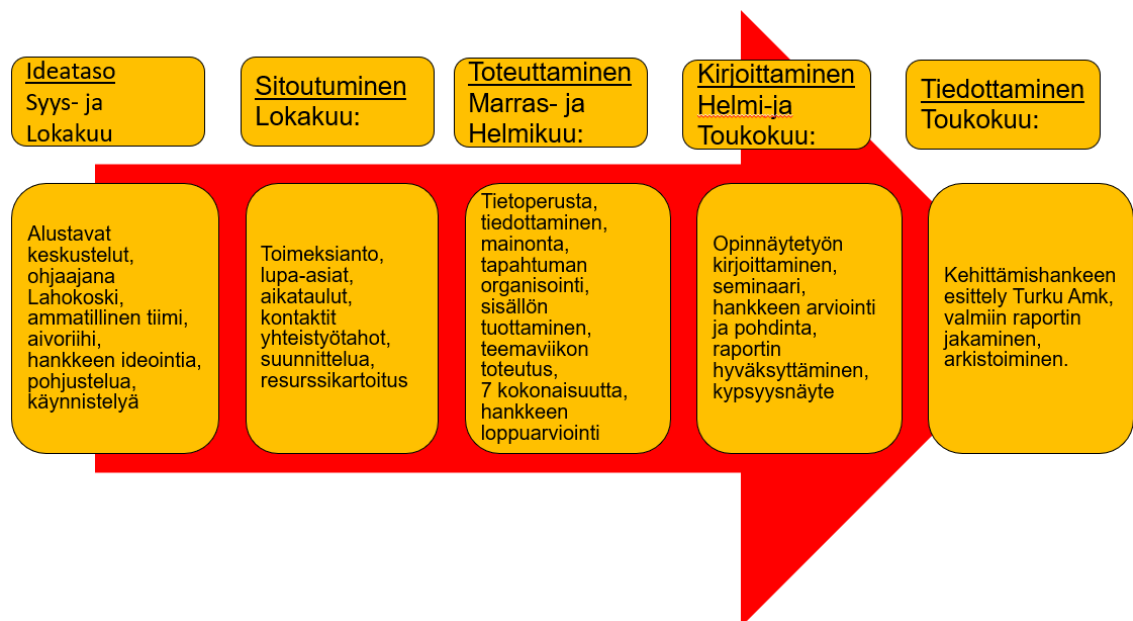
Edellä mainitut Leena Lahokoski ja Tyyne-Maria Malmström toimivat kehittämishankkeen tukena ja tietotaidollisena taustatiiminä. Kokoonnuimme tiimin kanssa 30.9.2019 ideoimaan kehittämishankkeen teemoja, toteutustapaa ja sisältöä aivoriihen (Liite 6) merkeissä. Sovimme myös jatkotapaamisista marras-, joului- ja tammikuussa. Tulevien tapaamisten tarkoituksena oli käydä läpi ajankohtaisia kehittämishankkeeseen liittyviä kysymyksiä ja tehdä väliarvio hankkeen etenemisestä. Otimme aikataulussa huomioon sen, että eri työvaiheet lomittuvat ja prosessi saattaa sisältää sivupolkuja, ongelmia ja esteitä (Vilkka 2005, 43).

Kehittämishankkeen suunnittelu- ja toteutusvaiheiden aikana kirjoitin säännöllisesti työpäiväkirjaa, joka toimi dokumentoinnin välineenä. Vilkkan mukaan muistiinpanoja on hyvä tehdä koko prosessin ajan huolellisesti ja järjestelmällisesti (2005, 62). Kirjoittaminen jäseni ajatuksiani, toimi itsereflektion apuna ja eräänlaisena mentaalisenä työkaluna, johon saatoin tukeutua tallettaessani ajatuksiani myöhempää raportointia varten.

Kehittämissuunnitelman lisäksi tein kirjallisuuskatsausta tietoperustan luomiseksi. Luin runsaasti etenkin positiiviseen mielenterveyteen, mielenterveyden edistämiseen ja osallisuuteen liittyvää tutkimusaineistoa sekä teoria- ja väitöskirjoja. Toiminnallinen opinnäytetyö on kaksiosainen ja sisältää raportin lisäksi produktin eli tuotoksen, joka on tavallisesti erillinen (Vilkka & Airaksinen 2003, 65). Tietoperustan pohjalta suunnittelin ja tuotin vaiheittain teemaviikon sisältöä, josta koostui valmiissa kokonaisuudessa kehittämishankkeen toiminnallinen osuus.

Raision kaupungin erityiskirjastonhoitaja Anna-Maija Saariaho antoi omasta näkökulmastaan ideoita kehittämishankkeen suunnittelua ja toteutusta varten sekä vinkkejä mahdollisista yhteistyökumppaneista. Lähestyinkin useita tahoja sähköpostitse. Yhteis-

työkumppaneiksi valikoituneiden kanssa sovimme aikataulu- ja sisältöasiat kuntoon tammikuun loppuun mennessä. Teemaviikon ajankohta oli 3.–9.2020. Aloitus kohdentui Valon päivään, jolloin kansallisella tasolla taistellaan masennusta vastaan ja nostetaan maan laajuisesti puheeksi mielenterveyteen liittyvät asiat. Teemaviikon toteutuksen jälkeen keskityin täysipainoisesti tietoperustan ja raportin kirjoittamiseen. Tutkimusprosessin eteneminen voidaan jakaa viiteen vaiheeseen, joita ovat ideataso, sitoutuminen, toteuttaminen, kirjoittaminen ja tiedottaminen (Vilka 2005, 42). Seuraavan mallin (Kuvio 3) avulla pyrin jaksottamaan kehittämissiinäytteen kulkua ideointivaiheesta aina valmiiseen työhön.



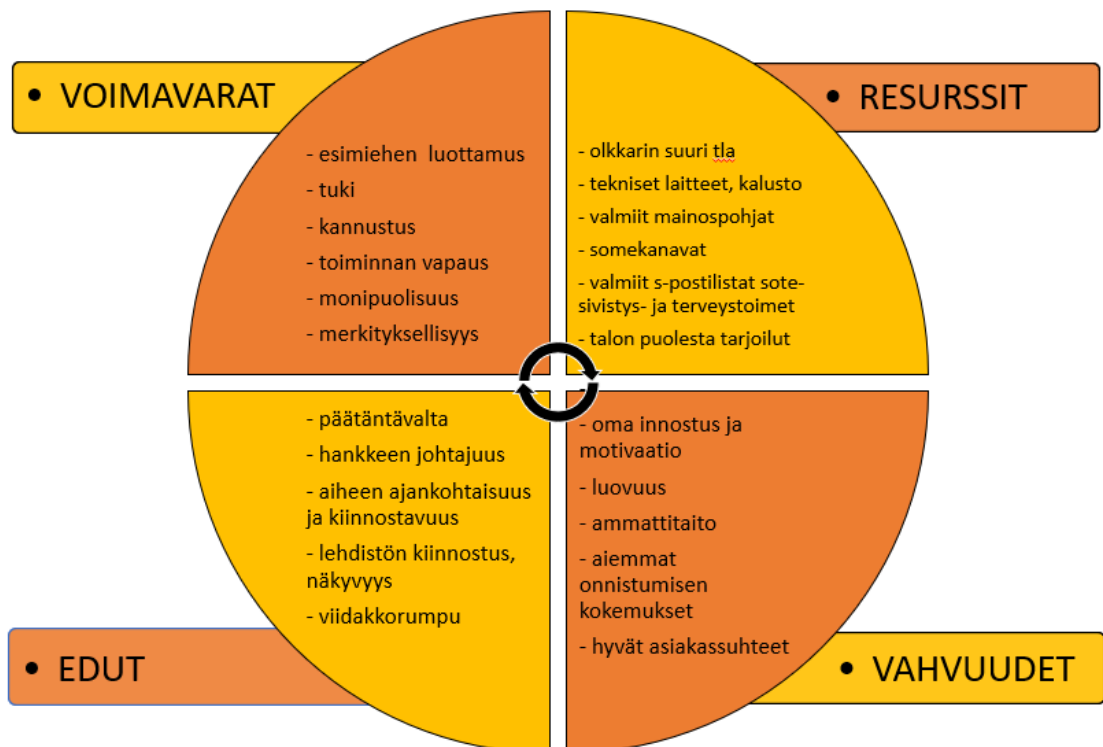
Kuvio 3. Kehittämishankkeen prosessikaavio.

7.2 Kehittämishankkeen haasteita ja hyviä puolia

Kehittämishanke oli monipuolinen ja polveileva prosessi. Asiat eivät aina sujuneet suoraviivaisesti, kuten edellä esitetystä prosessikaaviosta voisi äkkiseltään päätellä. Haasteita tuli aikataulujen ja tilanteiden muuttuessa. Tapaamisia peruuntui vaihtelevista syistä. Byrokratian jähmeys ja hitaus suhteessa kehittämissiinäytteen aikatauluun teki yhtälöstä paikoin haastavan. Rahoitusta ei ollut käytettävissä. Tarvittavat resurssit ja yhteistyökumppanit tuli hankkia luovasti nollabudjetilla. Yhteistyökumppanit kutistuivat kolmeen tahoon, jotka olivat Suomen Logoterapiainstituutti, Raison kirjasto ja Kokoa ry. Teemaviikon mainosten ja tiedotteiden (Liitteet 1–5) tekeminen sekä tiedottaminen oli oletettua työläämpää. Sisällöntuottaminen, kuten luentojen, työpajojen ja materiaa-

lien suunnittelu vei paljon aikaa. Tämä kaikki yhdessä asetti omat rajoituksensa ja reunaehdonsa toteutukselle.

Päätin noudattaa kehittämishankkeen työstämisessä positiivisen mielenterveyden periaatteita. En kietoutunut ongelmien vyyhtiin, vaan suuntasin huomioni (Kuvio 4) käytävissäni oleviin etuihin, voimavaroihin ja vahvuuksiin. Sain koottua itselleni kokonaisen resurssipankin, joka sisälsi Olkkarin suuren ja helposti muokattavissa olevan tilan, tarvittavat kalusteet, tekniset laitteet, valmiit mainospohjat, somekanavat, kaupungin verkkosivut ja valmiit sähköpostilistat (sivistys-, sosiaali- ja terveystoimet) tiedottamista varten sekä tarjoilut talon puolesta (kahvi, tee ja pikkuleivät). Voimavaroiksi koin ohjaajalta saamani luottamuksen, kannustuksen, tuen ja henkilökunnan avun sekä toiminnan vapauden. Kohdeorganisaation tuttuus, hyvä suhde asiakkaisiin, oma innostus, luovuus ja motivaatio sekä aiemmin saavutettu ammattitaito muodostivat henkisen pääoman, jonka koin vahvuutena. Eduiksi katsoin päätäntävällän kehittämishankkeen suhteen, aiheen ajankohtaisuuden ja kiinnostavuuden sekä lehtihaastattelut, joiden myötä saimme positiivista näkyvyyttä.



Kuvio 4. Resurssipankki.

Esittelen kehittämishankkeen etenemisen kannalta keskeiset vaiheet täsmällisesti ja yksityiskohtaisesti raportin loppuun liittämässäni (Liite 7) aikataulukossa. Tein käytännössä asioita limittäin, ja perehdyin teoriaosuuteen jo jossain määrin marraskuusta lähtien. Tilanteiden muuttuessa asiantuntijatiimini kutistui Malmströmin työkiireiden vuoksi. Näin Lahokoskea päivittäin Olkkarissa. Luonnollisesti ja melkein huomaamatta keskustelimme kehittämishankkeesta sekä siihen liittyvistä kysymyksistä, ideoista tai ajatuksista muun työn lomassa. Aikaa säästy, sain vastauksia heti, ja pystyin toimimaan nopeasti. Epävirallisuudessa oli myös omat haasteensa. Keskustelu oli rauhatonta, hajanaista sekä katkeilevaa työympäristön hektisyydestä ja asiakasvirran runsaudesta johtuen.

Dokumentoin teemaviikon tapahtumat työpäiväkirjaani. Jokaisen päivän jälkeen kirjoitin havaintoja, osallistujamäärän, tunnelman, ihmisten antaman suullisen palautteen, oman toiminnan arvion ja ongelmakohdat. Seuraavassa luvussa esittelen muistiinpainoihini nojautuen teemapäivät tiivistetysti.

8 TEEMAVIIKON TOTEUTUS

Olkkarissa valmistauduttiin teemaviikkoon tekemällä erityisjärjestelyjä. Kuntalaisten yhteinen Olkkari on tilana hallimaisen suuri ja avara, lukuun ottamatta pientä erillistä vastaanottohuonetta. Teemaviikon luentoja ja puheenvuoroja varten rajattiin sermeillä alue, jonne rakennettiin irtotuoleista katsomo. Olkkarissa sai asioida edelleen normaalisti ja palveluohjausta annettiin ohjelmistosta huolimatta. Vastasin luentojen toteutuksesta itse lukuun ottamatta metsämielivalmennusta ja kokemusasiantuntijan puheenvuoroa.

Kaikki tilaisuudet alkoivat samalla tavoin. Olkkarin työntekijät ottivat jo ovella tulijoita vastaan toivottaen heidät tervetulleiksi ja ohjaten peremmälle. Kaikille osallistujille etsittiin istumapaikat erityistarpeet huomioiden. Kahvia ja teetä sekä pikkuleipiä oli tarjolla. Tilaisuuksien alussa esittelin itseni ja teemaviikon tarkoituksen. Kerroin lyhyesti päivän aiheen, rakenteen ja säännöt, että ihmisillä olisi mahdollisimman hyvä, selkeä ja turvallinen olla. Kesken tilaisuuden oli lupa poistua, jos sellainen tarve syntyi. Kerroin myös pass -säännöstä, jonka mukaan kenenkään ei ole pakko vastata esitettyihin kysymyksiin tai osallistua työskentelyyn, ”sai passata”.

8.1 Metsämieli

Valon päivänä maanantaina 3.2.2020 metsämielivalmentaja ja logoterapeutti Päivi Raikaslehto piti vuorovaikutteisen ja dialogiin perustuvan luennon, jonne saapui noin kymmenkunta osallistujaa. Raikaslehdon mukaan metsämielivalmennuksen tavoitteena on kannustaa ihmisiä tutkimaan, kokeilemaan ja oppimaan mielen taitoja luonnon hyvinvointivaikutuksia hyödyntäen. ”Harjoituksia voi käyttää hiljentymiseen, rauhoittumiseen, virkistymiseen, ajatusten ja tavoitteiden selkiyttämiseen, eri elämänvaiheiden tutkiskeluun tai yhdessä olemisen sekä vuorovaikutuksen vahvistamiseen luonnossa liikkeessä”. (Metsämieli 2020).

Raikaslehdon luento koostui teoriaosuuksista, yleisökeskusteluista sekä erilaisista meditatiivisista harjoitteista. Koska metsään ei menty fyysisesti, Raikaslehto toi luonnon kuvin ja äänimaisemin Olkkariin. Metsämieli-harjoitukset luokitellaan kolmelle tasolle: Siemenharjoitukset auttavat pysähtymään, avaamaan aisteja, houkuttelevat läsnäoloon ja tunnistamaan luonnon hyvinvointivaikutukset. Taimiharjoituksissa keskitytään mielen tapahtumien tarkkailuun, niiden hyväksymiseen ja jäsentämiseen. Harjoitukset tukevat

läsnäoloa ja maadoittavat. Puuharjoitusten avulla tunnistetaan omia tunteita vaihtuvissa olosuhteissa ja tilanteissa. Harjoitukset tukevat kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Metsämieli 2020.)

8.2 Jokamielentaidot ja resilienssi

Teemaviikon toisena päivänä tiistaina 4.2.2020 vietettiin kansainvälistä syöpäpäivää. Aiheena oli resilienssi, eli miten selviytyä kohtalon iskuista, kriiseistä ja vastoinkäymisistä? Resilienssiä on pidetty vallankumouksellisena ihmistieteiden paradigmana, koska se keskittyy sairauden sijasta terveyteen, kasvuun ja hyvinvointiin. Kun mielenterveyttä tarkastellaan positiivisesta näkökulmasta, silloin on mahdollista kohdata vastoinkäymiset rakentavasti, kärsimyksestä ja fyysisistä tai psyykkisistä häiriöistä huolimatta. (Poijula 2018, 31.)

Tarvitaan myötätuntoa, lohdutusta ja auttavaa kättä, kun elämä satuttaa ja tekee kipeää. Myötätunto on kykyä tunnistaa kärsimys itsessä ja muissa. Se on ensiapua, joka on itsen lempeää kohtelua kärsimyksen äärellä ja tahtoa lievittää sisäistä kipua. Omista tarpeista huolehtiminen on tärkeää, etenkin jos elämä on sysännyt ihmisen kriisikuoppaan. Olemalla itselleen ymmärtävä huolenpitäjä, joka kykenee ottamaan vastaan emotionaalisen kivun ja kannattelemaan vaikean vaiheen yli edesauttaa ihmisen toipumista. (Pietikäinen 2017, 61.)

Osallistujia kerääntyi reilu kolmekymmentä paikalle. Luennolla tutustuimme psykoedukaation avulla psyykkiseen palautumiskykyyn ja pohdimme, miten sitä voidaan kehittää ja opittuja taitoja ylläpitää. Perehdyimme myös jokamielentaitoihin tekemällä pieniä kognitiivisia ja ratkaisukeskeisiä harjoitteita, jotka toimivat mentaalisina työkaluina psyykkisen toipumisen edistämiseksi. Tilaisuuden lopuksi keskustelimme päivän teemoista.

8.3 Yhteisruno ja runomuotokuva

Runebergin päivänä 5.2.2020 keräännymme sanataiteen äärelle. Lähtöajatuksena luovalle toiminnalle oli kulttuurin hyvinvointia edistävä vaikutus. Neurologian ja kuntoutuksen dosentti Markku Hyyppä on tutkinut kulttuurin säännöllisen nauttimisen kohottavan mielialaa, torjuvan masennusta ja pidentävän elinikää. Tämä perustuu hänen mukaansa kulttuurin ja taiteen ihmisiä verkostoivaan ominaisuuteen, sosiaaliseen pää-

omaan. Tutkimusten mukaan sosiaalinen pääoma taas lisää hengissä säilymisen mahdollisuuksia. (2013, 124.)

Anna-Maija Saariaho Raision kirjastosta saapui ohjaamaan yhteisrunotyöpajan. Saariaho toi mukanaan runoteoksia, joita selailemalla virittäytyttiin päivän teemaan yhdessä osallistujien kanssa. Runon määrittely oli hyvin väljä, toisin sanoen se saattoi tarkoittaa mitä tahansa kirjoitettua tekstiä. Yhteisrunon otsikko kuului: ”Mitä nämä kädet ovat tehneet”? Kaikki halukkaat saivat kirjoittaa jaetulle tekstialustalle omia muistojaan tai ajatuksiaan aiheesta inspiroituen. Joku kirjoitti sanan, toinen lauseen ja kolmas liuskan, mitään rajoituksia ei ollut. Yhteisrunoa tehtäessä koko ihmisenä olemisen elämänkaari avautui tuoden näkyville monenlaisia kipupisteitä ja taitekohtia. Erilaisista kohtaloista huolimatta jokainen oli kosketuksen kautta kokenut elämässään jollain tavoin kärsimystä, kaipuuta, iloa, rakkautta, surua ja onnea. Kokemusten jakaminen synnytti samaisumisen pintoja ja siltoja ihmisten välille. Lopuksi runoteos laitettiin esille kaikkien luettavaksi.

Minä pidin samaan aikaan runomuotokuva-vastaanottoa. Kuka tahansa saattoi istahtaa nojatuoliin viereeni ja asettua malliksi. Turun sanataideyhdistyksen (2020) mukaan runomuotokuva on kohtaamisen väline. Alun alkaen se on kirjoittajaryhmä Tapiirin kehittämä konsepti. Ihminen, josta runo kirjoitetaan, on kirjoittajan katsottavana noin kaksikymmentä minuuttia. Kirjoittaja lukee tekemänsä runon ääneen ja lahjoittaa sen mallina olleelle ihmiselle. Runomuotokuva on hetken heijastus ja kirjoittajan aistinvarainen tulkinta siitä, mitä hän näkee. Keskeisintä ei ole valmis runo, vaan kahden ihmisen arvostava kohtaaminen. Kirjoittamistilanne on asiakasta kunnioittava ja intiimi. Runomuotokuvaajan katse on hyväksyvä ja lempeä, ei arvosteleva eikä totuutta etsivä. Lopuksi kokemus puretaan keskustelemalla.

Päivän aikana seitsemän ihmistä tuli luokseni runomuotokuvamalliksi. Katsottavana oleminen oli monelle uusi ja tunteita herättävä kokemus. Keskustelua syntyi runsaasti, kun ihmiset avautuivat kertomaan elämäntarinoitaan. Kaiken hälinän keskellä kohtaukset olivat herkkiä ja liikuttavia. Rakensin kohtaamisen neljän kivijalan varaan, jotka olivat pysähtyminen, kuunteleminen, hengittäminen ja tietoinen tarkkaavuus. Tätä voidaan luonnehtia aktiiviseksi läsnäoloksi. Kohtaamisen hetki täyttyy ihmetyksestä, arjen pyhydestä, jonka sisälle kätkeytyy ihmisenä olemisen kauneus. Yksi osallistuja toi kokemuksestaan kiitollisena useita päiviä myöhemmin kirjoittamansa runomuotokuvan, jonka mallina olin tietämättäni saanut olla.

8.4 Logoterapeuttisia näkökulmia mielen hyvinvointiin

Torstaina 6.2.2020 Tarkastelimme logoterapian viitekehyksessä, miten saavuttaa mielekkyyttä ja merkityksellisyyttä elämään. Avainsanoiksi valikoituivat arvot, vapaus, vastuu, elämän tarkoituksellisuus ja kiitollisuus.

Logoterapiaa voidaan kuvailla tarkoitus- ja voimavarakeskeiseksi ajattelusuuntaukseksi. Ihmisen henkisyys, sen jatkuva vahvistaminen eli henkinen kasvu on edellytys tarkoitukselliselle ja onnelliselle elämälle. Logoterapiaa luonnehditaan myös arvoperustaiseksi ja tarkoitussuuntautuneeksi ajattelutavaksi. Logoteorian elämänmyönteisen pohjavireen perusteella sitä voidaan kutsua ihmisen vahvuuksien filosofiaksi eli positivistiseksi filosofiaksi. (Purjo 2017, 11.)

Logoterapia on kokonaisvaltaista ajattelua ihmisenä olemisesta. Logoterapian ihmiskäsitys on kolmiulotteinen. Ihmisellä on fyysisen ja psyykkissosiaalisen olemuspuolen lisäksi henkinen ulottuvuus. Henkisen ulottuvuuden ominaisuuksia ovat vapaus – vastuu, tahto tarkoitukselliseen elämään, arvot, eettisyys, luovuus, rakkaus, aito omatunto, huumori ja kyky suuntautua itsestä ulospäin. Luonne ei ole vankila, eikä ihmisen tarvitse olla luonteensa tai riippuvuuksiensa vanki. Ihminen ei ole yhtä kuin ongelma, jota lähdetään ratkaisemaan tai korjaamaan. Ihmisellä on mahdollisuus tehdä tarkoituksellisia arvovalintoja ja toimia oman elämänsä myötävaikuttajana. (Möller 2012, 70.)

Logoterapian oppi-isä Viktor Frankl pohtii valinnan vapautta ja vastuuta seuraavasti: *”Elämän ainoat todella muuttuvat seikat ovat mahdollisuudet. Mutta sillä hetkellä, kun ne toteutetaan ne muuttuvat realiteeteiksi. Ne säilytetään, siirretään menneisyyteen, jossa ne pelastuvat ja säilyvät muuttumattomina. Sillä menneisyydessä ei ole mitään lopullisesti menetettyä, vaan kaikki varastoituu sinne pysyvästi. Siten olemassaolomme katoavuus ei tee sitä millään tavoin tarkoituksettomaksi. Mutta siitä syntyy vastuumme. Sillä kaikki riippuu siitä, että tajumme olennaiset, muuttuvat mahdollisuutemme. Ihminen valitsee jatkuvasti nykyisten mahdollisuuksien joukosta, mitkä niistä tuomitaan kuolemaan ja mitkä niistä toteutetaan, mikä valinta toteutetaan ajasta iankaikkisuuteen, kuolemattomaksi jalanjäljeksi ajan hiekkaan”.* (1994, 109.)

Toistakymmentä innokasta kuntalaista osallistui intensiiviseen iltapäivään perehtyessämme voimavarojen, vahvuuksien ja hyvinvoinnin lisäämiseen. Otimme haltuun logopedagogiivisia itseapukeinoja kuten hyvinvoinnin nelipila, elämäntase ja mielenterveyden eväsreppu. Elämän tarkoituksellisuutta etsimme arvojen avulla.

Arvoihin pohjautuva elämä ei ole aina miellyttävää tai mukavaa. Arvot eivät ole tunteita. Elämällä arvoja todeksi voimme joutua kohtaamaan epävarmuutta, pettymyksiä, hämmennystä ja raskautta. Arvojen olemukseen ei kuulu niiden lopullinen saavuttaminen vaan matkalla oleminen. Kun arvot ohjaavat toimintaa matkanteko on jo sinällään merkityksellistä ja tyydyttävää. (Laakso 2010, 174–175.)

8.5 Kokemusasiantuntijan puheenvuoro ja lähisuhdeväkivalta

Perjantain 7.2.2020 aamupäivän aloitti Kokoa ry:stä saapunut kokemusasiantuntija. Väestöliiton (2020) mukaan kokemusasiantuntijuus on taitoa, joka on kehittynyt ihmisen elämismaailman kautta. Kokemusasiantuntija hyödyntää vapaaehtoisesti, kokemuksiaan ja tietoaan muiden ihmisten parhaaksi. Kokemusasiantuntija voi esiintyä esimerkiksi yleisötilaisuuksissa, pitää luentoja ja toimia kouluttajana. Kaikki kokemusasiantuntijuuden muodot perustuvat vuorovaikutukseen.

Kokemusasiantuntija kertoi kuulijoille oman elämäntarinansa, johon sisältyi masennuskausia, mielenterveyshäiriöitä ja lähisuhdeväkivalta kokemuksia. Uhritarinasta rakentui voimauttava selviytymistarina, joka saattoi toimia vertaistukena mahdollisille kohtalotovereille toivoa antaen. Michael White on yksi narratiivisen terapiasuuntauksen johtohahmoista. Hänen mukaansa kulttuurissamme on tapana pitää ihmistä tarkastelun kohteena. Tästä syystä ihmiset samaistuvat ongelmiinsa, liittävätkin ne osaksi identiteettiään, jolloin niistä muodostuu ”pysyviä totuuksia”. Ulkoistavat keskustelut voivat toimia vastalääkkeenä käsitykselle itsestä ongelmana. Ihminen voi erottaa oman identiteettinsä ongelmasta, jolloin ihmisen sijaan ongelmana on ongelma. Silloin niitä voidaan tutkia, ja saada esiin erilaisia onnistuneita ratkaisuja, jotka voidaan ottaa käyttöön. (2008, 13.)

Kuulijat saivat kokemusasiantuntijalta omakohtaisia vinkkejä masennuksesta toipumiseen ja mielenterveyden suojelemiseen. Puheenvuoro herätti tunteita osassa kuulijoista ja tästä syystä oli tärkeää antaa riittävästi aikaa yhteiskeskustelulle kokemuksen purkamiseksi ja kunkin mielentilan rauhoittamiseksi.

Perjantai iltapäivällä jatkoimme lähisuhdeväkivalta teemalla. Tarkastelimme noin kymmenen kiinnostuneen kanssa lähisuhdeväkivallan tunnuspiirteitä, dynamiikkaa sekä sen vaikutuksia kokijalle. Harjoituksia ei tehty tässä osiossa. Psykoedukatiivinen luento perustui dialogiseen vuorovaikutukseen, jossa käytin apunani kysymyksiä ja havainnollistin asioita kuvin, tekstikatkelmin, esimerkein sekä piirtäen fläppitaululle. Lähisuhdeväkivallasta vaietaan stigman pelossa ja se on huonosti tunnistettua jopa viranomais-

tahoilla. Lähisuhdeväkivalta on merkittävä riski mielenterveydelle ja todellinen hyvinvoinnin uhka niin yksilöille kuin perheille.

Suomi on Euroopan väkivaltaisimpia maita perhe- ja lähisuhdeväkivallan osalta. Keskimäärin joka neljäs suomalainen nainen kohtaa lähisuhdeväkivaltaa elämänsä aikana. THL:n (2020) mukaan lähisuhdeväkivalta voi olla nykyisen tai entisen kumppanin aiheuttamaa, se voi kohdistua lapseen ja lähisukulaiseen. Lähisuhdeväkivallan seuraukset laajenevat tavallisesti uhrin koko lähipiiriin. Väkivalta voi olla fyysistä, psyykkistä, sosiaalista, henkistä, taloudellista, uskonollista, seksuaalista ja kunniaan perustuvaa.

Nostin teemaviikon yhdeksi aiheeksi lähisuhdeväkivallan, koska Raisiossa käsite ei ole millään tavoin esillä kaupungin verkkosivuilla kunnan palveluiden yhteydessä. ”Poissa silmistä, poissa mielestä” ei tässäkään yhteydessä toimi. Olen työskennellyt Espoon kaupungin sosiaalitoimessa lähisuhdeväkivalta ohjaajana haavoittuneiden, traumatisoituneiden ja hyvin vaikeassa elämäntilanteessa olevien asiakkaiden parissa. Työkokemukseeni perustuen mielestäni viranomaisilla on velvollisuus ottaa puheeksi lähisuhdeväkivalta, tiedottaa siitä myös yleisellä tasolla ja auttaa ihmisiä tunnistamaan ilmiö. Uhreille tai tekijöille tarjotaan valitettavan usein apua vasta, kun ongelmat ovat jo ehtineet kehittyä hyvin vaikeiksi. Tutkitusti lähisuhdeväkivallan vaikutukset ovat laajat ja yhteiskunnalle taloudellisesti raskaat hoitaa. Ennaltaehkäisy ja varhainen puuttuminen voi suojella uhreja ja heidän perheitään.

8.6 Mindfulness-työpaja

Viikonloppuna 8.–9.2.2020 ohjelmassa oli kaksipäiväinen työpaja, jolloin tutustuimme tietoisuustaitoihin eli hyväksyvään tietoiseen läsnäoloon (mindfulness) pienten teoriaosuuksien avulla. Osallistujat olivat positiivisella tavalla jännittyneitä ja innokkaita. Aloitimme työpajan sopimalla yhteisistä säännöistä ja teimme vaitiololupauksen turvallisuuden ja luottamuksen vahvistamiseksi.

Tutustumisharjoituksessa käytettiin kuvia apuvälineenä. Osallistujat saivat valita runsaasta kuvakollaasista mieleisensä kuvan, jonka avulla kertoi jotain itsestään, odotuksistaan tai mitä juuri sillä hetkellä mielessä liikkui. Jos tuli tunne, ettei halua jakaa itsestään mitään, oli hyvä olla myös hiljaa.



Kuva 2. Mindfulness työpaja, kehomeditaatio.

Tietoista läsnäoloa harjoitetaan sen itsensä vuoksi. Hetki otetaan vastaan sellaisena kuin se tulee, miellyttävänä tai epämiellyttävänä. Kyse on heräämisestä tähän hetkeen. Kun sitoudumme havainnoimaan asioita avoimin mielin, kompastumatta omien asenteidemme, ennakkoluulojemme, mieltymystemme, mielipiteidemme, reaktioidemme ja odotustemme ansaan, meille avautuu uusia mahdollisuuksia. Pääsemme irti mielemme ikeestä. Tietoisen läsnäolon harjoittamisen yleissävy on lempeä, arvostava ja ravitseva. (Kabat-Zinn 2004, 24.)

Eheyden ja yhteenkuuluvuuden tunne on luontaisin ominaisuutemme. Meillä kaikilla on kipumme ja haavamme, mutta kenenkään ei tarvitse olla avuton uhri sen edessä, mitä on kohdannut elämässään. Sisimmässämme on alkuperäinen eheyden tila, joka on luonteeltaan aina läsnä. Voimme saada yhteyden tuohon tilaan ja samaistua siihen harjoitteiden avulla. Kun alamme nähdä asiat eheyden silmin, meillä on mahdollisuus päästä pelon, epätoivon ja kärsimyksen yli. Tämä vaatii sitoutumista ja sinnikkyyttä, sillä se on elämänmittainen prosessi. (Kabat-Zinn 2007, 218.)



Kuva 3. Mindfulness-työpajan osanottajia.

Teimme työpajassa erilaisia aisti-, tarkkaavuus-, hengitys-, istuma- ja kehomeditaatioharjoitteita. Tarkoituksena oli oppia itsehoidollisia keinoja automatisoitujen ja negatiivisten ajatuskehien katkaisemiseksi sekä löytää keinoja stressin hallintaan ja tunteiden säätelyyn.

Loppukeskustelussa osallistujat esittivät jatkotoiveita tietoisuustaitotyöpajalle. Ihmiset kertoivat pitäneensä käytännönläheisistä teoriaosuuksista ja esimerkeistä sekä harjoitteiden vaihtelevuudesta. Harjoitteet koettiin myös hyödyllisinä ja mahdollisina ottaa osaksi omaa arkea. Osallistujat pohtivat suhteensa Olkkariin muuttuneen. Heidän kertomansa mukaan tila koettiin nyt läheisempänä, henkilökohtaisempana ja kotoisampana. Joku mietti ääneen: ”Seuraavan kerran tänne tullessa tuntuu varmasti ihmeelliseltä, kun muistaa maanneensa tuossa keskellä lattiaa peitto korvissa villasukat jalassa”.

9 TEEMAVIIKON YHTEENVETO

9.1 Erilaisia lähestymistapoja

Jokamielentaidot-teemaviikko sisälsi helposti omaksuttavaa mielenterveyden edistämiseen suunnattua tietoa, luentoja, kokemusasiantuntijan puheenvuoron ja vertaistukea. Luennot perustuivat teoriaosuuksista huolimatta vuorovaikutukselle ja olivat osittain työpajan kaltaisia, koska teimme paljon pieniä harjoitteita. Ihmiset tulivat erilaisista lähtökohdista ja sosioekonomisista taustoista. Teemaviikolla jaetut ohjeet, harjoitteet ja mentaaliset työkalut oli mietitty tarkoituksella sellaisiksi, ettei niiden käyttö kotiloissaakaan vaadi taloudellisia resursseja. Pyrin integroimaan annettuihin esimerkkeihin myös kunnan tarjoamat ilmaisupalvelut kuten kulttuuri-, sivistys- ja liikuntapalvelut sekä ympäröivän luonnon.

Koska ihmisillä on erilaisia taipumuksia havainnoida, sisäistää ja oppia uusia asioita, aktivoin tietoisesti osallistujien aisteja ottamalla huomioon visuaaliset, kinesteettiset ja auditiiviset lähestymistavat. Käytin power point -materiaaleissa paljon kuvia, visualisoin tietoa fläppitaululle ja havainnollistin asioita kehollisesti. Auditiivisesti orientoituneita ajatellen toin esille teoriatietoa ja jaoin kirjallista lähdemateriaalia. Kinesteettisyyden eli kehollisuuden huomiointi parityöskentelyssä sekä kehomieliharjoituksia teettäessäni. Käytin sanavalinnoissani erilaisia kuvailemisen tapoja kuten: ”Miltä tämä näyttää teistä ja voisiko asian hahmottaa toisin?” tai ”Kuulostaako kenestäkään tutulta ja särähtääkö väittämä kenenkään korvaan?” tai ”Miltä ajatus tuntuisi teistä ja resonoiko tämä jossain päin kehoa?”

Toiminnallisessa työskentelyssä uuden oppiminen tapahtuu kokemuksellisesti. Näille kokemuksille annetaan merkitys reflektoinnin kautta. Kehomme kantavat lihas-, solu-, vesi- ja selkäydintietämyksenä valtavan määrän informaatiota ja muistia. Tämä kaikki liittyy kokemukselliseen ja toiminnalliseen ryhmätyöskentelyyn, koska niissä toimijana on koko ihminen. Osallistavilla työtavoilla käytetään ”kehon viisautta” ja ryhmämuistia kontakti-, aisti- ja energiaharjoitteissa. Harjoitteiden avulla avataan ja luodaan lempeästi turvallista ryhmähenkeä. (Rainio 2009, 11–12.)

9.2 Yleistä luonnehdintaa

Teemaviikon tapahtumiin osallistui päivää kohden vaihtelevasti noin kymmenestä liki neljäänkymmeneen henkilöä. Raision kaupungin Mahittulan toimintakeskuksen ja Alhaisten pajan kuntouttavan työtoiminnan kävijät kirjasin nimilistalle, koska niin oli sovittu heidän ohjaajansa kanssa. Muut osallistujat laskin silmämääräisesti. Kokonaisuudessaan voidaan sanoa tiedotuksen ja mainonnan sikäli onnistuneen, koska ihmiset löysivät hyvin teemaviikon tapahtumiin.

Arkipäivinä tilaisuuksien luonne oli avoin ja vapaa. Ihmisiä tuli ja meni rajatun tapahtumatilan ulkopuolella. Tila oli rosoisuudessaan poikkeuksellisen rento ja joustava. Toisaalta eteen tuli yllättäviäkin haasteita. Melutaso nousi välillä korkeaksi tapahtuman ulkopuolisten asiakkaiden vuoksi ja heitä jouduttiin hieman rauhoittelemaan. Seinän takana tehtiin massiivista remonttia. Yhtäkkiä saattoi kiviporan jyskytys resonoida jokaisen kuulijan korvissa ja kehossa. Koska muuttuvia tekijöitä ja yllättäviä keskeytyksiä tuli eikä niitä voinut ennakoida, tilanteet täytyi ottaa sellaisinaan pyrkimällä reagoimaan niihin tarkoituksenmukaisesti.

Yleisöluentojen kuvallisesta dokumentoinnista luovuin kahdesta syystä. Kävijöitä oli toisinaan paljon ja vaihtuvuus kohtuullisen suurta. Kirjallinen lupakysely olisi pitänyt tehdä päivittäin. Tämän organisointi olisi vienyt aloituksesta liiaksi aikaa. Tietoisuustaito-työpajat olivat luonteeltaan toisenlaisia. Olkkari oli silloin suljettu kaikelta muulta toiminnalta, ja ihmiset olivat ilmoittaneet osallistumisensa ennakkoon. Ryhmään tuli kahdeksan ihmistä, ilmapiiri oli rauhallinen, keskittynyt ja intiimi. Näissä työpajoissa oli luonnollista ja sopivaa pyytää kuvauslupa.

Teemaviikon osallistujat olivat yleisesti hyväntuulisia ja tyytyväisen oloisia. Yksittäisen tilaisuuden, luennon tai työpajan jälkeen annoin ihmisille mahdollisuuden tehdä kysymyksiä ja antaa suoraa palautetta. Tein jo suunnitteluvaiheessa päätöksen, etten kerää kirjallista palautetta lainkaan ajankäytöllisistä syistä. Ihmiset tulivat luentojen jälkeen spontaanisti halaamaan kiitokseksi ja jäivät keskustelemaan kanssani itselleen tärkeiksi kokemistaan aiheista. Tuntui luontevalta vaihtaa roolia kesken päivän kehittämishankkeen vetäjästä Olkkarin työharjoittelijaksi. Muutos oli selkeä, koska kehittämishankkeessa minun tuli tehdä päätöksiä ja johtaa toimintaa, mutta Olkkarin yleisestä toiminnasta vastasi esimieheni, jonka alaisuudessa toimin harjoittelijana.

9.3 Pieniä onnistumisia

Pitkäaikaistyöttömillä, kuntoutujilla, sairaseläkeläisillä, vähävaraisilla tai muuten haa-voittuvassa asemassa olevilla kuntalaisilla ei välttämättä ole voimavaroja ja resursseja etsiä sellaista mielenterveyttä tukevien palvelujen piiriin, jotka vaatisivat pitkää odottelua tai raskasta byrokraattista prosessia. Tästä syystä pidin haasteista huolimatta tärkeänä, että teemaviikko toteutettiin Olkkarissa kaiken elämän, työn ja ihmishälin keskeisenä. Toki se vaati keskittymistä, organisointia ja joustamista ihan jokaiselta. Viikonlopun suljettu ryhmä antoi mahdollisuuden rauhallisempaan ja syvempään työskentelyyn.

Teemaviikko houkutteli uusia kävijöitä, joita näkyi tuttujen osallistujien joukossa. Usein uudet kävijät tulivat esittelemään itsensä ensikertalaisiksi, ja samalla moni toivoi jatkossakin järjestettävän mielen hyvinvointiin liittyviä luentoja tai työpajoja. Suoraa negatiivista palautetta sain ainoastaan tilan levottomuudesta. Ongelma oli kyllä tiedossa, mutta naapurissa aloitettu yllättävä remontti hankaloitti asiaa. Muutama asiakas oli lievästi nyreissään, kun heitä ohjeistettiin hieman hiljentämään äänenvoimakkuuttaan erään tilaisuuden aikana. Suurin osa asiakkaista otti kuitenkin huomioon poikkeavan tilanteen ja käyttäytyi sen mukaisesti.

Leimaaminen voidaan ajatella laajasti, koko mielenterveystyötä synkettävänä negatiivisena asenteena. Leimaaminen eli stigma on osa kulttuuriamme joko näkyvänä tai piilevänä. Tästä syystä se on jossain määrin meissä kaikissa, mielessämme ja asenteissamme. (Toivio & Nordling 2013, 361.) Jokamielentaitoihin kohdistunut positiivinen vastaanotto antoi toivoa ja vahvistusta sille, että avoimella suhtautumisella myös vaikeista asioista voidaan puhua ihmisarvo tunnustaen. Tässä suhteessa mielenterveyden edistäminen yksinkertaisimmillaan oli sitä, että nostimme asian esille. Radikaali hyväksyminen tarkoittaa ilmiön tunnistamista ja hyväksymistä sellaisenaan kuin se on. Puhumalla sanoitimme ilmiölle muodon, hahmottelimme sille rajat ja asetimme sen oikeisiin mittasuhteisiin. ”Mielenterveystörkö” kesyyntyy hyväksyvän katseen suojassa, eikä sitä tarvitse enää hävetä tai pelätä.

Viikon ilmapiiri oli hyvin energinen ja eloisa. Ilmassa oli pienen festivaalin tuntua, joka seuraavalla viikolla näkyi lievänä väsymyksenä. Ohjaajani Leena Lahokosken mukaan teemaviikko oli monin tavoin antoisa, runsas ja kuntalaisille tarpeellinen. Hänen mielestään mielenterveyden edistämiseen on Olkkarissa hyvät puitteet ja mahdollisuudet jatkossakin. Lahokoski oli ohjaajana kannustava ja antoi hyvin vapaat kädet teemaviikon

toteutukselle. Hän myös rohkaisi ottamaan lähisuhdeväkivallan yhdeksi teemaviikon aiheeksi. Viikko oli positiivisuudestaan huolimatta myös kuormittava. Pohdimmekin yhdessä Lahokosken kanssa, että tulevaisuudessa mielenterveysteemalla voisi järjestää tapahtumia sijoitellen niitä pitkin kalenterivuotta, niin ettei yksi viikko rasita liikaa työntekijöitä ja asiakkaita.

10 KEHITTÄMISHANKKEEN ARVIOINTI JA POHDINTA

10.1 Kehittämishankkeen arviointi

Sosiaalityössä arvostetaan käytännön osaamista. Alalla työntekijät luottavat kokemukseensa siitä, että käytännön työ tuottaa tuloksia ja toiminta on asiakkaille merkityksellistä. Työn tuloksellisuus kuitenkin mietityttää niin tutkijoita alan työntekijöitä kuin ylempään tason päättäjiä. Todisteita vaikuttavuudesta halutaan mielipiteiden sijaan tarkastella kovien faktojen valossa kuten tilasto-, mittaus- ja tutkimustuloksien avulla. (Pohjola 2012, 19.) Raportissa esittämäni arviointi kehittämishankkeen hyödyistä ja merkityksellisyydestä perustuvat minun tulkintaani tapahtumista, joka on subjektiivisuudessaan tieteellisesti epävalidi. Tästä näkökulmasta katsottuna voidaankin osoittaa kehittämishankkeen heikkous.

Kehittämishankkeen ensisijaisena tavoitteena oli synnyttää Raision Olkkarissa mielen-terveyden edistämiseen suunnattua matalan kynnyksen toimintakulttuuria muiden palvelujen rinnalle. Teemaviikon vuorovaikutukseen perustuvissa yleisöluennoissa ja työpajoissa yhdessä tekeminen, ajatusten jakaminen ja keskustelu ylipäänsä tarjosi mahdollisuuden lisätä kontakteja ihmisten välillä, vahvistaa sosiaalisia taitoja ja tukea osallisuutta. Toiminnallisiin menetelmiin voidaan lukea erilaiset taidemuodot kuten kirjoittaminen, kirjallisuus, tarinallisuus, kuvataide, musiikki, liike ja tanssi. Toiminnallinen työskentely on ennakkoluulojen ravistelua sekä toiseuden ja erilaisuuden kunnioittamista (Rainio 2009, 9).

Toiminnallisten ja luovien menetelmien teho perustuu ihmisten aktivoimiseen uudella tavalla. Siirryttäessä oman mukavuusalueen ulkopuolelle on mahdollista, että olemisen ääret laajenevat ja ihminen valtaistuu tutussa elinympäristössään. Osallisuutta edistävä ryhmätoiminta voi tarjota "tilapäisen turvapaikan" (Rainio 2009, 15). Toiminnallisten menetelmien avulla voidaan saattaa ja kytkeä ihmisiä yhteen ja siten ennaltaehkäistä yksinäisyyttä sekä syrjäytymistä. Kokemuksia jakamalla voi syntyä ihmisenä olemisen vertaistukea, joka toivon mukaan rohkaisee osallistujia jatkossakin hakeutumaan Olkkarin palvelujen piiriin.

On hyvä tiedostaa, että yhteistoiminta ei kuitenkaan sovi kaikille. Osa ihmisistä kokee ahdistavana väkijoukossa olemisen ja yhdessä tekemisen. Heikko tai epävakaa psyykinen kuntoisuus tai aikaisemmat kokemukset voivat nousta myös ryhmätoiminnan esteiksi. Tästä syystä pidän tärkeänä erilaisten palvelujen laajaa tarjontaa, johon sisäl-

tyy niin yksilökeskeinen työ kuin suurelle yleisölle suunnattu avoin- tai ryhmämuotoinen tuki.

Ihmiskäsitys ja arvoperusta vaikuttavat siihen, miten ihmisten kanssa toimii, mitä pitää merkityksellisenä ja minkälaisia valintoja tekee. Minun ihmiskäsitykseni rakentuu pitkälle logofilosofiseen ajatukseen ihmisestä fyysisenä, psyykkissosiaalisena, henkisenä ja elämäntilanteisiin sitoutuneena olentona. Eettisestä näkökulmasta katsottuna pyrin kunnioittamaan osallistujien itsemääräämisoikeutta. Ihmiset saivat osallistua tilaisuuksiin sellaisina kuin ovat, vapaasta tahdostaan käsin. Tavoitteenani oli luoda dialoginen, avoin, hyväksyvä ja turvallinen ilmapiiri.

Professori Sinikka Ojanen puhuu dialogisuudesta kommunikaatiomenetelmänä. Dialogi ei tarkoita mitä tahansa keskustelua, vaan olemista avoimessa yhteydessä toiseen ja olemista kokonaisena ihmisenä, omana itsenään. Dialogisuustermi viittaa molempipuolisuuteen, filosofi Martin Buberilta lainattuun Minä-Sinä suhteeseen, jossa ihminen tulee Minäksi vain Sinän kautta. Ohjauksellinen dialogisuus tukee inhimillistä kasvua pyrkimällä ottamaan huomioon toisen ihmisen näkökulman ja käyttämään omaa persoonaansa työvälineenä tietojen ja taitojen lisäksi. (Ojanen 2009, 62–63.)

Mielestäni psykoedukaatiomenetelmän soveltaminen mielenterveysosaamisen edistämässä oli tarkoituksen mukaista ja teemapäivät vastasivat sisällöiltään riittävästi niin kuntouttavassa työtoiminnassa olevien kuin yleisesti kuntalaisten mielenterveyttä koskeviin tarpeisiin. Tässä suhteessa asiakkailta ja ohjaajaltani saamani palautteet ovat linjassa omaan arviooni.

Mielenterveyttä koskevan keskustelun laajentaminen paikallislehdistöön tapahtui Turun Sanomien ja Rannikkoseudun toimittajien Päivi Ojanperän sekä Mikko Peltotalon tekemien haastattelujen myötä. Asiakkaiden keskuudessa juttuja luettiin, niistä keskusteltiin ja näin ollen yleinen kiinnostus jokamielentaitoja kohtaan heräsi. Lisäksi Raision Olkkari sai sosiaalitoimen monipuolisena palveluna näkyvyyttä. Minua pyydettiin puhumaan kahteen teemaviikon ulkopuolella järjestettyyn tilaisuuteen mielenterveyden edistämisen näkökulmasta ja pidin sitä positiivisena asiana.

Kehittämishankkeen tavoitteena oli lisätä ohjelmatarjontaa, joka liikuttaisi työikäisiä kuntalaisia Olkkarin palvelujen piiriin. Tätä edesauttoi Olkkarin ja Raision kuntouttavan työtoiminnan yksiköiden yhteistyö. Mahittulan toimintakeskuksen ohjaaja Annukka Laaksonen kertoi kuntouttavassa työtoiminnassa olleiden ansainneen vapaapäivän jokaista osallistumaansa teemaviikon tilaisuutta kohden. Kuntoutujat olivat Laaksosen

mukaan erittäin tyytyväisiä tämän kaltaiseen vahvaan kannustukseen, kuten myös teemaviikon tarjontaan. Laaksonen toivoi mielenterveyden edistämiseen liittyvää sektorirajojen ylittävää yhteistyötä tulevaisuudessakin.

Uusien kävijöiden suhteen en osaa sanoa, ottavatko he Olkkarin omakseen vai tulivatko he kertaluontoisesti ohjelmatarjonnan vuoksi. Toisaalta paikka on nyt tuttu ja uskaltaa olettaa, että ihmiset osallistuvat jatkossakin tilaisuuksiin, jotka kiinnostavat tai koskettavat heidän elämismaailmaansa. On ymmärrettävä, että yksi viikko on vain pisara meressä eikä sinällään vielä muuta asioita merkittävästi. Mielestäni kehittämishanke oli ensimmäinen askel jota toivon mukaan seuraa toinen ja kolmas... kunnes mielenterveyden edistäminen jalkautuu jonain päivänä pysyväksi osaksi Olkkarin palvelurakenteita ja toimintakulttuuria.

10.2 Ammatillinen itsereflektio

Tässä kehittämishankkeessa kuin myös tulevaisuuden ammatillisena tavoitteenani on yhdistää jo olemassa oleva yhteisöteatterin, soveltavan taiteen, terapian sekä lähisuhdeväkivaltatyön ammatillinen tietotaitoni osaksi tulevaa sosionomin työroolia ja menetelmiä. Sosionomin roolissa ajatteluani ohjaavat sosiaalityön orientaatiot ja kulttuurin koodistot, joihin sisältyvät ammattisanasto, normit, eettiset periaatteet ja lait. Kehittämishankkeessa toimin eri sektoreiden, kuten työllisyys-, kulttuuri-, terveys- ja sosiaalityön rajapinnoilla. En koe ongelmattomaksi eri työmenetelmien ja -kulttuurien yhdistämistä, mutta mahdotonta se ei ole. Yhteistyön onnistumiseen ei riitä oman työn osaaminen vaan tarvitaan aitoa kiinnostusta, joustavuutta ja riittävää ymmärrystä yhteistyötahojen toimenkuvasta ja palveluista.

Kehittämishankkeessa tein paljon yksin. Asiat sujuivat, koska olen itseohjautuva, määrätietoinen ja aikaansaava. Voimavarojani ovat herkkyyks, intohimo, luovuus ja asioihin tekemällä tarttuminen. Juuri näiden vahvuuksien käänköpuolella ovat myös heikkouteni. Kuormitun, pyydän huonosti apua, kadotan toisinaan jaksamisen rajani enkä tunnista uupumistani riittävän ajoissa. Yhteinen kehittäminen olisi voinut olla osaltani monipuolisempaa, runsaampaa ja vuorovaikutteisempaa. Tässä kohtaa näen itselläni vielä paljon opittavaa. Välillä väsyneenä epävarmuus hiipi mieleeni ja pohdin, miten hyvältä tuntuisi vastuun jakaminen ja työmäärän puolittaminen, vaikka työparin kanssa. Toisaalta niinä hetkinä, kun asiat sujuivat, tunsin suurta tyydytystä, hallinnan tunnetta ja puhdasta iloa, jonka sain jakaa asiakkaiden kanssa.

Kehittämishankkeen läpivieminen lisäsi ammatillista itseluottamustani. Koen osaavani tuottaa kokonaisuuksia, toimia sosiaalityön kentällä, tehdä pitkäjänteistä työtä ja saavuttaa asettamiani päämääriä. Sosiaalityö inspiroi ja samalla haastaa eettiseen pohdintaan. Mieleen nousi enemmän kysymyksiä kuin vastauksia. Miten toimia ammatillisesti ja eettisesti kestäväällä tavalla säilyttäen herkkyyden ja inhimillisyyden ilman kyynisyyttä? Kuinka rajata kohtuullisen kokoinen työmäärä ja realistiset tavoitteet itselleen työntekijänä, kun avuntarvitsijoita tulee aina vain lisää? Mistä ammentaa toivoa, luottamusta ja elämänvoimaa yleisen lohduttomuuden keskellä?

Valta on monelle vaikea sana, eikä sitä haluta mieltää auttamistyöhön kuuluvaksi. Konkreettisissa asiakaskohtaamisissa valta on kuitenkin aina jollain tavoin läsnä. Puheissa ja teorioissa auttamisen eetos on vahva sekä asiakkaan kunnioittava ja arvostava kohtaaminen itseisarvo. Minusta on tärkeää tarkastella, miten käytän ammattiini liittyvää valtaa suhteessa asiakkaisiin. Onko se aidosti heidän etunsa mukaista ja ihmisarvoa kunnioittavaa? Auttaja, joka ei tunnista käyttävänsä valtaa voi tahtomattaan ylläpitää rakenteita, jotka paradoksaalisesti lisäävät eriarvoisuutta.

Uskoakseni vaikeiden asioiden äärellä oleminen ja erilaisten ajatusten vaihtaminen avaa uusia näkökulmia, murtaa vanhoja asenteita ja synnyttää tuoreita elämänmyönteisiä havaintoja. Tavoitteeni on entistä vahvemmin luoda avointa keskustelukulttuuria käytännön sosiaalityössä aivan ruohonjuuritasolla. Työntekijänä pyrin vaalimaan asiakkaan luottamuksen- ja turvallisuudentunnetta niin, että tavoitteellinen yhteistyö voisi onnistua. Vain luottamuksellisessa kohtaamisessa voi syntyä tila, jossa asiakkaan ja työntekijän on mahdollista jakaa syvällisesti se mikä heitä yhdistää ja mikä heissä on kaikkein haavoittuvinta ja kauneinta–aito ihmisyyys.

10.3 Tulevaisuuden näkymiä

Elämässä on paljon epävarmuustekijöitä, mutta muutoksen pysyvyyteen voi luottaa. Se, miten ihminen sopeutuu muutoksen tuomiin seurauksiin, määrittää jatkon suunnan. Kehittämishankkeeseen ryhtyessäni maailmani oli ennustettavampi, tutumpi, vapaampi ja turvallisempi. Epävarmuus, huoli ja pelko eivät yhdistäneet samalla tavoin ihmisiä ympäri maailman kuin tänä päivänä. Emme osanneet aavistaa tai varautua siihen, että jostain kaukaisen kylän kolkasta hyökkää näkymättömien koronavirusten armeija ja valloittaa hetkessä kaikki mantereet saaden aikaan mittavan kaaoksen ja paniikin. Juuri nyt elämä kysyy vaikeita kysymyksiä, joihin meillä ei ole valmiita vastauksia. Emme

tiedä, miten tarkalleen ottaen selviämme läsnä olevista tai tulevaisuuden haasteista. Nyt jos koskaan tarvitaan yksilöiden, perheiden, yhteisöjen sekä kansakuntien resilienssiä.

Mielenterveysongelmien kasautuminen ja toisaalta mielenterveyspalveluiden kangertelu ja epätasainen saatavuus, ruuhkautuminen ja resurssien puute on näkynyt niin kunnallisella kuin valtakunnallisella tasolla jo pitkään. Meillä on ”kovaa faktaa” siitä, miten mittaviksi yhä kasvavat mielenterveysongelmat ovat laajentuneet liitännäisseurauksiin. Näiden ongelmien hoitaminen on kallista, hidasta, työlästä ja toisinaan lähes mahdotonta. Voimme jäädä jossittelemaan, mitä olisi pitänyt tehdä toisin tai oppia virheistä ja orientoitua uudella tavalla haasteiden edessä.

Monien häiriöiden ja sairauksien kohdalla on helpompaa ja halvempaa pyrkiä ennakolta vähentämään tautiriskejä. Fysikaalisten ja kemiallisten vaikuttajien lisäksi tulisi ymmärtää mielen sisäisten tekijöiden merkitys ihmisen kokonaisterveyteen, elinikään ja tyytyväisyyteen. Kehittämällä oman mielensä taitoja ihminen ei ainoastaan sopeudu elinympäristöönsä, vaan kykenee luomaan sellaista kulttuuria, jossa voi toteuttaa tarpeitaan ja toiveitaan. Ihminen kykenee suuntautumaan myös itsestä ulospäin rakentaakseen parempaa maailmaa. (Laakso 2010, 14.)

On ymmärrettävää, että kuntatalouden ollessa vakavasti miinuksella priorisoidaan ja mietitään, miten tulojako tehdään yhteisen hyvän eduksi. Minä uskon vakaasti siihen, että mielenterveyden edistämiseen ja ennaltaehkäisevään työhön sijoitettu raha ja aidosti riittävä työvoima vähentävät vakavien mielenterveysongelmien syntyä. Kun ongelmat eivät pääse eskaloitumaan, syntyy selvää säästöä pitkällä aikavälillä. Tässä maailmantilanteessa lähes kaikki valtiot taistelevat koronaviruksen myötä syntyvien massiivisten ongelmien parissa. Voimme aivan reaaliajassa havaita, miten tärkeää on pitää silmät auki ja pyrkiä ennaltaehkäisemään riskejä, mahdollisia uhkia ja ongelmia.

Kehittämishankkeen toteutus osoitti, että ihmiset ovat aidosti kiinnostuneita oman mielenterveytensä vahvistamisesta ja ylläpitämisestä. Teemaviikon tuloksena saavutettiin tyytyväisiä asiakkaita ja monin tavoin onnistunut kokonaisuus. Mielenterveys on hyvä ja positiivinen asia. Se on henkistä pääomaa, johon jokainen voi sijoittaa. On tärkeää miettiä, millä tavoin tätä viestiä tuodaan esille jatkossakin. Ylhäältä alaspäin suunnattu tiedonjakaminen, ongelmakeskeisyys ja leimaaminen eivät ole enää tätä päivää.

Tässä kehittämishankkeessa osallisuus ei ylettänyt vielä sille tasolle, jolle sen voisi parhaimmillaan viedä. Ajattelen, että jatkossa on entistä tarkemmin mietittävä, miten

asiakkaat otetaan konkreettisesti mukaan palvelujen suunnitteluun, kehittämiseen ja toisaalta arviointiin. Tulevaisuuden visiossa näen entistä enemmän ”kaupunkiolohuoneita”, jotka toimivat matalan kynnyksen periaatteella tarjoten kuntalaisille yhteisen turvaverkon ja monipuolisia palveluja. Toivon ja uskonkin, että niin Raisiossa kuin muissakin kunnissa voidaan tuoreella ja kiinnostusta herättävällä tavalla asettua yhteisten asioiden äärelle ja laajentaa mielenterveyden edistämiseen suunnattua palveluntarjontaa yli sektorirajojen, yhteiskehittäjyys ja asiakasosallisuus huomioiden.

Englantilaisen runoilijan ja tuomiorovastin Jhon Donnen kirjoittama teos Rukouksia sairastuneelta julkaistiin vuonna 1624. Hänen ajattomaan rukoukseensa tiivistyy mielestäni kaikki olennainen työn ja ihmisenä olemisen tarkoitusta pohtiessa. Kautta ihmisen historian on säilynyt muuttumattomana tarve olla joku jollekin, sillä yksikään ihminen ei ole saari.

*Yksikään ihminen ei ole saari, täydellinen itsestään;
jokainen on pala mannermaata, kokonaisuuden osa;
jos meri huuhtelee mukaansa maakimpaleen,
niin Eurooppa pienenee vastaavasti,
samoin kuin pienenee niemimaa ja myös maatila,
joka kuuluu sinun ystävillesi tai sinulle itsellesi;
jokaisen ihmisen kuolema vähentää minua,
sillä minä sisällyn ihmiskuntaan;
äläkä sen vuoksi konsanaan lähetä kysymään
kenelle kellot soivat;
Ne soivat sinulle.*

- Jhon Donne

LÄHTEET

Antonovsky, A. 1987. Unraveling the Mystery of Health. How People Manage Stress and Stay Well. 2 painos., San Francisco. London: Jossey-Bass

Cyrułnik, B. 2012. Ihmeellinen kurjuus. Porvoo: Rasalas

Donne, J. 1988. Rukouksia sairastuoteelta. (Devotions upon emergent occasions.) Johdanto, suomennos, selitykset Paavo Rissanen. Helsinki: Kirjaneliö.

Eläketurvakeskus 2019. Työkyvyttömyyseläkkeelle siirrytään yhä useammin masennuksen vuoksi. Viitattu 1.3.2020. <https://www.etk.fi/tiedote/tyokyvyttomyyselakkeelle-siirrytaan-yha-useammin-masennuksen-vuoksi/>

Frankl, V. 1994. Ihmisyden Rajalla. 6., painos. Keuruu: Otava

Heiskanen, T.; Lyytikäinen, M. & Sassi, P. 2006. Miten mielenterveyttä edistetään. Mielenterveystalkoot-hankeen loppuraportti. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura

Hietaharju, P & Nuutila, M. 2010. Käytännön mielenterveystyö. Helsinki: Tammi

Hyyppä, M. 2013. Kulttuuri pidentää ikää. Helsinki: Duodecim

Iija, A. 2009. Mielenterveyden edistäminen sosiaalisen kestävyuden näkökulmasta. Teoksessa K. Hentinen; I. Aulikki & E. Mattila (toim.) Kuuntele minua. Mielenterveystyön käytännön menetelmiä. Helsinki: Tammi

International Review of the Red Cross 2019. Memory and war. Interview with Boris Cyrułnik Director of studies at the Université du Sud, Toulon-Var. Vol.101 (1), 11–36. Viitattu 27.3.2020. https://international-review.icrc.org/sites/default/files/reviews-pdf/2019-12/irrc_101_910_2.pdf

Isola, A.-M.; Kaartinen, H.; Leemann, L.; Lääperi, R.; Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Työpäpöri 33/2017. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-917-0>

Juhila, K. 2018. Aika, paikka & sosiaalityö. Tampere: Vastapaino Oy

Järvikoski, A & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOY

Kabat-Zinn, J. 2004. Olet jo perillä. Tietoisien läsnäolon taito. Helsinki: Basam Books

Kabat-Zinn, J 2007. Täyttä elämää. Kehon ja mielen yhteistyö stressin, kivun ja sairauksien hoidossa. Helsinki: Basam Books

Kananoja, A.; Lähteinen, M. & Marjamäki, P. (toim.) 2011. Sosiaalityön käsikirja. 3., uudistettu painos. Helsinki: Tietosanoma

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro.

Kela 2020. Mielenterveyden häiriöistä johtuvien sairauspoissaolojen kasvu jatkuu jyrkkänä. Viitattu 1.3.2020. <https://www.kela.fi/-/mielenterveyden-hairioista-johtuvien-sairauspoissaolojen-kasvu-jatkuu-jyrkkana?inheritRedirect=true>

Kettunen, T; Ihalainen, J. & Heikkinen, H.2001 Monimuotoinen sosiaaliturva 3., uudistettu painos. Juva: WS Bookwell Oy

Kivioho (toim.) Mieli ja terveys: Ilon ja muutoksen psykologia. Tampere: Tampereen yliopisto

- Koponen, H. 2006. Psykoedukaatio-arvokas lisä psykoosien hoitoon. Suomen Lääkärilehti 41/2006. 61. Viitattu 28.3.2020.
<https://www.laakarilehti.fi/ajassa/paakirjoitukset/psykoedukaatio-arvokas-lisa-psykoosien-hoitoon/>
- Kuntalaki 10.4.2015/410. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150410>
- Laakso, J. 2010. Mielen taito. Vapauta ajatuksia – kehitä tunteita. Helsinki: Kirjapaja
- Laitila, M. 2010. Asiakkaan osallisuus mielenterveys- ja päihdetyössä. Fenomenografinen lähestymistapa. Väitöskirja. Publications of the University of Eastern Finland. Dissertations in Health Sciences, 31. Terveystieteiden tiedekunta. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto
- Laitinen, M. & Niskala, A. (toim.) 2013. Asiakkaat toimijoina sosiaalityössä. Vantaa: Hansaprin Oy
- Lavikainen, J.; Lahtinen, E. & Lehtinen, V. (toim.) 2004. Mielenterveystyö Euroopassa. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2004:17. Helsinki: Stakes
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74011/Selv200417.pdf?sequence=1>
- Metsämieli. Metsämieliharjoitukset. Viitattu 19.2.2020. <http://metsamieli.fi/Harjoitukset/>
- Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116>
- Möller, P. 2012. Logoterapiaa ajassamme. Teoksessa P. Möller & I. Åman (toim.) 2012. Logoterapia. Peruskäsitteitä, filosofiaa, käytäntöjä. Sastamala: Vammalan Kirjapaino Oy
- Ojanen, S. 2009. Ohjauksesta oivallukseen. 5., muuttamaton painos. Helsinki: Palmenia
- Ojasalo, K. & Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2009. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Porvoo: WSOY
- Pasanen, S. 2015. Salutogeneesi terveyden edistämässä: Haastattelu asiantuntijoille. Pro gradu –työ. Preventiivinen hoitotiede. Terveystieteiden tiedekunta. Hoitotieteen laitos. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 8.4.2020. https://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20150646/urn_nbn_fi_uef-20150646.pdf
- Peltomaa, M. 2005. Kuntoutusvalmius, tarpeenmukaisen mielenterveyskuntoutuksen suunnittelun perustana. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja B. Tutkimusraportteja ja selvityksiä 49. Rovaniemi: Lapin yliopisto
- Pietikäinen, A. 2017. Joustava mieli tukena elämän kriiseissä. Helsinki: Duodecim
- Pietikäinen, A. 2010. Joustava Mieli. Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen yliotteesta. Helsinki: Duodecim
- Pohjola, A. 2012. Tutkimukseen perustuva vaikuttavuus. Teoksessa A. Pohjola; T. Kemppainen & S. Väyrynen (toim.) Sosiaalityön vaikuttavuus. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus
- Pojjula, S. 2018. Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito. Helsinki: Kirjapaja
- Purjo, T. (toim.) 2017. Kärsimyksestä rakkauteen. Viktor Frankl Institute Finland tutkimuksia 2. Helsinki: Books on Demand. Viitattu 1.4.2020.
https://www.academia.edu/35110510/Mitä_on_logoterapia
- Rainio, E. 2009. Prosessidraama. Sivistysliitto Kansalaisfoorumi
- Raision kaupungin verkkosivut 2020. Olkkari. Viitattu 2.3.2020. <https://www.raisio.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/aikuisten-sosiaalipalvelut/olkkari>
- Rannikkoseutu 17.1.2020. Voimaa ja toivoa.

Raivio, H & Karjalainen, J. 2013. Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Teoksessa T, Era. (toim.) Osallisuus - oikeutta vai pakkoa? Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja. Viitattu 16.3.2020.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAISUJA1562013_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Saari, S. 2010. Ammattikäytännön erityisaloja. Akuuttien kriisien psykologia. Teoksessa P. Nieminen; V. Nevalainen & J. Holma (toim.) Psykologin ammattikäytännöt. Helsinki: Edita Prima Oy

Siegel, D. 2012. Mielitaju. Muutoksen tiede. Helsinki: Basam Books

Seligman, M. 2008. Aito Onnellisuus. Helsinki: Art House

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2015. Osallistava sosiaaliturva. Sosiaali ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2015:20. Viitattu 3.1.2020.

http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70345/URN_ISBN_978-952-00-3581-5

Sosiaali ja terveysministeriö 2017. Osallistavan sosiaaliturvan kehittäminen etenee. 116/2017.

Viitattu 2.3.2020. https://stm.fi/artikkeli/-/asset_publisher/osallistavan-sosiaaliturvan-kehittaminen-etenee

Sosiaali- ja terveysministeriö 2019. TIEKARTTA 2030. Aikuisten parissa tehtävän sosiaalityön tulevaisuus selvitys. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2019:41. Viitattu 25.2.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4076-5>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030. Sosiaali ja terveysministeriön julkaisuja 2020:6. Viitattu 25.2.2020. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM_2020_6.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Sohlman, B. 2004. Funktionaalinen mielenterveyden malli positiivisen mielenterveyden kuvaajana. Väitöskirja. Tutkimuksia 137. Helsinki: Stakes

Suomen mielenterveysseura ry. Mitä on resilienssi. Viitattu 9.3.2020.

<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-elamantilanteet/sairastuminen-voi-olla-kriisi/mita-resilienssi>

Talentia 2017. Arki arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Viitattu

3.3.2020. https://talentia.ejulkaisu.com/2017/eettisetohjeet/docs/Talentia_Etiikkaopas_2017.pdf

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Mielenterveyshäiriöt. Viitattu 1.3.2020.

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Mielen hyvinvoinnin edistäminen osaksi kunnan strategiaa.

Viitattu 3.3.2020. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136240/URN_ISBN_978-952-343-112-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020. Lapset, nuoret ja perheet. Kasvun kumppanit. Lähisuhdeväkivalta. Viitattu 19.3.2020. https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/vakivallan-ehkaisy/lahisuhdevakivalta

Toivio, T & Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. 3., Uudistettu painos. Porvoo Bookwell Oy

Tukiainen, M. 2016. Hyvän mielen taidot. Jyväskylä: PS-kustannus

Turun sanataideyhdistys. Sanataidetta Varsinais-Suomessa, ohjaten, kouluttaen ja soveltaen. Soveltava taide ja hankkeet. Viitattu 19.2.2020.

<https://turunsanataideyhdistys.wordpress.com/soveltava-taide/>

Turun Sanomat 21.1.2020. Elämää ei voi hallita, mutta omaa arkea kylläkin.

Vilka, H. 2005. Tutki ja Kehitä. Helsinki: Tammi

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki; Tammi

Vuorilehto, M.; Larri, T.; Kurki, M. & Hätönen, H. 2014. Uudistuva mielenterveystyö. Helsinki: Fioca Oy

Väestöliitto. Mitä on kokemusasiantuntijuus. Viitattu 20.3.2020.

<https://www.vaestoliitto.fi/monikulttuurisuus/mita-teemme/kokemusasiantuntijat/mita-on-kokemusasiantuntijuus/>

Väyrynen, S.; Kostamo - Pääkkö, K. & Ojaniemi, P. (toim.) 2015. Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä. United Press Global

White, M. 2008. Karttoja narratiiviseen työskentelyyn. Jyväskylä: Gummerus OY

WHO 1986. Ottawa Charter for Health Promotion. First international Conference on Health Promotion. Ottawa, 21 Nowenberg 1986. Viitattu 8.3.2020.

<https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>

WHO 2013. Investing in mental health: Evidence for action. Viitattu 8.3.2020.

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/87232/9789241564618_eng.pdf;jsessionid=894384FAF640C4CC490BACB44AB42527?sequence=1

World Health Organization 2004. A Report of the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and The University of Melbourne. Viitattu 4.3.2020.

https://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf



Lähisuhdeväkivalta

Tilaisuudessa saat tietoa lähisuhdeväkivallan tunnuspiirteistä, sen dynamiikasta ja vaikutuksista kokijalle, lapset huomioiden. Ajankohta Pe 7.2.2020 klo 13.00-15.00.

Lähisuhdeväkivalta on uhka terveydelle ja hyvinvoinnille, lisäksi se on luultua yleisempää. Kuka tahansa voi joutua uhriksi. Väkivalta on aina väärin, eikä pelko kuulu parisuhteeseen. Jokaisella ihmisellä on oikeus elää turvallista ja hyvää elämää.

Vetäjänä toimii, Susanne Peltola

Tervetuloa!

raisio



**Jokamielentaidot
mielenterveyden teemaviikko**
Olkkarissa 3.-9.2.2020 Raisiontori 6

Ma 3.2 klo 13-15 Tarkoitusta ja voimaa luonnosta, luento.

Ti 4.2 klo 13.30-15 ~~Jokamielentaidot~~, miten selviytyä kohtalon iskuista, vastoinkäymisistä ja kriiseistä.

Ke 5.2 klo 11-14 Elämä on taidetta! Ollaan runojen ja sanojen äärellä. Tehdään runomuotokuvia halukkaille.

To 6.2 klo 15-17 Logoterapeuttisia näkökulmia mielen hyvinvointiin.

Pe 7.2 klo 13-14.30 Tarkastellaan lähisuhdeväkivallan tunnuspiirteitä, -dynamiikkaa ja -vaikutuksia kokijalle.

la-su 8.-9.2 klo 12-15 ~~Mindfulness~~ mindfulness workshop tietoisuustaitoja ja stressinhallintaa.

Tervetuloa!

raisio



Hyväksyvä tietoinen läsnäolo hyvinvoinnin tukena -workshop

8.-9.2.2020 klo 12.00-15.00 Raision Olkkari, Raisiontori 6.
Voit osallistua vain toisena tai molempina päivinä.
Workshop on maksuton.

Mindfulness eli tietoisuustaidot:

- lisäävät elinvoimaa
- vähentävät mielen ja kehon stressiä
- vahvistavat kehotietoisuutta ja itsetuntemusta
- synnyttävät myötätuntoa ja iloa
- tuovat uusia näkökulmia ja mahdollisuuksia elämään

Varusteeksi tarvitset alustan (esim. joogamatto tai viltti),
lämpimät ja rennot vaatteet.

Ilmoittautumiset, susanne.peltola@raisio.fi tai Olkkarin
palvelupiste p. 0401936228. Ohjaajana, Susanne Peltola

Tervetuloa!

raisio



Runomuotokuva

Elämä on taidetta ja taide tekee hyvää

Runebergin päivänä Ke 5.2.2020 toteutan asiakas-kohtaamisia runomuotokuvan keinoin. Jos sinulla on uteliaisuutta ja hetki aikaa, niin tule sellaisena kuin olet.

Katselen sinua arvottomatta, asenteenani ihmettely. Kirjoitan runomuotokuvan, luen sen sinulle ja lopuksi voimme keskustella kokemuksestasi, jos se tuntuu sinusta hyvältä. Runon saat pitää muistona.

Tavataan runojen äärellä.

Ohjaus, Susanne Peltola

Tervetuloa!

raisio



Tervetuloa!

**Tule runomuotokuvaan!
Sinusta kirjoitetaan runon
muotoinen muotokuva, jonka
saat mukaasi.**

**Tule kirjoittamaan oma runosi
mielesi mukaan tai mallista tai
jatka yhteistä runoa!**

Aika	Paikka	Aihe
IDEOINTIVAIHE JA SITOUTUMINEN		
18.9.2019	Turun AMK	Opinnäytetyön <u>aloitus-seminaari</u>
26.9.2019	Raision Olkkari: Leena Lahokoski	Vaativan esimiestyön harjoittelujakso päättyy. Sovitaan alustavasti vastaavan ohjaajan Leena Lahokosken kanssa tulevasta syventävien harjoittelusta ja opinnäytetyön tekemisestä Olkkariin.
30.9.2019	Raision Olkkari: Asiantuntijatiimi, Leena Lahokoski ja Tyynemaria Malmström	Kehittämishankkeen ensimmäinen ideapalaveri. Aivoriihi menetelmällä/ <u>mindmap</u> muotoon: mitä, miksi, miten ja kenelle kysymysten avulla? Pohditaan mm; kehittämishankkeen aihetta, teemoja, tarvetta, yhteistyötahoja ja tavoitteita.
6.10.2019	Raision Olkkari	Opinnäytetyön aihe, Jokamielentaidot, psykoedukaatio mielenterveyden tukena osallisuutta edistävässä sosiaalityössä. Kehittämishanke on kaksiosainen ja sisältää raportin ja tuotoksen eli toiminnallisen osuuden. Toiminnallinen osuus on mielenterveyden teemaviikko, joka toteutetaan ajanjaksolla 3. - 9.2.2020
		Kehittämishankkeen lupapyyntö lähetetty s-posti viestillä, Raision kaupungin aikuissosiaalityön johtavalle sosiaalityöntekijälle, Leena Lahdelle. Esitelty s-posti viestissä kehittämishankkeen aihe, toteuttamistapa, ajankohta ja toimintaympäristö sekä tietoperusta <u>suunta-antavasti</u> .
7.10.2019		Kehittämishankkeelle Leena Lahdelta myönnetty lupa. Laadittu kirje ja lähetetty yhteistyötahoille. Kirjeessä informoitu tulevasta kehittämishankkeesta ja näin ollen mahdollisuudesta tehdä yhteistyötä mielenterveyden edistämiseen liittyen Raision Olkkarissa.
9.10.2019	Turku Amk	Opinnäytetyö työpaja, kehittämishankkeen aihe ja idean esittely.

18.10.2019		Lähetetty kehittämishankeelle lupanomus s-postitse Raision kaupungin sosiaali- ja terveystoiminnan johtaja, Juha Sandbergille.
22.10.2019	Raision kirjasto: Anna-Maija Saariaho, erikoiskirjastonhoitaja	Sovittu tapaaminen. Saariaho antaa ideoita ja vinkkejä kehittämishankkeen toteuttamiseen liittyen. Saariahon kanssa sovitaan yhteistyöstä mielenterveyden teemaviikolla, Runebergin päivänä 5.2.20. Sovitaan aiheeksi kulttuuri tekee hyvää. Sovitaan alustavasti, että Saariaho organisoii yhteisruno työpajan ja minä teen runomuotokuvia.
25.10.2019		Tutkimus-suunnitelman työstäminen
29.10.2019		Raision kaupungin palvelusihteeri Eija Sirolalta saapunut Juha Sandbergin sähköisesti myöntämä "tutkimuslupa" (kehittämishankkeen toteuttamislupa).
31.10.2019	Raision Olkkari: Leena Lahokoski	Työn alla olevan <u>tutkimus-suunnitelman</u> esittely Lahokoskelle. Toimeksiantosopimuksen allekirjoittaminen.
SUUNNITTELUVAIHE:		
4.11.2019	Raision Olkkari: Leena Lahokoski ja Tyne-Maria Malmström	Toinen ideapalaveri asiantuntijatiimin kanssa, esittelen suunnittelemani teemaviikon sisältöä luennot, työpajat. Yhteistä ideointia ja yhteistyötahojen pohdintaa. Joulukuulle sovittu seuraava palaveri.
5.11.2019	Turku Amk, Opinnäytetyöpaja.	Alustavan <u>tutkimus-suunnitelman</u> esittely, opinnäytetyöpaja.
11.11.2019		Kirjallisuuskatsaus, lähde- ja teoriakirjallisuuteen perehtyminen, lukemista, teoriaperustan hahmotte-lua.
14.11.2019	Turku Amk	Opettajalta tullut sähköpostiviesti, täydennysohjeita ja palautetta kehittämissuunnitelmaan liittyen. Teen toivotut täydennykset.
TOTEUTTAMINEN:		

2.12.2019	Raisio Olkkari	Syventävien harjoittelu alkaa.
10.12.2019	Raisio Olkkari	Kirjoitan ja lähetän juttuehdotukset paikallislehtiin, Turun Sanomiin ja Rannikkoseutuun: Jokamielentaidot , mielenterveyden teemaviikon aiheen ja sisällön esittely, sekä mielenterveyden ennaltaehkäisyyn kantaa ottava teksti.
13 – 20.12.2019	Raisio Olkkari:	Teemaviikon luentoja ja workshoppien sisällöntuottaminen aloitettu. Yhteistyötahoihin yhteydenotot ja teemaviikon esitysten ajankohdan lukkoon lyönti; Suomen Logoterapiainstituutti/Päivi Raikaslehto, luento, Kokoa ry/ kokemusasiantuntija/masennuksesta selviytyminen, puheenvuoro. Raisio kirjasto/ Anna-Maija Saariaho, yhteisöruno työpaja
		Asiantuntijatiimin palaveri peruttu, Malmström jää kokonaan pois tiimistä työkiireiden takia.
27.12.2019 -	Raisio Olkkari	Jokamielentaidot teemaviikon mainosten tekeminen. Yhteismainos koko viikon tapahtumista ja erillismainokset kunkin päivän omasta aiheesta. Mainosten levittäminen Raisio kaupungin (sisäinen posti) sosiaali-, terveys ja sivistystoimen työntekijöille, kehittämishankkeen esittely sosiaalitoimen työntekijöille ja teemaviikon mainosten jakaminen työntekijöille.
2.1.2010	Mahittulan toimintakeskus: Annukka Laaksonen	Mahittulan toimintakeskuksen ohjaajan tapaaminen/yhteistyöstä sopiminen. Mahittulan toimintapajalla ja Alhaisten pajalla kuntouttavassa työtoiminnassa olevia kannustetaan (Annukka Laaksonen) osallistumaan kaikkiin teemaviikon tapahtumiin/päiviin. Kannusteena toimii osallistumalla ansaitut vapaapäivät.
10.1.2020	Raisio Olkkari: Leena Lahokoski	Teemaviikon sisällöntuottaminen jatkuu. Keskustelu teemaviikon sisällöstä ja käytännön organisoimisesta

		Lahokosken kanssa. Teemaviikon mainosten jakaminen Raision kaupungin ilmoitustauluille, sisäinen posti sivistys-, sosiaali- ja terveystoimi. Yhteispalavereissa sosiaali-toimen kanssa ja Olkkariin jalkautuille viranomaisille kerrottu ja mainostettu teemaviikkoa, sekä kannustettu kertomaan asiakkaille.
14 – 20.1.2010	Raision Olkkari:	Jokamielentaidot , mielenterveyden teemaviikkoon liittyvät haastattelut annettu; Rannikkoseutu toimittaja, Mika Peltotalo ja Turun Sanomat toimittaja, Päivi Ojanperä. Molemmat haastattelut julkaistu 17.-20.1.2020.
20.1 – 3.2.2020	Raision Olkkari:	Teemaviikon järjestäminen ja tilan organisointi yhdessä Olkkarin kuntouttavassa työtoiminnassa olevien kanssa. Kuntoutujat jakavat mainoksia ja flyereitä ja kertovat asiakkaille teemaviikon ohjelmistosta. Olkkarin kuntoutujat saavat myös osallistua teemaviikon tilaisuuksiin.
3 – 9.2.2020	Raision Olkkari, teemaviikon toteutus	<p>Ma 3.2 klo 13.00-15.00 Metsämielivalmennus. Tarkoitusta ja voimaa luonnosta, vuorovaikutteinen luento. Ohjaaja, Päivi Raikaslehto.</p> <p>Ti 4.2 klo 13.30-15.00 Jokamielentaidot, miten lisätä resilienssiä ja selviytyä kohtaloniskuista, vastoinkäymisistä ja kriiseistä. Psykoedukaatio, vuorovaikutuksellinen luento/sisältää harjoituksia. Ohjaaja, Susanne Peltola</p> <p>Ke 5.2 klo 11.00-14.00 Elämä on taidetta, runojen ja sanojen äärellä, yhteisrunon työpaja. Ohjaaja, Anna-Maija Saariaho. Runomuotokuvia. Tekijänä, Susanne Peltola</p> <p>To 6.2 klo 15.00-17.00 Logoterapeuttisia näkökulmia mielen hyvinvointiin, psykoedukaatio, vuorovaikutuksellinen luento, sisältää harjoituksia. Ohjaaja, Susanne Peltola</p>

		<p>Pe 7.2 klo 11.00-12.00 Kokemusasiantuntijan puheenvuoro, masennuksesta selviytyminen.</p> <p>klo 13.00-14.30 Tarkastellaan lähi-suhdeväkivallan tunnuspiirteitä, dynamiikkaa ja vaikutuksia kokijalle. Vuorovaikutuksellinen luento. Ohjaaja Susanne Peltola</p> <p>La 8.2 klo 12.00-15.00 Mindfulness työpaja: Tietoisuustaitoja ja stressinhallintaa. Ohjaaja, Susanne Peltola</p> <p>Su 9.2 klo 12.00- 15.00 Mindfulness työpaja: Tietoisuustaitoja ja tunteiden säätelyä. Ohjaaja, Susanne Peltola</p>
12.2.2020	Raision Olkkari: Leena Lahokoski	Kehittämishankkeen ja teemaviikon arviointi ja yhteenveto
KIRJOITTAMINEN:		
10.2.2020 -		Opinnäytetyön tietoperustan kirjoittaminen.
10.3.2020-	Turun Amk	Tietoperusta, opponenttien palaute ja kehittämissuhteet. Opinnäytetyön kirjoittaminen jatkuu.
25.3.2020-	Skype palaveri	Kehittämistyön tuotoksien työstäminen ja esittely. Opinnäytetyön kirjoittaminen jatkuu.
26.3.2020-	Skype palaveri	Opettajan kanssa keskustelu ja kehittämissuhteet. Kirjoittaminen jatkuu.
15.4.2020-	Turku Amk	Opinnäytetyön viimeistely ja palauttaminen.
6.5.2020	Turun Amk	Opinnäytetyön esittely, kypsyysnäyte, arvio, palaute ja arkistointi.