



samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Satakunta University of Applied Sciences

ELLA HALIMA & ANI LAMPIAHO

# **Opas Toivontuoja -kurssin ohjaajalle**

Opinnäytetyö

HOITOTYÖN TUTKINTO-OHJELMA  
2020

Tekijä(t) Halima Ella Lampiaho Ani	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Marraskuu 2022
	Sivumäärä 35	Julkaisun kieli Suomi
Julkaisun nimi <b>Opas Toivontuojakurssin ohjaajalle</b>		
Tutkinto-ohjelma Hoitotyön tutkinto-ohjelma		
Tiivistelmä  <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tilaajalle konkreettinen tuote tilaajan tarjoaman kurssin tueksi. FinFami Satakunta ry laajensi kurssitarjontaansa uudella Toivontuoja-kurssilla, joka on kurssi kaikille vertaistukea kaipaaville mielenterveysomaisille. Tälle kurssille kaivattiin nyt ohjaajan opasta, joka olikin siis meidän työmme laatia. Työn tavoitteena oli saada aikaiseksi tuotos, joka vastasi tilaajan toiveisiin ja tarpeisiin. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä FinFami Satakunta ry:n kanssa.</p> <p>Oppaan graafinen ilme oli työn keskeinen osa, jonka suunnitteluun ja toteutukseen kului suurin osa työstämisen ajasta. Opas toteutettiin käyttämällä Wordia ja Powerpointia. Tilaajalle työn päätteeksi jäi käytettäväkseen projektin toteuttajien suunnittelema ja rakentama opas PDF-muodossa, sekä vastaava muokattava Word-tiedosto. Lisäksi oppaan kuvat uusittiin ja tilaaja sai nämäkin itselleen.</p> <p>Projektin aikana aikaansaatiin tuotos, jota FinFami Satakunta ry voi hyödyntää tulevaisuudessa Toivontuoja-kurssilla. Opas auttaa kurssin ohjaajia, mutta se sisältää myös materiaalit osallistujien käyttöön (kaikki kurssin tehtävät sekä lisämateriaalin liitteinä). Opas rakennettiin saamien ohjeiden mukaisesti, mutta alkuperäisistä suunnitelmista poiketen oppaan täysi loppuunsaattaminen ei ollut mahdollista. Projektin päätteeksi todettiin, että tilaajan oli parempi toteuttaa niin sanottu hienosäätö itse projektin toteuttajien sijasta.</p> <p>Projektin toteutus opetti tärkeitä yhteistyöhön liittyviä asioita ja etenkin se auttoi ymmärtämään, miten projektin loppuunsaattaminen vastaavassa tilanteessa myöhemmin voisi onnistua.</p>		
Avainsanat Toivo, toipumisorientaatio, opas, omainen, merkityksellisyys, minäkuva, voimavarat		

Author(s) Halima Ella Lampiaho Ani	Type of Publication Bachelor's thesis	Date November 2022
	Number of pages 35	Language of publication: Finnish
Title of publication  <b>Opas Toivontuojakurssin ohjaajalle</b>		
Degree programme		
<p>The goal of this thesis was to produce a tangible product for the client in support of their course that they provide. FinFami Satakunta ry widened their range of courses they offer by adding a new course called "Toivontuoja". This course touches on aspects relating to recovering from stresses caused by family member suffering from a psychological illness. This course presented the need for an instructors manual, which in turn was created by the nursing students' of SAMK. The aim was to create a product that met the wants and needs of the client. This Thesis was done in collaboration with FinFami Satakunta ry.</p> <p>The main emphasis of the instructors manual was mostly based around the graphical outlook, as this entailed a high percentage of the workload through planning and creation. The main tools used in the production of the manual were Microsoft Word and Powerpoint. At the end of the creation process the client was left with a manual planned and created by the collaborators in PDF form, as well as a similar modifiable version in in the form of a Word document. On top of this the photos used were renewed and given to the client.</p> <p>The product created for this project can be implemented by FinFami Satakunta ry in the future as part of the "Toivontuoja" course. The manuals' intent is to aid the instructor of the course, but also contains materials for the participants (See references for course exercises and extra materials). The manual was created using guidelines provided by the client, but due to complications it was not possible to achieve a completed product according to the original plan. In conclusion, it was decided between the client and the collaborators that it would be easier for the fine touches to be finished by the client themselves.</p> <p>This process taught important aspects regarding collaboration, project work and especially the understanding of how projects in the future could be created and also finished to a standard requested by the client.</p>		
Keywords Hope, Recovery- oriented practise, Instructor manual, Family, Import, Self- image, Resources		

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	5
2 PROJEKTIN MÄÄRITTELY JA TYÖN TILAAJA.....	6
2.1 Miten projekti määritellään	6
2.2 Työn tilaajana FinFami Satakunta ry	8
3 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	9
3.1 Oppaan tarkoitus	9
3.2 Oppaan tavoitteet	9
4 PROJEKTIN TEOREETTINEN PERUSTA.....	10
4.1 Toipumisorientaatio	10
4.2 Omaiset	11
4.3 Elämän merkityksellisyys	13
4.4 Voimavarat	14
4.5 Toivo	14
4.6 Minäkuva ja identiteetti	15
4.7 Mielenterveyskuntoutus	17
4.8 Vertaistuki	17
5 PROJEKTIN SUUNNITTELU.....	19
5.1 Aikataulu	19
5.2 Kohderyhmä	20
5.3 Projektin riskit	20
5.4 Eettiset näkökulmat	22
6 PROJEKTIN TOTEUTUS.....	23
7 PROJEKTIN TUOTOS.....	26
8 PROJEKTIN ARVIOINTI.....	28
8.1 Tuotoksen arviointi	28
8.2 Projektin kokonaisuuden arviointi	30

LÄHTEET

LIITTEET

## 1 JOHDANTO

Vertaistuki on vastavuoroisuuteen sekä omaehtoisuuteen perustuvaa kokemusten vaihtoa, joka antaa toiveikkuutta tulevaan. Kokemuksia vaihdetaan kertomalla, sekä kuulemalla. Näistä molemmat luovat ymmärretyksi tulemisen tunnetta. (Olka, 2020) Tämän työn tilaaja on omaistoiminnan ammattilainen, joka tarjoaa vertaistuen kokemista kaikille mielenterveyspotilaiden omaisille, kun he sitä tarvitsevat.

Tämän projektin aloittaminen pohjautuu tilaajan tarpeeseen. Tilaaja tarvitsi opiskelijoilta jotakin sellaista, mitä ei oltu vielä luotu. Tarkoituksena oli tuottaa tilaajalle konkreettinen tuotos, joka tässä projektissa oli ohjaajanopas uudelle FinFami Satakunta Ry:n tarjoamalle Toivontuoja-kurssille. Uuden kurssin aloittamisen myötä törmätään myös uusiin tarpeisiin, joita kurssin sujuvuuden kannalta vaaditaan. Yksi niistä tarpeista oli juuri tämä opas, johon liittyvän projektin etenemisestä tullaan tässä opinnäytetyössä kertomaan. Toivontuoja-kurssi on kurssi kaikille vertaistukea kaipaaville mielenterveyspotilaiden omaisille. Työn tavoitteena oli saada luotua tuotos, joka vastaa tilaajan toiveisiin ja tarpeisiin. Tämä kyseinen Toivontuoja-kurssi pohjautuu toipumisorientaation taustateoriaan.

Toipumisorientaatio on Esa Nordlingin (2018) mukaan mielenterveystyön ajattelun sekä toiminnan viitekehys. Toipumisen prosessit eivät ole lineaarisia, vaan niihin liittyy sekä eteenpäin menemisen että taantumisen vaiheita. Omaisen henkilökohtainen toipumisprosessi johtaa tyydytystä tuovaan ja toiveikkaaseen elämään läheisen psyykkisen oirehdinnan aiheuttamista rajoituksista huolimatta. (Nordling, 2018, s. 1476) Sairastuneen lisäksi usein myös koko perhe ja muut läheiset ovat kosketuksissa sairauden kanssa. Tilanteesta seuraa myös heille saman kaltaisia vaiheita kuin itse sairastuneellekin. Vaikka tietoa voi välillä olla vaikeakin hyväksyä, epätietoisuus tilanteesta vie läheisen voimia. Tietoisuuden avulla voidaankin auttaa läheistä sekä näin tukea sopeutumista ja selviytymistä vaikeassa elämäntilanteessa. (Mielenterveystalo, n.d.)

## 2 PROJEKTIN MÄÄRITTELY JA TYÖN TILAAJA

### 2.1 Miten projekti määritellään

Tyypillisesti projekti määritellään seuraavalla tavalla: projekti on ennalta määritettyyn päämäärään tähtäävä, monimutkaisten ja toisiinsa liittyvien tehtävien muodostama ajallisesti, kustannuksiltaan ja laajuudeltaan rajattu ainutkertainen kokonaisuus. Projektin määritelmässä, sekä sen alulla, että lopulla on projektin kannalta keskeinen merkitys, sillä projektin kesto ja ajoitus on tarkoin rajattu. Tämä prosessi koostuu vaiheista, jotka voidaan aikatauluttaa ja ne ovat myös toisistaan riippuvaisia. (Kymäläinen ym. 2016)

Alun perin projektitoiminnan malli on kehitetty erilaisten investointien toteuttamisen tehostamiseksi. Investointihankkeissa kyseisen hankkeen sisältö on usein määritelty selkeästi jo etukäteen (Silfverberg, 2007, s.21) Perinteisestä projektityöstä puhutaan, kun tarkasti määritelty ongelma on tiedossa, mutta ongelmaan ei ole tarkkaan päätettyä ratkaisua. Tässä vaiheessa tiedetään kuitenkin, mikä asia tulisi ratkaista ja mitä sillä halutaan saada aikaiseksi. Kunhan projektin lopputulos vastaa ennalta sovittuihin vaatimuksiin, ei tilaajan tarvitse tietää kaikkia yksityiskohtia työn eri vaiheista. (Paasivaara ym. 2008, s.85)

Kun projektille on todettu olevan tarve ja toiminta halutaan saada käynnistymään, aloitetaan projektisuunnitelman laadinta. Projektisuunnitelman tarkkuus ja sisältö vaihtelevat esimerkiksi projektin laajuudesta ja sen pituudesta riippuen. (Paasivaara ym. 2008, s.129) Koko projektin hallinta nojaa projektisuunnitelmaan, joka erottaa kyseisen projektin muusta ryhmätoiminnasta. Tässä projektisuunnitelmassa kuvataan kyseisen projektin tehtävä, aikataulu, toteutus, tiedonvälityksperiaatteet sekä resurssit. (Kymäläinen ym. 2016) Realistisesti laaditussa suunnitelmassa on tarkkaan mietitty budjetti, aikataulu ja ne henkilöt, jotka ovat kykeneviä laaditun suunnitelman toteuttamaan. (Paasivaara ym. 2008, s. 130)

Hyvässä projektisuunnitelmassa kaikki projektin perustekijät, eli tavoitteet, toteutusmalli, vaiheistaminen, organisaatio sekä varatut panokset ovat järkevässä suhteessa toisiinsa nähden. Projektin suunnittelussa tulisi löytää ratkaisut muun muassa seuraaviin ongelmiin: liian yleiset tai ulkopuolisista tekijöistä riippuvat tavoitteet, kehitettävien toimintojen laajenemista tai toiminnan vakiinnuttamista ei oteta osaksi hanketta, liian optimistiset aikataulusuunnitelmat, hyödynsaajien tai muiden sidosryhmien sitouttaminen on puutteellista. Laadukas johtaminen vaatii perusvaatimusten täyttämistä. Niinpä sekä tavoitteiden että toteutusmallin tulee olla selkeitä ja realistisia. Pidempiaikaisen hankkeen toteutus kannattaa yleensä etenemisen helpottamiseksi vaiheistaa esimerkiksi 1-4 vuoden pituiseen hankevaiheeseen. Ilman toimivaa johtamismallia tai organisaatiota projektin toteuttaminen on vaikeaa, joten roolien ja vastuiden jakaminen on tärkeä osa suunnittelua. (Silfverberg, 2007, s. 27-29)

Myös hyvinvointipalvelujärjestelmän moninaisuus on otettava huomioon tarkasteltaessa hyvinvointipalvelujen projekteja, koska se vaikuttaa suuresti alan projektien suunnitteluun ja toteutukseen. Alan projektien erityispiirteinä esittäytyvät moniammatillisuus, asiakas- ja potilaslähtöisyys, monikulttuurisuus sekä tieto- ja viestintäteknologia. Nämä edellä mainitut erityispiirteet vaikuttavat projekteihin aina niiden ideoinnista vaikutuksen arviointiin asti. (Paasivaara ym. 2011, s. 55, 59)

Varsinainen projektin toteuttaminen alkaa, kun projektisuunnitelma, organisaatio, henkilöstö, rahoitus sekä muut resurssit ovat kunnossa. Toteutusvaiheessa kaikki roolit ovat tärkeitä ja kaikkien on oltava selvillä siitä, mitä seuraavaksi tehdään. Projektin suunnitteluvaiheeseen kuuluu myös dokumentointi, jonka avulla voidaan välttää tilanteet, joissa ihmiset eivät tiedä, mitä heidän tulee tehdä ja mitä heidän toiminnaltaan odotetaan. Toteutusvaiheessa projekti tulee pitää raiteillaan kohti asetettuja tavoitteita ja usein toteuttamisvaihe vaatii myös uudelleen organisointia. Henkilöstön motivaation ylläpitämisellä sekä ryhmädynamiikalla on merkittävä vaikutus projektin etenemiseen, sillä ihmisen toiminta selittyy järjen mukaan myös tunteilla. (Paasivaara ym. 2008, s. 132-133, 136) Joskus projektin toteuttamisvaiheen aikana voi ilmetä syitä muuttaa projektille alussa asetettuja tavoitteita tai vaatimuksia. Tämä on tyypillistä varsinkin kehitysprojekteissa. Esimerkiksi asiakkaan tarpeiden täsmentyminen, tilaajan vaatimukset, uudet innovaatiot tai kilpailijoiden toimenpiteet voivat olla syinä muutostarpeelle. (Pelin, 2020, s. 206)

Projektin määrittelyllään olevan ajallisesti rajattu, joten sillä tulee olla myös selvä loppu. Joissakin tapauksissa sen päätyminen voi tapahtua jo kesken projektin. Tällaisia tapauksia voivat olla esimerkiksi merkittävä poikkeama projektisuunnitelmasta, tekninen epäonnistuminen tai tilaajan maksuvaikeudet. Projektin päättäminen kannattaa ottaa huomioon jo suunnitteluvaiheessa. Projektisuunnitelmaan voidaan määrittellä loppuraportin laatimishetki. Loppuraportti esitetään ja se arvioidaan, jonka jälkeen ryhmä voi päättää projektin. Päättämisen yhteydessä projektin tuotos siirtyy käyttäjälle. (Pelin, 2020, s. 307-308)

## 2.2 Työn tilaajana FinFami Satakunta ry

Työn tilaajana toimi omaisyhdistys FinFami Satakunta ry. Omaisyhdistys tarjoaa tietoa, toimintaa sekä tukea kaikille mielenterveysomaisille. Yhdistyksen tarkoituksena on sekä tukea että auttaa satakuntalaisia omaisia, jotka kantavat huolta läheisensä mielenterveydestä tai omasta jaksamisestaan. Mielenterveysomaisella voidaan tarkoittaa ketä tahansa, jonka läheinen kärsii mielenterveyden ongelmista. Mielenterveysomainen voi saada yhdistykseltä vertaistukea, omaisneuvontaa sekä tietoa edunvalvonnasta. (FinFami Satakunta ry, n.d.)

Kyseinen yhdistys on perustettu vuonna 2009 vertaistukea kaipaavien omaisten toimesta. Yhdistyksen historia mielenterveysomaisten tukemisessa on kuitenkin tätäkin pidempi. Lisäksi myös vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneita toimitsijoita toteuttavat FinFami Satakunta ry:n toimintaa kansalaisjärjestönä. Yhdistyksen rahoittajia ovat STEA, Porin kaupunki sekä jäsenmaksuista saadut tuotot. FinFami Satakunta ry:n toimintaympäristö on muuttuva sekä yhteistyöhaluinen. Ympäristössä arvostetaan tavoitteellista yhteistyötä sekä kokeillaan uusia toimintatapoja. Ympäristö tukeutuu vaikutavuuteen ja siellä jokaisella on oma tärkeä roolinsa. (FinFami Satakunta ry, n.d.)

Yhteistyökumppanit on hyvä ottaa aktiivisesti osaksi hankkeen toteutusta jo suunnitteluvaiheessa, jotta hanke perustuisi hyödynsääjien tarpeisiin. On erittäin vaikeaa, ellei jopa mahdotonta, sitouttaa oleelliset sidosryhmät hankkeeseen vasta jälkikäteen. (Silfverberg, 2007, s.29) Projektin alussa yhteydenpito yhteistyökumppaniin on tiivistä,



koska suunnittelutyön onnistuminen edellyttää sitä. Tämä tiivis yhteydenpito on projektin alkuvaiheessa tärkeää myöskin sitoutumisen kannalta. Projektin edetessä yhteydenpidon määrä muuttuu yleensä satunnaisemmaksi, mutta siitä huolimatta säännöllistä yhteydenpitoa tarvitaan koko projektin elinkaaren läpi. (Ruuska, 2007, s. 163)

### 3 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

#### 3.1 Oppaan tarkoitus

Tämän projektin tarkoituksena oli tuottaa konkreettinen opas tukemaan uutta FinFami Satakunta Ryn Toivontuoja-kurssia. Oppaan tulikin siis olla sellainen kokonaisuus, joka luo kurssin ohjaajalle selkeän käsityksen niin kurssin sisällöstä, kuin sen etenemisestä.

Tarkoituksena oli täten luoda helppokäyttöinen ja looginen kokonaisuus, jonka avulla ohjaaja saa käyttöönsä tarvittavat valmiudet kurssin ohjaukseen. Tarkoituksena oli tuottaa sähköinen PDF-versio, josta tilaaja voi teetättää kirjalliset kappaleet itse. Tilaaajan käyttöön jää myös Word-tiedosto, jonka avulla kurssimateriaalin muokkaaminen tulevaisuudessa helpottuu huomattavasti.

#### 3.2 Oppaan tavoitteet

Projektin tavoitteena oli saada aikaiseksi tuotos, joka vastaa täysin tilaajan toiveisiin ja tarpeisiin. Oppaan sisällössä looginen rakenne sekä oppaan helppokäyttöisyys tulevat olemaan avainasemassa ajatellen tavoitteisiin pääsyä. Kokonaisuudessaan oppaalta vaaditaan harmonista sisältöä sekä ulkoasua. Alla on vielä eritelty Opas Toivontuoja-kurssin ohjaajalle –projektin tavoitteet.

1. Oppaan rakenne on looginen ja kaikki materiaali on selkeästi jäsennelty.
2. Opas on helpokäyttöinen, kurssin tarpeet huomioiden.
3. Oppaan ulkoasu on yksi kokonaisuus.
4. Opas vastaa tilaajan toiveisiin ja tarpeisiin.

## 4 PROJEKTIN TEOREETTINEN PERUSTA

### 4.1 Toipumisorientaatio

Toipumisorientaatio on eräänlainen ajattelun ja toiminnan viitekehys. Toipumisorientaation tavoitteena on, että henkilö pystyy elämään merkityksellistä elämää, saavuttaen omia päämääriään sekä haaveitaan psyykkisestä sairaudesta huolimatta. Toipumisorientaatiossa keskeisintä on siis henkilökohtainen toipuminen, elämänhalu sekä toivon löytyminen. (FinFami Satakunta ry, 2020) Toipumisorientaatiossa keskeisin tai ainoa tavoite ei ole saada oireita täysin hallintaan tai sitoutua hoitoon 100 prosenttisesti. (A-Klinikkasäätiö, 2020)

Toipumisorientaation juuret johtavat 1960- ja 1970-luvuille. Erityisesti Yhdysvalloissa vaikuttanut yhteiskunnallinen liike nosti esiin erilaisten marginaaliryhmien puutteelliset ihmisoikeudet. Tähän liikkeeseen kuuluneet aktivistit vaativat, että psykiatrisista häiriöistä kärsivien henkilöiden syrjäytyminen tunnistettaisiin. Tästä huolimatta toipumisorientaation implementointi on näyttäytynyt haastavana erityisesti psykiatrisessa sairaalahoidossa. Kuitenkin osaavan henkilöstön kouluttaminen sekä teknologian käyttö ovat edistäneet implementointia ja toipumisorientaatio on alkanut saada jalansijaa mielenterveytyössä myös Suomessa. (Duodecim. 2018, s.1476) Toipumisorientaation käyttöön ottaminen sekä sen toteuttaminen, vaatii hoito-organisaatiossa yhteisöllistä kokemusten sekä näkemysten jakamista. Käyttöön ottaminen vaatii uutta teoreettista tietoa sekä työn kautta saatua kokemusta. Toipumisorientaatio sopii täydellisesti mielenterveytyön kentälle, voidaan ajatella, että toipumisorientaatiosta tulisi uusi mielenterveytyön paradigma. (Martin & Soronen, n.d.) Toipumisorientaation haasteena monelle työntekijälle on tasavertainen kohtaaminen asiakkaan kanssa.

Työntekijän täytyy huomioida oma asenne, ajattelutapa sekä tapa, miten hän ottaa asiakkaan vastaan. (A-Klinikkasäätiö, 2020)

Kun puhutaan toipumisorientaation viitekehystä, on kyseessä henkilökohtainen toipuminen. Tämä toipumisen muoto nähdään huomattavasti laaja-alaisempuna käsitteenä kuin itse toipuminen kliinisenä käsitteenä. Kliinisenä käsitteenä toipumisen tavoitteena on oireiden väheneminen tai loppuminen, kun taas toipumisorientaatiossa korostetaan ihmisen omakohtaista mielekkään elämän kokemusta. Mielenterveyspalveluissa toipumisorientaation tulisi näkyä sillä tavalla, että ihmisen toipumista tuetaan riippumatta tämän lähtökohdista psyykkisen sairauden suhteen, ja että aktiivista yhteistyötä potilaan ja ammattilaisen välillä yritetään helpottaa. (Duodecim. 2018, s. 1476-1479) Toipumisorientaatioajattelun avulla ollaan ymmärretty, että toipuminen ei tarkoita samaa kuin parantuminen. Henkilöllä voi esimerkiksi olla oireita, vaikka hän kokisi olevansa toipunut. (A-Klinikkasäätiö, 2020)

Toipumisorientaation keskeisiin periaatteisiin kuuluvat yhteys muihin, merkityksellisyys, toivo, identiteetti sekä vahvistuminen. Toipumisen polulle astuessa syntyy yhteys muihin ihmisiin, ja sen avulla voidaan elää merkityksellistä elämää. Näiden kautta ihminen voi löytää toivon, jota ilman ei voida vahvistaa identiteettiä tai kantaa vastuuta omasta elämästä. (Raivio ym. 2020)

## 4.2 Omaiset

Omainen voi olla ketä tahansa sairastuneen lähipiirissä, esimerkiksi perheenjäsen, työ-kaveri, ystävä tai vaikka naapuri. Omainen on henkilö, joka on huolestunut sairastuneen hyvinvoinnista. Omaisena oleminen vaatii paljon omia voimavaroja sekä joskus myös rajojen vetämistä huolenpidolle, jottei oma vointi kärsi. Rajojen vetäminen sairastuneen tilanteeseen, voi aiheuttaa omaisessa häpeän tunnetta sekä pelkoa, jolloin omaiselle vertaistuen saaminen tilanteeseen on ehdotonta. Omaisen oma hyvinvointi on myös verrattavissa siihen, millainen suhde hänellä ja sairastuneella on. Usein, mitä läheisempi suhde heidän välillään on, sitä rankempi kokemus siitä tulee myös omaiselle. Kaikki eivät kuitenkaan koe omaisena oloa ainoastaan rankkana ja rasittavana

kokemuksena, joillekin voi olla myös voimaannuttavaa saada kokea olevansa tärkeä ja antaa huolenpitoa. Tällainen kokemus voi myös parhaimmillaan antaa läheisemmän suhteen kummallekin osapuolelle. (Mielenterveysomaiselle, 2020)

Läheisen sairastuessa psyykkisesti, on se kuormittavaa myös koko lähipiirille. Uudenlainen tilanne voi tulla järkytyksenä koko perheelle. Tällaisessa uudessa tilanteessa on huomioitava sairastuneen lisäksi myös muut perheenjäsenet. Heille on saatava tukea sekä tietoa, jotta pystytään varmistumaan myös heidän selviytymisestään. Omainen tulee huomioida yksilönä, eikä ainoastaan sairastuneen läheisen tukiresurssina. (Hyvän mielen talo, n.d.)

Sairastuneen omaiset tulevat myös kokemaan toipumis- sekä sopeutumisprosessin. Jokainen käy nämä prosessit omaan tahtiinsa. Sairastuneen omaisilla saattaa olla erilaisia käsityksiä sairaudesta sekä tilanteesta. Tämä saattaa muuttaa kodin ilmapiiriä sekä vaikuttaa heidän väliseen vuorovaikutussuhteisiin. Omaiset ovat myös sairastuneen lisäksi kokeneet kriisin sairauden ilmetessä. Kriisiin kuuluu usein neljä vaihetta, jotka ovat sokkivaihe, reaktiovaihe, käsittelyvaihe sekä uudelleen suuntautumisen vaihe. Sokkivaiheessa on tyypillistä asian torjunta sekä vaikeus hahmottaa kokonaistilannetta. Tässä vaiheessa ihmisen on hankala toimia järkevästi, sekä hankala ottaa tietoa vastaan. Reaktiovaiheessa koetaan voimakkaita tunteita ja tähän voi kuulua sairastumisen kieltäminen ja tunteiden eristäminen. Tämä vaihe voi kestää kuukausiakin. Käsittelyvaiheessa asiasta voidaan jo keskustella järkevästi, eikä mieli yritä enää torjua tapahtunutta. Omaiset usein käyvät tässä vaiheessa läpi omaa surutyötään sekä yrittävät ennakoida tulevaisuuteen kohdistuvia muutoksia. Viimeisessä, uudelleen suuntautumisen vaiheessa, läheisen sairaudesta tulee osa elämää. Suhtautuminen sairauteen on muuttunut. Omaiset etsivät voimavaroja sekä löytävät omia selviytymiskeinojaan. Jokaisessa vaiheessa tärkeää on tuki muilta ihmisiltä. Toisten omaisten kanssa puhuminen helpottaa omaa tuskaa ja auttaa jaksamaan eteenpäin sairastuneen rinnalla. (FinFami, 2020, s. 6-7)

Omaista on hyvä muistuttaa pitämään huolta myös omasta hyvinvoinnistaan, niin fyysisestä kuin psyykkisestä. Kun muistaa huolehtia itsestään, on silloin enemmän voimavaroja huolehtia myös sairastuneesta läheisestä. Omaisille on tärkeää myös tarjota apua ja tukea perhetapaamisten sekä -terapioiden avulla. Lisäksi omaiselle voi antaa tietoa paikkakunnilla toimivista omaisjärjestöistä. (Terveyskirjasto, 2017)

#### 4.3 Elämän merkityksellisyys

Elämän merkityksellisyys koetaan asioissa, jotka muodostavat koko elämäntarinnamme. Ne ovat asioita, joiden äärellä koemme elämämme mielekkääksi. Näitä ovat esimerkiksi omat arvomme, oman itsemme toteuttaminen sekä läheiset ihmiset. Lisäksi yhdeksi keskeisimmistä asioista nousee terveys. Merkityksellisyys muodostaa sisällön ihmisen elämälle, ja sen näkymä avautuu ihmiselle erilaisten kriisien äärellä. Kun esimerkiksi sairauden äärellä pelko johdattaa ihmisen kokemaan luopumisen tuskaa, se viestii juurikin elämän merkityksellisestä sisällöstä. Jotta elämän merkityksellisyys voisi nähdä, on tehtävä matka omaan itseen. Kaiken kiitollisuuden keskellä tulee joutua kokemaan myös pettymyksiä, sekä toisinaan myös tuskaa ja syyllisyyttä. Kokonainen merkityksellisyys on tärkeä vastavoima elämää uhkaaville tekijöille. Se saa liikkeelle sellaisia voimia ihmisessä, jotka auttavat jaksamaan taistelussa oman elämänsä puolesta. (Terveyskylä, 2021)

Jokaisella ihmisellä on useita perustarpeita, joista yksi on halu elää merkityksellistä elämää. Elämän ollessa välillä ongelmallista sekä vaikeaa, kokemus merkityksellisyydestä voi tehdä siitä hyvää sekä tyydyttävää. Karkeasti jaotellen merkityksellisyys voidaan jaotella kahdella tavalla; ensimmäinen tapa on merkityksellisyyden kokemus sekä toinen on merkitykselliset asiat, joita ihminen kokee. Elämän merkityksellisyyden tunnetta tukee neljä erilaista ulottuvuutta. Ensimmäinen ulottuvuus kertoo kokemuksesta itseään kohtaan ja kokemus siitä, että ihminen ymmärtää, että minä olen tällainen ihminen enkä mitään muuta. Toinen ulottuvuus on ihmisen ymmärrys oman elämän sekä toiminnan vaikutus omaan ympäristöönsä. Jokainen haluaa huomata, että omalla toiminnalla sekä olemisella on positiivisia vaikutuksia ympäristöön. Kolman-

tena elämän merkityksellisyyden tunteesta tulee yhteydestä toisiin ihmisiin. Ymmärrys siitä, että elämän merkityksellisyys tulee, kun jakaa kokemuksia, hetkiä, iloja sekä suruja yhdessä toisten kanssa. Neljäntenä, elämä suuntautuu yleensä tulevaisuuteen, mikäli tulevaisuudessa on jotain myönteistä tai hyvää, kokee ihminen olonsa myönteiseksi sekä toiveikkaaksi. Mikäli tulevaisuudessa ei ole mitään hyvää tai odottamisen arvoista, tunne elämästä saattaa muuttua vaillinaiseksi. Ihmisen unelmat, innostuksen sekä oman arjen pienet ilot ovat suunnattoman tärkeitä. (Salovuori, 2022, s.13, 18, 58, 62-63)

#### 4.4 Voimavarat

Voimavarat auttavat meitä jokaista selviämään arjessa. Niistä saamme tukea ja voimaa. Jotta omia voimavarojaan voi hyödyntää ja vahvistaa, ne tulee ensin tunnistaa. Siksi niiden tunnistaminen onkin niin tärkeää. Ihmisen voimavarat voivat liittyä esimerkiksi arvomaailmaan, ominaisuuksiin, kotiin, työhön, ihmissuhteisiin, lepoon, harrastuksiin tai unelmiin. Näiden vaikutus näkyy arjen jaksamisessa muun muassa niin, että työssään viihtyvä ihminen kuormittuu työn tekemisestä vähemmän, mielekkään harrastuksen toteuttaminen kasvattaa hyvinvoinnin kokemista tai hyvin levännyt henkilö myös jaksaa paremmin päivän askareet. (Terveyskirjasto, 2020)

Voimavarakeskeisellä lähestymistavalla tarkoitetaan elämän suunnittelemista vahvuuksien varassa. Ihmiset panostavat pitkäkestoista mielihyvää tuottaviin asioihin, kun he saavat toteuttaa omia kykyjään ja henkilökohtaisia mielenkiinnonkohteitaan. (Mielenterveystalo, n.d.)

#### 4.5 Toivo

Sanalla toivo on monta merkitystä. Se on odotusta sille, että jotain positiivista ja myönteistä tulee tapahtumaan, se on kuvaa myös onnistumisen, menestyksen sekä onnistumisen mahdollisuutta. Itse sairastuessa tai läheisen sairastuessa, toivolla usein tarkoitetaan ihmisen uskoa siihen, että sairaudesta tullaan toipumaan ja eletään vielä pitkään terveenä. (Huttunen ym., 2013, s.30)

Toivo on positiivinen tunnetila, joihin vaikuttavat ymmärrys sekä tieto. Toivolla tarkoitetaan usein jotain tulevaisuuteen suunnattua, joka sisältää konkreettisia päämääriä, esimerkiksi sairaudesta selviämistä. Useat eri ulkoiset tekijät vahvistavat sairastuneen tai hänen läheisen toivoa. Tällaisia tekijöitä ovat uskonto, usko lääketieteeseen sekä sosiaalinen tuki. (Huttunen ym., 2013, s.36)

Toivo on yksi toipumisen avaintekijöistä. Jos ei löydä uskoa siihen, että parempi tulevaisuus on sekä mahdollista että saavutettavissa, muutostakaan ei voi tapahtua. Yksi apukeino toiveikkuuden löytämiselle on löytää sellaisia keinoja, joiden avulla on helpompaa keskittyä vahvuuksiinsa. Kun löytää toivoa, tarvitaan myös keinoja sen ylläpitämiseen. Tässä auttavat esimerkiksi elämän merkityksellisten asioiden löytäminen sekä optimismi. (Raise Mental Health Ltd, 2013, s.8)

Myös toisen ihmisen toivon kokemukseen voi vaikuttaa. Toista voi tukea ja kannustaa esimerkiksi onnistumisia sanoittamalla ja niistä iloitsemalla, huomioimalla ja sanoittamalla toisen tilannetta edistäneistä asioista sekä kuuntelemalla ja korostamalla henkilön omia itselleen merkityksellisiä tavoitteita. (Ristolainen, P. 2021, s.10)

#### 4.6 Minäkuva ja identiteetti

Minäkuva tarkoittaa ihmisen omaa käsitystä itsestään. Tämä on käytännössä vastaus kysymykseen "Kuka minä olen?". Vaikean elämäntilanteen keskellä ihmiselle voi ilmaantua esimerkiksi sellaisia luonteenpiirteitä ja ominaisuuksia, joita ei ole aiemmin itsessään tunnistanut. Erilaiset järkyttävät kokemukset usein koskettavat ihmisen omia ja tärkeimpiä minäkuvan osa-alueita. Tästä voikin seurata hämmäntäviä tunteita, ja elämä voi hetkessä tuntua merkityksettömältä tai vaikka kovin sekavalta. Minäkuvan etsimisen myötä se voi kuitenkin uudelleen löytyä, jopa lujittua. Toipumisen kautta ihminen saa uuden kokemuksen kriisistä selviämisestä. (Mielenterveystalo, n.d.)

Asiakkaan kanssa tulee käydä keskustelua tämän minäkuvasta sekä siinä tapahtuneista muutoksista elämän eri vaiheissa. Hänelle tulee antaa ymmärrystä siitä, että hän ei ole tilanteessaan yksin. Kannustamisen ja positiivisen palautteen antaminen on tärkeää,

lisäksi autetaan asiakasta löytämään tämän omia vahvuuksia ja voimavaroja. Jos asiakas ei kykene itsenäisesti näitä nimeämään, voidaan auttaa niiden sanoittamisessa. Sairastumisen stigman hälvetessä, ihminen alkaa luomaan minäkuvaansa uudestaan. Tällöin ihminen alkaa nähdä itsensä taas kokonaisuutena, joka on monen eri tekijän sekä roolin summa. (Ristolainen, P. 2021, s.6, 11)

Minäkuva voi olla myönteinen tai positiivinen, myös ympäristön antama palaute auttaa meitä luomaan itsellemme minäkuvan. Ympäristön antamasta palautteesta ihminen saa myös vahvistusta itselleen siitä kuka on ja mitä osaa. Tavoitteena jokaisella olisi saada muodostettua itsestään realistinen, mutta positiivinen minäkuva. (Terveyskylä, 2017)

Käsitteenä identiteetti jaetaan sosiaaliseen sekä persoonalliseen identiteettiin. Persoonallinen identiteetti on se, kumpi erottaa henkilön toisesta. Persoonallinen identiteetti pysyy jatkuvana sekä johdonmukaisena elämän eri muutoksissa. Sosiaalisella identiteetillä tarkoitetaan identiteettiä, joka henkilölle tulee eri ryhmissä. Ihmisellä voi olla useita erilaisia sosiaalisia identiteettejä. Sosiaalisia identiteettejä ilmentyy, kun ihminen pyrkii mukautumaan sekä samaistumaan muihin ihmisiin. Kokonaisuudessaan identiteetti-käsite tarkoittaa tapoja, joilla ihminen määrittelee itsensä verrattuna itseensä, sosiaalisiin tilanteisiin tai kulttuureihin. Ihmisen identiteetti muuttuu aina hieman tai paljon ajan myötä. Omaa identiteettiä pyritään tuomaan esille vaatteilla, merkeillä tyylillä tai ilmaisuilla. (Rautio & Saastamoinen, 2006, s. 172-173)

Kun ihminen kokee pystyvänsä itsensä toteuttamiseen ja elää sopusoinnussa itsensä sekä valintojensa kanssa, identiteetti on vahva ja kypsytynyt. Kunnossa oleva identiteetti myös mahdollistaa ihmiselle selviämisen kriisien läpi. Vahvaan identiteettiin liitetään lisäksi myös sen kyky kasvattaa ihmisen joustavuutta sekä sietokykyä muutoksiin. (Forssell, J., 2008, s. 16)



#### 4.7 Mielenterveyskuntoutus

Suomessa mielenterveyskuntoutus on yleiskäsite kaikenlaiselle psyykkisesti sairastuneiden kuntoutukselle. Tähän kuntoutukseen voidaan sisällyttää niin psykiatrinen hoito eri yksiköissä kuin yleistä mielenterveyttä kohentavat toimenpiteet. Mielenterveyskuntoutuksen tavoitteena on saada sairastuneen toimintakykyä edistettyä. Mielenterveyskuntoutus sisältää esimerkiksi keskusteluhoitoja, yksilöllistä tai yhteisterapiaa. Kuntoutuksen katsotaan olevan tarpeellista silloin, kun psyykkinen oireilu heijastuu arjen toimintavalmiuksiin. Tällöin henkilölle tehdään yksilöllinen kuntoutussuunnitelma. (FinFami ry, 2020)

Mielenterveyskuntoutus on järjestetty henkilöitä varten, joiden mielen tasapaino on jostain syystä järkkynyt ja toimintakyky madaltunut. Syitä tälle voi olla esimerkiksi mielen sairastuminen tai äkillinen, tilapäinen elämäns kriisi. Oman normaalin toimintakyvyn heiketessä myös yleinen hyvinvointi kärsii. Kuntoutus kuitenkin aloitetaan usein vasta siinä vaiheessa, kun henkilöllä itsellään on voimavaroja siihen. (Mielenterveystalo, n.d.)

Mielenterveyskuntoutus kuuluu mielenterveyspalveluihin, joka on kuntien vastuulla. Mielenterveyspalveluita rahoittaa usein Kansaneläkelaitos tai kunta. Joskus kuntoutuksen järjestää myös työterveyshuolto tai vakuutuslaitos ja jotkut hakeutuvat kuntoutukseen omarahoitteisesti. Sairastuneen taloudellinen tilanne otetaan aina huomioon kuntoutusta suunniteltaessa. (Mielenterveystalo, n.d.)

#### 4.8 Vertaistuki

Kun läheinen sairastuu, se on lähes aina odottamaton tapahtuma. Toisten ihmisten, jotka ovat kokeneet saman, tuki on tällöin tarpeeseen. Vertaistuki voi olla ratkaiseva asia, kun on kohdattu elämässä kriisitilanne. (Mikkonen & Saarinen, 2018, s.7)

Vertaistueella tarkoitetaan kokemusten jakamista sellaisen ihmisen kanssa, joka on elämässään kokenut saman asian. Sille ominaisia piirteitä ovat kertominen ja kuuntelu sekä sellainen yhteinen kokemus, jonka avulla voidaan saavuttaa syvempi ymmärrys.

Ihmisen sairastuessa on hänen tärkeää lääketieteellisen tiedon lisäksi saada myös kokemusperäistä tietoa. Tällainen asia voi olla esimerkiksi sairastuminen, sairauden kanssa eläminen ja siitä selviytyminen. Vertaistuki toimii yhtenä ihmisen selviytymiskeinona, sekä tiedon ja tuen lisäksi vertaistuki voi antaa myös toivoa. (Terveysportti, 2021)

Vertaistukea tarvitseva henkilö voi sitä saada useilta eri tahoilta. Sitä voidaan toteuttaa henkilökohtaisesti sekä ryhmässä, ja jopa virtuaalisesti. Vertaistukea voi saada esimerkiksi potilasjärjestöjen, netin sekä sairaaloiden kautta. (Terveysportti, 202) Vertaistuki on omaehtoista, keskinäistä toimintaa. Vertaistukea antavat toimivat siis täysin itsensä sekä muiden hyväksi. Ihmisten kokemat samanlaiset elämäntilanteet tai kriisit synnyttävät vertaisuutta. On siis hyvä, että vertaistukea annetaan, silloin ihminen kokee, ettei ole yksin asian kanssa vaan on joku muu, ketä on myös kohdannut saman. Vertaistuen toimivuuteen vaikuttaa monikin ulkoinen tekijä, kuten tarpeet, voimavarat sekä elämän olosuhteet. Vertaistukea pystyy antamaan esimerkiksi toinen sairastuneen läheinen, sairastunut henkilö itse, ammattilainen, erilaiset ryhmät tai kokemusasiantuntija. Vertaistuki voi antaa toivoa, erilaista tietoa, yhtenäisyyden tunnetta sekä älyllistä pohdimista. (Mikkonen & Saarinen, 2018, s. 20-22) Vertaistuen arvo piilee siinä, että keskustelun kummallakin osapuolella on samanlainen kokemus kerrottavana, jonka keskustelun toinen osapuoli ymmärtää täysin. (Terveyskylä, 2020)

## 5 PROJEKTIN SUUNNITTELU

### 5.1 Aikataulu

Tavoitteena oli saada projekti valmiiksi syksyn 2022 loppuun mennessä. Taulukossa 1 on kuvattu projektin eteneminen sekä opinnäytetyön aikataulu.

Taulukko 1. Projektin eteneminen

	3/22	4/22	5/22	6/22	7/22	8/22	9/22	10/22	11/22	12/22
Projektin määrittäminen ja aloittaminen										
Projektin suunnittelu										
Projektisuunnitelma										
Projektin teoriapohjan luominen										
Projektin toteuttaminen										
Projektin päättäminen										
Projektin raportointi ja arviointi										
<b>Projektin tarkistuspisteet:</b>			•	•		•	•	•	•	

#### Projektin tarkistuspisteet:

**Toukokuu 2022:** Aloituspalaveri tilaajan kanssa sekä projektisuunnitelman valmistuminen

**Kesäkuu 2022:** Projektin aloittaminen sekä esimateriaalin tarkistuttaminen tilaajalla, viimeisten oppaaseen sisällytettävien materiaalien käyttöön saaminen

<b>Elokuu 2022:</b>	Kesäkuun ohjeistusten mukaan valmistellun esioppaan tarkistuttaminen tilaajalla, jatko-ohjeiden ja toiveiden vastaanottaminen tilaajalta
<b>Syyskuu 2022:</b>	Oppaan ulkoasun muodostuminen, teoreettisen osuuden viimeistely
<b>Lokakuu 2022:</b>	Projektin viimeistely, opinnäytetyön viimeistely
<b>Marraskuu 2022:</b>	Projektin raportointi ja arviointi

## 5.2 Kohderyhmä

Projektin kohderyhmänä toimivat FinFami Satakunta Ry:n työntekijät sekä Toivontuoja-kurssille osallistuvat mielenterveyspotilaiden omaiset. Vaikka projekti itsessään on ohjaajanopas, sen sisältö tulee olemaan pitkälti ohjaajien lisäksi myös omaisten käytössä. Opas sisältää kaikki kurssilla käsiteltävät tehtävät ja materiaalit, jotka saadaan oppaan helppokäyttöisyyden avulla näppärästi osallistujien käyttöön kopioimalla.

Jatkossa kurssi tulee olemaan myös osa muiden Suomessa vaikuttavien FinFamien tarjontaa, jolloin oppaan kohderyhmä laajenee suuremmalle ohjaaja- ja osallistujamassalle.

## 5.3 Projektin riskit

Epävarmuuden on sanottu olevan ainoa varma asia missä tahansa projektissa. Vaikka etukäteissuunnittelua olisi tehty, projektin aikana voi tapahtua ennalta-arvaamattomia käännteitä. Projektin toteutus käytännössä voi paljastaa uusia asioita, joihin huomio tulee kiinnittää. Näistä ennakoimattomista tilanteista seuraten voi joutua muuttamaan joko projektin suunnitelmaa tai sen aikataulutusta. (Kymäläinen ym. 2016) Jotta projektin eteneminen voidaan turvata, on riskien tunnistaminen ja yksittäisiin riskeihin suunnitellut varotoimet odottamattomien käännteiden varoilta tärkeä ottaa huomioon jo projektisuunnitelmassa.

Tämän projektin onnistumisen riskeihin kuuluvat aikataulutuksen hallinta sekä työhön käytettävä ajankäyttö. Projektin työstäjät ovat opiskelijoita sekä työssäkävijöitä, joiden ajankäytön yhteensovittaminen voi olla toisinaan haastavaa. Aikataulujen riittävä ilmavuus tulisi ottaa huomioon jo projektin suunnitteluvaiheessa. Ilmavuutta aikataulun suhteen voidaan käytännössä lisätä niin, että projektin vaiheisiin lisätään aikapuskuri, tai vaihtoehtoisesti tämä aikapuskuri lisätään projektin aikataulun loppuvaiheeseen. (Mäntyneva, 2016, s.132) Omassa opinnäytetyössämme aikapuskuri on lisätty projektin loppuun, sillä työn hienosäätöön ja hyväksymiseen tulee kulumaan aikaa. Olemme työn alusta alkaen panostaneet laadukkaaseen kommunikaatioon sekä selkeään työnjakoon, jotta toisen on mahdollista huomioida projektiin liittyvät tarpeet myös itsenäisessä työskentelyssä. Lisäksi työparina koemme velvollisuudeksemme olla sitoutuneita kuormittavien tilanteiden tasavertaiseen jakamiseen projektin työstämisen aikana.

Vaikka suunnittelutyö olisi tehty hyvin, on tyypillistä, että projektin edetessä joitakin ongelmia ilmaantuu. On tärkeää, että projektin tilaaja osallistetaan jo hyvissä ajoin mukaan, mikäli projektilla on mahdollisia vaikeuksia vastata tilaajan tai asiakkaan tarpeisiin. (Mäntyneva, 2016, s. 137) Oman projektimme etenemistä mahdollisesti jarruttaa tilatun oppaan toiveisiin vastaavuuden heikkous. Yksi tyypillisimmistä suunnittelun puutteista on suunnitelmien määrittelyyn liitetyn systematiikan ja logiikan hallinta (Silfverberg, 2007, s. 15) Tämä asia oli työssä huomioitu ja myös tilaaja itse on toivonut säännöllistä yhteydenpitoa projektivaiheiden läpi. Yhteydenpidon avulla voidaan kaventaa tilaajan ja opiskelijoiden ajatusten erinäisyyksiä siitä, mitä työltä haluttiin ja vaadittiin. Kumpikaan opiskelijoista ei ollut osallistunut mukaan FinFami Satakunta ry:n uuden Toivontuoja –kurssin toteutukseen, joten oppaan muodostuminen tilaajan toiveiden mukaiseksi vaati ensimmäisenä syventymistä sekä ymmärryksen syntymistä kurssimateriaalia kohtaan.

#### 5.4 Eettiset näkökulmat

Kaikki tilaajalta saamat materiaalit on suojattu asianmukaisesti. Paperiset materiaalit säilytetään suojatussa tilassa sekä sähköinen materiaali salasanojen takana. Oppaassa myös mahdollisesti näkyvät kurssin osallistujien kokemukset tulevat olemaan anonyymejä. Anonymiteetti on yksi projektin keskeisistä huomioitavista asioista (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 179) Tilaajalta saamia tietoja käytettiin ainoastaan siihen soveltuvissa tiloissa ja tilanteissa. Kaikki projektiin käytetyt materiaalit myös hävitettiin asianmukaisesti projektin päättyessä.

Kehittämishankkeita luodessa tulisi hyödyntää jo olemassa olevaa tietoa, jolloin oma toiminta rakentuu olemassa olevan tiedon varaan. Tällä lisätään kehittämishankkeen luotettavuutta, sekä lisäksi säästetään hankkeeseen kuluva aikaa. Tieteellisellä tutkimustiedolla tarkoitetaan tutkimusten avulla, tieteellisin kriteerein hankittua tietoa. Toimintatiedolla taas kuvataan tietoa, joka voi olla kerätty systemaattisesti ja luotettavasti, mutta sillä ei välttämättä voida täyttää tutkimustiedon tieteellisiä kriteereitä. (Heikkilä ym. 2008, s. 104) Työmme suhteen tietolähteiden valinta on yksi työmme luotettavuuden avaintekijöistä. Työssä käytetyt lähteet tullaan merkitsemään Satakunnan ammattikorkeakoulussa annettujen lähdeviittaushjeiden mukaisesti, jotta kunnioitus muiden tutkijoiden työtä kohtaan voidaan turvata.

Mitä tulee kehittämishankkeiden tiedon keräämiseen, keinoja on monia. Keinoja voivat olla esimerkiksi asiantuntijoiden haastattelut, seminaareihin tai koulutuksiin osallistuminen ja puhuminen kollegojen kanssa. (Heikkilä ym. 2008, s. 105)

Palavereista saatua tietoa käytettiin hyödyksi myös opinnäytetyön toteuttamisessa, joten vastavuoroisella rehellisyydellä on suuri merkitys työn etenemisen suhteen.

Työ tuotettiin eettisten periaatteiden mukaisesti niin, ettei opinnäytetyöhön osallistuville henkilöille koidu työstä haittaa tai vahinkoa.

Lopullisen tuotoksen ohella projektiin liittyy aina myös aika- ja kustannustavoitteita, jotka on otettava huomioon laadunarvioinnissa. On oltava varmuus siitä, että projektissa tehdään oikeita asioita, oikealla tavalla. (Ruuska, 2007, s. 235) Tilaajan kanssa

käydyissä palavereissa keskusteltiin opinnäytetyöhön liittyvistä oikeuksista, periaatteista, vastuista sekä velvollisuuksista. Näillä asioilla oli merkittävä vaikutus työn laadulliseen tuotokseen.

## 6 PROJEKTIN TOTEUTUS

Opas Toivontuoja –kurssin ohjaajalle projekti käynnistyi keväällä 2022, kun Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoille esiteltiin opinnäytetyön aiheita verkkoluennotella. Pääsääntöisesti nämä opinnäytetyöt olivat suunnattu kahden opiskelijan toimesta toteutettaviksi töiksi. Valittu projekti toteutettiin ensimmäistä kertaa, sillä kurssi on käyty vasta yhden koeryhmän toimesta. Kurssi kuitenkin pohjautuu toipumisorientaation taustateoriaan, josta löytyy paljon materiaalia.

Kyseinen opinnäytetyö kiinnosti molempia opiskelijoita, sillä olimme tehneet töitä psykiatrisessa sairaalassa akuuttipsykiatrian osastolla. Psykiatriseen hoitotyöhön liittyviä opinnäytetöitä oli huomattavan vähän tarjolla, joten tuntui loogiselta, että valikoimme siitä määrästä työn kirjoittajia eniten hyödyttävän työn. Työn teoreettinen viitekehys sopii myös meidän työssämme käytettävään termistöön ja lisäksi olemme säännöllisesti tekemisissä myös potilaiden omaisten kanssa. Opinnäytetyöopintoihin liittyvät seminaarit pidettiin maaliskuu- ja huhtikuussa 2022.

Opinnäytetyön keskeisten käsitteiden selkiytyminen vaati aikaa aina toukokuuhun asti, sillä työssä käytettävät materiaalit saatiin käyttöön tilaajalta vasta silloin. Projektin tuotoksessa, eli oppaassa, teoriaa avataan vähemmän kuin tässä kirjallisessa työssä. Keskeisiä käsitteitä opinnäytetyössä oli toipumisorientaatio, toivo, elämän merkityksellisyys, omaiset, voimavarat, minäkuva ja identiteetti, mielenterveyskuntoutus sekä vertaistuki. Näillä hakusanoilla etsittiin teoreettista tietoa kirjallisuudesta sekä internetistä löytyviltä verkkosivuilta. Osa käsitteistä oli hankalampia, sillä luotettavaa teoreettista tietoa ei löytynyt tarpeeksi. Työhön saatiin myös teoreettista tietoa työpaikalta saaduista erilaisista oppaista, joita käytettiin hyödyksi.

Projektisuunnitelma esiteltiin ensimmäisen kerran opettajalle seminaarissa huhtikuussa 2022, jonka jälkeen se vielä muutti muotoaan annettujen ohjeistusten mukaisesti. Työn tilaaja tavattiin etäyhteyden avulla ensimmäistä kertaa vasta suunnitteluseminaarin jälkeen. Tapaaminen oli melko lyhyt ja keskittyminen kohdistui täysin perusasioihin, jolloin aikaa kysymyksien esittämiselle ei oikeastaan jäänyt. Tapasimme tilaajan kasvotusten toukokuun alussa. Lopulta projektisuunnitelma saatiin hyväksytyksi toukokuun loppupuolella, kun olimme saaneet tarvittavat materiaalit. Vasta materiaalien saannin jälkeen oli mahdollista luoda täsmällinen projektisuunnitelma. Toukokuussa projektisuunnitelma esiteltiin myös toisessa suunnitteluseminaarissa valmiissa muodossaan, sillä toinen opiskelijoista oli estynyt saapumaan huhtikuussa toteutettuun oman ryhmän seminaariin. Toisen ryhmän vastaavalta opettajalta saatiin kuitenkin hyviä neuvoja liittyen projektin toteuttamiseen ja siihen, mihin kannattaa projektin edetessä kiinnittää huomiota.

Seuraavan kerran palaverista tilaajan kanssa sovittiin kesäkuun loppupuolelle. Tilaaja kertoi jäävänsä kesälomalle juhannuksesta elokuun puolivälin tienoille, joten aikataulu tuotti hieman kiirettä kesän alkuun. Palaveri pidettiin lopulta 14.6. Tällöin tilaajalle toimitettiin toivotulla tavalla ainoastaan raakaversio, jossa kaikki materiaali oli lyöty ensimmäisen kerran yhteen. Palaverin jälkeen ei ollut vielä täysin hahmottunut se ajatus, mitä tilaaja työltä käytännössä toivoi. Graafisen ilmeen hahmottelua ajatellen tilanne oli haastava, sillä esimerkiksi toivottua värimaailmaa tai tyyliä ei noussut esille. Projektin työstäjille ei ollut myöskään täysin selvää, miten kurssi konkreettisesti toteutettiin tai mitä se sisälsi. Näistä syistä johtuen ohjaajan oppaan aloittaminen oli jokseenkin hankalaa. Näistä syistä johtuen keskityttiinkin kirjallisen raportin kirjoittamiseen seuraavaan palaveriin asti. Kirjallisen raportin kirjoittaminen auttoi pysymään suunnitelman mukaisessa aikataulussa.

Kesälomien jälkeen kokoontumaan päästiin yhdessä seuraavan kerran 1.9, jolloin raakileesta oli tuotettu ensimmäisen näkemys. Tuote oli kuitenkin selvästi hakoteillä niin tyylin, rakenteen kuin graafisen ilmeenkin puolesta. Syyskuun palaveri olikin siis käänteentekevä. Palaverissa käytiin läpi todella tarkasti kaikki se, mitä oppaalta halutaan ja mitä tulee tehdä. Oppaan työstäminen käynnistyi vauhdilla heti palaverin jälkeen. Syyskuussa rakennettiin koko opas alusta alkaen sivu kerrallaan, mukailen toi-



vottuja FinFamin graafisia ohjeita. Oppaan ulkoasu suunniteltiin ja toteutettiin yhteiseksi läpi oppaan. Lisäksi kuvitettiin kuvat oppaaseen sopiviksi ja tehtiin liitteet, joita tässä työssä oli 34 kappaletta. Liitteet olivat joko ohjaajalle tai osallistujalle tarkoitettuja. Osallistujien liitteiden tehtäväpohjat rakennettiin uudelleen. Tässä mallissa materiaali myös oikoluettiin tarkasti. Syyskuussa työhön rakentui 110 sivua ja sen tekemiseen käytettiin 169 tuntia. Työ palautettiin tilaajan tarkasteltavaksi 31.9.

Alkuperäisesti suunnitelmissa tilaajan kertoman mukaan oli saada työn mahdolliset korjauspyynnöt heti lokakuun alussa. Tässä kohdin työn suunniteltu aikataulu alkoi pitkästyä, sillä korjauspyynnöt saatiin vasta kahden viikon kuluttua. Muutostöitä oli paljon ja työn sisältö muuttui lähes kokonaan. Sisältö muuttui, sillä oikoluvusta ei ollut aiemmin ollut puhetta. Projektin toteuttajille oikoluku tuntui olevan itsestään selvää, kun taas tilaaja ei toivonut materiaalilleen muutosta. Vaikka materiaali pysyikin samana, tilaaja toivoi oman kertomansa säilyttämistä. Tilaaja myös koki graafisten ominaisuuksien olevan jatkoa ajatellen liiallisia, jonka vuoksi alkuperäinen tuotos muuttui ulkonäöltään pelkistetyimmäksi.

Työ toteutettiin uudelleen korjatulla materiaalilla tyhjälle Word-pohjalle, säilyttäen joitakin aiemmin luotuja graafisia ominaisuuksia, jotta materiaali ei jäisi liian raskaslukaiseksi. Tällä kertaa materiaaliseen sisältöön ei puututtu. Työn korjaukseen kului 23,5 tuntia ja siihen sisältyi oppaan uudelleen asettelu, liitteiden tarkastaminen, fonttien ja värien tarkastaminen, kahden uuden kuvan luominen sekä yleisilmeen tarkastaminen. Työ palautettiin uudelleen korjattuna tilaajalle 24.10, jolloin tilaaja oli ajankohtaisesti lomalla. Pääsimme jatkamaan oppaan arviointia jälleen 31.10.

Projektin aikana aikaansaatettiin tuotos, jota FinFami Satakunta ry voi hyödyntää tulevaisuudessa Toivontuoja-kurssilla. Opas auttaa kurssin ohjaajia, mutta se sisältää myös materiaalit osallistujien käyttöön (kaikki kurssin tehtävät sekä lisämateriaalin liitteinä). Toivottujen asioiden tai korjaustöiden toteuttamisesta huolimatta oppaan täysi loppuunsaattaminen ei ollut mahdollista. Projektin päätteeksi todettiin, että tilaajan oli parempi toteuttaa niin sanottu hienosäätö itse projektin toteuttajien sijasta. Tilaajalle työstä jäi valmis PDF-muodossa oleva opas (kaksi versiota) sekä oppaasta luotu Word-tiedosto, jota tilaaja pystyy muuttamaan kurssin sisällön ja sen tarpeiden

eläessä. Lisäksi tilaajalle luovutettiin rakennetut kuvat Powerpoint-alustalla. Projekti päättyi, kun sähköiset materiaalit luovutettiin FinFami Satakunta ry:n käyttöön.

## 7 PROJEKTIN TUOTOS

Projektin tuotoksen, eli oppaan, avulla tuotiin yhteen kaikki Toivontuoja–kurssin materiaalit yhdessä loogisessa kokonaisuudessaan. Kurssin ohjaajat ovat kokeneet tuotoksen tarpeellisena. Opas sisältää kaikki kurssin aiheet, huomioitavat asiat sekä ohjeistukset jäsenneilyinä. Opas auttaa ohjaajaa perehtymään kurssin sisältöön ja sen toteutukseen, sekä lisäksi se toimii ohjaajan muistikirjana läpi kurssin. Oppaaseen on myös kuvitettu jokaisen kurssikerran tehtävät, jotka sen helpokäyttöominaisuuden vuoksi ovat helposti kopioitavissa osallistujien käyttöön liitteistä. Opas auttaa siis kurssin toteutuksessa hyvinkin monipuolisesti ja siksi sen tuottaminen on tärkeä osa kurssia. Valmis opas hyödyttää Fin-Fami Satakunta ry:n toimintaa lisäämällä perehtymismahdollisuutta, kurssin toteutuksen sujuvuutta sekä rytmin ja aikataulutuksen hallintaa. Opas siis parantaa kurssin toimivuutta.

Projekti sisälsi:

- Oppaan materiaaleihin perehtymisen
- Oppaan materiaalin yhteen kokoamisen, materiaalin jäsentelyn ja sähköisen oppaan luomisen alusta loppuun asti
- Raakaversioon sekä yhden ehdotelman esityksen ennen varsinaisen oppaan rakentumista
- Ensimmäisen varsinaisen version oikoluvun
- Oppaan graafisen ilmeen sekä muotoilun suunnittelun ja sen toteuttamisen läpi oppaan
- Liitteet - kuvien sekä tehtäväpohjien uudelleen luomisen graafiseen ilmeeseen sopivaksi (lisäksi tehtäväpohjien toimivuuden pohdinta)
- Oppaan sisällöllinen tarkastus - sisällysluettelot (oppaassa yhteensä 11 kpl, joista 10 kurssipäivien kohtaisia aikataulukluetteluita)
- Palaverit tilaajan sekä opettajan kanssa

Opas tukee tällä hetkellä ainoastaan FinFami Satakunta ry:n toimintaa, mutta tulevaisuudessa se vaikuttaa myös muiden FinFamien arjessa.

Opas valmistui 31.10.2022, jonka jälkeen se lähetettiin tilaajalle hyväksyttäväksi. Oppaan toinen korjattu versio sisälsi yhteensä 129 sivua. Se koottiin FinFamilta saaduista materiaaleista sekä opinnäytetyöhön tuotetusta teoreettisesta pohjasta. Oppaan ulkomuoto luotiin FinFamin ohjeistusten sekä myös tilaajan antaman suunnitteluvapauden mukaisesti. FinFamilta saatiin myös työssä käytetyt fontit, jotka ovat tarkoitettu käytettäväksi ainoastaan FinFamin tuottamiin lehtisiin sekä oppaisiin. Alapuo-  
lella on nähtävissä oppaan kansi, sillä itse kurssin sisältö on FinFami Satakunta ry:n omaisuutta, eikä sitä voida erikseen ulkopuolisille tuoda esille.



*Liite 1. Toivontuoja-kurssi, Opas ohjaajalle*

## 8 PROJEKTIN ARVIOINTI

### 8.1 Tuotoksen arviointi

Opinnäytetyön aihetta valittaessa löytyi vain muutamia mielenkiintoisia vaihtoehtoja. Kyseinen aihe tuntui mielekkäältä niin työn sisällön kuin sen projektin omaisen luonteensa vuoksi. Työn teoreettista sisältöä pystyttiin hyödyntämään myös työelämän näkökulmista.

Aikataulullisesti projekti toteutui lähes siinä mallissa, joka suunnitelmassa esitettiin. Kesän aikana lomien vuoksi esiintyi vielä vaikeuksia hahmottaa oppaassa toivottua lopputulosta. Syyskuun palaverin jälkeen, varsinaisen tuotoksen aloitusvaiheessa, syntyi kuitenkin kokemus siitä, että työlle on selvät raamit ja siksi tuotoksen laatiminen koettiin mukavana projektina. Elokuussa toteutettu esituotos ei siis vielä ollut oikeilla raiteilla, mutta aikataulu pysyi syyskuusta alkaen suunnitelman mukaisena. Tällöin toteutuikin oppaan graafisen ilmeen ja sisällön rakentaminen.

Opas palautettiin takaisin tilaajalle tältä saaduilla materiaaleilla ja toiveilla 31.10. Projektin toteuttajilla oli kokemus siitä, että opas oli loppuviimeistelyä vaille valmis. Työ oli toteutettu hienosäätöineen, mutta joitakin aukkoja jäi odottamaan vielä tilaajan vastauksia - näitä olivat esimerkiksi puuttuvat teoriaosuudet, kurssin palautekysely sekä lista suositeltavasta kirjallisuudesta. Tässä vaiheessa esiintyi suurempia erimielisyyksiä tuotoksen suhteen. Materiaali oli oikoluettu ilman tilaajan erillistä pyyntöä ja tästä seurasi materiaalin uusiutuminen. Materiaalin sisällöllinen muuttuminen tarkoitti vanhojen sivuasetusten (asettelu ym.), oppaan pituuden ja graafisen ilmeen muuttumista.

Opas oli toteutettu tilaajan pyyntöjen ja toiveiden mukaisesti syyskuussa, joten korjauksissa versiossa noudatettiin pitkälti samoja ohjeita myös lokakuun puolella. Tilaaaja toivoi korjaustöissä otsikoiden fonttikokoa pienemmäksi sekä FinFamin graafisista ohjeistuksista poiketen fonttien värien muutosta. Oppaan pituus kasvoi 110 sivusta 129 sivuun lisätyn materiaalin johdosta. Oppaan muuttuneet liitteiden numeroinnit tarkis-

tettiin ja yleisilme hiottiin uudelleen yhteensopivaksi läpi oppaan. Tässä vaiheessa rakennettiin myös kaksi uutta kuvaa, sillä oppaan muuttunut sisältö vaati sitä. Korjattu työ rakennettiin kokonaan uudelle Word-pohjalle sivujen asettelun helpottamiseksi.

Syyskuun versiossa graafisen ilmeen suunnitteluun ja toteutukseen käytettiin rutkasti aikaa, sillä se oli yksi projektin pääkohdista. Graafisessa ilmeessä huomioitiin myös se, ettei sisältö jäisi ohjaajalle liian raskaslukaiseksi. Lukemisen helpottamiseksi työhön rakennettiin esimerkiksi pitkittäis- ja poikittaisviivoja eriyttämään materiaalia. Korjatussa työssä esimerkiksi graafisiin näkemyksiin otettiin kantaa poistamalla suuri osa työhön rakennetuista muotoiluista. Projektin toteuttajien mielestä tämä raskautti lukukokemusta ja myös jätti lopullisen version melko paljaaksi.

Ulkopuolisten työstäjien huomioksi jää, että materiaalista puuttuu nyt sen huomiointi, että opas tulee jatkossa olemaan täysin kurssista tietämättömien tukena. Opas koetaan ulkopuolisena niin, että se on toteutettu tukemaan yksinomaan Satakunnan FinFamia. Mikäli kurssi ja siten myös opas leviää laajemmalle käytölle, siihen tulisi kiinnittää enemmän ajatusta jatkossa. Ulkoisen oikoluvun etuna on se, että kenen tahansa on helppo tarttua oppaan sanomaan.

Tilajalle ei jäänyt työstä loppuunsaatettua tuotosta, mutta tilaaja sai kuitenkin käyttöönsä suunnitellun ja toteutetun pohjan Toivontuoja-kurssin tueksi. Seuraava kurssi toteutetaan vasta keväällä 2023, joten voisi olla parasta, että muutostöitä tehtäisiin vasta seuraavan kurssikerran yhteydessä. Tämä mahdollistaisi oppaan konkreettisten tarpeiden hiomisen. Kurssi tulee elämään ryhmän ja ohjaajan vaihtuessa, joten se voitaisiin ottaa huomioon myös opasta loppuunsaattaessa.

Projektin työstäjät toteuttivat oppaan niillä tiedoilla ja taidoilla, jotka heillä oli käytävissään. Työstäjille jäi kokemus siitä, etteivät he pystyneet tarjoamaan tilaajalle täysin loppuunsaatettua tuotosta. Pyydettyjen korjaustöiden toteuttamisesta huolimatta ajatukset eivät tilaajan kanssa vieläkaan kohdanneet ja työstäjille oli vieläkin hieman epäselvää, kuinka työ voitaisiin viedä lopulliseen muotoonsa. Työstäjien kokemus oli, että syyskuussa toteutettu versio vastasi niitä ajatuksia, jotka oli tuotu ilmi syyskuun palaverissa. Tähän työhön työstäjät myös kokivat olevansa tyytyväisiä, sillä korjatusta versiosta alkoivat katoamaan työstäjien näkemys ja kädenjälki.

## 8.2 Projektin kokonaisuuden arviointi

Arviointiin liittyy monen kaltaisia määritelmiä, mutta yksi tapa ymmärtää projektin arviointia on seuraavanlainen: arviointi on projektin toiminnan ja tämän toiminnan aikaansaamien tulosten sekä vaikutusten ja vaikuttavuuden selvittämistä. Projektin päätehtävät löytyvät kunkin projektin tavoitteista ja siksi erityisesti niiden toteutumisen arviointi onkin tärkeää. Asioiden oikein tekemistä ja toteuttamista on tärkeää arvioida projektin eri vaiheissa, sillä tämä arviointi nojaa siihen, että projekti pystyy aidosti vastaamaan sen tarpeeseen. (Suopajarvi, L. 2013. S. 9)

Projekti eteni vauhdilla sen alusta loppuun asti, mutta siitä huolimatta aikatauluissa pysyttiin melko hyvin läpi työn. Etenemisnopeuteen vaikuttivat opiskelijoiden ja tilaajan ajatusten vastaamattomuus oppaan sisällöstä sekä graafisesta ilmeestä. Päällimmäinen ajatus projektin toteutuksen loppuvaiheessa oli, että työ ei ollut vielä valmis tilattavaksi. Lisäksi koettiin, että tilaajalla oli vahvat mielipiteet työn suhteen, eikä projektin toteuttajien ajatuksille jäänyt paljoakaan tilaa. Työn puolesta olisi siis ollut parasta, että opas olisi pysytellyt vielä jonkin aikaa ideoimisvaiheessa ennen tuotantoon laittoa.

Yhteistyö tuntui toisinaan haastavalta, sillä näkemykset tuntuivat usein lähtevän eri suuntiin. Siinä missä työstäjät kokivat toimittaneensa pyydyt asiat, tilaaja toivoikin muuta. Tilaajan ajatuksiin sisälle pääseminen oli yksi projektin keskeneräisenä päättymisen syistä. Projektista jäi kokemus, että tilaajan olisi ehkä pitänyt osallistua aktiivisemmin myös itse projektin toteutukseen, sillä nyt yhteydenpito jäi pitkälti projektin toteuttajien vastuulle. Vahvojen näkemysten vuoksi olisi kuitenkin ollut hyvä varata aikaa myös sille, että tilaaja seuraisi suunnittelua. Oppaaseen jälkikäteen muutetut asiat hidastivat projektin etenemistä ja heikensivät lopulta aikaansaattua tuotosta. Toisinaan yhteistyö tuntui myös uuvuttavalta, sillä palautetta annettiin oppaan lisäksi myös henkilökohtaisista asioista.

Ajatukset olivat ajoittain erinäisiä myös ehkä siitä syystä, että projektin toteuttajat eivät osallistuneet ensimmäisen Toivontuoja-kurssin toteutukseen. Jälkikäteen ajateltuna voidaan todeta, että tämä olisi ollut järkevää kurssin ja siten myös oppaan sisällön

hahmottumisen kannalta. Kurssi toteutettiin maaliskuussa 2022, kun taas projekti käynnistyi vasta toukokuussa.

Kaiken kaikkiaan projekti opetti kuitenkin projektityöskentelyn taitoja ja antoi ymmärrystä projektin vaatimuksia kohtaan. Työelämässä voidaan toteuttaa monenlaisia projekteja, jotka vaativat erilaisia huomioita otettavia asioita. Tilajan ja projektin työstäjien toimiva yhteistyö sekä yhtenevät näkemykset projektista ovat ensiarvoisen tärkeitä projektin onnistumisen kannalta. Projekti –opinnäytetyön toteuttaminen oli mielekästä, sillä projektin tuotos tuli tilaajien käyttöön. Suoraan tarpeeseen toteutettu tuotos myös lisäsi motivaatiota työnteolle, vaikka työ ei nyt saavuttanutkaan vielä päätelystään.

Projekti oli moniosainen ja vaati paljon aikaa erilaisiin oppaan peruselementteihin perehtymiseen. Projektitaitojen lisäksi oppaan laatiminen edisti myös vahvasti vastuun ottamisen sekä sen jakamisen taitoja, sillä projektin toteuttajien piti sisällyttää projektin eteneminen muiden arjen haasteiden joukkoon. Projekti eteni kuitenkin kokonaisuudessaan hyvin. Projektisuunnitelmasta todettiin olevan runsaasti apua ja hyötyä raportin laatimiseen, ja sen vuoksi raporttia oli jopa melko helppo työstää projektin toteutuksen ohessa. Lisäksi projektin työnjako oli selkeä projektin läpi, vaikka toisinaan jakoon vaikuttivat erilaiset arjen muuttajat. Projektin kannalta vaadittiin joustavuutta sekä luottoa projektin kanssatyöstäjään.

## LIITTEET

Liite 1. Toivontuoja-kurssi, Opas ohjaajalle





## LÄHTEET

A-Klinikkasäätiö, 18.8.2020. Yksilöllistä toipumista toipumisorientaation avulla. Tiimi 3/2020. <https://a-klinikkasaaatio.fi/ajankohtaista/yksilollista-toipumista-toipumisorientaation-avulla>

Duodecimlehti.fi. E. Nordling. 2018. Mitä toipumisorientaatio tarkoittaa mielenterveytyössä? [duo14435.pdf \(duodecimlehti.fi\)](https://www.duodecimlehti.fi/duo14435.pdf)

Duodecim. 23.2.2021. Vertaistuki. Hoitotyön tietokanta. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/shk/article/nix02930/search/vertaistuki>

FinFami Satakunta ry, 2020. Opas omaisille. <https://oppaat.finfami.fi/omaisen-opas/>

FinFami Satakunta ry, n.d. Tietoa yhdistyksestä. [Tietoa yhdistyksestä - FinFami Satakunta ry](https://www.finfami.fi/tietoa-yhdistyksesta)

FinFami Satakunta ry, 2.11.2020. Toipumisorientaatio- uudenlainen näkökulma sairastuneen läheisen ja omaisen auttamiseen. [Toipumisorientaatio - uudenlainen näkökulma sairastuneen läheisen ja omaisen auttamiseen - Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFami ry](https://www.finfami.fi/uudenlainen-nakokulma-sairastuneen-lahaisen-ja-omaisen-auttamiseen)

Heikkilä, A., Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen: avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Helsinki: WSOY.

Huttunen, M., Pelkonen, R. & Saarela K. 2013. Sairaus ja toivo. Duodecim.

Hyvän mielen talo, n.d. Omaistoiminta. [Omaistoiminta - Hyvän Mielen Talo \(hyvanmielentalo.fi\)](https://www.hyvanmielentalo.fi)

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2010. Tutkimus hoitotieteessä. 1-2. uud. p. Helsinki: WSOYpro

Kymäläinen, H-R., Lakkala, M., Carver, E. & Kamppari, K. 2016. Opas projektityökentelyyn. Helsingin yliopisto. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/160099/Opas\\_projektity%C3%B6skentelyyn\\_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/160099/Opas_projektity%C3%B6skentelyyn_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Martin, M. & Soronen, K, n.d. Toipumisorientaatio mielenterveyspalveluissa. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja C.

Mielenterveystalo, n.d. Toivo - Kriisistä selviytymisen oma-apuohjelma nuorille. Osio 7: Minäkuva ja kriisin aiheuttamat muutokset. [https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi\\_omaapu/oma-apu/toivo/Pages/osio\\_7.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/oma-apu/toivo/Pages/osio_7.aspx)

Mielenterveysomaiselle, 2020. Matkalla hyvään mieleen. Opas mielenterveysomaiselle. <https://mielenterveysomaiselle.fi>

Mielenterveystalo, n.d. Monenlaista kuntoutusta. [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa\\_kuntoutuksesta/Pages/monenlaista\\_kuntoutusta.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_kuntoutuksesta/Pages/monenlaista_kuntoutusta.aspx)

Mielenterveystalo, n.d. Myös läheinen tarvitsee tukea. [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/omaiset/Pages/myos\\_laheinen\\_tarvitsee\\_tukea.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/omaiset/Pages/myos_laheinen_tarvitsee_tukea.aspx)

Mielenterveystalo, n.d. Voimavarat. [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja\\_itsehoito/Pages/Harjoitusnro6Lahjasi.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/Harjoitusnro6Lahjasi.aspx)

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

Mäntyneva, M. 2016. Hallittu projekti. Helsinki: Kauppakamari.

Nordling, E. (2018). Mitä toipumisorientaatio tarkoittaa mielenterveystyössä? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 134 (15): s. 1476

Oika. 11.10.2020. Vertaistuen merkitys. Haettu 14.7.2022 osoitteesta <https://olkatoiminta.fi/vertaistuen-merkitys/>

Opas projektiarviointiin. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteiden tiedekunnan julkaisuja. Suopajärvi, L. 2013. <https://www.ulapland.fi/loader.aspx?id=a6d01dd9-baad-408a-a6fb-5e131cf74ef5>

Paasivaara, L., Suhonen, M. & Nikkilä, J. 2008. Innostavat projektit. Helsinki: Suomen sairaanhoitajaliitto ry.

Paasivaara, L., Suhonen, M. & Virtanen, P. 2011. Projektijohtaminen hyvinvointipalveluissa. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Pelin, R. 2020. Projektihallinnan käsikirja. Projektijohtaminen Oy Risto Pelin.

Rakenna identiteettiä itse. Forssell, J. Tiede, 2008, nro. 5. Sanoma.

Rautio, P. & Saastamoinen, M. 2006. Minuus ja identiteetti. Tampere University Press.

Ruuska, K. 2007. Pidä projekti hallinnassa. Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. Helsinki: Talentum.

Salovuori, S. 2022. Merkityksellisuuden voima. Kirja masennuksesta toipuvalla. Helsinki: kirjapaja.

Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi: projektinvetäjän käsikirja. Helsinki: Edita.

Toipuminen. Osallistujan työkirja. Raise Mental Health Ltd. 2013.

Toipuva mieli. Opas toipumisorientaatioon. J. Raivio & M. Raivio. 2020. PS-kustannus, E-kirja.

Terveyskylä. Päivitetty 11.12.2017. Minäkuva ja sairauden aiheuttamat muutokset. <https://www.terveyskyla.fi/nuortentalo/hoitoni/oman-sairauden-hoito/minakuva-ja-sairauden-aiheuttamat-muutokset>

Terveyskylä. Päivitetty 27.4.2020. Mitä on vertaistuki? <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/mita-on-vertaistuki>

Terveyskylä. Päivitetty 1.11.2021. Palliatiivinen talo. Elämän merkityksellisyys. <https://www.terveyskyla.fi/palliatiivinentalo/tukea/el%C3%A4m%C3%A4n-merkityksellisyys>

Terveyskylä. Päivitetty 13.2.2020. Mistä on kyse, kun puhutaan voimavaroista? <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutuja/oma-hyvinvointi/opas-omien-voimavarojen-tunnistamiseen-ja-vahvistamiseen/mista-on-kyse-kun-puhutaan-voimavaroista>

Terveyskirjasto. 24.9.2017. Omaiset ja psyykkisesti sairastunut. <https://www.terveyskirjasto.fi/lam00008>

Toipuminen elämään. Koskela, S. 2021. Koulutusmateriaali, PDF-tiedosto.

Toipumisorientoitunut työote asiakastyössä. Ristolainen, P. Vantaan kaupunki. 2021.