



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

ELINA FAGERROOS

Eemelin perhetukiyksikön Hyvän mielen -ryhmän kehittäminen

SOSIAALIALAN TUTKINTO-OHJELMA
2021

Tekijä Fagerroos, Elina	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Toukokuu 2021
	Sivumäärä 30	Julkaisun kieli Suomi
Julkaisun nimi Eemelin perhetukiyksikön Hyvän mielen -ryhmän kehittäminen		
Tutkinto-ohjelma Sosionomi		
<p>Tässä työssä kehitettiin Eemelin perhetukiyksikön Hyvän mielen -ryhmää. Eemelin perhetukiyksikkö on lastensuojelun avohuollon kentällä toimiva perhekuntoutusyksikkö. Hyvän mielen -ryhmä on asiakasperheiden vanhemmille suunnattu vertaistuellinen ryhmä, jossa käsitellään mielen hyvinvointia ja sen osa-alueita. Hyvän mielen -ryhmä kokoontuu kerran viikossa yhden tunnin ajan. Tutkimuskysymyksinä työssä olivat: Miten Hyvän mielen -ryhmässä käsiteltäisiin mielen hyvinvointia kokonaisvaltaisemmin? Miten Hyvän mielen -ryhmäkokonaisuus vastaisi paremmin perhekuntoutusjakson kestoa?</p> <p>Kehittämistyön pohjana toimi tietoperusta, jossa käsiteltiin mielen hyvinvointia, ryhmätoimintaa ja vertaistuen merkitystä ryhmätoiminnassa. Mielen hyvinvointia käsitellessä pohjana käytettiin Mielenterveyden käsi -mallia. Työssä kerrotaan myös, millainen mielen hyvinvointi on kohderyhmällä eli lastensuojelun asiakasperheiden vanhemmilla. Ryhmän teemat pohjautuvat tietoperustassa käsiteltyihin asioihin.</p> <p>Työ toteutettiin kehittämisprojektina, johon osallistui kirjoittajan lisäksi Eemelin perhetukiyksikön työntekijöitä. Työntekijät osallistuivat työhön osallistumalla alkukartoitukseen ja antamalla palautetta ja kehitysehdotuksia projektin aikana. Kehittämistyön tuloksena syntyi Hyvän mielen -ohjelma, jossa on 13 tapaamiskertaa erilaisilla mielen hyvinvointiin liittyvillä teemoilla. Hyvän mielen -ohjelma tulee käyttöön Eemelin perhetukiyksikössä.</p>		
Asiasanat Mielenterveys, ryhmätoiminta, vertaistuki		

Author Fagerroos, Elina	Type of Publication Bachelor's thesis	Date May 2021
	Number of pages 30	Language of publication: Finnish
Title of publication Developing Hyvän mielen -group in Eemelin perhetukiyksikkö		
Degree program Bachelor of Social Services		
<p>In this work Eemelin perhetukiyksikkös Hyvän mielen -group was developed. Eemelin perhetukiyksikkö is a family rehabilitation unit, which works in the non-institutional care of child protection. Hyvän mielen -group is a peer support group directed to the parents of the customer families. The group is meant to handle mental wellbeing and its different parts. Hyvän mielen -group gathers once a week for an hour. Research questions were: How Hyvän mielen -group would handle mental wellbeing comprehensive? How Hyvän mielen -group would better respond to the length of the average family rehabilitation period?</p> <p>As the base for the development work there was a theoretic foundation, where the concepts of mental wellbeing, group activity and peer support were covered. Mental wellbeing was covered through the Mielenterveyden käsi -model. In this work is also told, what the state of the mental wellbeing is in the chosen target group. The themes of the group are based on the theoretic foundation.</p> <p>The work was executed as a development project, where took part the writer and also some employees of Eemelin perhetukiyksikkö. The employees of Eemelin perhetukiyksikkö took part in the beginning of the work to map out the current state of the Hyvän mielen -group. Later in the project, employees evaluated the process and gave some improvement ideas. The result of the development project was Hyvän mielen -program. In the program there are 13 meetings with different themes that are related to mental wellbeing. The program will go to use in the Eemelin perhetukiyksikkö.</p>		
Key words Mental health, group activity, peer support		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN KONTEKSTI	6
2.1 Kehittämisen kohde, lähtökohdat ja tavoitteet	6
2.2 Opinnäytetyön toimintaympäristö.....	7
3 MIELEN HYVINVOINTI	7
3.1 Mielenterveyden käsi	9
3.1.1 Rentoutuminen.....	9
3.1.2 Liikkuminen.....	9
3.1.3 Ravitseemus.....	10
3.1.4 Uni	11
3.1.5 Mielekäs vapaa-aika	11
3.2 Mielen hyvinvoinnin edistäminen.....	12
3.3 Mielen hyvinvointi lastensuojelun asiakasperheiden vanhemmilla	12
4 RYHMÄTOIMINTA	13
4.1 Ryhmä	13
4.1.1 Ryhmän prosessi	14
4.1.2 Vuorovaikutus ryhmässä	14
4.1.3 Ryhmänohjaus	15
4.2 Ryhmätoiminta Eemelin perhetukiyksikössä.....	16
5 VERTAISTUKI	17
5.1 Vertaistuki käsitteenä	17
5.2 Vertaistuen ulottuvuudet	17
5.3 Vertaistukeen vaikuttavat tekijät.....	18
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	19
6.1 Kehittämistoiminta.....	19
6.2 Kehittämisprojekti.....	20
6.3 Kehittämistehtävä.....	20
6.4 Toteutusmenetelmät ja -prosessi	21
7 TULOKSET JA TUOTOS	23
7.1 Teemojen valinta.....	23
7.2 Hyvän mielen -ohjelma	24
7.2.1 Tapaamiskertojen rakenne	25
8 ARVIOINTI.....	26
9 POHDINTA	27
LÄHTEET	

1 JOHDANTO

Tässä työssä tavoitteena on kehittää lastensuojelun avohuollon kentällä toimivan perhekuntoutusyksikön vanhemmille suunnattua Hyvän mielen -ryhmää. Hyvän mielen -ryhmä on vertaistuellinen ryhmä, jonka tarkoituksena on käsitellä mielen hyvinvointia ja sen osa-alueita. Kehittämistarve nousi esiin työharjoitteluni aikana syksyllä 2020. Ennen kehittämistyötä ryhmässä oli kuusi eri teemaista tapaamiskertaa, ja tavoitteena oli laajentaa ryhmää. Kehittämistyötäni ohjaavat tutkimuskysymykset; Miten Hyvän mielen -ryhmässä käsiteltäisiin mielen hyvinvointia kokonaisvaltaisemmin? Miten Hyvän mielen -ryhmäkokonaisuus vastaisi paremmin perhekuntoutusjakson kestoa?

Opinnäytetyössä tietoperustan muodostaa käsitteet mielen hyvinvointi, ryhmätoiminta ja vertaistuki. Mielen hyvinvointia käsittelem Mielen terveyden -käsi mallin mukaisesti. Työssä kerron myös, millaista mielen hyvinvointi on kohderyhmällä eli lastensuojelun asiakasperheiden vanhemmilla. Kehittämistyön toteutin kehittämiprojektina. Projektissa oli mukana myös työyhteisön henkilöt, jotka ovat koostaneet alkuperäisen Hyvän mielen -ryhmän. Projekti lähti käyntiin alkukartoituksella ja sen jälkeen kävin keskusteluja yksikön työntekijöiden kanssa, joiden avulla sain palautetta ja kehittämisehdotuksia ryhmän suhteen.

Raportissa kerron aluksi opinnäytetyön toimintaympäristöstä, tutkimuskysymyksistä ja lähtökohdista kehittämistyölle. Sen jälkeen perehdytän lukijan työtä ohjaavaan teoriaan, eli mielen hyvinvointiin, ryhmätoimintaan ja vertaistuen käyttöön ryhmätoiminnassa. Teorian läpikäynnin jälkeen kerron, miten kehittämistyö toteutettiin ja millaiset olivat työn tulokset ja tuotos. Lopuksi työssä on omaa pohdintaani aiheesta ja tekevästäni kehittämiprojektista.

2 OPINNÄYTETYÖN KONTEKSTI

2.1 Kehittämisen kohde, lähtökohdat ja tavoitteet

Kehittämistarve tuli esille, kun suoritin Eemelin perhetukiyksikössä työharjoittelua syksyllä 2020. Yksikössä toteutetaan vanhemmille suunnattua ryhmää kaksi kertaa viikossa, ja vuonna 2020 vanhempainryhmät oli haluttu eriyttää niin, että toinen ryhmä keskittyy lapsiperhearkeen ja toinen ryhmä vanhempien mielen hyvinvointiin. Kehittämisen kohteena tässä työssä on vanhemmille suunnattu ryhmä, jossa keskitytään mielen hyvinvointiin. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa yhden tunnin ajan. Tällä hetkellä ryhmäkokonaisuus koostuu kuudesta eri teemaisesta tapaamiskerrasta.

Keskimääräinen perhekuntoutusjakso yksikössä kestää noin 12 viikkoa, joten ryhmän kesto on liian lyhyt kuntoutusjaksoon verrattaessa. Ryhmän teemat ovat tällä hetkellä voimavarat ja vahvuudet, tavoitteistaminen, rentoutuminen, unelmat ja toiveet, tärkeiden ihmisten verkosto ja positiivisten ajatusten merkitys. Ryhmäkokonaisuudesta puuttuu monia mielen hyvinvointiin liittyviä teemoja, ja toiveena olisi saada kokonaisuudesta paremmin aiheita käsittelevä. Kehittämistyötä ohjaavat tutkimuskysymykset ovat; Miten Hyvän mielen -ryhmässä käsiteltäisiin mielen hyvinvointia kokonaisvaltaisemmin? Miten Hyvän mielen -ryhmäkokonaisuus vastaisi paremmin perhekuntoutusjakson kestoa?

Tavoitteena on luoda ryhmäkokonaisuuteen uusia tapaamiskertoja erilaisilla teemoilla. Tapaamiskertojen tulisi täydentää jo olemassa olevaa kokonaisuutta niin, että ryhmäprosessin aikana käsiteltäisiin mielen hyvinvointia vielä kokonaisvaltaisemmin. Tarkoituksena on myös pidentää ryhmäprosessin kestoa perhekuntoutusjaksoa paremmin vastaavaksi, eli 12 viikon mittaiseksi. Kehittämistehtävän lopputuloksena on tuotos, joka annetaan Eemelin perhetukiyksikön käyttöön. Tuotos on Hyvän mielen -ohjelma, johon on koottu ryhmän tapaamiskertojen teemat ja niiden sisällöt.

2.2 Opinnäytetyön toimintaympäristö

Toimintaympäristönä toimii perhekuntoutusyksikkö. Perhekuntoutus toimii lastensuojelun avohuollon kentällä. Perhekuntoutus ja kotiin tehtävä perhetyö eroavat siinä, että perhekuntoutus tapahtuu laitospäristössä joko ympärivuorokautisesti tai päivämuo-toisena. Perhekuntoutuksen tavoitteena on perheen voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen, lapsen kasvuolosuhteiden turvaaminen ja vanhemmuuden tukeminen. Kuntoutuksen kulmakivinä ovat arjen sujuvuus ja rytmit sekä vuorovaikutuksen tuke-minen ja vahvistaminen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2021.) Vanhempien mielen hyvinvointi tukee lapselle suotuisan kasvuympäristön muodostu-mista, arjen sujuvuutta sekä vuorovaikutusta.

Hyvän mielen -ryhmä on Eemelin perhetukiyksikössä toteutettava lapsiperheiden van-hemmille suunnattu vertaistuellinen ryhmä, jonka tarkoituksena on käsitellä mielen hyvinvointia. Eemelin perhetukiyksikkö on Harjavallassa sijaitseva lastensuojelun avohuollon yksikkö, joka tarjoaa eripituisia arviointi- ja kuntoutusjaksoja. Toiminta on ympärivuorokautista, ja perhetukiyksikön asiakkaat koostuvat lapsiperheistä. Ee-melin perhetukiyksikkö toimii Familiar Oy:n alaisena. Yksikön työntekijät eli perhe-ohjaajat koostuvat sosionomeista, sairaanhoitajista ja lähihoitajista. (Familiar Oy:n www-sivut 2021.) Olen tehnyt yksikössä sijaisuuksia sosionomiopintojeni ohessa.

3 MIELEN HYVINVOINTI

Mielen hyvinvointi kuvaa mielenterveyden positiivista ulottuvuutta. Positiivista ulot-tuvuutta korostamalla voidaan painottaa sitä, että mielenterveys on voimavara, eikä tarkoita vain sairauden puuttumista. Mielenterveyshäiriön omaaminen ei toisaalta kui-tenkaan tarkoita sitä, ettei yksilö voisi kokea mielen hyvinvointia. Mielen hyvinvoin-nin katsotaan koostuvan kahdesta osiosta: hedonisesta hyvinvoinnista ja eudaimo-nisesta hyvinvoinnista. Hedonisella hyvinvointi ilmenee iloisuutena, onnellisuutena ja hyvänä olona. Eudaimonisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan tyytyväisyyttä omaan

toimintaan, elämän suuntaan, elämänlaatuun sekä kokemukseen elämän merkityksellisyydestä. (Wahlbeck, Hannukkala, Parkkonen, Valkonen & Solantaus 2017, 86.)

Mielenterveys ei säily samanlaisena koko elämän ajan, vaan se kehittyy ja muovautuu elämän aikana. Sosiaalinen vuorovaikutus, yhteiskunta ja yksilölliset asiat vaikuttavat muovautumiseen. Erilaiset kasvuympäristöt ja vuorovaikutussuhteet voivat olla joko mielen hyvinvoinnin rakenteita tukevia tai niiden kehittymistä haittaavia. Mielenterveyden kehittyminen voi näin ollen myös häiriintyä ja mahdollisesti myös korjaantua erilaisten tekijöiden ja olosuhteiden vuorovaikutuksessa. (Solin, Appelqvist-Schmidlechner, Nordling & Tamminen 2018, 2.)

Mielen hyvinvointi tukee yksilön arjessa jaksamista ja antaa valmiuksia kohdata vastoinkäymisiä ja selvitä niistä. Hyvinvoiva mieli tukee psyykkistä joustavuutta, vuorovaikutustaitojen kehittymistä, itsetunnon kehittymistä ja elämäntaitoja. Mielen hyvinvointi yhdistetään myös fyysiseen terveyteen ja hyviin elämäntapoihin. (Solin ym. 2018, 2.) Mielen hyvinvoinnin määrittely on kulttuurisidonnaista ja sitä on mahdotonta määritellä universaalisti. Yksi mielen hyvinvoinnin määritelmistä on se, että yksilö käsittää omat kykynsä, pystyy selviytymään elämän normaaleista stressitilanteista, kykenee työskentelemään tuottavasti ja pystyy olemaan osana yhteisöään. Mielen hyvinvointi vaatii tuekseen myös fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin. (World Health Organization 2004, 12.)

Mielen hyvinvoinnin edistämistä, häiriöiden ennaltaehkäisyä ja hoitoa perustellaan usein tulevaisuudessa tulevilla säästöillä. Säästöt ovat toki merkityksellisiä, mutta tärkeää on myös se, että yksilön terveys eri elämänvaiheissa on jo itseisarvo sinänsä. Mielenterveyden kehityksen kannalta tärkeitä vaiheita ovat raskausaika, ensimmäiset elinvuodet ja nuoruusikä. Näissä vaiheissa keskushermosto ja aivotoiminnot kehittyvät, jotka ovat yhteydessä tunteiden tunnistamiseen ja niiden säätelyyn. Mielen hyvinvointi lapsuudessa ja nuoruudessa luo hyvät edellytykset oppimiselle, sosiaalisille suhteille ja hyvien elintapojen omaksumiselle. Vanhempien mielen hyvinvointi heijastuu lapsiin ja heidän kasvuympäristöönsä. (Santalahti & Marttunen 2014, 184-185.)

3.1 Mielenterveyden käsi

Mielenterveyttä voidaan kuvata mielen terveyden käden kautta, jossa jokainen sormi on oma mielen hyvinvoinnin osa-alue. Osa-alueita on siis yhteensä viisi: uni ja lepo, ravinto ja ruokailu, ihmissuhteet ja tunteet, liikkuminen ja kehon kuuntelu sekä vapaa-aika ja luovuus. Näiden asioiden lisäksi kämmenellä on kuvattuna arjen asioita, jotka osaltaan myös tukevat mielen hyvinvointia. Näitä asioita ovat arjen rytmit, arvot ja päivittäiset valinnat. (Suomen mielen terveys ry:n www-sivut 2021.)

3.1.1 Rentoutuminen

Rentoutuminen vaikuttaa keskushermostoon ja tukee fyysistä palautumista. Rentoutumisella voidaan vaikuttaa stressihormonien tasoon sekä unen laatuun positiivisesti. Rentoutumisen aikana rauhoittuminen mahdollistaa itsensä havainnoinnin ja omien tunteiden ja ajatusten kuuntelemisen. Rentoutuminen on taito, jota voi opetella. Kehon rentoutuessa ääreisverenkierto lisääntyy ja verisuonet laajenevat. Tämän seurauksena hengitystiheys, verenpaine ja sydämen lyöntitiheys laskevat. Rentoutumisella voidaan vähentää kehon jännitystiloja sekä tehostaa palautumista. Rentoutumisen taito on tärkeä, jos kärsii univajeesta. (Suomen mielen terveys ry:n www-sivut 2021.)

Rentoutuminen voi auttaa hankalissa ja stressaavissa elämäntilanteissa sekä helpottaa vaikeiden tunteiden kanssa olemista. Vaikeat tunteet kuten levottomuus, pelko tai ahdistus saattavat näkyä kehossa fyysisenä jännityksenä, joita rentoutumisella voidaan lievittää. Rentoutuminen saattaa tuoda esiin myös huonoja muistoja, jotka ovat jääneet jännityksen mukana kehomuistiin. Tällaisissa tilanteissa asiaa tulee käsitellä vielä erikseen keskustelemalla, jotta rentoutumistilanteesta ei jää ikävä muistikuva. (Suomen mielen terveys ry:n www-sivut 2021.)

3.1.2 Liikkuminen

Liikkuminen tukee mielen hyvinvointia ja toimii myös osaltaan myös itsehoitokeinona. On todettu, että liikkumalla voidaan lievittää esimerkiksi masennusta ja ahdistusta. Liikkuminen lisää aivojen verenkiertoa sekä nostaa välittäjäaineiden

pitoisuuksia, eli helpottaa ajattelua ja kohottaa mielialaa. Liikunta auttaa myös rentoutumaan. Mielenterveyttä tukevan liikunnan ei välttämättä tule olla suorituksiin tähtäävää, vaan ennemminkin liikkeelle lähtemistä oman jaksamisen mukaan. Liikunta vaikuttaa mielen hyvinvoinnin lisäksi myös fyysisesti esimerkiksi auttamalla painonhallintaa, estämällä sairauksia ja vahvistamalla luustoa. (Nyyti ry:n www-sivut 2021.)

Liikkumisella voidaan vähentää stressiä, vahvistaa unen laatua ja nopeuttaa nukahtamista. Myös sosiaalisia suhteita voidaan luoda tai ylläpitää liikkumisen, kun liikumista harrastetaan ryhmässä. Liikkumisen hyödyt ovat siis psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia. Tärkeintä on löytää oma tapa liikkua, joka on itselle mieluisa. Kun mieluinen tapa liikkua löytyy, se kannustaa muuttamaan omia liikkumistottumuksia satunnaisesta säännölliseksi. (Suomen Mielenterveys ry:n www-sivut 2021.) Tutkimuksissa on todettu, että terveysvaikutuksia syntyy jo muutamankin minuutin mittaisilla liikkumishetkillä (Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2021).

3.1.3 Ravitsemus

Mielen hyvinvointi vaikuttaa suuresti siihen, millaiseksi ruokavalio muodostuu. Mielen hyvinvoinnin ollessa heikko, ruoan laatuun ja monipuolisuuteen ei kiinnitetä huomiota ja ruokavalion sisältö saattaa perustua tunnesyömisen vuoksi hiilihydraatteihin ja rasvaan. Tunnesyöminen aiheuttaa myös annoskokojen kasvamista ja ruokarytmin epäsäännöllisyyttä. Mielenterveyden häiriöitä sairastavilla epäterveellinen ruokavalio ja liikasyöminen aiheuttavat lääkityksen ja vähäisen liikunnan kanssa yhdistettynä helposti ylipainoa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2021.)

Toisaalta ruokavalio myös vaikuttaa suoraan mielen hyvinvointiin. Verensokerien ollessa tasapainossa ja ruokavalion ollessa monipuolinen, vireystila ja jaksaminen pysyvät tasaisina koko päivän. (Mielenterveystalon www-sivut 2021.) Tärkeää on, että ruoka-annosten koko ja sisältö ovat tasapainossa suhteessa kulutukseen. Kun ateriaritmi pysyy säännöllisenä, ei annoskoko kasva suhteettoman suureksi. Tavoitteena on ruokavalio, jota itse haluaa noudattaa ja ylläpitää. Ruokavalion ei ole tarkoitus lisätä stressiä tai ahdistusta, joten on muistettava myös sallivuus ja armollisuus ruokailussa. Ruokavalion terveellisyys muodostuu siitä, että se on itselle mielekäs, siinä on

rytmi ja ravinto on itselle sopivaa ja laadukasta. (Suomen Mielenterveys ry:n www-sivut 2021.)

3.1.4 Uni

Ihmisten unen tarve vaihtelee, mutta keskimääräisesti aikuinen tarvitsee unta noin seitsemästä kahdeksaan tuntia. Tuntimäärä ei välttämättä takaa palautumista, vaan unen on oltava myös hyvälaatuista. Yleisimmät unen laatuun vaikuttavat tekijät ovat stressi, muutostilanteet ja erilaiset lääkitykset. Unen häiriintymisellä on sekä fyysisiä että psyykkisiä vaikutuksia. Huonosti nukkuminen alentaa mielialaa, ja pitkään jatkuva unettomuus lisää ärtyneisyyttä ja mielialan vaihteluita. Jos uni ei ole palauttavaa, keskittymiskyky ja muisti heikkenee sekä oppiminen vaikeutuu. Univaje voi aiheuttaa myös korkeaa verenpainetta ja altistaa sydän- ja verisuonisairauksille. (Mielenterveystalon www-sivut 2021.)

Palauttava uni tasapainottaa hermoston toimintaa, vahvistaa vastustuskykyä ja vaikuttaa esimerkiksi hormoneihin. Syvän unen aikana aivot käsittelevät tietoa päivän tapahtumista ja tallentavat opitut asiat pitkäkestoiseen muistiin. Unessa aivot ikään kuin lajittelevat virikkeet ja tiedon oikeisiin kokonaisuuksiin. Unen aikana alitajunta saa aikaa käsitellä tunteita ja antaa tilaa luovuudelle ja mielikuvitukselle. Uni auttaa sopeutumaan muuttuviin tilanteisiin. (Suomen Mielenterveys ry:n www-sivut 2021.)

3.1.5 Mielekäs vapaa-aika

Vapaa-ajan tulisi olla mielekästä ja sisältää itselle mieluisia aktiviteetteja. Harrastuksen parissa voi ylläpitää sosiaalisia suhteita, oppia uutta, saada onnistumisen kokemuksia, rentoutua ja irtautua arjesta. Vapaa-ajan aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti mielialaan ja ruokkii jaksamista. Harrastukset voivat lisätä elämän mielekkyyttä ja auttaa hetkeksi unohtamaan yhteiskunnan suorituskeskeisyys ja kiireen ilmapiiri. Harrastukset voivat tuoda myös rytmiä ja vaihtelua arkeen. Mielekästä vapaa-aikaa voidaan toteuttaa myös kotipiirissä ja ilman rahallista panostusta. (Suomen Mielenterveys ry:n www-sivut 2021.)

3.2 Mielen hyvinvoinnin edistäminen

Mielen hyvinvoinnin edistämiseksi tarkoitetaan kaikkea, jolla voidaan lisätä niiden tekijöiden hallintaa, jotka edesauttavat ja ylläpitävät mielen hyvinvointia tai voivat vaarantaa mielen hyvinvoinnin. Tekijät voivat olla sellaisia, jotka vaikuttavat suoraan hyvinvointiin tai muita tekijöitä, kuten ympäristöön vaikuttaminen. Nykyinen suuntaus mielen hyvinvoinnin edistämiseksi on ehkäisevässä työssä, varhaisessa puuttumisessa ja tiedon jakamisessa. Ehkäisevää työtä voidaan suunnata koko väestöön, valikoituun ryhmään tai tunnettuun riskiryhmään. (Lönnqvist & Lehtonen 2017, 33–34.)

Mielenterveyden edistäminen yhdistetään usein nimenomaan mielen hyvinvointiin eli positiiviseen mielenterveyteen. Mielen hyvinvointi nähdään osana yleistä hyvinvointia sekä ihmisten ja yhteiskunnan voimavarana. Mielenterveys linkittyy vahvasti hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen, joten on näkemyksiä, joiden mukaan sen tulisi olla yhteiskuntapoliittinen prioriteetti. Mielen hyvinvointiin voidaan vaikuttaa ympäristötekijöillä, yhteisöllisyydellä, mielenterveystaitojen kehittämisellä ja erilaisilla terveyspalveluilla (Wahlbeck ym. 88–90). Näistä etenkin yhteisöllisyys ja mielenterveystaitojen kehittäminen linkittyvät kehittämistyöhöni. Yhteisöllisyys kattaa tämän työn näkökulmasta esimerkiksi perhekuntoutuksessa olevat perheet ja perheiden vanhemmista koostuvan ryhmän.

3.3 Mielen hyvinvointi lastensuojelun asiakasperheiden vanhemmilla

Kolmasosalla aikuispsykiatrian erikoissairaanhoidossa olevilla potilailla on lapsia. Perheen vanhemman ollessa mielenterveyspalvelujen piirissä, lastensuojelulain ja terveydenhuoltolain mukaisesti lapsen hoidon ja tuen tarve tulee selvittää ja turvata. Lastensuojelun asiakasperheillä asiakkuuden taustalla on usein vanhemman jaksamattomuus tai vanhemman mielenterveys- ja päihdeongelmat. Kun tarkastellaan lastensuojelutarpeen taustalla olevia yksittäisiä syitä, noin joka viidenteen tapaukseen liittyy vanhemman mielenterveysongelmat. (Santalahti & Marttunen 2014, 191–192.)

Vanhemman mielenterveyden epätasapaino voi vaikuttaa esimerkiksi kiintymyssuhteen muodostumiseen lapsen kanssa. Ongelmat mielenterveyden kanssa voivat johtaa työttömyyteen ja sitä kautta huonoon taloustilanteeseen. Huono taloudellinen tilanne

voi pakottaa perheen edullisempaan asuntoon, joka mahdollisesti sijaitsee huonolla tai levottomalla asuinalueella. Kaikki tämä luo valtavan kuorman jo olemassa olevien mielenterveyshaasteiden lisäksi vanhemmalle, ja kuormitus saattaa heijastua myös lapseen. Mielenterveysongelmat ovat myös todella ylisukupolvisia, joten on suuri riski, että myös lapsi sairastuu mielenterveydenhäiriöön elämänsä aikana. (Johansson & Berg 2011, 9–13).

Eemelin perhetukiyksikössä perheen kuntoutukseen tulon syyt voivat olla moninaisia. Monilla vanhemmista on kuitenkin edellä mainittuja haasteita, eli jaksamattomuutta, mielenterveysongelmia tai päihdeongelmia. Perhekuntoutuksessa olevilla perheillä on usein haasteita arjen rytmien kanssa, joka ei osaltaan tue perheenjäsenten mielen hyvinvointia ja tasapainoa. Esimerkiksi jaksamisen haasteet heijastuvat nopeasti lapsiperheen arkeen, josta voi seurata struktuurin ja rytmien heikkenemistä. Osalla perheiden lapsista on myös erityistarpeita, jolloin arjen struktuuri näyttelee suurta osaa arjen sujuvuudessa ja perheen hyvinvoinnissa.

Näiden asioiden pohjalta halusin lähteä kehittämään ryhmää sellaiseen suuntaan, että se tukee mielen hyvinvointia eli positiivista mielenterveyttä. Näin ollen se palvelee kaikkia asiakkaita, eikä rajaa ryhmän osallistujia vain mielenterveydenhäiriön omaaviin. Kehittämisen suunta määräytyi niin, että mielen hyvinvoinnin tukemista lähdettiin käsittelemään arjen rytmien kautta, eli kiinnitettiin huomio ruokailuun, liikkumiseen, uneen, vapaa-aikaan ja rentoutumiseen. Näin ollen asiakkaat pystyvät osallistumaan keskusteluun ja tehtävien tekemiseen, ja kaikilla on teemoista omaa kokemusta. Ryhmän kautta tuleva pohdinta ja mahdollinen muutos voi parantaa arjessa jaksamista.

4 RYHMÄTOIMINTA

4.1 Ryhmä

Ihminen kuuluu elämänsä aikana moniin erilaisiin ryhmiin. Ensimmäinen ryhmäkokemus syntyy lapsuuden perheestä, ja tämä kokemus muuttuu ja kehittyy elämän aikana.

Lapsuuden ryhmäkokemus kulkee mukana muihin elämän varrella vastaan tuleviin ryhmiin, mutta sitä yksilö ei usein tiedosta. Uudet ryhmät joko säilyttävät tai muuttavat lapsuudessa muodostunutta ryhmäkokemusta. Jokaisella ryhmällä on tehtävä ja tunnetavoite, joiden avulla ryhmän toiminta on jatkuvaa. Ryhmää ohjatesa ammattilaisella tulee olla selvä käsitys siitä, mikä on ryhmän perustehtävä. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 14–15.)

4.1.1 Ryhmän prosessi

Ryhmän prosessi sisältää erilaisia kehitysvaiheita. Ryhmän kehitysvaiheita ovat muotoutuminen, kuhertelu, kiehuminen, yhteistoiminta ja luopuminen ja ero. Muotoutumisvaiheessa ryhmän jäsenet ovat riippuvaisia ryhmänohjaajasta. Ryhmän jäsenet tarkkailevat muita ryhmäläisiä ja etsivät omaa rooliaan ja asemaansa ryhmässä. Kun alkukankeudesta päästään yli, ryhmäläiset alkavat rentoutua ja ovat kiinnostuneita muista ryhmäläisistä. Me-henki korostuu ja ryhmän jäsenet ovat yksimielisiä eikä risiiriitoja vielä ilmene. Kuhertelun loputtua ryhmäläiset alkavat ilmaisemaan omia mielipiteitään ja kyseenalaistamaan ryhmän tehtävää. Välienselvittelyt ovat normaaleja ja ne parantavat ryhmäytymistä. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 24–25.)

Yhteistoiminta-vaiheessa jäsenet ovat ymmärtäneet ryhmän tehtävän sekä ottaneet oman roolinsa ryhmässä. Ryhmässä ymmärretään toisia ja kritiikkiä uskalletaan esittää. Ryhmä toimii tehokkaasti tavoitteiden toteuttamisen eteen ja ryhmän sisäiset roolit ovat joustavia. Ryhmän toiminnan loppuessa tunnelmaisuus taas vahvistuu ja ryhmäläiset voivat tuntea voimakkaitakin tunteita. Jotkut saattavat jättää ryhmän jo ennen sen loppumista välttääkseen voimakkaiden tunteiden syntymisen. Vaikka ryhmän toiminta loppuu, mikään ei estä ryhmän jäseniä tapaamasta ja olemasta toisiinsa edelleen yhteydessä. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 26.)

4.1.2 Vuorovaikutus ryhmässä

Vuorovaikutus on koko ajan käynnissä oleva prosessi, jossa viestitään sekä sanallisesti että sanattomasti. Myös viestimättä jättäminen on merkki jostakin ja se voidaan

helposti tulkita väärällä tavalla. Sanalliseen viestintään kuuluu kaikki se, joka sanotaan ääneen. Sanatonta viestintää on kaikki muu, eli ilmeet, eleet ja kehon kieli. Jos sanaton viestintä on ristiriidassa sanallisen viestinnän kanssa, se luo helposti epäuskoisuutta. Sanallinen ja sanaton viestintä on kulttuurisidonnaista, ja se voi aiheuttaa väärinkäsityksiä eri kulttuureista olevien ihmisten välille. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 34.)

Hyvällä vuorovaikutuksella voidaan luoda ryhmälle avoin ja kunnioittava ilmapiiri. Vuorovaikutustaitojen opettelu ja omien reaktioiden ja tunteiden tunnistaminen ehkäisee väärinymmärryksiä. Ryhmän vuorovaikutuksessa on tärkeää olla rehellinen ja käyttää ”minä”-viestintää esimerkiksi sanomalla ”Minusta tuntuu, etten ole tullut kuulukuksi.” Ryhmän dynamiikka muodostuu ryhmän jäsenten välisistä kiinnostuksista, tunteista ja jännitteistä. Dynamiikkaa voidaan tarkastella vuorovaikutuksen ja ryhmän ilmapiirin kautta. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 31–32.) Toisen kanssa vuorovaikutuksessa ollessa tärkeää on opetella kuuntelemaan aidosti ja hyväksymään kaikki tunteet. Tärkeää olisi tasavertainen vuorovaikutussuhde, jossa ei ole riippuvuussuhteita. (Mikkonen & Saarinen 2018, 148.)

4.1.3 Ryhmänohjaus

Ryhmänohjaus tapahtuu oman persoonan kautta, eikä siihen ole oikeaa tai väärää tapaa. Jokaisella ohjaajalla on omat vahvuutensa ja heikkoutensa sekä toimintatapansa. Ryhmänohjausta voi opiskella ja harjoitella, mutta suurin oppi tulee itse ryhmän ohjaamisesta. Ryhmänohjaaja on osaltaan muodostamassa, tukemassa ja osana ryhmän ilmapiiriä. Ryhmänohjaaja pysyy perustehtävässä ja kohtelee kaikkia ryhmän jäseniä tasavertaisesti. Tavoitteellisen ryhmän vetämisessä tärkeää on suunnittelu, ohjaus ja tarvittaessa ryhmän jäsenten palauttaminen teemojen pariin. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 58–59.)

Ohjaajan ohjatessa ryhmää, jokainen saa oman tilansa ja puheenvuoronsa. Ohjaaja varmistaa, että keskustelu pysyy asiallisena ja kaikkia ryhmän jäseniä kunnioittavana. Ohjaajalla on tärkeä tehtävä ryhmän aloittamisessa ja lopettamisessa. Ohjaaja on myös jäsenten tukena ryhmäytymisessä ja jäsenten tutustumisessa toisiinsa. Ohjaajan tarkoituksena on tukea, auttaa ja kannustaa ryhmäläisiä, mutta ohjaaja ei kuitenkaan tee

asioita ryhmän jäsenten puolesta. Näin tuetaan ryhmäläisten omaa toimijuutta ja toimintakykyä. (Mielenterveyden keskusliitto 2009, 36–37.)

Ryhmänvetäjän ominaisuudet kuten persoonalliset piirteet ja kyvyt vaikuttavat vertaistuen toteutumiseen. Hyviä piirteitä ryhmänohjaajassa ovat empaattisuus, kiinnostus ihmisiin, uteliaisuus, joustavuus ja päättäväisyys. Kiinnostus ajankohtaisiin asioihin ja yleissivistys auttavat myös ryhmäläisten kanssa keskustellessa. Ryhmänvetäjällä ei ole täysi vastuu ryhmän ilmapiiristä tai toiminnasta, mutta vetäjällä on suuri vaikutus niihin. Vetäjän ei ole tarkoitus ratkoa ryhmän ongelmia, vaan antaa kaikille tilaa esittää omia näkemyksiään. Tarvittaessa ryhmänvetäjä voi keskustella ryhmäläisen kanssa myös kahden kesken, jos ryhmäläiselle ei riitä kuulluksi tuleminen ryhmässä. (Mikkonen & Saarinen 2018, 64–65.)

4.2 Ryhmätoiminta Eemelin perhetukiyksikössä

Eemelin perhetukiyksikössä järjestetään viikoittain useita erilaisia ryhmiä. Osa ryhmistä on suunnattu vanhemmille, osa lapsille ja osa koko perheelle. Ryhmätoiminnassa tärkeintä on toiminnan tavoitteellisuus, osallisuuden kokemukset, vertaistuellisuus ja sosiaalisten taitojen sekä tunnetaitojen harjoittelu. Suuressa osassa ryhmiä toimintaa ohjaa lapsiperhelähtöiset teemat, jotka vaihtuvat viikoittain. Teemaa voidaan käydä läpi esimerkiksi toiminnallisesti tai keskustellen, ja lasten kanssa ikätaso huomioon ottaen. Perhetukiyksikön perheet muodostavat oman yhteisönsä, jonka muodostumista ja toimintaa ryhmätoiminta tukee. Yhteisöllisyys osaltaan auttaa myös ryhmien vertaistuellisuuden ulottuvuuden muodostumiseen.

Ryhmien toimintaa ohjaavat teemat ja ryhmätapaamisen rakenne, joiden sisällä ryhmänvetäjä voi hyödyntää omia vahvuuksiaan ja persoonallisia ominaisuuksiaan. Myös sen hetkinen asiakaskunta määrittää ryhmän toimintaa, jotta ryhmästä saatu hyöty olisi maksimaalinen. Ryhmänvetäjä osallistuu keskusteluun tarvittavissa määrin ja varmistaa, että keskustelu pysyy teeman sisällä ja asiallisena. Tarvittaessa ryhmänohjaaja voi myös osallistaa ryhmäläisiä tai tasapainottaa keskustelua niin, että kaikilla on mahdollisuus osallistua keskusteluun. Kaikilla ohjaajilla on oma tyylinsä vetää ryhmää, koska tärkein työkalu ryhmää vetäessä on oma persoona.

5 VERTAISTUKI

5.1 Vertaistuki käsitteenä

Vertaistuella tarkoitetaan omaehtoista toimintaa, jossa vertaiset toimivat omaksi ja toistensa hyödyksi. Vertaisuus käsitteenä tarkoittaa kahden ihmisen tai ryhmän jäsenen välistä suhdetta. Vertaisuuden kokemus syntyy esimerkiksi ihmisten samankaltaisesta elämäntilanteesta tai kokemuksista. Vertaisuuden työn kohdeorganisaatiossa muodostaa samankaltainen elämäntilanne eli perhekuntoutuksessa oleminen. Joillakin asiakasperheillä myös kokemukset tai syyt perhekuntoutukselle voivat olla samaistuttavia. Vertaistukeen liittyy luottamus sekä tukeminen ja se voidaan määritellä voimavaraksi ja keskinäiseksi asiantuntijuudeksi. (Mikkonen & Saarinen 2018, 20.)

Avoin ilmapiiri ja luottamus mahdollistavat omien kokemusten jakamisen, muiden kokemusten kuulemisen, tunteiden käsittelyn ja uusien menettelytapojen löytämisen. Vertaistuki toimii omaehtoisesti ja sen toimivuuteen vaikuttavat vertaisten voimavarat ja elämäntilanne. Kun vertaisella on tarvittavat voimavarat, voi hän auttaa omalla kokemuksellaan tilanteissa, joissa ammattilainen ei pysty, koska ei omaa samoja kokemuksia. (Mikkonen & Saarinen 2018, 20–21.)

Vertaistuen ollessa ryhmämuotoista, voidaan samalla harjoitella sosiaalisia taitoja sekä ryhmässä toimimisen taitoja. Ryhmämuotoisuus mahdollistaa osallisuuden tunteen lisääntymisen ja ryhmän keskinäisen oppimisen. Ryhmässä toimiminen opettaa myös toisten kuuntelemista ja itsensä ilmaisemista sekä vastuunottamista itseä ja ryhmää koskevista asioista. Kokemus siitä, että tulee nähdyksi ja kuulluksi voi olla yksilölle korjaava kokemus. (Mikkonen & Saarinen 2018, 21–23.)

5.2 Vertaistuen ulottuvuudet

Vertaistukea on kolmessa eri ulottuvuudessa. Ulottuvuuksien rajat voivat olla häilyviä. Ensimmäinen ulottuvuus on varhainen ja ennalta ehkäisevä tuki, joka ilmenee tilanteissa, joissa ongelmia ei vielä ole tai ne ovat vasta kehittymässä. Tässä vaiheessa

yksilö kaipaa tietoa tilanteesta, vertaisen tukea ja uusia näköaloja. Tällainen tuki tulee kyseeseen esimerkiksi tilanteissa, joissa on juuri diagnosoitu sairaus, äkillinen suru tai syrjäytymisvaara. Vertaistuki oikeassa kohdassa voi riittää, eikä ammattilaisen apua tarvita. (Mikkonen & Saarinen 2018, 70–71.)

Toisena ulottuvuutena tunnustetaan korjaava vertaistuki. Tälle ulottuvuudelle ominaista on tuen pitkäkestoinen tarve, koska kohderyhmällä on usein jokin vakava fyysinen tai psyykinen sairaus. Korjaavan tuen ulottuvuudessa vertaistukeen sisältyy usein myös ammatillisuus. Korjaava tukitoiminta järjestetään yleisimmin järjestöjen, kirkkojen tai palvelukeskusten toimesta. Ryhmiin osallistumiselle on määritelty joitain edellytyksiä, jotta tuen vastaanottajalla olisi valmiudet ottaa tuki vastaan. (Mikkonen & Saarinen 2018, 71–72.)

Viimeisenä ulottuvuutena on kuntouttava vertaistuki. Korjaavan ja kuntouttavan vertaistuen raja on usein epämääräinen, sillä korjaavaan tukeen voi sisältyä kuntouttavia elementtejä ja toisin päin. Kuntouttava vertaistuki alkaa, kun ammatillinen tuki tai määräaikainen tuki päättyy. Vertaisryhmäläiset jatkavat usein vapaamuotoista koontumista vertaistukiryhmän päättymisen jälkeen. Joissain yhteyksissä on nostettu esiin, että tarvetta olisi myös epätietoisien tuelle. Tällainen tuki voisi auttaa niitä, jotka ovat jossakin epätietoisuuden tilassa, eli esimerkiksi odottavat diagnoosia lukuisista tutkimuksista huolimatta. (Mikkonen & Saarinen 2018, 72.)

5.3 Vertaistukeen vaikuttavat tekijät

Vertaistukeen vaikuttavat monet tekijät, joista merkittävimpinä esiin voidaan nostaa yhteisöllisyys, tunteet ja läsnäolo. Eemelin perhetukiyksikössä asuvat perheet muodostavat oman yhteisönsä. Yhteisöllisyys rakentuu, kun sen jäsenillä on jokin yhdistävä tekijä ja se muodostuu jäsenien yhteisissä toiminnoissa. Vertaisuuden kokeminen yhteisössä vähentää ulkopuolisuuden tunnetta. Yhteisöllisyyden kokemuksen ollessa myönteinen, siitä rakentuu voimavara ja se luo hyvinvointia yhteisössä. Vertaistuki muodostaa osan tästä hyvinvoinnista, sillä se tuottaa jäsenille liittymisen ja hyväksi tuleminen tunteita. Hyvinvoivassa yhteisössä itsensä toteuttaminen on mahdollista. (Mikkonen & Saarinen 2018, 74–76.)

Tunteiden ymmärtäminen, käsitteleminen ja ilmaiseminen ovat osa vertaistuen toteutumista. Tunteet ilmenevät eri tavoin esimerkiksi eleinä, ilmeinä ja puheena. Tunteiden perusta luodaan lapsuudessa, ja niiden ilmaisemiseen ja käsittelyyn liittyy monia kirjoittamattomia sääntöjä. Sosiaalisissa tilanteissa voidaan kehittää myötätuntoa toisia kohtaan, toisten tunteiden tunnistamista ja ymmärtämistä. Jokaisella on oikeus tunteisiinsa ja kaikki tunteet tulisi olla hyväksytyjä. Tunnetaidoilla on suuri merkitys hyvinvointiin. Vertaisryhmään osallistuminen voi aluksi olla pelottava kokemus, mutta kun antaa itselleen tilaa ja aikaa, vertaisryhmä voi antaa korjaavan kokemuksen. (Mikkonen & Saarinen 2018, 83–84.)

Läsnäololla ei tarkoiteta fyysistä läsnäoloa pelkästään, vaan sitä, että yksilö on myös henkisesti läsnä. Läsnä ollessa toista pitää kuunnella ja ottaa huomioon, sekä hyväksyä kaikki hänen tunteensa. Tietoisella läsnäololla tarkoitetaan usein sellaista tilaa, jossa ei mietitä mennyttä eikä tulevaa, vaan ollaan läsnä juuri siinä hetkessä. Jos yksilö ei pysty olemaan läsnä nykyhetkessä, hän ei pysty käsittämään tilannettaan tai kohtaamaan sitä tai muita ihmisiä. Läsnäolo vuorovaikutustilanteissa voi ajoittain olla haastavaa kenelle tahansa. Läsnäoloa voi kuitenkin harjoitella esimerkiksi erilaisissa ryhmätoiminnoissa. (Mikkonen & Saarinen 2018, 87–88.)

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

6.1 Kehittämistoiminta

Kehittämistoiminnan tarkoituksena on tiettyjen toimintaperiaatteiden ja toimintojen tarkoituksenmukainen muuttaminen. Toiminta koskettaa useita eri osa-alueita organisaatioiden sisällä, kuten henkilöstöä ja heidän osaamistaan, työtehtäviä ja sovellettavia säädöksiä ja tekniikoita. Tarkoituksenmukaisuudella tarkoitetaan sitä, että kehittämällä pyritään tuottamaan jokin aikaisempaa suotavampi asioiden tila. Kehittäminen vaatii tekijältään omanlaistaan asiantuntijuutta, jotta kehittämistarpeet tulevat näkyviksi ja niitä pystytään muuttamaan parempaan suuntaan. (Kirjonen 2006, 117–118.)

Kehittämistoiminnassa tärkeää on ymmärrys siitä, mikä on kehittämisen kohteena, millä perusteilla lähdetään kehittämään, mitä kehittämällä tavoitellaan, miten tavoitteeseen päästään ja miten kehittämistyö arvioidaan. Toiminta pohjautuu siis käsitykseen tiedosta, sen tuottamisesta ja tulosten tulkinnasta. Kehittämistyötä tehtäessä kaikilla siihen osallistuvilla pitää olla selkeä käsitys kehittämisen kohteesta ja tavoitteista. Työtä tehdessä on mietittävä, mitkä ovat kehittämistoiminnan peruslähtökohdat ja -oletukset. Kehittämistyön tuloksena tulevat ratkaisut eivät ole yksiselitteisiä, vaan tulokinnalle avoimia. (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017, 29.)

6.2 Kehittämiprojekti

Kehittämiprojekti on aikaan ja paikkaan sidottua käytännöllistä työtä, jonka tarkoituksena on kehittää, uudistaa tai parannella. Projektilla kehitettäessä pienempään rooliin jää lähtökohtien ja kokonaisuuksien hallinta ja isommassa roolissa on käytäntö- ja tulospainotteisuus. Tämän kaltaista kehittämistyötä leimaa projektin kertaluontoisuus, määriteltävä kesto ja nimetyt resurssit. Projekti-sanana synonyymina voidaan käyttää myös sanoja hanke, ohjelma, kokeilu, uudistus jne. Projektin tunnusmerkistöön kuuluu aiheen rajaaminen, ainutlaatuisuus ja suunnitelmallisuus. Tässä työssä kehittämiprojektin tuotoksena syntyi Hyvän mielen -ohjelma. (Salonen ym. 2017, 35–36.)

6.3 Kehittämistehtävä

Työni on kehittämistyö, jossa tarkoituksena on kehittää perhekuntoutuksessa toteutettavaa Hyvän mielen -ryhmää. Hyvän mielen -ryhmä on lapsiperheiden vanhemmille suunnattu ryhmä, jossa keskitytään mielen hyvinvointiin. Tutkimuskysymykset, jotka ohjaavat työtä ovat; Miten Hyvän mielen -ryhmässä käsiteltäisiin mielen hyvinvointia kokonaisvaltaisemmin? Miten Hyvän mielen -ryhmäkokonaisuus vastaisi paremmin perhekuntoutusjakson kestoa? Tarkoituksena on siis luoda lisää tapaamiskertoja erilaisin teemoin, jotta ryhmäkokonaisuus monipuolistuu ja ryhmäprosessi pitenee 12 viikkoon, ja näin ollen vastaa paremmin keskimääräisen perhekuntoutusjakson kestoa.

6.4 Toteutusmenetelmät ja -prosessi

Kehittämistarve nousi esille, kun suoritin Eemelin perhetukiyksikössä 10 viikon mitaista työharjoittelua. Yksikössä on jo keväällä 2020 tehty kehittämistyötä, ja sen tuloksena on syntynyt Hyvän mielen -ryhmä. Työyhteisön kanssa keskustellessani mahdollisista opinnäytetyönaiheista, nousi esiin Hyvän mielen -ryhmän kehittämistyön loppuun saattaminen. Työntekijät toivat esiin, että ryhmäkokonaisuudesta olisi hyvä saada monipuolisempi ja tapaamiskertoja tulisi lisätä. Tartuin aiheeseen tämän keskustelun pohjalta, sillä minua kiinnostaa mielen hyvinvointi ja sen eri osa-alueet.

Opinnäytetyön aiheen saadessani käytin aikaa esikartoitukseen, eli tutustuin jo olemassa olevaan ryhmäkokonaisuuteen ja keskustelin kehittämistyötä aloittaneiden perheohjaajien kanssa. Perheohjaajat avasivat valintojaan tapaamiskertojen teemojen suhteen ja kertoivat, minkälaista lähdemateriaalia ja lähestymistapaa ovat ryhmää ideoidessaan käyttäneet. Osallistuin myös itse ryhmään, jotta näkisin, millä tavalla perheohjaajat ryhmää vetävät. Keskusteluissa tärkeäksi muodostui se, että lopputuotoksen on oltava sellainen, että sen pohjalta kenen tahansa perheohjaajan on helppo vetää ryhmää tietyllä teemalla.

Kun minulla oli hyvä kokonaiskuva siitä, millainen ryhmä nykyisellään on, oli minun helpompi lähteä muodostamaan ryhmään uusia teemoja. Sovin tapaamisen ryhmän kehittäjien kanssa, ja keskustelimme, mitä uudet teemat voisivat olla. Keskustelun ja teoriatiedon pohjalta koostin ryhmälle uuden rakenteen. Perehdyin mielen hyvinvoinnin teorioihin ja löysin teoriapohjasta mielen hyvinvointiin liittyviä osa-alueita, joista syntyi teemoja.

Jokaiseen ryhmäkertaan sisällytin alkukierroksen ja edellisen kokoontumiskerran kotitehtävän läpikäymisen, päivän teeman käsittelyn, kotitehtävän antamisen ja palautekierroksen. Päivän teemaa käsitellään keskustellen ja erilaisia teemaan liittyviä tehtäviä tehden. Ryhmäkerran rakenne määräytyi aikaisemman ryhmäkokonaisuuden pohjalta. Rakenne oli hyväksi havaittu ja mahdollinen toteuttaa ryhmän kokoontumisajan puitteissa eli tunnissa.

Valitsemani teemat pohjautuivat pitkälti Mielenterveyden käsi -malliin. Mallissa on mielestäni hyvin kuvattuna arjen eri osioita, jotka tukevat mielenterveyttä sekä vahvistavat mielen hyvinvointia. Halusin, että teemat ovat sellaisia, jotka ovat kaikille tuttuja, ja joihin on tarvittaessa helppoa tehdä pieniä muutoksia. Päätin keskittyä sellaisiin teemoihin, jotka hyödyttävät mielenterveydenhäiriön omaavia sekä sellaisia, joilla ei ole mielenterveydenhäiriöitä. Uskon, että teemoista myös löytyy jokaiselle jotain kehitettävää ja sellaista, johon voi vaikuttaa.

Alkukierroksen suunnittelin perhetukiyksiköltä löytyvien materiaalien pohjalta. Alkukierroksella on jokaisella kerralla jonkinlaiset kortit, joiden avulla keskustellaan tunteista tai suhtautumisesta päivän teemaan. Tavoitteena on opetella tunnistamaan ja sanoittamaan omia tunteitaan. Tunteiden sanoittamisen jälkeen käydään läpi edellisen kerran kotitehtävä. Tehtävän läpikäynnissä on tärkeää se, miten tehtävän tekeminen sujui, oliko tehtävästä hyötyä ja minkälaisia ajatuksia siitä heräsi.

Alkukierroksen jälkeen aloitetaan teeman käsittely. Valitsin erilaisia teemoihin sopivia tehtäviä, joita löysin esimerkiksi mielenterveysseurojen sivuilta. Tehtävien toteuttamistapaa jäin vielä joiltain osin miettimään. Kun päivän teema on käsitelty, on vuorossa kotitehtävän antaminen ja palautekierros. Kotitehtävä käydään läpi, jotta kaikki ymmärtävät ja voivat tehtävän toteuttaa. Palautekierros on tärkeä, ja sen tuoman palautteen avulla ryhmää voidaan tarvittaessa kehittää asiakaslähtöisesti.

Saatuani ryhmäkerrat koostettua, sovin uuden tapaamisen ryhmän kehittäjien kanssa. Tapaamisella kävimme läpi yksitellen kaikki ryhmän teemat ja niiden sisällöt. Sain uusia ideoita siihen, miten tehtävien tekeminen voidaan toteuttaa luovemmin ja mielekkäämmin. Muutimme ryhmän rakennetta loogisemmin eteneväksi, ja muokkasimme osaa kotitehtävistä niin, että niissä pohditaan myös muiden teemojen vaikutusta päivän teemaan. Näin ryhmästä tulee myös asiakkaalle selkeämpi kokonaisuus ja teemojen vaikutus toisiinsa tulee näkyvämmäksi. Hyvän mielen -ohjelman toimivuutta asiakkaiden kanssa ei ehditty opinnäytetyöprosessini aikana kokeilemaan.

7 TULOKSET JA TUOTOS

Tavoitteena oli kehittää ryhmätoimintaa niin, että ryhmä käsittelee mielen hyvinvointia kokonaisvaltaisemmin ja ryhmän kesto vastaa paremmin keskimääräisen perhekuntoutusjakson kestoja. Kehittämistyön tuloksena syntyi Hyvän mielen -ohjelma, jossa on 13 tapaamiskertaa erilaisten mielen hyvinvointiin liittyvien teemojen parissa. Ennen kehittämistyötä ryhmäkokonaisuus koostui kuudesta tapaamiskerrasta, joiden teemat olivat: voimavarat ja vahvuudet, tavoitteistaminen, rentoutuminen, unelmat ja toiveet, merkityksellisten ihmisten verkosto ja positiivisten asioiden merkitys.

Kokonaisuuteen muodostettiin ikään kuin toinen osuus, jossa käsitellään mielen hyvinvointiin vaikuttavia osa-alueita. Alkuperäisen kokonaisuuden rentoutuminen-tema korvattiin itsemyötätunto-temalla, ja rentoutumisen osuus siirrettiin Hyvän mielen -ohjelman toiseen osioon. Unelmat ja toiveet -tema päätettiin jakaa kahteen tapaamiskertaan, jotta aihe saadaan kunnolla käsiteltyä. Toiseen osioon teemoiksi valikoituivat siis rentoutuminen, liikkuminen, ravitseminen, uni, mielekäs vapaa-aika ja ryhmän päätöskerta.

7.1 Teemojen valinta

Valittuihin teemoihin päädyttiin siksi, että ne ovat helposti lähestyttävää, kaikkia asiakkaita palvelevia ja niihin muutoksia tekemällä voidaan vaikuttaa arjessa jaksamiseen ja arjen sujuvuuteen. Teemat käsittelevät sellaisia elementtejä, joista perheiden arki koostuu. Uudet teemat pohjautuvat pitkälti Mielenterveyden käsi -malliin. Teemojen avulla voidaan keskustella asiakkaiden erilaisista tottumuksista esimerkiksi nukkumisen, liikkumisen tai syömisen suhteen. Tarvittaessa näitä asioita voidaan ottaa käsitteelyyn myös yksilötyöskentelyissä.

Teemat ovat sellaisia, joista jokaisella on kokemusta ja näin ollen keskusteltavaa. Tavoitteena on herätellä pohdintaa esimerkiksi nukkumisen suhteen: millainen on nykytilanne, miten se näkyy arjessa, onko jotain parannettavaa ja miten tilannetta voisi parantaa. Ryhmän kautta tulee myös käsitys siitä, mitkä arjen osa-alueet tukevat mielen hyvinvointia ja millaista mielen hyvinvointia tukeva arki on. Teemat soveltuvat

mielenterveydenhäiriön omaaville ja sellaisille, joilla ei ole mielenterveydenhäiriötä. Vanhempien hyvinvointia ja jaksamista tukemalla voidaan edesauttaa myös perheen muiden kuntoutumistavoitteiden toteutumista.

7.2 Hyvän mielen -ohjelma

Tämän kehittämisprojektin tuloksena syntyi Hyvän mielen -ohjelma. Ohjelma sisältää 13 tapaamiskertaa, joissa on erilaiset teemat. Ryhmä toteutetaan perhekuntoutuksessa ja ryhmään osallistuu lapsiperheiden vanhemmat. Ryhmä tapaa kerran viikossa yhden tunnin ajan. Ryhmänohjaajana toimii silloin vuorossa oleva perheohjaaja, joka vetää ryhmän Hyvän mielen -ohjelman pohjalta määrätyn teeman mukaisesti. Ohjelmalla pyritään herättämään ajatuksia mielen hyvinvoinnista, lisäämään tietoutta ja antamaan työkaluja sekä edesauttamaan positiivisia muutoksia mielen hyvinvoinnin edistämiseksi ja tukemiseksi.

Ryhmän teemat ovat ikään kuin jaettu kahteen kokonaisuuteen. Ensimmäinen kokonaisuus käsittää kuusi teemaa: voimavarat ja vahvuudet, tavoitteistaminen, itsemyötätunto, unelmat ja toiveet, merkityksellisten ihmisten verkosto ja positiivisten asioiden merkitys. Jokaista teemaa käsitellään yhdellä tapaamiskerralla, pois lukien unelmat ja toiveet, joka käsitellään kahdessa osassa kahdella eri tapaamiskerralla. Aikaisemmin itsemyötätunto-teeman tilalla oli rentoutuminen. Rentoutuminen päätettiin siirtää toiseen osioon, sillä itsemyötätunto-teema sopii sisällöltään paremmin ensimmäisen osion teemojen joukkoon.

Kehittämisprojektinani oli kehittää ryhmään lisää tapaamiskertoja, joten kehitin toisen kokonaisuuden, joka käsittää kuusi teemaa. Teemat valikoituivat keskusteluiden, teorian ja Mielenterveyden käsi -mallin perusteella. Toiseen osioon teemoiksi valikoituivat: rentoutuminen, liikkuminen, ravitsemus, uni, mielekäs vapaa-aika ja päätöskerta ja kertaus. Ryhmäkokonaisuus käsittää siis 13 tapaamiskertaa ja 12 erilaista teemaa. Kokonaisuudesta muodostin Hyvän mielen -ohjelman, joka sisältää teemalliset tapaamiskerrat ja tapaamisten sisällöt. Ohjelman avulla perheohjaaja voi vetää ryhmäkerran niin, ettei tapaamiskerran sisältö muutu. Jokainen ryhmäkerta on kuitenkin erilainen johtuen eri perheohjaajien persoonallisista ryhmänohjaustavoista.

7.2.1 Tapaamiskertojen rakenne

Jokainen tapaamiskerta rakentuu samalla tavalla. Aluksi on alkukierros, jossa käydään läpi sen hetkisiä tunteita sekä omaa suhtautumista tapaamiskerran teemaan. Kierroksella käydään läpi myös edellisen kerran kotitehtävä. Kotitehtävän läpikäynnissä ei ole tärkeää se, miten kotitehtävä on tehty, vaan mitä tunteita ja ajatuksia kotitehtävän tekeminen on ryhmäläisissä herättänyt. Alkukierroksella hyödynnetään Eemelin perhekuiyksiköstä löytyviä materiaaleja, kuten tunnekortteja, maisemakuvia ja Myönteistäjät-kortteja.

Alkukierroksen jälkeen syvennyttään tapaamiskerran teemaan. Jokaisella tapaamiskerralla on jokin tehtävä, joka tehdään ja sen jälkeen siitä keskustellaan ryhmässä. Tehtävien kautta pohditaan teemaa ja omaa suhdetta siihen sekä mahdollista muutosta. Tehtävänä on esimerkiksi minä liikkujana, jossa nelikentän avulla pohditaan liikkumisen ja liikkumattomuuden hyötyjä ja haittoja. Tärkeässä osassa on tehtävistä keskustelu, jossa ryhmäläiset saavat äänensä kuuluviin ja mahdollisesti uusia näkökulmia aiheeseen muilta ryhmäläisiltä.

Tapaamiskerralla annetaan teemaan liittyvä kotitehtävä, jonka ryhmäläinen toteuttaa viikon aikana ennen seuraavaa tapaamiskertaa. Tehtävä voi olla joko päivittäin tehtävä tai yhden kerran vaativa. Tehtävän tarkoituksena on, että ryhmäläinen jatkaa teeman työstöä vielä tapaamiskerran jälkeenkin. Ryhmätapaamisen lopuksi käydään läpi palautekierros, jossa ryhmäläiset saavat kertoa miltä tehtävän tekeminen ja teeman käsittely tuntui, ja millä mielin he lähtevät ryhmästä. Myös kehittämissuhteet ja erilaiset toiveet ovat tervetulleita.

Ohjelman tarkempi sisältö on salattu liikesalaisuuteen vedoten, ja siitä on toimitettu opinnäytetyön ohjaajalle täydellinen versio.

8 ARVIOINTI

Ohjelma sai kiitosta siitä, että teemojen tehtävät ovat helppoja toteuttaa ja kaikille asiakkaille mahdollisia tehdä. Kehitetty ohjelma vastaa nyt paremmin perhekuntoutusjakson kestoja, sillä ryhmäkokonaisuus on kokonaisuudessaan 13 viikkoa aiemman kuuden viikon sijaan. Teemat muodostavat laajemman kokonaisuuden mielen hyvinvoinnin käsittelyyn ja uudet teemat ovat hyvin arkilähtöisiä eli ne tähtäävät siihen, että asiakkaille annetaan työkaluja kohti parempaa ja onnistuneempaa arkea, joka osaltaan tukee mielen hyvinvointia ja jaksamista (Hovi-Pulsa 2011, 21). Ryhmässä käsitelläänkin monipuolisesti arjen eri osa-alueita, kuten unta, rentoutumista, liikkumista, ravitsemusta ja vapaa-aikaa.

Teemat tukevat myös arjen oikeanlaista rytmittymistä, jossa perhekuntoutuksen asiakasperheillä on usein haasteita. Haasteita aiheuttaa esimerkiksi epäsäännölliset ruoka- ja unirytmät. Lapsiperheitä tukeva rytmitys koostuu tutusta ja säännöllisestä vuorokausirytmistä, joka sisältää ajat säännölliseen ruokailuun, liikkumiseen, harrastuksiin ja vapaa-aikaan, rentoutumiseen sekä sosiaalisen kanssakäymiseen. Säännöllinen päivärytmi tukee lapsen turvallisuuden tunnetta ja ennakoitavuutta. Rutiinien ollessa toimivat ja vakiintuneet, pienet poikkeamat eivät niitä horjuta. Rutiinien puuttuessa elämäntähtäminen voi alkaa järkkäillä. (Terveyskylän www-sivut 2021.)

Hyvän mielen -ohjelma tulee käyttöön suunnitellussa toimintaympäristössä eli Eemelin perhetukiyksikössä. Tarkoituksena on jatkaa ryhmän kokoontumista kerran viikossa laajennetulla ryhmäkokonaisuudella eli prosessin kesto pitenee kuudesta viikosta 13 viikkoon. Ohjelmaa ei opinnäytetyöprosessin aikana ehditty kokeilemaan käytännössä, ja näin ollen käyttökokemuksia ei saatu työntekijöiltä tai asiakailta. Koska ohjelmaa ei ehditty kokeilemaan asiakkaiden kanssa, on mahdollista, että sitä vielä kehitetään käyttöönoton aikana. Jokaisella tapaamiskerralla käydään läpi palautteita, jolloin asiakaslähtöinen kehittäminen mahdollistetaan.

9 POHDINTA

Olen itse tyytyväinen opinnäytetyöprosessiini sekä valitsemaani aiheeseen. Aihe oli todella kiinnostava ja ammatillisen kasvun kautta tarkasteltuna merkittävä. Mielenterveyshäiriöiden yleisyys väestössä sekä kohderyhmässäni yllätti. Itselleni kuitenkin tärkeää oli se, että mielenterveyttä tarkasteltiin sen positiivisen ulottuvuuden kautta. Ymmärrykseni kasvoi sen suhteen, miten mielen hyvinvointia voidaan edistää ja minkälaiset asiat sen rakenteita tukevat. Näkyväksi tuli myös se, miksi juuri perhekuntoutuksessa mielen hyvinvointiin tulisi kiinnittää huomiota. Mielenterveyshäiriöiden ylisukupolvisuus ja kasvuympäristön vaikutus niiden muodostumiseen ovat merkittäviä asioita, jotka tulee ottaa huomioon mielen hyvinvointia edistäviä tekijöitä mietittäessä.

Ryhmämuotoisuus ja vertaistuen käyttö ovat luonnollinen valinta tässä toimintaympäristössä, jossa tuetaan yhteisöllisyyttä ja opetellaan vuorovaikutustaitoja. Vertaisuus perheiden välille muodostuu perhekuntoutuksen asiakkaina olemisesta, mutta suurta osaa perheistä yhdistää myös muut perhekuntoutuksesta riippumattomat asiat. Ryhmämuotoisella toiminnalla voidaan harjoitella myös omien tunteiden tunnistamista, sanoittamista ja säätelyä. Vertaistuki tuo ryhmätoimintaan oman ulottuvuutensa, joka tukee osallisuuden ja kuulluksi tulemisen kokemuksia.

Prosessissa minua auttoi toimeksiantajan ja toimintaympäristön tunteminen entuudestaan. Käsitys toiminnasta ja kohderyhmästä helpotti Hyvän mielen -ohjelman koostamista. Prosessi sujui luontevasti ja koin, että sain apua aina kun sitä tarvitsin. Koska minulla oli jonkin verran kokemusta ryhmän ohjaamisesta perhekuntoutuksessa, sopivien tehtävien valinta ja ryhmäsisällön suunnittelu niin, että se on ryhmälle varatun ajan puitteissa mahdollista toteuttaa, oli luontevaa. Ajoittain minulla oli vaikeuksia löytää johonkin tiettyyn teemaan sopivia tehtäviä, mutta näissä tilanteissa sain apua perhetukiyksikön työntekijöiltä.

Lopullinen tuotos eli Hyvän mielen -ohjelma on mielestäni hyvä ja käyttökelpoinen. Odotan myös ohjelman käyttöönottoa, ja mahdollisia kehitysehdotuksia, joita se saattaa tuoda mukanaan. Koen, että kehitystyöni on hyvin linjassa aiemman ryhmäpohjan kanssa, mutta kehityksen tuloksena on monipuolisempi ja järjestykseltään toimivampi

kokonaisuus. Vaikka valitsemani teemat ovat arkisia, mielestäni mielen hyvinvoinnin tukemisen pitää lähteä juuri arkitasolta. Ensin pitää olla ymmärrys, miten jokapäiväisellä tasolla voidaan vaikuttaa mielen hyvinvointiin, ja jos arkilähtöinen tukeminen vaikuttaa riittämättömältä, voidaan alkaa miettimään muita keinoja.

LÄHTEET

Familiar Oy:n www-sivut. 2021. Eemelin perhetukiyksikkö. Viitattu 26.3.2021. <https://familiar.fi/toimipaikat/eemelin-perhetukiyksikko>

Johansson, M. & Berg, L. 2011. Opastava yhteistyö perheiden kanssa. Helsinki: Profami.

Hovi-Pulsa, R. 2011. Arkilähtöinen perhetyö – strukturoitua avoimuutta. Lisensiaatin työ. Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 19.4.2021. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/10376/urn_nbn_fi_uef-20120001.pdf?sequence=-1&isAllowed=y

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän – Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.

Kirjonen, J. 2006. Kehittäminen asiantuntijatyönä. Teoksessa Seppänen-Järvelä, R. & Karjalainen, V. (toim.) Kehittämistyön risteyskiä. Stakes, 117–134.

Lönnqvist, J. & Lehtonen, J. 2017. Psykiatria ja mielenterveys. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Henriksson, M. Marttunen & T. Partonen (toim.) Psykiatria. Helsinki: kustannus Oy Duodecim, 18–42.

Mielenterveyden keskusliitto. 2009. Pääteet ja mielenterveys – Opas vertaisryhmän ohjaajalle. Helsinki: Mielenterveyden keskusliitto ry.

Mielenterveystalon www-sivut. 2021. Elintavat ja mielenterveyshäiriöt. Viitattu 28.3.2021. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/elintavat_ja_mielenterveyshairiot/Pages/default.aspx

Mikkonen, I. & Saarinen, A. 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tietosanoma.

Nyyti ry:n www-sivut. 2021. Liikkuminen. Viitattu 26.3.2021. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/liikkuminen/>

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 16.4.2021. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>

Santalahti, P. & Marttunen, M. 2014. Lasten ja heidän vanhempiansa mielenterveys. Teoksessa J. Lammi-Taskula & S. Karvonen (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 184–195.

Solin, P., Appelqvist-Schmidlechner, K., Nordling, E., Tamminen, N. 2018. Mielen hyvinvoinnin edistäminen osaksi kunnan strategiaa. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Päätösten tueksi 25/2018. Viitattu 25.3.2021. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136240/URN_ISBN_978-952-343-112-6.pdf?sequence=1

Suomen Mielenterveys ry:n www-sivut. 2021. Liikunta – kehon kuunteleminen. Viitattu 28.3.2021. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/liikunta-kehon-kuunteleminen>

Suomen Mielenterveys ry:n www-sivut. 2021. Millainen ruoka on hyväksi? Viitattu 28.3.2021. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/millainen-ruoka-hyv%C3%A4ksi>

Suomen Mielenterveys ry:n www-sivut. 2021. Rentoutuminen palauttaa voimia. Viitattu 29.3.2021. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/rentoutuminen-palauttaa-voimia>

Suomen Mielenterveys ry:n www-sivut. 2021. Unen merkitys. Viitattu 29.3.2021. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/unen-merkitys>

Suomen Mielenterveys ry:n www-sivut. 2021. Vapaa-aika virkistää. Viitattu 29.3.2021. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/vapaa-aika-virkist%C3%A4%C3%A4>

Suomen Mielenterveys ry:n www-sivut. 2021. Mielenterveyden käsi. Viitattu 1.4.2021. <https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/mielenterveyden-k%C3%A4si-uusi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2021. Ravitseminen. Viitattu 26.3.2021. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/ravitseminen>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2021. Liikunta. Viitattu 26.3.2021. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/liikunta>

Terveyskylän www-sivut. 2021. Rutiineista rytmiä. Viitattu 20.4.2021. <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/lasten-painonhallinta/tuntuuko-muutos-vaikealta/rutiineista-rytmi%C3%A4>

Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J. & Solantausta, T. 2017. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 10, 85–92. Viitattu 25.3.2021. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13731>

World Health Organization 2004. Promoting Mental Health. Geneva: World Health Organization. A Report of the World Mental Health Organization. Viitattu 21.4.2021. https://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf