Mielenterveyden ja hyvinvoinnin lisääminen liikunnan ja NLP:n keinoin

Sara Uimonen

2023 Laurea

Laurea-ammattikorkeakoulu

Mielenterveyden ja hyvinvoinnin lisääminen liikunnan ja NLP:n keinoin

Sara Uimonen
Sosionomi, AMK
Opinnäytetyö
Huhtikuu, 2023

Laurea-ammattikorkeakoulu **Tiivistelmä**
Sosionomikoulutus
Sosionomi (AMK)

Sara Uimonen
Mielenterveyden ja hyvinvoinnin lisääminen liikunnan ja NLP:n keinoin
Vuosi 2023 Sivumäärä 63

Tämä opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Marjatta-säätiön ja Sara Uimonen Personal Training Palveluiden kanssa. Kehittämistehtävä opinnäytetyössä oli hankkia Marjatta-säätiölle lisää informaatiota asukkaiden hyvinvoinnista, heille soveltuvista työmenetelmistä ja toteuttaa Marjatta-säätiölle mielenterveyttä sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia tukeva kurssi. Sara Uimonen Personal Training Palvelut toivoi oppivansa mallin, jonka pohjalta voisin toteuttaa kurssia jatkossa erilaisille asiakasryhmille. Opinnäytetyön tavoitteena oli kerätä tietoa psykofyysisestä yhteydestä eli kehon ja mielen välisestä vuorovaikutuksesta. Lisäksi tietoa kerättiin NLP:n vaikutuksista ja ihmisen kokonaisvaltaisen huomioimisen merkityksestä. Opinnäytetyön avulla ammattilaisia kannustettiin yhdistämään mielenterveyden tukeminen ja liikunnallisuus. Sara Uimonen Personal Training Palvelun tavoitteena oli myös oppia lisää mielenterveystyöstä.

Teoreettisena viitekehyksenä tässä opinnäytetyössä ovat mielenterveys ja mielenterveyden häiriöt, hyvinvointi ja sen kokemus, liikunnan terveyshyödyt ja NLP työmenetelmänä. Opinnäytetyössä keskeisinä työmenetelminä käytettiin liikuntaa ja NLP:n työkaluja. NLP työmenetelmänä auttaa ihmisiä kehittämään osaamistaan ja käyttämään osaamistaan paremmin. Tämän lisäksi menetelminä käytettiin myös motivoivaa haastattelua, draamaa työmenetelmänä, sekä mindfulnessia. Opinnäytetyön avulla kiteytettiin kurssin keskeisimmät asiat ja raamit, jonka avulla kuka tahansa ammattilainen voi toteuttaa vastaavanlaisen kurssin. Opinnäytetyössä kerättiin palautetta ja arvioitiin onnistumista Google Forms kyselylomakkeiden avulla. Kyselyihin vastasivat osallistujat, sekä hoitajat.

Kurssi lisäsi osallistujien hyvinvointia, kohotti mielialaa, lisäsi kiinnostusta omaan terveyteen ja herätti paljon keskustelua liikunnan merkityksestä. Työelämän kumppanit saivat opinnäytetyön avulla arvokasta uutta informaatiota ja konkreettisen tavan kehittää toimintaansa. Kehon ja mielen yhteydestä tarvitaan kuitenkin lisää tutkimusta ja siitä miten kurssimuotoinen työskentely voi kohottaa osallistujien hyvinvointia sekä mielenterveyttä. Kurssin malli toimisi myös muissa toimintaympäristöissä ja isompien ryhmien kanssa.

Asiasanat: mielenterveys, hyvinvoinnin tukeminen, nlp, liikunta

Laurea University of Applied Sciences **Abstract**
Bachelor's Degree in Social Services
Bachelor's Degree in Social Services

Sara Uimonen
Improving Mental Health and Well-being Through Exercise and NLP Techniques
Year 2023 Pages 63

This thesis was carried out in collaboration with the Marjatta Foundation and Sara Uimonen Personal Training Services. The development task in this thesis was to gather more information about the well-being of the residents, suitable work methods for them, and to implement a mental health and holistic well-being course for the Marjatta Foundation. Sara Uimonen Personal Training Services hoped to develop a model that could be used to implement courses for different customer groups in the future. The goal of this thesis was to gather information about the psychophysical connection between the body and mind. Additionally, information about the effects of NLP and the importance of considering a person's overall well-being were gathered. With this thesis, professionals are encouraged to combine mental health support and physical activity. One of the goals of Sara Uimonen Personal Training Services was also to learn more about mental health work.

The theoretical framework in this thesis included mental health and mental disorders, well-being and its experience, the health benefits of exercise, and NLP as a work method. The main work methods used in this thesis were exercise and NLP tools. NLP as a work method helps people develop their skills and use them better. In addition, motivational interviews, drama as a work method, and mindfulness were used. With this thesis the key elements and framework of the course were summarized so any professional can use to implement a similar course. In this thesis, feedback was collected, and success evaluated by using Google Forms survey forms. The surveys were answered by the participants and the caregivers.

The course improved the well-being of the participants, raised their mood, increased interest in their own health, and sparked a lot of discussion about the importance of exercise. The work partners received valuable new information and a concrete way to develop their activities through this thesis. However, more research is needed on the connection between the body and mind and how course-based work can improve participants' well-being and mental health. The course model implemented in this thesis would also work in other environments and with larger groups.

Keywords: mental health, well-being support, NLP, exercise

Sisällys

1 Johdanto 6
2 Tietoperusta ja opinnäytetyön keskeiset käsitteet 7
2.1 Mitä on hyvinvointi? 7
2.2 Mielenterveys ja mielenterveyden häiriöt 8
2.3 Liikunta, liikunnan hyödyt ja liikkumattomuuden haitat 12
2.4 Mitä NLP on? 13
3 Opinnäytetyön toteutus 16
3.1 Opinnäytetyön tavoitteet ja arviointikeinot 16
3.2 Opinnäytetyön tutkimusote 18
3.3 Opinnäytetyön prosessi 20
3.4 Toimeksiantajien esittely 22
3.5 Kurssin keskeiset menetelmät 24
4 Ohjauskerrat 26
4.1 Ensimmäinen ohjauskerta 27
4.2 Toinen ohjauskerta 30
4.3 Kolmas ohjauskerta 33
4.4 Neljäs ohjauskerta 35
4.5 Viides ohjauskerta 38
5 Johtopäätökset ja pohdinta 40
6 Luotettavuus ja eettiset kysymykset 51
Lähteet 52
Kuviot 55
Liitteet 56

1 Johdanto

Suomalaisten on väitetty olevan jo vuosien ajan maailman onnellisin kansa. Miten on kuitenkin mahdollista, että silti vähintään joka viides kokee mielenterveyden ongelmia vuoden aikana. Tämän lisäksi joka viides suomalainen sairastuu elämänsä aikana masennukseen. Suomalaisten pahoinvointi on valtavaa, ainakin rahan näkökulmasta. Mielenterveyden kustannuksiksi on arvioitu jopa 11 miljardia euroa vuodessa. (Mieli Ry, Tilastotietoa mielenterveydestä, 2021.) Tämä on valtava määrä rahaa, ja mielenterveyden ongelmat ansaitsivat enemmän tutkimusta, ymmärrystä ja hoitoa. Hoitoa tulisi monipuolistaa ja sen tulisi olla helpommin saavutettavissa. Mielenterveyden ongelmien ennaltaehkäisyä ja hoitoa varten tulisi panostaa mielenterveyden ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisäämiseen yhteiskunnassa.

Opinnäytetyön aiheeksi valikoitui mielenterveyden ja hyvinvoinnin lisäämisen liikunnan ja NLP:n keinoin. Opinnäytetyössä yhteistyössä toimi Marjattasäätiö ja Sara Uimonen Personal Training palvelut. Marjattasäätiön tarpeena oli saada lisää tietoa asukkaidensa henkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnista. He toivoivat, että yhdessä osallistujien kanssa kartoitettaisiin, millaiset aktivoivat työmenetelmät olisivat asukkaiden mieleen ja mistä he kokevat itse saavansa tukea kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnilleen. Marjattasäätiö toivoi myös saavansa käyttöönsä uusia työmenetelmiä, mitkä eivät olleet heille niin tuttuja entuudestaan.
Sara Uimonen Personal Training Palveluiden tarpeena oli ymmärtää paremmin kokonaisvaltaista hyvinvointia, NLP:n käyttökelpoisuutta mielenterveystyössä ja sitä, kuinka liikunnan voisi yhdistää mielenterveystyöhön. Tavoitteena oli saada informaatiota ja sen pohjalta luoda kurssi, jota voisi tulevaisuudessa pitää esimerkiksi mielenterveyskuntoutujille tai asiakkaille, joiden mielenterveys on vaarassa vaarantua.

Opinnäytetyön aihe kiinnosti erityisesti ammatillisesti, sillä olen opiskeluni aikana erikoistunut erityisesti mielenterveystyöhön ja jatkokouluttautumistavoitteenani on opiskella psykoterapeutiksi. Tämän lisäksi minulla on pitkä aikaisempi kokemus liikunnanohjauksesta, sekä psyykkisestä valmentamisesta. Opinnäytetyön tausta nojaakin 8 vuoden valmennushistoriaani ja kokemukseeni. Aihe kiinnostaa minua henkilökohtaisesti siksi, että olen aikaisemmassa työssäni huomannut, että fyysisen ja henkisen puolen hoitaminen irrallisina kokonaisuuksina harvemmin tuo tuloksia. Tämä on minusta osittainen iso syy Suomalaisten pahoinvoinnille. Valmentaessani olen huomannut, että parhaimpaan lopputulokseen asiakkaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta päästään, jos pystytään huomioimaan molemmat kokonaisuudet, sekä fyysinen, että psyykkinen puoli. Moninäkökulmaisempaa ja laajempaa näkökulmaa hyvinvoinnin ja terveyden hoitamiseen on löydyttävä tulevaisuudessa Suomalaisten hyvinvoinnin takaamiseksi.

NLP on tutkitusti toimiva työmenetelmä, jonka avulla ihminen voi kehittää omaa osaamistaan, hyvinvointiaan ja kykyään valjastaa omia voimavarojaan. Menetelmän tehokkuudesta on lukuisia tutkimuksia ympäri maailman. Tämän lisäksi omien NLP opintojeni kautta olen nähnyt tämän työmenetelmän potentiaalin. Silti menetelmä on vain vähän tunnettu Suomessa. Opinnäytetyön avulla tietoisuus NLP työmenetelmän vaikuttavuudesta ja soveltuvuudesta mielenterveystyöhön kasvaa. Työmenetelmä olisi kustannustehokas työmenetelmä mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyyn, sekä se sopisi matalan kynnyksen mielenterveyspalveluihin. Tämän lisäksi voisimme yhä enemmän Suomessa tarjota mielenterveysongelmien hoidossa tukitoimena liikunnan lisäämistä, sillä se olisi edullinen terveyttä, hyvinvointia ja mielenterveyttä tukeva työmenetelmä.

Opinnäytetyössä yhdisteltiin toiminnallisen opinnäytetyön sekä laadullisen tutkimuksen työotteita. Opinnäytetyön raportti alkaa tavoitteiden määrittelyllä. Kerron miksi tämä opinnäytetyö tehtiin ja mitä sen avulla saavutettiin. Sen jälkeen avataan tietoperustaa ja opinnäytetyön keskeisimpiä käsitteitä. Sitten kuvataan toteutettu toiminta, sekä sen keskeiset menetelmät. Tämän jälkeen esitetään saadut tulokset ja kuinka tavoitteisiin päästiin. Lopuksi esitän omaa pohdintaani, sekä työni eettisyyttä ja hyödynnettävyyttä.

2 Tietoperusta ja opinnäytetyön keskeiset käsitteet

Opinnäytetyön keskeisimpiä käsitteitä ovat hyvinvointi, mielenterveys, liikunta ja NLP. Tässä luvussa avataan näitä käsitteitä tarkemmin, sekä kerrotaan opinnäytetyön tietoperustasta. Opinnäytetyötä suunnitellessani minun oli tehtävä rajausta aiheen laajuuden vuoksi. Rajaaminen on perusteltua siitä syystä, että ilman rajausta tutkimus olisi paisunut liian isoksi ja luotettavia tuloksia olisi voinut olla haastavaa esittää. Rajasin perustellusti aiheen opinnäytetyöni keskeisimpien tavoitteiden ympärille ja jätin esimerkiksi unen ja levon tutkimuksen ulkopuolelle. Vaikkakin nämä olisivat myös olleet mielenkiintoisia aiheita sisällyttää tutkimukseen, pureuduttiin nimenomaisesti mielenterveyteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

2.1 Mitä on hyvinvointi?

Hyvinvointi on muovautuva käsite ja usein jokaiselle yksilölle se tarkoittaa hiukan eri asiaa (Saari, Hyvinvointi: Suomalaisen yhteiskunnan perusta, 2010). Hyvinvoinnin kokemus ei ole pysyvä tila, vaan siihen liittyy paljon vaihtelua mm. eri päivien välillä (Porkamaa, 2021). Hyvinvointi koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta ulottuvuudesta. Hyvinvointi arkikielessä viittaa usein myös vaurauteen ja hyvään terveydentilaan. (Saari, 2010.) Fyysisen ja psyykkisen terveyden lisäksi hyvinvoinnin kokemukseen ja hyvinvointiin vaikuttaa elinympäristö, elämäntilanne, koulutustausta, tulotaso, arvot, asenteet, tunteet, ajatukset ja uskomukset

(Porkamaa, 2021). Hyvinvointia yhteiskunnassa voidaan myös mitata erilaisin mittarein, kyselyin ja tutkimuksin. Suomalaisten hyvinvointia tutkii mm. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (Saari, 2010.)

Kokonaisvaltainen hyvinvointi on laaja käsite. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin voi ymmärtää helpoiten hahmottamalla hyvinvoinnin isoimpia pilareita. Näitä ovat hyvinvoinnin peruspilarit, eli lepo, liikunta, ravinto ja psyykkinen hyvinvointi. (Tiedenaiset, 2021.) Nämä jakautuvat sitten syvempiin tasoihin, joihin kuuluvat esimerkiksi mm. harrastukset, sosiaaliset suhteet, palautuminen ja itsensä kehittäminen. Kokonaisvaltainen hyvinvointi toteutuakseen kaipaa kaikkia perusrakennuspalikoita. (Henriksson, 2022.) Kokonaisuus kärsii, jos jokin niistä puuttuu merkittävissä määrin. Onnellisuusprofessori Markku Ojasen mukaan hyvän kokonaisuuden lisäksi kaivataan myös motivaatiota ja kiinnostusta omaa hyvinvointiaan kohtaan, jotta ihminen voi aidosti hyvin. (Ojanen, 2021.). Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin voi nähdä myös ihmisen aktiivisesti valitsemana tapana elää terveempää elämää, jonka avulla tavoitellaan parempaa elämänlaatua. Tähän prosessiin liittyvät usein nuo peruspilarit. (Henriksson, 2022.)

Huono-osaisuus ja pahoinvointi ovat hyvinvoinnin vastakohtia. Huono-osaisuudella tarkoitetaan moniulotteisia hyvinvointivajeita, jotka liittyvät elintasoon, hyvinvointiin, elämänlaatuun ja elämäntapaan. (Saari, Huono-osaiset – Elämän edellytykset yhteiskunnan pohjalla, 2015.) Pahoinvoinnilla voidaan taas tarkoittaa sekä fyysistä, että psyykkistä pahoinvointia (Zitting, 2021). Toisaalta toisesta näkökulmasta jatkuva maksimaalisen hyvinvoinnin tavoittelukin voi myös viedä päinvastaiseen suuntaan. Jatkuva suorittaminen lisää uupumisen ja pahoinvoinnin riskiä. (Porkamaa, 2021.)

2.2 Mielenterveys ja mielenterveyden häiriöt

”Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa yksilö pystyy näkemään omat kykynsä ja toisaalta selviämään arkeen kuuluvista vastoinkäymisistä, sekä kuulumaan yhteisön toimimiseen ja työntekoon” (WHO, 2013). Tämä tarkoittaa sitä, ettei mielenterveyttä voi käsitteistää vain sairauden puuttumiksesi, vaan mielenterveys on läsnä jollakin tavoin jokaisen yksilön arjessa. Mielenterveys on osa perusterveyttä ja jokaisella on oikeus siihen. Hyvä mielenterveys ja mielen joustavuus auttaa myös läpi elämän haastavien aikojen, sekä kirkastaa elämän hyviä puolia. Se auttaa myös kokemaan elämää mielekkäänä ja nauttimisen arvoisena. Mielenterveys kytkeytyy myös vahvasti sosiaalisiin suhteisiin, uuden oppimiseen, luovuuteen ja osallisuuden kokemukseen. (Nyyti Ry, 2021.) Hyvä mielenterveys ei tietenkään tarkoita sitä, etteikö saisi olla myös kriisejä, hankalia kokemuksia tai vastoinkäymisiä. Hyvä mielenterveys auttaa eteenpäin näistä. (Suomen Mielenterveys Ry, Mitä mielenterveys on?, 2022.)

Mielenterveyden voi ajatella myös voimavarana, sillä jos sitä ei ole, yksilön kyky selvitä arjesta heikkenee merkittävästi. *”Mielenterveys on voimavara, joka on keskeistä kokonaisval-*

taisen hyvinvoinnin kannalta. Mielenterveydestä voidaan erottaa erilaisia ulottuvuuksia, joihin kuuluvat fyysinen, henkinen, sosiaalinen ja psyykkinen ulottuvuus" (Suomen Mielenterveys Ry, Mitä mielenterveys on?, 2022). Mielenterveyden eri tasot tulisi ottaa huomioon tarkasteltaessa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Mahdollinen yksipuolinen tarkastelu, voi antaa vääristyneen kuvaan henkilön tämänhetkisestä hyvinvoinnista. Esimerkiksi jos ihmisen fyysinen, henkinen ja psyykkinen hyvinvointi ovat kunnossa, mutta esimerkiksi sosiaaliset suhteet eivät, harvemmin ihminen voi kokonaisvaltaisesti hyvin. (Toivonen & Kiviaho, 2011.)

Mielenterveyteen liittyy useita eri ulottuvuuksia ja parhaiten näistä eri ulottuvuuksista saa kiinni katsomalla Mieli Ry:n (Suomen Mielenterveys Ry, Mielenterveyden käsi -juliste, 2018) mielenterveyden kättä.

Kuvio 1: Mielenterveyden käsi

Mielenterveyden ylläpitäminen vaatii täten useiden eri osa-alueiden huomioonottamista. Keskeisiä osa-alueita ovat uni ja lepo, ravinto ja ruokailu, ihmissuhteet ja tunteet, liikkuminen ja kehon kuuntelu, sekä vapaa-aika ja luovuus. Tietenkään kaikki osa-alueet eivät voi olla täydellisiä koko ajan. Sen sijaan on hyvä kiinnittää huomioita siihen mikä jo toimii ja mikä kenties kaipaisi lisähuomiota. Asiakkaan tilannetta kartoittaessa olisikin hyvä käydä läpi kaikkia näitä eri osa-alueita todellisen tilanteen kartoittamiseksi. Mielestäni tämä mielenterveyden käsi voi toimia loistavana keskustelunaloituksena asiakkaan kanssa, sekä se auttaa visualisoimaan elämäntilannetta kokonaisvaltaisesti, sekä ammattilaiselle, että asiakkaalle.

Hyvä mielenterveys ei tarkoita pelkästään mielen hyvinvointia tai sitä ettei ongelmia koskaan olisi. Täysin normaalia on, että toisinaan ihminen kokee surua, pettymyksiä, pelkoja ja ahdistuneisuutta, sillä ne ovat osa jokaisen ihmisen elämää. Tästä syystä on vaikeaa määritellä mielenterveyden häiriöitä selkeärajaisiksi. Oireet kuuluvat ajoittaisina normaaliin elämään. (Lönnqvist;Henriksson;Marttunen;& Partonen, 2021.)

Mielenterveyden häiriöt tarkoittavat erilaisia psykiatrisia häiriöitä. Ne ovat oireyhtymiä, joissa on kliinisesti merkitseviä psyykkisiä oireita, joihin liittyy kärsimystä tai haittaa. Mielenterveyden häiriöt luokitellaan oireiden ja vaikeuden mukaan. (THL, Mielenterveyshäiriöt, 2022.) Mielenterveyden häiriöstä on kuitenkin kyse, kun ihmisen mieliala, ajatukset, tunteet tai käytös rajoittavat elämistä huomattavasti. Lisäksi oireet vaikuttavat ja haittaavat toimintakykyä, sekä ihmissuhteita. Oireet myös aiheuttavat pitkäaikaista kärsimystä. (Duodecim, Mielenterveyden häiriöitä, 2022.) Mielenterveyden määritelmät riippuvat myös historiallisesta tilanteesta ja vallitsevasta kulttuurista (Jäntti;Heimonen;Kuuva;& Mäkilä, 2019). Yleisimpiä mielenterveyden häiriöitä ovat mm. ahdistuneisuushäiriöt ja masennus. Lisäksi muita häiriöitä ovat mm. persoonallisuushäiriöt, käytöshäiriöt, paniikkihäiriöt, pelkohäiriöt, syömishäiriöt, hillitsemishäiriöt ja dissosiaatiohäiriöt. (Duodecim, Mielenterveyden häiriöitä, 2022.)

Mielenterveystyötä tehtäessä on esiarvoisen tärkeää yrittää ennaltaehkäistä mielenterveyden häiriöiden syntyä. Häiriöiden ehkäisyä pyritään toteuttamaan mm. vähentämällä tai poistamalla yksilön tai yhteisön mielenterveyttä vaarantavia tekijöitä ja rakenteita. Tämä tarkoittaa konkreettisesti esimerkiksi sitä, että pyritään parantamaan ihmisten välisiä sosiaalisia suhteita, vähentämään päihteiden käyttöä, tarjoamalla apua perheille, tukemalla oppimisvaikeuksia, vähentämällä kiusaamista ja väkivaltaa, ehkäisemällä syrjäytymistä ja kehittämällä yhteiskuntaa. (THL, Mielenterveyshäiriöt, 2022.)

Toiseksi tärkeintä on tunnistaa psyykkinen oireilu ja ymmärtää sen taustoja. Psyykkisen oireilun taustalla saattaa olla monenlaisia tekijöitä ja onkin tärkeää kohdata ihmistä empaattisesti, kuuntelevasti, kiireettömästi, avoimesti ja sensitiivisesti. (Mieli Ry, Huoli läheisestä: Kysyminen on välittämistä, 2023.) Psyykkinen oireilu voi liittyä esimerkiksi stressiin, psyko-

sosiaaliseen kehitykseen, elämäntilanteeseen, traumoihin, työ- tai opiskelupaineisiin tai kaltoinkohtelukokemuksiin (THL, Mielenterveyshäiriöt, 2022). Mielenterveystyötä tehtäessä ammattilainen voi kiinnittää huomiota asiakkaan erilaisiin oireisiin tunnistaakseen psyykkistä oireilua. Oireita voivat olla mm. vetäytyminen, itkuherkkyys, häiriökäyttäytyminen, voimakkaat yhtäkkiset muutokset käyttäytymisessä, herkkyys kritiikille, keskittymisvaikeudet, levottomuus, mielialan vaihtelut, voimakas väsymys, somaattinen oireilu, hygienian heikkeneminen, mielenkiinnon puute, ihmissuhdeongelmat, poissaolot ja paljon muuta. (THL, Mielenterveyshäiriöt, 2022.)

2.3 Liikunta, liikunnan hyödyt ja liikkumattomuuden haitat

Käypä hoitosuositus (Duodecim, Liikuntaan liittyviä määritelmiä, 2015) määrittelee liikunnan fyysiseksi aktiivisuudeksi, joka suoritetaan tiettyjen vaikutuksien ja syiden takia. Se toteutetaan yleensä harrastamisena. Fyysisen aktiivisuuden Käypä hoitosuositus määrittelee toimintana, joka on lihaksien tahdonalaista toimintaa, se lisää kalorienkulutusta ja johtaa yleisesti ottaen liikkeeseen.

Fyysinen kunto taas tarkoittaa keskeisten fyysisten toimintojen ja rakenteiden tilaa. Sitä voidaan tarkastella joko elinjärjestelmä kerrallaan tai suorituksessa tarvittavien ominaisuuksien mukaisesti. Fyysistä kuntoa voidaan mitata usein eri tavoin ja sitä arvioidaan suorituskykynä. Suorituskyky tulkitaan suhteuttaen sitä yksilön sukupuoleen, ikään ja kokokoon. (Duodecim, Liikuntaan liittyviä määritelmiä, 2015.)

Liikuntaharjoittelun termi tarkoittaa sitä, että liikuntaa suoritetaan järjestelmällisesti ja sillä on etukäteen asetettuja tavoitteita (Duodecim, Liikuntaan liittyviä määritelmiä, 2015). Kehitettäviä ominaisuuksia voivat olla esimerkiksi aerobinen kunto, voima, nopeus, ketteryys, tasapaino, kestävyys, lihasmassan kasvatus tai muuta vastaavaa.

Liikunnasta voidaan eritellä erilaisia muotoja. Karkea arkinen jako on aerobinen liikunta, lihasvoimaharjoittelu ja arkiliikunta. Aerobinen liikunta rasittaa isoja lihasryhmiä ja se kehittää aineenvaihduntaa, jaksamista jatkaa liikkumista, sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. (Duodecim, Liikuntaan liittyviä määritelmiä, 2015.) Lajeja voisivat olla esimerkiksi kävely, juoksu, uiminen, hiihto tai pyöräily.

Lihasvoimaharjoittelu eroaa aerobisesta harjoittelusta keskeisesti siten, että se kuormittaa ja kehittää lihaksistoa aerobisen kunnon sijaan. Lihasvoimaharjoittelu kuormittaa voimantuottoa ja siihen tarvittavaa lihasmassaa. Lihaskuntoharjoittelulla voidaan ylläpitää tai lisätä lihaksiston voimaa tai massaa. (Duodecim, Liikuntaan liittyviä määritelmiä, 2015.) Yleisin liikuntamuoto nykypäivänä lihasvoimaharjoittelulle on kuntosaliharjoittelu. Lisäksi sitä voidaan kehittää myös kehonpainoharjoittelulla tai erilaisia välineitä apuna käyttäen.

Arkiliikuntaa kutsutaan usein hyötyliikunnaksi. Se on liikuntaa, joka toteutuu arjen toimintojen tekemisen lomassa. (Duodecim, Liikuntaan liittyviä määritelmiä, 2015.) Tämä voisi olla esimerkiksi portaiden kävelyä tai työmatkojen kulkemista kävellen. Arkiliikuntaa harvemmin liittyy tavoitteita tai tarkoitusta erityisesti parantaa jotakin kunnon osa-aluetta. Sen sijaan kuntoliikunta, kuten aerobinen tai lihasvoimaharjoittelu on järjestelmällisesti harrastettua. Niissä tavoitteena on ylläpitää tai parantaa fyysisen kunnon osa-alueita.

Liikunnalla on osoitettu olevan runsaasti positiivisia vaikutuksia psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Esimerkiksi Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL, Liikunnan terveyshyödyt, 2022) on osoittanut, että liikunnalla on positiivisia vaikutuksia nukkumiseen, kognition eri osa-alueisiin, sekä koettuun elämänlaatuun. Tämän lisäksi on tutkittu, että liikunta auttaa stressin, sekä ahdistuneisuuden vähentämiseen. Lisäksi vielä liikunnan avulla voidaan ennaltaehkäistä useita sairauksia ja ylläpitää terveyttä kokonaisvaltaisesti. Liikunnan avulla voidaan mm. ehkäistä sydän- ja verisuonisairauksia, helpottaa painonhallintaa, vaikuttaa verenpaineeseen ja kolesteroliin, ehkäistä syöpää sekä ehkäistä tuki- ja liikuntaelimistön sairauksia ja vammoja. Tutkitusti liikunnalla on vaikutuksia myös riskiin sairastua mielenterveyshäiriöihin. Lisäksi liikunnan keinoin voidaan lievittää mielenterveyshäiriöiden oireita. (THL, Liikunnan terveyshyödyt, 2022.)

Fyysinen inaktiivisuus tarkoittaa lihaksien pientä käyttöä tai käyttämättömyyttä, mikä aiheuttaa elimistön rakenteiden heikkenemistä ja elintoimintojen huononemista. Sitä voi olla esimerkiksi istuminen tai muu valveillaolo, jonka energiankulutus on vähäistä. (Duodecim, 2015.) Pitkäaikainen ja toistuva liikkumattomuus aiheuttaa keholle monia haittoja. Se kuormittaa kehoa hyvin yksipuolisesti ja täten altistaa monille riskeille ja sairauksille. Pitkäaikaisen paikallaolon on todettu heikentävän aineenvaihduntaa ja verenkiertoa. Lisäksi se jäykistää niveliä ja lisää selkävaivoja. Sen on todettu olevan yhteydessä myös 2. tyypin diabetekseen ja valtimosairauksiin. Tämän lisäksi on todettu, että yhteys mielenterveyden ongelmiin on olemassa. (Husu;Aittasalo;& Kukkonen-Harjula, 2016.) Runsas inaktiivisuus ovatkin monien seurantatutkimuksien perusteella yhteydessä sairauksien ilmaantumiseen ja jopa kuolleisuuteen. Pelkkä runsas vapaa-ajan liikunta ei korvaa inaktiivisuuden aiheuttamia haittoja, vaan liikkumisen tulisi olla säännöllistä ja myös arjessa tapahtuvaa. (Duodecim, 2015.)

2.4 Mitä NLP on?

NL:P eli neurolingvistinen ohjelmointi on soveltavan psykologian suuntaus (Williams, 2000). NLP koostuu kolmesta kirjaimesta ja niiden takana olevasta sanasta. Ensimmäinen niistä on N eli neuro. Perusoletus on, että yksilön käyttäytyminen perustuu viiden aistijärjestelmän (eli tunto, maku, kuulo, haju ja näkö) sekä näitä vastaavien miellejärjestelmien toimintaan (eli sisäinen puhe, mielikuvat, sisäiset tuntemukset, äänet, sekä makuihin ja hajuihin liittyvät mielteet). Hermosto kytkee mielen ja kehon toimivaksi systeemiksi. (Suomen NLP-yhdistys,

2023.) L eli lingvistinen liittyy yksilön subjektiiviseen kokemukseen todellisuudesta. Taustaoletus on, että kokemuksella on rakenne, sekä muoto, joka muistuttaa puhuttua kieltä. Käytetty kieli kytkeytyy vahvasti yksilön kokemukseen ja sitä muuttamalla, voimme muuttaa myös kokemusta. (Suomen NLP-yhdistys, 2023.) P eli prosessointi tarkoittaa aistimme kautta mieleen tallennettua tietoa, joka on olemassa mielen prosesseina. NLP työkaluna pyrkii tarjoamaan menetelmiä subjektiivisen kokemuksen muokkaamiseen. (Suomen NLP-yhdistys, 2023.)

NLP on ajattelutapa ja toimintamalli, joka auttaa ihmisiä kehittämään osaamistaan ja käyttämään sitä eri tilanteissa parhaalla mahdollisella tavalla. Lisäksi se on asenne, joka on uteliaisuutta, seikkailunhalua sekä halua oppia taitoja, joiden avulla voi nähdä elämän ainutkertaisena ja rajoittamattomana mahdollisuutena kehittyä. NLP on käytännöllinen tietoisuuden kasvattamisen väline ja sisältää runsaasti tehokkaita menetelmiä henkilökohtaiseen muutokseen ja sujuvaan vuorovaikutukseen. NLP on myös johtamismenetelmä, vuorovaikutusmalli, valmennusfilosofia ja terapiamuoto, joka koostuu joukosta taustaoletuksia, sekä näiden varaan rakentuvista malleista ja menetelmistä. NLP on taitoihin ja osaamisen tutkimista. Ongelmia ja niiden historiaa katsotaan tarvittavien taitojen ja voimavarojen näkökulmasta. (Uimonen, NLP, 2022.)

NLP:n esi-isiä ovat mm. terapeutit Fritz Perls, Virginia Satir ja Milton H. Erikcson. Lisäksi sitä ovat kehittäneet mm. Robert Dilts, Leslie Cameron-Bandler, Judith DeLozier, Steve Andreas, Connirae Andreas ja Tad James. Menetelmänä NLP pohjautuu myös 1970 luvulla tehtyihin tutkimuksiin, joita tekivät kielitieteen professori John Grinder ja psykologi Richard Bandlerin. NLP:tä sovelletaan Suomessa monin tavoin ja se on toimivaksi todettu työmenetelmä. Suomen NLP yhdistys toimii aktiivisesti ja se on perustettu jo vuonna 1990. (Suomen NLP-yhdistys, 2023.)

NLP: koostuu useista erilaisista malleista ja tekniikoista. Niitä ovat esimerkiksi ankkurointi, metaohjelmointi, tavoitteen asettaminen, submodaliteettien muokkaus, Milton-malli ja mielukuvaeditointi. NLP:n mallit ja tekniikat auttavat monin tavoin ihmistä laajentamaan, muuttamaan ja ymmärtämään mm. ajatteluaan ja käyttäytymistään. (Dotz;Hoobyar;& Sanders, 2013.)

Ankkurointi on tekniikka, jossa tietty ajatus, tunnetila, tai kokemus kytketään johonkin ärsykkeeseen, kuten esimerkiksi sanaan, kuvaan tai kehon liikkeeseen. Ankkurointia voidaan hyödyntää esimerkiksi itsetuntemuksen lisäämisessä, itseluottamuksen rakentamisessa, tunnesäätelyssä tai hankalien kokemuksien käsittelyssä. Ankkurointia voidaan käyttää esimerkiksi kilpailutilanteessa, vuorovaikutustilanteissa tai elämäntapamuutoksessa. (Jessani, 2020.)

NLP:ssa metaohjelmointi tarkoittaa tapaa, jolla ihmiset voivat ohjelmoida omaa käyttäytymistään tiettyihin tavoitteisiin. Metaohjelmointi NLP:ssa viittaa kykyyn käyttää omia ajatuksiaan ja kieltään vaikuttaakseen alitajuisesti omaan käyttäytymiseensä. Metaohjelmoinnin avulla NLP-valmentajat voivat auttaa ihmisiä muuttamaan kielteisiä asenteitaan, ajatuksiaan tai käyttäytymismallejaan. Esimerkiksi positiivisen kielen käytöllä voi oppia uusia käyttäytymismalleja ja asenteita, joita voi sitten soveltaa käytännössä. (Elston & Huckleberry Be able, 2013.)

NLP:n avulla tavoitteen asettaminen auttaa visualisoimaan tavoitteet ja muokkaamaan käyttäytymistä niiden saavuttamiseksi. NLP painottaa tavoitteen asettamista positiivisesta näkökulmasta. Tämä lisää motivaatiota, auttaa poistamaan esteitä ja edistää henkilökohtaista kasvua. NLP:tä voidaan käyttää tavoitteiden saavuttamisessa henkilökohtaisessa kehityksessä, urakehityksessä tai painonpudotuksessa. (Dotz;Hoobyar;& Sanders, 2013.)

NLP tekniikoiden kautta submodaliteettien muokkaus tarkoittaa sitä, että henkilö voi muuttaa sisäistä kokemustaan muokkaamalla sen eri aistikanavien välisiä suhteita, kuten ääntä, sen voimakkuutta, värejä tai sijaintia. Tämä voi auttaa ihmistä muuttamaan negatiivisia tunnekokemuksia positiivisiksi ja vahvistamaan haluttuja käyttäytymismalleja. Submodaliteettien muokkauksen hyödyt voivat olla esimerkiksi vähentynyt stressi, parempi mieliala ja lisääntynyt luottamus. Sitä voidaan käyttää eri tavoin, kuten negatiivisten tunteiden hallintaan, itseluottamuksen lisäämiseen ja henkilökohtaisen kasvun edistämiseen. (Dotz;Hoobyar;& Sanders, 2013.)

NLP:n Milton-malli on NLP-tekniikka, joka perustuu Milton Ericksonin puhekielen käyttöön. Sen avulla pyritään luomaan yhteyttä kuulijan alitajuntaan ja mahdollistamaan kehitystä. Mallia käytetään muun muassa terapiassa, myynnissä ja markkinoinnissa. Milton-mallin hyödyt voivat olla esimerkiksi lisääntynyt luottamus, parempi kommunikointi ja parempi ymmärrys omasta alitajunnasta. Sitä voidaan käyttää esimerkiksi kommunikaatiotaitojen opetteluun, tavoitteiden asettamiseen ja oman psyykkisen kasvun edistämiseen. (Dotz;Hoobyar;& Sanders, 2013.)

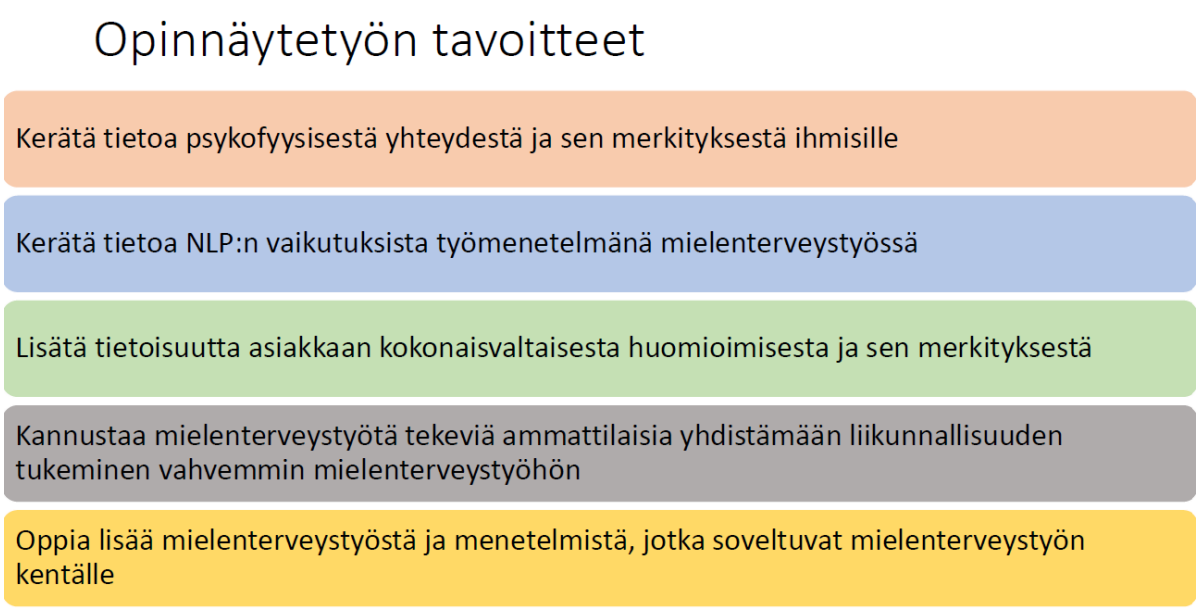
Mielikuvaeditointi on NLP-tekniikka, joka perustuu siihen, että mielen sisäisiä kuvia ja ajatuksia voidaan muokata tietoisesti. NLP:n mukaan mielikuvaeditoinnin avulla voidaan vaikuttaa ihmisen tunne-elämään, käyttäytymiseen ja kokemukseen. Mielikuvaeditoinnin avulla pyritään esimerkiksi poistamaan pelkoja, vahvistamaan positiivisia tunteita ja luomaan uusia mielikuvia. (Dotz;Hoobyar;& Sanders, 2013.) Kerron tarkemmin myöhemmin miten käytin NLP työkkaluista juuri mielikuvaeditointia. Kuvaan mielikuvaeditoinnin prosessin luvussa ”ensimmäinen ohjauskerta”, jossa tein osallistujien kanssa mielikuvamatka harjoituksen. Sen avulla saa paremman kuvan NLP tekniikoiden helppokäyttöisyydestä ja monipuolisuudesta.

3 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyön toteutus alkoi tarkalla suunnittelulla. Pohdin ja suunnittelin tavoitteeni yhdessä Marjatta-Säätiön, sekä Personal Training yritykseni kanssa. Yhdessä mietimme mitä halusimme opinnäytetyölläni saavuttaa. Tämän lisäksi pohdimme mitä hyötyä työstäni voisi olla muille. Suunnittelemalla tarkasti opinnäytetyön tavoitteet ja arviointikeinot pystyimme tuottamaan laadukasta sisältöä. Toivoin myös koko prosessin ajan oppivani lisää mielenterveystyöstä, jolla olisi positiivinen vaikutus osaamiseeni työelämässä.

Opinnäytetyön prosessissa kuvaan mitä tehtiin ja miksi. Kerron myös aikataulusta ja siitä, miten prosessi eteni. Tämän lisäksi avaan opinnäytetyön keskeisiä työmenetelmiä sekä toteutetun kurssin elementtejä. Kerron myös työelämänkumppaneistani ja yhteistyöstämme.

3.1 Opinnäytetyön tavoitteet ja arviointikeinot



Kuvio 2: Opinnäytetyön tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tavoitteina oli:

1) Kerätä tietoa psykofyysisestä yhteydestä ja sen merkityksestä ihmisille. Opinnäytetyössäni keräsin tietoa siitä, miten liikunta ja psyykeen tukeminen vaikuttivat kokonaisuudessaan osallistujiin ja miten ohjaus tuki yksilöiden fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Tämän toteutin sen takia, että voisin lisätä ymmärrystäni psykofyysisestä yhteydestä, sekä tuoda Marjatta-Säätiölle heidän kaipaamaansa lisäymmärrystä osallistujien psykofyysisestä yhteydestä ja sen tukemisen merkityksestä. Yrittäjänä toivoin ymmärtäväni paremmin psykofyysisen yhteyden mer-

kitystä asiakkaillani. Miten esimerkiksi liikunnallinen ohjaus voi kohottaa osallistujan mielialaa ja miten osallistuja itse kokee vaikutukset. Arvioin tavoitteen täyttymistä mm. keräämällä tietoa ja kokemuksia osallistujilta ja toimintaan osallistuvilta hoitajilta.

2) Kerätä tietoa NLP:n vaikutuksista työmenetelmänä mielenterveystyössä. Tavoitteenani oli selvittää miten NLP sopisi työmenetelmäksi mielenterveystyöhön asiakkaiden, sekä työntekijöiden näkökulmasta ja oliko menetelmä entuudestaan tuttu Marjatta-säätiön työyhteisössä. Tämä oli tärkeää minulle siksi, että haluaisin käyttää NLP:tä tulevaisuudessa omassa työssäni. Marjatta-Säätiö koki tämän tavoitteen tärkeänä siksi, että työmenetelmä ei ollut heille entuudestaan tuttu ja he kaipasivat työhönsä uusia toimivia työmenetelmiä ja he toivoivat pääsevänsä näkemään työmenetelmän käyttökelposuutta käytännön harjoittelussa. Lisäksi Personal Training yritykseni kaipasi tutkivaa otetta ja palautetta työmenetelmän käyttökelpoisuudesta. Arvioin tavoitettani mm. keskustelemalla työyhteisössä NLP:stä, sekä keräämällä tietoa lomakkeiden avulla osallistujilta, sekä työyhteisön työntekijöiltä.

3) Lisätä tietoisuutta asiakkaan kokonaisvaltaisesta huomioimisesta ja sen merkityksestä. Tämän tavoitteen avulla toin näkyväksi psyykkisen ja henkisen hyvinvoinnin kokonaisuuden tärkeyden ja samalla toivoin herättäväni keskustelua siitä, miksi asiakkaan tilanteen ja hyvinvoinnin tarkastelu kokonaisvaltaisella tasolla on kannattavaa. Marjatta-Säätiön tavoitteena oli oppia ymmärtämään paremmin asukkaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia, ja he toivoivat opinnäytetyöni kautta nousevan uusia tapoja tukea asukkaiden hyvinvointia. Marjatta-Säätiö toivoi asukkaita huomioitavan kokonaisvaltaisesti asukkaiden itsensä toivomalla tavalla. Personal Training yritykseni näkökulmasta tavoitteena oli ymmärtää paremmin kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevien elementtien merkitystä kurssimuotoisessa työskentelyssä. Miten kurssi kannattaisi siis rakentaa, jotta se ottaisi huomioon kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin pelkästään yhden peruspilarin sijasta. Arvioin tätä tavoitetta keräämällä tietoa ja hoitajien kokemuksia kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin merkityksestä. Lisäksi ehdotin kehittämiskeinoja, kuinka asiakkaat itse haluaisivat tulla kohdatuiksi kokonaisvaltaisesti.

4) Kannustaa mielenterveystyötä tekeviä ammattilaisia yhdistämään liikunnallisuuden tukeminen vahvemmin mielenterveystyöhön. Tämän tavoitteen avulla opinnäytetyöni kannusti monipuolisten työmenetelmien kokeiluun ja lisäämään liikunnallisuutta osaksi mielenterveystyötä. Marjatta-Säätiö toivoi osallistujille lisää liikunnallisia aktiviteetteja, ja he halusivat oppia lisää tapoja tukea liikunnallisuutta mielenterveystyössä. He totesivat, että usein liikunnallisuus arkipäiväisissä asioissa voi jäädä liian vähäiseksi ja sitä toivottiin löytyvän lisää. Personal Training yritykseni näkökulmasta tavoitteenani oli oppia tapoja millä voisin linkittää vanhan osaamisen uuteen osaamiseeni. Arvoin tavoitteeni onnistumista mm. keräämällä osallistujien kokemuksia liikunnallisista ohjauksista, sekä välitin avoimet ja poikkeuksetta positiiviset saadut kommentit työyhteisön tietoon. Lisäksi kävimme läpi asiakkaiden jo saatavilla olevia liikunnallisia palveluita, sekä keskustelimme mahdollisesta integroinnista.

5) Tavoitteenani oli myös oppia lisää mielenterveystyöstä ja menetelmistä, jotka soveltuvat mielenterveystyön kentälle. Tämä tavoite oli tärkeä minulle, jotta voisin syventää osaamistani mielenterveystyössä ja jotta se valmistaisi minua työelämään sen parissa. Marjatta-Säätiö tuki tavoitettani täysillä, sillä he toivoivat, että mielenterveystyön pariin ajautuisi lisää nuoria ja nuorien uusia innovatiivisia ideoita. Tämän tavoitteen saavuttamista arvioin sen kautta mitä uutta opin opinnäytetyöni aikana ja mitä oppimastani pystyisin käyttämään työelämässäni.

Aineistoa keräsin sähköisillä haastattelulomakkeilla (Google Forms) ohjauksiin osallistuneilta, sekä ohjauksiin osallistuneelta Marjattasäätiön työntekijältä, joka oli ohjauskerran aikaan hoitovuorossa. Kyselylomake oli erilainen osallistuneille, sekä hoitajille. Tämän lisäksi keräsin erillisellä kyselylomakkeella omia kokemuksiani, tuntemuksiani ja huomioitani ohjauksista. Lomakkeiden avulla ja keskustelemalla osallistujien, sekä hoitajien kanssa sain arvokasta tietoa ohjauskertojen onnistumisesta ja arvioinnista. Arvioin opinnäytetyöni onnistumista tavoitteideni kautta. Arvioin siis sitä, miten esimerkiksi tietoni psykofyysisestä yhteydestä lisääntyi ja kuinka osallistujien tietämys kehon ja mielen yhteydestä kertyi kurssin aikana. Arvioin myös opinnäytetyöni tavoitteen näkökulmasta, miten NLP vaikutti osallistujiin, sekä miten hoitajat kokivat sen soveltuvan mielenterveystyötön käytettäväksi. Arvoin opinnäytetyössäni myös sitä, miten sain lisättyä osallistujien tietoa hyvinvoinnista ja kuinka he oppivat tai omaksuivat uusia tapoja ylläpitää sitä. Arvioin myös hoitajien mielipiteiden ja palautteiden kautta erilaisia työmenetelmiä, mitä kurssin vetämisen aikana käytin. Yritin myös kannustaa hoitajia kytkemään liikunnallisuutta enemmän mielenterveystyöhön ja sen onnistumista arvioin mm. hoitajien palautteen pohjalta. Omaa oppimistani mielenterveystyöstä arvioin oman kyselylomakkeeni pohjalta. Huomasin oppivani uutta joka ohjauskerralla.

3.2 Opinnäytetyön tutkimusote

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa on elementtejä myös laadullisesta tutkimuksesta. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön työ ja teoreettinen pohdinta. Toiminnallisessa opinnäytetyössä opiskelija pyrkii tuottamaan jonkin hyödyllisen tai kehittävän tuotoksen, esimerkiksi oppimateriaalin, toimintamallin tai tutkimusraportin. Tämä tuotos perustuu usein jonkin käytännön ongelman ratkaisemiseen tai johonkin käytännön tarpeeseen vastaamiseen. Toiminnallinen opinnäytetyö voi siten olla erityisen hyödyllinen silloin, kun opiskelijalla on jo valmiiksi jonkinlainen käytännön osaaminen, jota hän haluaa soveltaa opinnäytetyössään. (Haavisto;Mäkelä;& Rissanen, 2014.) Opinnäytetyöni päämääränä oli osoittaa hankkimaani ammatillista kypsyyttä ja mielenkiintoa mielenterveystyötä kohtaan. Opinnäytetyöni avulla tein konkreettista työtä valitun asiakasryhmän parissa ja sovelsin aikaisempaa osaamistani. Tavoitteitani olisi ollut mahdotonta näyttää pelkästään kirjallisessa muodossa, joten tästä syystä oli luonnollista tehdä toiminnallinen opinnäytetyö. Tuotoksena syntyi malli kurssille, jonka avulla voidaan tukea osallistujien hyvinvointia ja mielenterveyttä.

Opinnäytetyössäni on kuitenkin elementtejä myös laadullisesta tutkimuksesta. Laadullinen tutkimus on tutkimusmenetelmä, joka pyrkii ymmärtämään ilmiöitä syvällisesti ja monipuolisesti tutkimalla ihmisten käyttäytymistä, ajatuksia, kokemuksia ja tunteita. Tutkimusmenetelmä perustuu aineiston keräämiseen havainnoinnin, haastattelujen tai aineistoanalyysien avulla. Tutkimusmenetelmä pyrkii löytämään ilmiöiden moninaisuuden ja monimutkaisuuden. Tutkimusmenetelmän avulla voidaan tutkia ilmiöitä, joita on vaikea tai mahdotonta kvantitatiivisesti mitata. (Denzin & Lincoln, 2018.) Opinnäytetyössäni pyrin laadullisen tutkimusmentelmän kautta löytämään ryhmätoiminnan ja hyvinvoinnin kohoamisen ilmiön monimutkaisuutta ja syytä esimerkiksi mielialan kohoamiselle tai oman hyvinvoinnin kiinnostuksen lisääntymiselle. Tutkittava ryhmä oli kuitenkin pieni, joten oli luontevaa tutkia kyselylomakkeita laadullisten menetelmien kautta määrällisten sijaan. Tavoitearviointi opinnäytetyössäni on toteutettu Google Forms lomakkeilla, joissa oli sekä suljettuja, että avoimia kysymyksiä. Kyselyihin vastasivat osallistujat, sekä hoitajat. Hoitaja oli lähes joka kerralla eri. Avoimia kysymyksiä olen analysoinut laadullisen tutkimusmenetelmän kautta teemoittelemalla. Teemoittelu on varsin yleinen tapa analysoida avoimia kysymyksiä. Teemoittelussa tutkija lukee vastaukset läpi ja tunnistaa tiettyjä teemoja, jotka toistuvat vastauksissa. Nämä teemat voivat olla esimerkiksi tiettyjä kokemuksia tai ajatuksia, joita vastaajat jakavat. Teemoja voi sitten käyttää vastausten järjestämiseen ja yhteenvedon tekemiseen. (Braun & Clarke, 2006.) Opinnäytetyössäni tunnistin esimerkiksi tiettyjä teemoja mielialan muutoksissa, sekä kurssille halukkuuteen osallistumisessa.

Yhdistelin opinnäytetyössäni siis toiminnallista, sekä laadullista tutkimusotetta. Laadullisen tutkimuksen ja toiminnallisen opinnäytetyön yhdistäminen voi olla erittäin hyödyllistä käytännön toiminnan kehittämisessä ja palveluiden parantamisessa. Se voi auttaa saamaan syvällisempää ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä ja sen vaikutuksista sekä tuottaa monipuolista tietoa eri näkökulmista. (Eskola & Suoranta, 2010.) Laadullisen tutkimuksen ja toiminnallisen opinnäytetyön tavoitearvioinnin yhdistäminen oli opinnäytetyössäni erittäin hyödyllistä monin tavoin. Kun nämä kaksi menetelmää yhdistettiin opinnäytetyössäni, sain syvällisemmän ymmärryksen tutkittavasta ilmiöstä ja sen vaikutuksista käytännön toimintaan. Miten esimerkiksi liikunta vaikutti positiivisesti osallistujien mielialaan. Tällä tavoin pystyin kehittämään mallin kurssistani ja vastaamaan paremmin osallistujien toiveiseen mukauttamalla kurssia sen aikana. Yhdistelemällä toiminnallista opinnäytetyötä ja laadullista tutkimusta sain siten tärkeää tietoa, miten kurssi toimi käytännössä ja mitkä olivat tärkeimpiä peruspilareita. Tutkimusmenetelmien yhdistely oli perusteltua myös sen takia, että se mahdollisti ilmiöiden tarkastelun eri näkökulmista. Toiminnallinen opinnäytetyö antoi arvokasta tietoa toiminnan käytännön toteutuksesta ja laadullinen tutkimus auttoi ymmärtämään, miten toiminta vaikutti osallistujiin. Tästä syystä menetelmien miksaus oli perusteltua ja hyödykästä opinnäytetyössäni.

Opinnäytetyössäni kuvaillaan mielenterveyttä ja hyvinvointia lisäävän kurssin prosessi, jossa keskeisesti käytetään työmenetelminä liikuntaa ja NLP:tä. Kurssi on mahdollista toteuttaa toimintaympäristössä uudelleen suunnittelemani pohjan perusteella. Tämän lisäksi tuotin työelämänkumppanille tietoa asukkaiden tämänhetkisestä hyvinvoinnista, ja siitä kuinka osallistujat haluaisivat sitä kehittää. Työelämänkumppani toivoi myös oppivansa uusia työmenetelmiä, jotka sopivat toimintaympäristöön. Työelämänkumppani sai uusia ideoita asukkaidensa hyvinvoinnin tueksi.

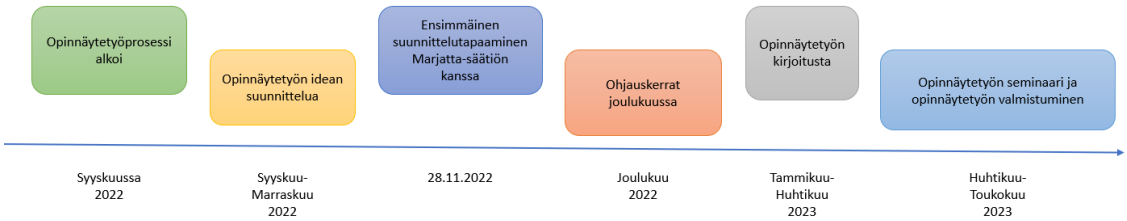
3.3 Opinnäytetyön prosessi

Aloitin opinnäytetyön prosessin syksyllä 2022. Opinnäytetyöni suunnitelma ja idea muovautuivat syyskuussa, jonka jälkeen aloin etsimään sopivaa työelämän yhteistyökumppania. Minulla oli alusta asti toiveena tehdä opinnäytetyö mielenterveyteen vahvasti liittyvästä aiheesta, sillä se kiinnosti minua ja vastasi toiveitani jatko kouluttautua psykoterapeutiksi tulevaisuudessa. Tästä syystä tuntui luontevalta lähteä tutkimaan lisää mielenterveyteen liittyvistä aiheista. Minusta oli hienoa linkittää opinnäytetyöhöni myös aikaisempi kokemukseni valmennustyöstä, johon liittyi liikunnanohjausta, sekä mentaalivalmennusta NLP:n työkalujen avulla.

Alustavan suunnitelman kanssa lähestyin muutamaa työelämänkumppania. Marjatta-säätiö oli erityisen kiinnostunut aiheestani ja sovimme yhteisen suunnittelutapaamisen. Ensimmäisen suunnitelmatapaamisen pidin Marjatta-säätiön kanssa 28.11.2022. Yhdessä päädyimme yhteistyöhön kuunnellen molempien toiveita ja tarpeita. Tämän jälkeen tein tarkan suunnitelman jokaisesta ohjauskerrasta ja itse ohjaukset suoritin joulukuussa. Tämä oli erityisen tärkeää jouhevan ja onnistuneen kurssin toteuttamiselle. Suunnitelmani oli huolellisesti suunniteltu ja ohjauskerrat riittävän lähekkäin toisiaan. Tämän tein sen takia, että kurssi olisi intensiivinen, mieleenpainuva ja sillä olisi vaikuttavuutta. Uskoin, että liian harvaan toteutettu kurssi ei vastaisi osallistujien tarpeita. Tämän lisäksi Marjattasäätiö toivoi ohjauksen toteuttamista ennen joululomia.

Seuraavaksi aloitin opinnäytetyön kirjoittamisen prosessin keväällä 2023. Välissä pidin pienen joululoman, joka oli minusta tärkeää levon ja onnistuneen kirjoittamistyön kannalta. Opinnäytetyötäni kirjoitin ahkerasti tammikuussa, helmikuussa ja maaliskuussa. Työ alkoi valmistua pikkuhiljaa maaliskuun puolella. Varasin mielestäni kirjoittamiselle ja lähdemateriaaliin paneutumiselle riittävästi aikaa. Tämän jälkeen viimeistelin ja esitin opinnäytetyöni huhtikuussa. Opinnäytetyöni valmistuikin sitten huhtikuussa 2023.

Opinnäytetyön aikataulu



Kuvio 3: Opinnäytetyön aikataulu

Tavoitteideni pohjalta loin 5 kerran kurssin, joka sisälsi keskeisimmät mielenterveyttä ja hyvinvointia tukevat elementit. Nämä elementit ovat harrastukset ja luovuus, liikunta ja kehosta huolehtiminen, ihmissuhteet ja tunteet, ravinto ja ruokailut, lepo ja palautuminen, sekä arvot ja päivittäiset valinnat. Kurssin suunnitteluun osallistuivat myös osallistujat itse. Osallistujien osallistuminen kurssin suunnitteluun mahdollisti toiveiden kuuntelun ja osallistamisen. Osallistujat itse kokivat todella tärkeäksi sen, että he saivat itse vaikuttaa kurssin sisältöön. Lisäksi kuuntelin myös Marjatta-säätiön toiveita kurssin suunnittelua varten. Opinnäytetyöni oli muodoltaan toiminnallinen ja se sisälsi 5 noin 60min mittaista ohjauskertaa pienryhmässä. Osallistujia oli 5–6 henkilöä.

Kurssin suunnitellussa ja tuloksien selvittämisessä keskityin erityisesti yksilöiden kokemukseen. Tämä oli perusteltua siitä syystä, että nykypäivänä se on tärkeä näkökulma, sekä tuore tapa saada henkilökohtaisempaa tietoa yksilön hyvinvoinnista. Minulle tärkeää oli siis selvittää osallistujien hyvinvoinnin ja mielenterveyden kohenemista tai muuttumista ohjauskertojen avulla. Lisäksi oli mielenkiintoista selvittää, muuttuiko osallistujien käyttäytyminen, kun hyvinvointia tuettiin monipuolisesti.

Kuvio 4: Suunnittelemani kurssin keskeiset elementit

3.4 Toimeksiantajien esittely

Työelämän kumppaninani toimi yhteistyössä Marjatta-säätiö ja Sara Uimonen Personal Training Palvelut. Osallistujat olivat Marjatta-säätiön Havukodin asukkaita. Havukodin asukkailla on pitkäaikaisia mielenterveyshaasteita, mutta he olivat kiinnostuneita kehittävästä ja toiminnallisesta ohjelmasta.

Marjatta-säätiö (ent. Vanhusten Kotiapusäätiö) on perustettu jo vuonna 1972. Toiminta on kasvanut pikkuhiljaa vuosien varrella. Tällä hetkellä Havukeskuksen (ent. Havukosken Palvelukeskus) piirissä on liki 200 vanhusta! Heidän tavoitteenaan on tarjota korkeatasoista palvelua ja hoitoa, sekä taata sekä asukkaiden ja heidän omaistensa tyytyväisyys. Heidän mottonaan on ilo, hymy ja huumori! Heidän palveluihinsa kuuluvat mm. itsenäinen vuokra-asuminen, ateria- ja siivouspalvelut, mielenterveyspäiväyhteisön toiminta, sekä tehostettu asuminen turvallisessa ympäristössä. Marjatta-säätiön toiminnalla on pitkät perinteet, mutta he ovat erityisen kiinnostuneita kehittämään toimintaansa nykyajan toiveita ja tarpeita kohti. (Marjatta-säätiö, 2018.)

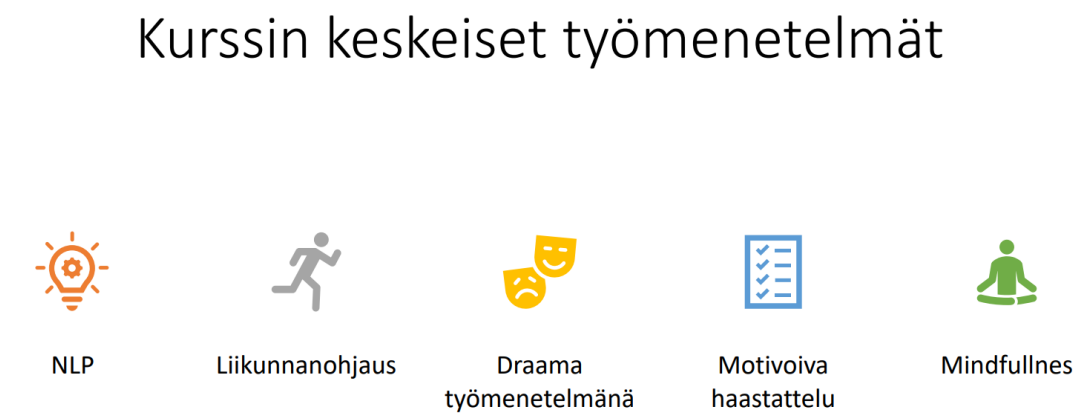
Sara Uimonen Personal Training Palvelut on vuonna 2016 perustettu valmennusyritys. Yrityksen tarkoituksena on tarjota laadukasta valmennusta eri ikäryhmille erilaisten palveluiden kautta. Yrityksen tavoitteena on muuttaa maailmaa omalta osaltaan. Yrityksen pääpalveluina on yksilö- ja ryhmävalmennus, NLP valmennus ja yrityspalvelut. Yrityksen arvoja ovat aito auttaminen, hyvinvoinnin eteenpäinvieminen modernin maailman keinoin, rehellisuus, aito kohtaaminen ja kuuntelu, sekä kehittyminen ja oppiminen. (Uimonen, Sara Uimonen Personal Training Palvelut, 2016.) Olen aloittanut yrittäjyyden 20 vuotiaana intohimosta auttaa muita voimaan paremmin. Haluan tehdä työtä josta ”jää jäljet toisen ihmisen elämään”. Liikunta ja hyvinvointi veti puoleensa sen konkreettisuuden takia, sen avulla todellakin pystyi vaikuttamaan toisen yksilön elämään ja lisäämään Suomalaisten hyvinvointia. Aloitin

liikunnanohjauksesta, ryhmävalmennuksesta ja personal training valmennuksesta ensimmäisien vuosien aikana. Nopesti kiinnostuin kuitenkin ihmisten ajattelun, käyttäytymisen ja kokemisen eroista, joka johti mielenkiintoon opiskella lisää psykologiasta, psyykkisestä valmentamisesta sekä mentaali coachauksesta. Opiskelin aluksi psykologiaa Helsingin yliopistolla ja myöhemmin jatkoin opiskelua NLP:n parissa Veli-Matti Toivosen opissa. Psyykkisen valmennuksen opettelu vei minut täysin mukanaan, kun ymmärsin mikä vaikutus psyykkisellä puolella on myös fyysiseen hyvinvointiimme. Nopeasti oivalsin, että hyvinvoiva voi olla vain jos molemmat puolet ovat kunnossa, eikä auta hoitaa tai muuttaa vain toista, jos haluaa voida kokonaisvaltaisesti hyvin. Päätinkin työssäni tehdä toisin, koska huomasin, että mikä ei toimi ja toisaalta mikä tuo paremmat tulokset. Paremmat tulos vasteet toi ihmisen huomioiminen kokonaisuutena. Nyt olen jo vuosia yhdistellyt valmennuksessani fyysistä, että psyykkistä valmennusta. Olen valmentanut ihmisiä vauvasta vaariin, isoista ryhmistä yksilöihin. Olen ollut mukana lukuisissa elämäntaparemonteissa, seurojen valmennuksista, kilpaurheilijoiden valmennuksissa, sekä ihan tavallisten tallaajien rinnalla kulkijana. Olen yrittäjänä yhä enemmän kiinnostunut mielenterveyden ehkäisystä ja hoitamisesta, sen takia, että näen potentiaalin parantaa Suomen terveys- ja hyvinvointipalveluita. Tarvitsemme konkreettista muutosta, jotta voimme vähentää Suomalaisten pahoinvointia ja samalla pienentää valtion valtavaa rahareikää. Olen kiinnostunut yrittäjänä kantamaan korteni kekoon ja auttamaan luomaan palveluita ihmisten hyvinvoinnin tueksi. Tämä on minulle ”elämäntehtävä”, sillä se luo tarkoitusta elämääni ja uskon että minulla on annettavaa osaamiseni kautta universumille. Tulevaisuudessa jatkohaaveeni on kouluttautua psykoterapeutiksi ja pystyä tarjoamaan entistä laajempia palveluita. Sosionomi opintojeni aikana olen erikoistunut nimenomaan mielenterveyspainoitteisesti ja olen lukenut Helsingin yliopistolla psykoterapeuttikoulutuksen vaatimat 30 opintopistettä psykologian opintoja. Toiveenani on jatkaa fysiikkavalmennuksia ja sen ohella aloittaa terapiatyö tulevaisuudessa. Lisäksi mielenkiintoista olisi tehdä lisää terapiaa ja sparrausta kilpaurheilijoiden parissa.

Kuvio 5: Työelämänkumppaneiden logot

3.5 Kurssin keskeiset menetelmät

Keskeisiä menetelmiä ohjauskerroilla oli NLP, liikunnanohjaus, draama työmenetelmänä, motivoiva haastattelu ja mindfulness. Valitsin useita erilaisia työmenetelmiä Marjatta-säätiön toiveesta, koska heille oli tärkeää päästä kokeilemaan, tutkimaan ja tarkastelemaan erilaisia työmenetelmiä. Opinnäytetyössäni oli kunnianhimoista valita näin monta menetelmää ja on todettava, ettei kaikkia menetelmiä voinut käyttää perinpohjaisesti niiden koko laajuudessaan. Perusteltua oli kuitenkin kokeilla, esitellä ja pohtia yhdessä Marjatta-säätiön kanssa erilaisia menetelmiä parhaimpien löytämiseksi. Pintaraapaisun kautta Marjatta-säätiö sai mahdollisuuden kokeilla uusia työmenetelmiä laajemmassa mittakaavassa myöhemmin. Toisin sanoen, eri menetelmien kautta tein ”esittelykierroksen” erilaisten menetelmien maailmaan, sekä osallistujille, että hoitajille. Sara Uimonen Personal Training Palveluiden tarpeena oli kartoittaa erityisesti NLP menetelmän ja liikunnanohjauksen työmenetelmän vaikutuksia osallistujien hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Tästä syystä ne valikoituivat keskeisimmiksi työmenetelmiksi opinnäytetyöhön, jotta molempien työelämän kumppanien toiveet huomioitiin.



Kuvio 6: Kurssin keskeiset työmenetelmät tiivistettynä

Valitsin nämä menetelmät opinnäytetyöhöni siitä syystä, että tavoitteenani oli ymmärtää paremmin liikunnan ja NLP:n toimivuutta mielenterveyden kohentamisessa. Siksi minusta oli aiheellista kokeilla näitä menetelmiä käytännössä osallistujien kanssa ja kerätä tietoa heidän kokemuksistaan siitä vaikuttivatko menetelmät positiivisesti heidän mielenterveyteensä ja jos vaikutti, niin miten. Menetelmät sopivat myös perustellusti hyvinvoinnin tutkimiseen ja edistämiseen.

Liikunnallisia osuuksia varten käytin liikunnanohjauksen työmenetelmiä. Mielestäni tämä oli perusteltua, koska sen avulla pystyin tuottamaan turvallista, monipuolista ja vaikuttavaa liikuntaa osallistujille. Liikunnanohjauksen menetelmät olivat minulle myös tuttuja aikaisemmasta työstäni ja tiesin niiden toimivuudesta.

Mindfulness eli tietoinen läsnäolo tarkoittaa keskittymistä ja havainnoimista, sekä läsnäoloa nykyhetkessä. Mindfulnessin avulla voi saada apua mm. krooniseen kipuun, ahdistukseen, masennukseen, sekä immuniteetin kohentamiseen. Työmenetelmän hyödyistä on lukuisia tieteellisiä tutkimuksia. Harjoittelun avulla voidaan sekä lievittää oireita, kohentaa mielialaa, että tutkitusti vaikuttaa aivojen rakenteellisiin ja toiminnallisiin muutoksiin. Mindfulness-interventiot ovat tehokkaita ja soveltuvat monenlaisille asiakasryhmille. (Reavuori, 2016.) Mentaalivalmennus tai coachaus osuuksia varten minusta oli perusteltua käyttää NLP ja mindfulness-tekniikoita menetelminä sen takia, että niiden avulla pystyin tuottamaan harjoitteita, joilla on tutkitusti vaikutusta ihmisen ajatteluun, tunteisiin ja mielenterveyteen. Tämän lisäksi nämä ovat tekniikoita, jotka ovat ns. ”kaikkien” käytettävissä, eikä esimerkiksi vain tietyn ammattiryhmän käytettävissä olevia ammattisuojattuja tekniikoita, kuten esimerkiksi terapeutin tai psykologin ammattimenetelmät. Tähän päädyin siitä syystä, että en voinut käyttää menetelmiä, jotka kuuluisivat psykologille tai psykoterapeutille, koska en omaa tätä ammattinimikettä. Mielestäni tämä ei olisi ollut myöskään eettisesti sopivaa, vaan eettisesti koin parhaaksi sen, että käytän ohjauksissani menetelminä sellaisia, joista minulla on koulutus ja kokemusta.

Psykodraama on toiminnallinen työ- ja terapiamenetelmä, jossa yksilöt käyttävät roolien ottamista, dramatisointia ja itseilmaisua tutkiakseen elämäänsä ja sen merkityksellisyyttä. Menetelmässä on elementtejä teatterista ja huumorista. (Suomen Psykodraamayhdistys ry, 2023.) Käytin tätä työmenetelmää osallistujien toiveesta, sillä he kertoivat ensimmäisellä kerralla kaipaavansa huumoria ja hauskuuttelua. Menetelmän valinta oli perusteltua siitä syystä, että olin saanut ohjausta sen käyttöön opintojeni aikana ja työmenetelmä soveltuu mielenterveystyössä käytettäväksi sen terapeuttisen vaikutuksen takia. Menetelmä on myös hyvin muovaantuva, joten koin sen menetelmäksi mitä osasin käyttää osallistujien kanssa. Valitsin ohjausta varten työmenetelmän ja toimin sen raamien mukaan. Minusta ei olisi tuntunut hyvältä heittää vain jotakin vitsikerhoa, vaan työmenetelmän avulla toin tietoisuutta sen käyttökelpoisuudesta Marjatta-säätiölle.

Motivoiva haastattelu on asiakkaan ja ammattilaisen väliseen yhteistyöhön pohjautuva vuorovaikutusmenetelmä. Sen tarkoituksena on löytää ja vahvistaa asiakkaan motivaatiota muutokseen. Perusajatuksena on uskomus siitä, että asiakas itse tunnistaa muutoksen tarpeen ja keksii keinoja sen toteuttamiseksi. Tällöin muutoksen todennäköisyys on suurempi. (Järvinen, 2020.) Käytin menetelmää osallistujien kanssa ihan ensimmäisellä kerralla kartoittaakseni tarkasti, aidosti ja osallistaen tavoitteet, toiveet ja ajatukset. Työmenetelmän avulla pystyin suorien terveellisten elämäntapakehotuksien sijaan selvittämään, kuinka osallistujat itse näkevät hyvinvointinsa ja millaisia keinoja heillä itsellään oli sen kohentamiseksi. Lisäksi uskoin menetelmän käytön kasvattavan todennäköisyyttä muutokselle osallistujien hyvinvointitottumuksissa. Menetelmä oli minulle myös aikaisemmasta työstäni tuttu, joten sen käyttö tuntui varsin luontevalta ja perustellulta.

4 Ohjauskerrat

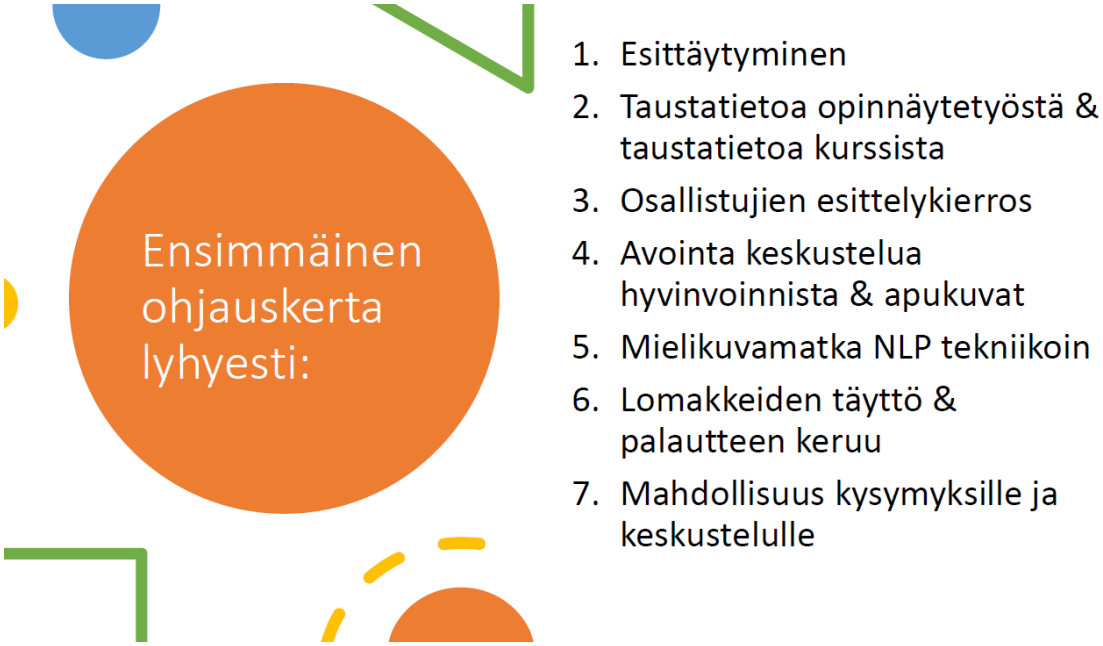
Ohjauskerrat toteutettiin osallistujien ja työelämän kumppanin toiveita kuunnellen. Lähtökohdat ohjauksille olivat läsnäolo, myötätunto ja asiakaslähtöisyys. Lähtökohtana ohjauksille oli myös taustaoletus siitä, että mieli ja keho ovat yhtenäinen kokonaisuus, eikä niitä voida erottaa. Tämä on todettu useissa eri tutkimuksissa ja monet eri suuntaukset ovat ottaneet tämän taustaoletuksen mukaan ideologiaansa (esim. mindfulness, psykofyysinen psykoterapia ja eri psykoterapiasuuntaukset).

Ohjauskertoja varten loin ohjausrungon, johon kirjasin ohjauskerran tavoitteen, toiminnan tarkoituksen, sekä sen miten arvioin kunkin kerran tavoitteen täyttymistä. Lisäksi kartoitin osallistujien määrän etukäteen. Määrittelin myös ohjauskerran lähtökohdan, joka auttoi minua ohjaamaan toimintaa. Lisäksi ohjausrunkoon suunnittelin ja sisällytin tarvittavan teorian, jonka pystyin käymään osallistujien kanssa läpi. Teorian avulla osallistujat saivat lisää tietoa siitä mitä ja miksi olemme tekemässä. Tämän jälkeen listasin runkoon tarvittavat välineet ja tarkemman aikataulun. Sitten suunnittelin jokaiselle ohjauskerralle näiden pohjalta tarkemman sisällön. Lopuksi suunnittelin jokaiselle ohjauskerralle etukäteen Google Forms kyselylomalleen, jonka avulla pystyin tutkimaan tavoitteideni täyttymistä, sekä mahdollisia ohjauksen tuomia muutoksia osallistujissa.

Toteutusta varten sovin työelämänkumppanin kanssa 5 ohjauskertaa. Ohjauskerrat olivat kestoltaan noin 60min. Ohjaukset ajoittuivat joulukuuhun 2022. Ohjauskerrat olivat osallistujilla hyvissä ajoin tiedossa, sekä lisäksi niistä tiedotettiin mm. asuinyksikön liitutaululla, yhteistyökumppanin sometileillä, asumisyksikön kalenterissa, sekä mainostamalla ohjauskertoja asukkaille.

Tärkeänä suunnitelmassani pidin sitä, että olisi tärkeää, ettei tule liian kiire. Tämä oli minusta tärkeää sen takia, että osallistujilla olisi turvallinen ja hyvä olla. Kiirehtiessä ajatukset usein menevät vain lukkoon, eikä muutosta kerkeä tapahtua. Suunnittelin ohjauksen tarkasti, mutta jätin aikaa myös yhteiselle vapaalle keskustelulle. Tämä oli minusta varsin toimiva jako, se auttoi minua pysymään suunnitelmassa ja ohjaamaan takaisin aiheeseen, jos keskustelu lähti rönsyämään liikaa. Toisaalta avoin keskustelu toi esille loistavia osallistujien omia pohdintoja, mitä en edes olisi osannut itse kysyä. Ohjelma oli myös oltava muokattavissa, jos osallistujat sitä tarvitsivat. Tämä oli erityisesti työelämänkumppanini toive, he toivoivat, että aina olisi myös ”Plan B” kaiken varalta. Tämä oli tärkeää siitä syystä, että huomioon oli otettava osallistujien vireystila, halukkuus osallistua, sekä se, että mielenterveysongelmista kärsiessä ei aina välttämättä jaksa keskittyä toimintaan. Ymmärsin hyvin tämän, että vaikka olisin luonut omasta mielestäni ”täydellisen” suunnitelman, oli tärkeää käyttää pelisilmää toteutuksen kannalta. Lähtökohtana ohjauksille teinkin suunnitelman ja kirjasin toteutuneen toiminnan. Näin pystyin seuraamaan, jos toiminta muuttui merkittävästi alkuperäisestä.

4.1 Ensimmäinen ohjauskerta



Kuvio 7: Ensimmäinen ohjauskerta tiivistetysti

Ensimmäinen ohjauskerta vaati erityistä suunnittelua, jotta sain kurssin lähtemään hyvin liikkeelle. Ensimmäisen kerran työmenetelminä minulla oli käytössä motivoiva haastattelu ja NLP tekniikoista mielikuvaeditointi. Motivoiva haastattelu oli ensimmäisellä kerralla perusteltu työmenetelmä siitä syystä, että sen avulla sain kyseltyä positiivisessa hengessä osallistujien ajatuksia hyvinvoinnista ja toiveista kurssille. Tällöin kurssin suunnittelusta tuli osallistavaa ja pystyin takaamaan paremman osallistumisprosentin myös muille kerroille. Tämän lisäksi työmenetelmänä tämä tuo toiveikkuutta ja mahdollistaa osallistujien ”oman äänen” kuulemisen. Toinen tärkeä työmenetelmä tälle kerralle oli NLP. Valitsin harjoitukseksi mielikuvaeditoinnin. Nämä valikoituivat perustellusti siitä syystä, että opinnäytetyöni tavoitteena oli saada tietoa NLP:n toimivuudesta ja vaikuttavuudesta työmenetelmänä hyvinvoinnin lisäämiseksi. Harjoitus oli perusteltu siitä näkökulmasta, että se oli helppo, paineeton ja jokainen osallistuja pystyi toteuttamaan sen haluamallaan tavalla. Tällöin ensimmäinen harjoitus antoi paljon tilaa osallistujien omalle luovuudelle ja se taas lisäsi positiivista kokemusta omaan hyvinvointiin ja mielenterveyteen vaikuttamisesta. Tämä taas lisäsi minäpystyvyyden tunnetta ja uskoin, että se voisi vaikuttaa positiivisesti halukkuuteen osallistua seuraaville kerroille.

Ensimmäisen kerran tavoitteenani oli tutustua osallistujiin, kuulla heidän toiveistaan kurssille ja osallistaa heidät suunnitteluun. Tämä oli tärkeää siksi, että kurssin suunnittelu vaikuttaisi positiivisesti halukkuuteen osallistua kurssille. Lisäksi tavoitteenani oli kertoa itsestäni, opinnäytetyöstäni ja sen merkityksestä. Toivoin heidän ymmärtävän, miksi tämän aiheen tutkiminen oli minulle, sekä työelämänkumppaneille tärkeää ja toisaalta mitä he voisivat hyötyä

osallistumisesta. Tämän lisäksi tavoitteenani oli virittää keskustelua hyvinvoinnin ympärille ja mielikuvien kautta muistuttaa, että hyvinvointi on kokemuksellista ja sitä voi lisätä positiivisen ajattelun kautta.

Ohjauskerta alkoi esittelykierroksella, jossa kerroin itsestäni ja opinnäytetyöstäni. Kerroin teoriatietoa hyvinvoinnista, NLP:stä, liikunnasta, sekä yleisesti opinnäytetyöhön osallistumisesta. Kertomani tukena, minulla oli apukuvia, joiden avulla pystyin visualisoimaan hyvinvointia, sekä kurssin sisältöjä. Tämän jälkeen pidimme esittelykierroksen osallistujien kesken. Osallistujat saivat kertoa mm. oman nimensä, jonkin lempiaktiviteettinsa, sekä mitä toivoisi kurssilta. Esittäytymisen jälkeen keskustelimme yleisesti hyvinvoinnista ja mm. miten kukin sitä ylläpitää tai haluaisi edistää. Tässä apuna käytin myös kuvia, josta osallistujat olivat kovin innostuneita.

Seuraavaksi lähdimme kokeilemaan yhdessä mielikuvaeditointia harjoituksen kautta, missä lähdimme yhdessä mielikuvamatkalle. Ohjasin harjoituksen ääneen osallistujille ja käytin apunani rentouttavaa musiikkia. Aluksi kehotin osallistujia ottamaan mukavan asennon, rentoutumaan ja sulkemaan silmät. Autoin luomaan turvallisen tilan kertomalla, että harjoituksen voisi lopettaa missä vain vaiheessa, jos se ei tuntunutkaan hyvältä. Inhimillistin ja laskin liikaa tavoitteellisuutta kertomalla, että harjoitus on kaikille oman näköinen eikä sitä voinut tehdä väärin. Kannustin kertomalla, että jokaisen mieli on viisas ja että mielikuvamatkan voi tehdä niin kuin haluaa. Jatkoin ohjaamista suggestiolla rentoutua edelleen. Samalla kun rentoutui, kehotin muistelemaan jotakin mielipaikkaa. Kerroin, että mieleen sai antaa tulla mieleen jokin mukava paikka tai jokin lempipaikka, jossa on joskus ollut tai missä voisi kuvitella olevansa. Kerroin, että lähdemme pian yhdessä matkustamaan sinne, tekemään yhdessä mielikuvamatkaa. Kerroin vielä, että paikka joka mieleen juolahti, oli sellainen mikä olisi osallistujalle turvallinen ja siellä saisi hyvää energiaa. Hetken olin hiljaa, jonka jälkeen lähdin elävöittämään mielikuvaa kaikkien viiden aistin kautta. Pyysin osallistujia visualisoimaan paikkaa. Apukysymyksinä kysyin mm. miltä paikassa näytti, millaista oli valoisuus, värit tai ketä henkilöitä paikassa oli. Jälleen annoin tilaa ja rauhaa olemalla hiljaa. Tämän jälkeen elävöitin auditiivista aspektia pyytämällä osallistujia keskittymään äänimaailmaan. Kyselin, millaisia ääniä kuului, esimerkiksi luonnon ääniä, musiikkia, puhetta tai muita ääniä. Taas oli hetken hiljaista, kunnes jatkoin elävöitystä kinesteettisten aistien kautta. Pyysin osallistujia keskittämään aistinsa siihen miltä paikassa tuntui, oliko millaisia tunteita, millainen oli lämpötila, tuuliko tai millainen olo paikassa oli. Sen jälkeen pyysin tarkistamaan, oliko paikassa tuoksuja tai makua. Elävöityksen jälkeen pyysin osallistujia vain nauttimaan hetken ajan tästä paikasta. Pyysin huomaamaan miten lempipaikassa oleminen lisäsi hyväolon tunnetta ja huomaamaan kuinka olo rentoutui. Kun olo rentoutui kerroin, että he pystyivät huomaamaan, kuinka hyvinvointi lisääntyi. Kehotin nauttimaan hetken tästä hyvästä olosta. Sitten olin hetken hiljaa, ennen kuin aloin tuomaan heitä takaisin mielikuvamatkalta. Pyysin heitä ottamaan mielipaikan ja sen sisältämät tunteet mukaansa. Pyysin heitä palaamaan hiljalleen omaan tahtiin

matkaltaan takaisin siihen huoneeseen, tuoliinsa, kehoonsa ja tuntemaan itsensä virkistyneeksi ja hyvinvoivaksi. Jokaisen palattua takaisin kontaktiin pidimme yhdessä keskustelun ja purimme kokemuksia mielikuvamatkasta. Tämän jälkeen keräsin lomakkeilla kokemuksia ensimmäisestä ohjauskerrasta sekä osallistujilta, että hoitajilta. Lopuksi päätin ensimmäisen ohjauskerran.

Onnistuin ensimmäisen kerran tavoitteissani erityisen hyvin, sillä keskustelu hyvinvoinnista oli runsasta, iloista ja osallistujat olivat innoissaan kurssista. Mielestäni työmenetelmieni valinta oli onnistunutta, sillä ne toimivat käytännön työssä. Tämän lisäksi ensimmäinen kerta oli onnistunut myös siitä syystä, että sain positiivisia vaikutuksia osallistujien vireystilaan ja mielialaan, sekä sain positiivista palautetta mielikuvamatkasta sekä osallistujilta, että hoitajalta.

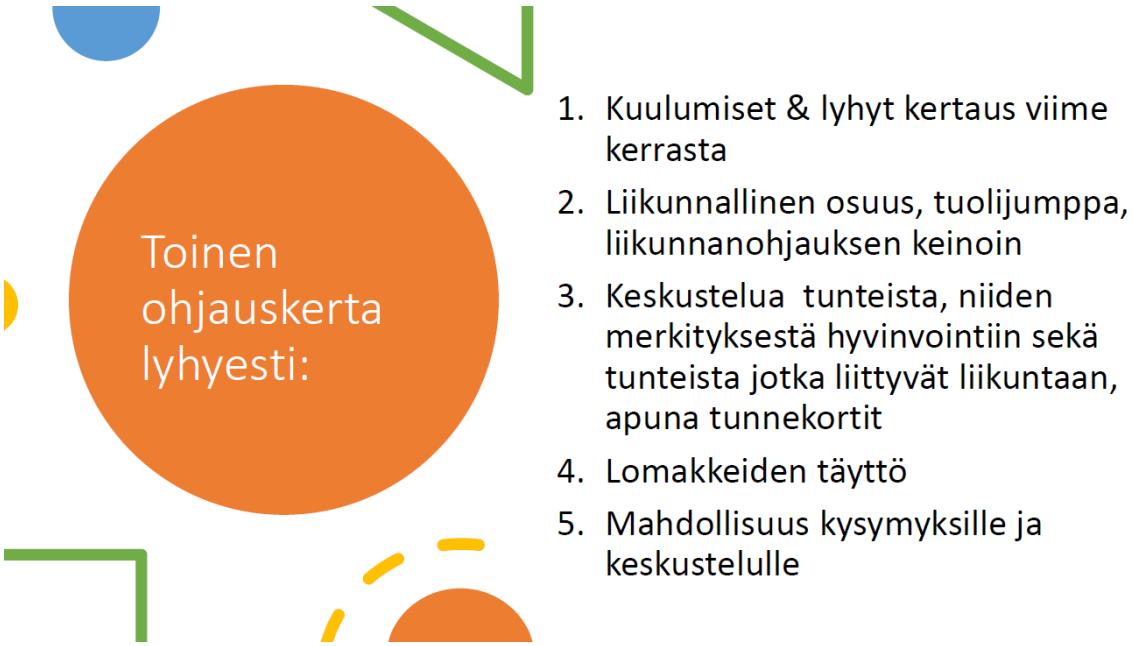
Ohjauskertaa aloittaessa osallistujat vastasivat, että heidän tunnetilojaan olivat mm. neutraali, epävarma, vähättelevä, toiveikas ja luottavainen. Vireystila oli heidän mielestään hiukan unelias tai tavallinen. Yksi oli myös normaalia energisempi. Lähes kaikki suhtautuivat ohjauskertaan ennen sen aloittamista epäilevästi, mutta kokivat, että oli mukavaa olla mukana. Osallistujista suurin osa ei tiennyt mitä psykofyysinen yhteys tarkoitti ennen kurssin aloitusta. Osallistujat kokivat hyvinvointinsa tällä hetkellä vaihtelevaksi, suurin osa oli sitä mieltä, että voi ”ihan ok”, mutta useampi kommentoi, että tilanne voisi olla heistä parempikin. Kaikki vastasivat kuitenkin huolehtivansa hyvinvoinnistaan jollakin tavoin ja että, se kiinnosti heitä. Kaikki vastaajat ilmaisivat, että toivoivat kurssin muuttavan heidän mielialaansa positiivisempaan. Ristiriitaista kuitenkin oli, että lähes kukaan ei nähnyt tulevaisuutta toiveikkaana, kun kysyin sitä. Osallistujat vastasivat tämän kaltaisesti: ” en näe mitään tulevaisuudessa”, ”luulot pois ja arkkuun vaan”, ”tulevaisuuden suunnitelmat karsitaan pois”, ”mato laatikkoon, yhteiskunnan varoilla ollaan ja eletään”, ”ei uskalla paljoa toivoa”, ”toivoisin, että vielä paranisin”. Tämä oli musertavaa kuultavaa ja jäin pohtimaan laitoselämisen varjopuolia näiden vastauksien pohjalta. Pääseekö siellä todella vaikuttamaan omaan hyvinvointiinsa?

Kaikki vastaajista vastasivat olevansa motivoituneita osallistumaan kurssiin ensimmäisen kerran jälkeen. Kaikki vastaajista esitti toivomuksia kurssin sisällöstä. Eniten toivottiin liikunnallisia aktiviteetteja, musiikkia urheilun yhteydessä, tehtävien helppoutta ja huumoria.

Ensimmäisellä kerralla jo huomasin muutoksia osallistujien mielialassa, vireystilassa ja hyvinvoinnissa. Tulokset ovat kanssani samaa mieltä. Useat osallistujat kokivat mielialansa kohentuneen hiukan ja piristyneen. Osa vastasi myös, että mieliala muuttui, muttei osannut sanoittaa, että mihin suuntaan. Lähes kaikki vastasivat, että pitivät mielikuvamatkasta ja kokivat rentoutuneensa tai piristyneensä siitä. Osallistujat kertoivat myös ohjaajan vaikuttavan reippaalta ja tiedostavalta, sekä kuuluva ääni oli heistä plussaa.

Ensimmäisen kerran hoitajien vastauslomake antoi hiukan eriävää dataa. Hoitaja koki aloittaessa olevansa hiukan väsynyt ja olevansa positiivisesti virittynyt ensimmäiselle kerralle. Hoitaja suhtautui aloitukseen innolla. Hoitajalle psykofyysinen yhteys terminä oli tuttu, mutta NLP:stä hän ei ollut kuullut aikaisemmin. Hoitaja näki tulvaisuuden toiveikkaana. Hoitaja kertoi rentoutuneensa ohjauskerran aikana ja että, mielikuvamatka sai väsyttämään rentoutumisen takia. Hoitajan mielestä mielikuvamatka oli mukava ja työmenetelmät ensimmäiseltä kerralta olivat hänestä käyttökelpoisia mielenterveystyössä. Menetelmät tuntuivat hänestä jokseenkin tutuilta ja positiivista palautetta sai innostava ja hyvin valmisteltu tuokio.

4.2 Toinen ohjauskerta



Kuvio 8: Toinen ohjauskerta tiivistetysti

Toisen ohjauskerran tavoite oli tuottaa osallistujille liikunnallinen ohjauskerta. Tämän oli perusteltua siksi, että tutkitusti liikunta tukee mielenterveyttä. Lisäksi se oli tärkeä tutkimukseni menetelmä, toivoin saavani lisää tietoa liikunnan vaikuttavuudesta osallistujien mielenterveyteen ja hyvinvointiin. Tämän lisäksi tavoitteena oli virittää keskustelua liikuntaan liittyviin tunteisiin tunnekorttien avulla. Tämä tehtiin siitä syystä, että liikuntaan usein liittyy monenlaisia tunteita ja tunteiden ilmaisu ja läpikäynti auttaa tutkitusti voimaan paremmin. Osasin myös etukäteen arvella, että osallistujilla saattaisi herätä liikunnasta sekä positiivisia, että negatiivisia tunteita, joten siksi koin niiden läpikäynnin erityisen tärkeäksi.

Ohjauskerta alkoi kuulemisien vaihdolla ja edellisen kerran kertauksella. Osallistujille oli jäänyt hyvin mieleen hyvinvointiteema ja virittelynä kertaus toimi mallikkaasti. Melko nopeasti

siirryimme keskustelemaan liikunnan hyödyistä ja liikkumattomuuden haitoista. Keskustelimme ryhmänä kaikkia osallistaen, sekä lopuksi täydensin heidän kertomiaan kokemuksia teorialla ja informaatiolla. Tämä oli osallistujien toive ensimmäiseltä kerralta, että kertoisin jokaisen teeman kohdalla myös faktoja päivän aiheista, sillä he halusivat oppia uutta. Koin tärkeäksi kuunnella ja toteuttaa tämän tavoitteen siitä syystä, että tällöin osallistujat saivat aidon kokemuksen, että voivat vaikuttaa kurssin sisältöön. Tämä taas tuki opinnäytetyöni tavoitteita, sillä tavoitteeni oli lisätä osallistujien ymmärrystä omasta psykofyysisestä yhteydestään ja tavoista tukea omaa hyvinvointia.

Keskustelun jälkeen lähdimme kokeilemaan yhdessä tuolijumppaa. Tuolijumpan suunnittelussa käytin Voitaksen nettisivuja apuna. Tein tämän perustellusti sen takia, että pystyin toteuttamaan lähteisiin perustuvan tuolijumpan, joka oli yleisesti ottaen osallistujien iälle ja tasolle tutkitusti soveltuva jumppa. Jumppa alkoi lämmittelyllä, jonka jälkeen oli treeniosuus. Tämän jälkeen loppujäähdyteltiin. Jumppa oli helposti sovellettavissa eri tasoisille jumppaajille ja autoin muutamaa osallistujaa vaikeampien liikkeiden helpottamisessa. Pääsääntöisesti kaikki jaksoivat hyvin ja olivat hyvin innostuneita. Jumpan taustalla soi heidän valitsemansa musiikki.

Liikunnallisen osuuden jälkeen lähdimme tutkimaan tunteiden maailmaa. Käytin apunani tunnekortteja, jotka levitin isolle pöydälle näkyville. Pyysin osallistujia valitsemaan tämän hetken tuntemuksia vastaavan tunnekortin tai kortin mikä kuvasti tunteita mitä liikunnasta tulee. Annoin osallistujien kaikessa rauhassa tutkia tunnekortteja. Tämän jälkeen keskustelimme korteista ja siitä, miksi kukin valitsi korttinsa ja mitä se hänelle tarkoitti. Tämä oli varsin merkityksellistä osallistujille. Osa nauroi ja oli kovin hilpeitä, kun taas joku toinen purskahti kyyneliin. Saimme aikaiseksi merkityksellisen, lempeän ja hyväksyvän ilmapiirin, jossa sai jakaa kokemuksiaan. Lisäksi jokainen pystyi toisten avulla löytämään liikunnasta jotakin positiivista. Tämä oli opinnäytetyöni kannalta erityisen merkillistä, sillä tässä hahmottui, miten psykofyysinen yhteys on läsnä liikkuessa. Keho ja siihen liittyvät tunteet olivat varsin läsnä keskustelussa ja osallistujat tekivät niistä varsin upeita löytöjä. Tämän lisäksi osallistuva hoitaja sai uusia näkökulmia siihen miksi ja miten liikunnallisuus voisi olla osa vahvemmin mielenterveystyötä. Lopuksi täytimme jälleen lomakkeen ja keräsin palautetta ohjauksesta. Palaute ja ohjauksen tulokset olivat mieltä lämmittävät ja positiiviset. Lopuksi lopetin ohjauskerran.

Toisen kerran palautteissa huokui taas muutos alun ja lopetuksen välillä. Aloittaessa moni kommentoi näin: ”olo uninen”, ”vatsa tuntui olevan täynnä”, ”tuntui ettei jaksanut yhtään”, ”hitto kun tuokin tuli tänne itsenäisyyspäiväksi – ihan väärä aika”. Lähes kaikki kommentoivat olon olevan ennakkoluuloinen ennen aloittamista. Ohjauskerran jälkeen kommentit olivatkin erilaisia: ”toinen kierros meni paremmin”, ”tuli ajatus, että voisi olla vaativampaakin”, ”jokainen tekee omansa mukaan parhaansa”, ”ei yksinään tuu tehdyksi, joukko innottaa”, ”toi tekee niin hyvää”, ”vertaiset tärkeitä, pieni kilpailu auttaa jaksamaan". Kaikki osallistujat

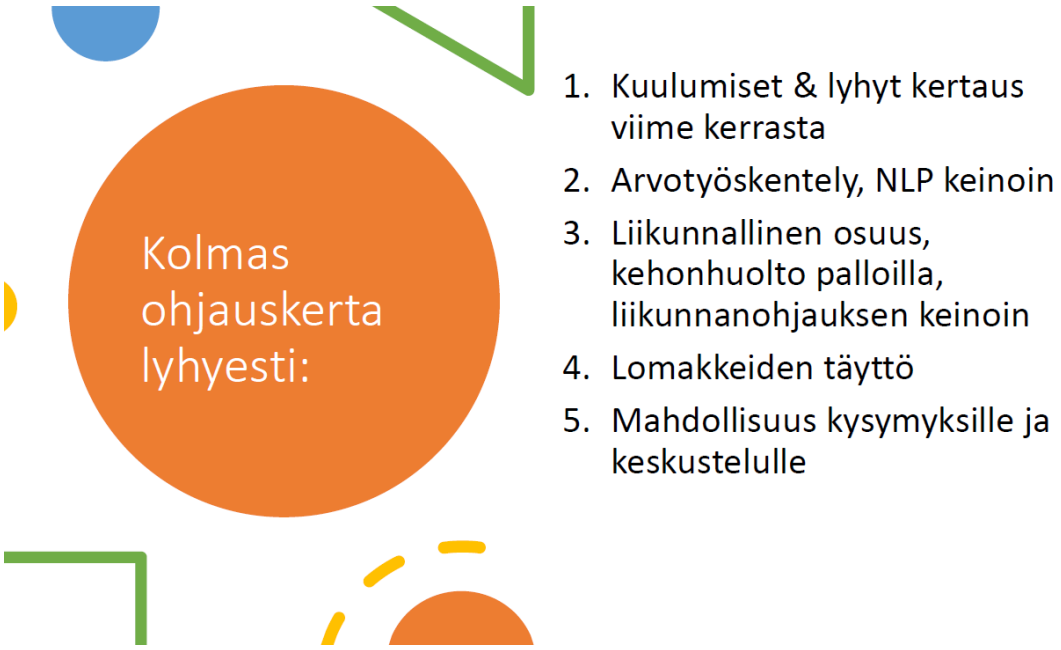
kommentoivat pitäneensä lähes kaikista liikkeistä. Moni kommentoi, että salia ja välineitä pitäisi hyödyntää liikkumisessa enemmän. Muutos alun ja lopun välillä oli kiistaton. Liikunta aiheutti muutoksia vireystilassa ja mielialassa.

Tunnekortit saivat aikaan myös positiivisia muutoksia. Niistä osallistujat kommentoivat seuraavalla tavalla: ”hauskoja”, ”vekkuleita”, ”hilpeelle tuulelle tulee, kun katsoo”, ”nerokkaita”, ”ei ole kantaa näihin”. Harjoituksesta niiden kanssa moni kommentoi, että tuli tyytyväinen olo. Epäluuloisuus oli kaikonnut ja työskentely niiden kanssa oli motivoitunutta. Tunnekortit auttoivat osallistujia sanoittamaan tuntemuksiaan.

Osallistujien mieliala koheni kaikilla ja lähes kaikki olivat tyytyväisiä, että sai ”voimistella”. Mieliala muuttui, kun huomasi, että meni eteenpäin ja jaksoi. Suurimman osan mieliala oli korkeammalla kuin aloittaessa. Tämän lisäksi vireystilassa tapahtui muutoksia. Kaikki olivat sitä mieltä, että olo tuli virkeämmäksi, hyväksi ja että, nyt tuntui paremmalta kuin aloittaessa. Yhtä osallistujaa toki harmitti myös se, ettei kaikki aina onnistu. Kaikki osallistujat vastasivat, että olivat motivoituneita osallistumaan seuraavalle kerralle. Nystyräpalloja ja keppijumppaa toivottiin seuraaville kerroille. Palautteiden perusteella päätin ottaa nystyräpallot mukaan ohjelmaan, vaikkei ne alun perin olleet kurssin suunnitelmassa. Osallistujat antoivat palautetta myös siitä, miten tärkeää oli ohjaajan positiivinen, pirteä ja iloinen asenne. Tärkeäksi koettiin huolehtiminen mm. liikkeiden suoritustekniikan kanssa ja että, oli apuna takana ja läsnä ohjauksessa. Tämän lisäksi tärkeänä koettiin kontaktinotto, katsominen ja mukana olo. Treenimusiikki oli heistä myös mukavaa.

Osallistuva hoitaja kommentoi aloittaessa vireystilan olevan tavallinen ja mielen osallistumisesta olevan positiivinen. Ohjaaja suhtautui ohjauskertaan erittäin innostuneesti. Psykofyysinen yhteys oli erittäin tuttu hänelle. Hoitaja näki tulevaisuuden erittäin positiivisena. Hoitajan mieliala muuttui ohjauksen myötä positiivisemmaksi ja vireystila koheni hänestä paljon. Tuolijumppa ja tunnekortit olivat mukavaa, sekä ohjaaja vaikutti innostavalta. NLP ei ollut menetelmänä tuttu, mutta ohjauskerran menetelmät koettiin kuitenkin tutun oloisiksi, sekä täysin mielenterveystyöhön sopiviksi menetelmiksi. Palautteen perusteella voi todeta, että ohjausta ei koettu taakaksi, vaan se antoi myös hoitajalle hyviä tuloksia! Tämä sai minut pohtimaan myös hoitajien taukoliikunnan merkitystä.

4.3 Kolmas ohjauskerta



Kuvio 9: Kolmas ohjauskerta tiivistetysti

Kolmannen ohjauskerran tavoitteenani oli tuottaa osallistujille ohjauskerta NLP:n työkaluin. Lisäksi tarkoituksena oli toteuttaa kehonhuoltoa pallojen avulla. Tämän olin perustellut suunnitelmassani sillä, että tutkitusti liikunta tukee mielenterveyttä ja NLP menetelmä kohentaa psyykkistä hyvinvointia. Lisäksi nämä olivat tutkimukseni tärkeitä ja keskeisiä menetelmiä. Ohjauskerran tavoitteena oli saada lisää tietoa liikunnan ja NLP:n vaikuttavuudesta osallistujien mielenterveyteen ja hyvinvointiin. Mielestäni kehonhuolto palloilla palveli tarkoituksiani kuunnella osallistujien toiveita, sillä kehonhuoltoa palloilla toivottiin osaksi kurssia. He halusivat oppia, kuinka välinettä käytetään ja mitä hyötyä siitä voisi olla heille.

Kolmas kerta alkoi tuttuun tapaan edellisen kerran kertauksella, sekä vapaalla keskustelulla. Pian sen jälkeen lähdimme työstämään arvoharjoitusta, jonka tarkoituksena oli kirkastuttaa omaa arvomaailmaa ja lisätä motivaatiota muutokselle sekä hyvinvoinnista huolehtimiselle. Arvotyöskentelyharjoitusta varten olin tulostanut arvoharjoituksen paperille, sekä tuonut mukanani erilaisia kyniä. Arvoharjoituksessa oli pitkä lista erilaisia arvoja, joista pyysin osallistujia valitsemaan 10–15 itselle tärkeää arvoa. Pyysin osallistujia lukemaan ja miettimään ihan kaikessa rauhassa. Osa osallistujista oli varsin nopeatempoisia ja osa mietti jokaisen kohdalla hyvin tarkasti. Sitten kun jokainen oli valmis, pyysin kaventamaan arvot vain 5, eli valitsemaan isommasta määrästä 5 itselle tärkeintä arvoa. Tämä tuottikin sitten jo enemmän hankaluuksia ja osallistujat joutuivat aidosti pohtimaan, mikä oli itselle tärkeää ja mikä ei. Annoin

tähän riittävästi aikaa. Lopuksi keskustelimme yhdessä valinnoista ja arvojen teoriasta, sekä merkityksestä kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille.

Seuraavaksi ohjelmassa oli kehonhuolto nystyräpallojen avulla. Kävimme lempeästi läpi kehon eri osa-alueita, noin 2 minuuttia per kohta. Kävimme läpi mm. jalkojen eri alueet, kyljet, ala- ja yläselän, niska-hartiaseudun, kädet, sekä rintalihakset. Näytin aina jokaisen kohdan, jonka jälkeen kukin sai kokeilla. Autoin myös osallistujia, jos he eivät ylettäneet johonkin kohtaan tai meinanneet saada sitä onnistumaan. Tästä sain positiivista palautetta ja minulle kerrottiin, että osallistujille tuli tunne, että haluan huolehtia heistä. Tämä lämmitti mieltäni vahvasti. Osallistujista osa oli tässäkin nopeatempoisempia ja osa vaati enemmän aikaa. Samalla kun käytimme palloja, keskustelimme samalla kehonhuollon hyödyistä terveydelle ja hyvinvoinnille. Osallistujat kertoivat oppineensa uutta ja tykkäsivät lämpöisestä olosta, jonka käsittely toi mukanaan keholle. Lopuksi täytimme jälleen lomakkeet sekä osallistujien, että hoitajan kesken. Ohjauskerta oli hyvin pidetty, mielestäni onnistunut kokonaisuus, sekä vaikutti osallistujien mielialaan ja vireystasoon. Viimeisimmäksi päätin ohjauskerran.

Osallistujien mieliala ja vireystila oli kolmannella kerralla jälleen hiukan uninen. Nyt kuitenkin vain yhtä enää jännitti ja muut olivat odottavia siitä, mitä kaikkea tehdään ja he olivat uteliaita. Hyvinvoinnin tila koettiin tavallisena ja tulevaisuuden kokemus oli samankaltainen kuin ensimmäisellä kerralla.

Arvoharjoitus herätti erilaisia mietteitä osallistujissa: ”Oli asiallinen harjoitus”, ”on hyvä pysähtyä ja miettiä elämää ja mitä siihen kuuluu”, ”en mitään erikoista miettinyt, katselin ja mietin mitä laitan ja mietin omassa mielessäni”, ”itsestäänselvyyksiä ovat arvot”, ”haluaisin näitä kaikkia ja melkein kaikki ovat tärkeitä”, ”niin paljon ihmisyydestä eri puolia, että hienosti tehty luettelo”. Kaikki kommentoivat harjoituksen olleen tärkeä ja merkityksellinen itselle jollakin tavalla. Osallistujat totesivat, ettei arvoja tule muistaneeksi miettiä arkisessa elämässä ja niiden vaikutusta omalle käyttäytymiselle.

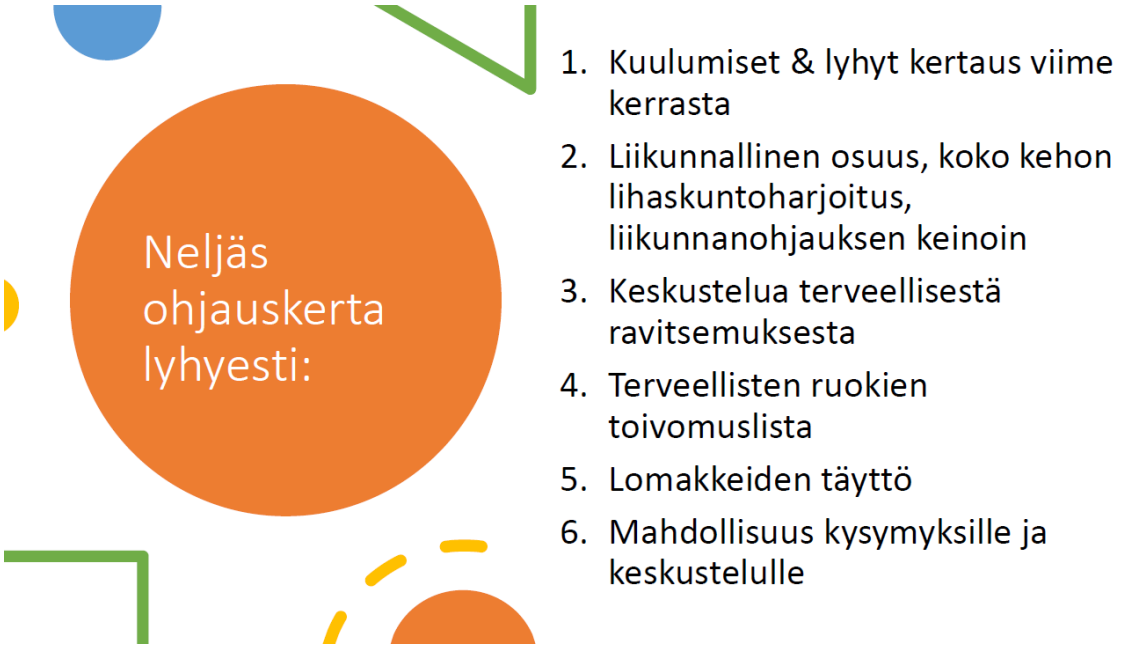
Kehonhuolto palloilla oli myös osallistujista kovin pidetty. Osallistujat kertoivat siitä tällaisia kommentteja: ”piristävää”, ”rentouttavaa”, ”lämmittää kehoa”, ”yksinkertainen väline”, ”kaikkea ne kiinalaiset keksii”, ”tuntuu että nesteet lähtee kiertää ja kevyempi olo”, ”ei mitään kummempaa, kokeilin sen verran mitä jaksoin”. Harjoitus ei saanut ollenkaan negatiivista palautetta. Harjoitus oli heidän itsensä toivoma ja olen tyytyväinen, että pääsin sisällyttämään sen toteutukseen.

Osallistujat vastasivat, että mieliala koheni ja ohjauskerta toi keveämmän olon. Osa naurahteli, että ”olo on kuin oravalla”. Heidän mielensä keveni ja osallistujat pitivät tärkeänä, että voi auttaa myös toista voimaan paremmin, esimerkiksi pyörittämällä palloa toisen selällä. Vireystilaan tuli myös konkreettisia muutoksia, suurin osa piristyi ja koki ohjauksen aiheuttavan

muutoksia vireyteen. Motivaatio seuraavalle kerralle oli korkea, kaikki halusivat taas osallistua. Osallistujat myös vastasivat, että haluaisivat toistekin tehdä näitä harjoituksia. Vastaukissa korostui myös toive siitä, että säätiö tukisi enemmän osallistujien hyvinvointia. Yksi ehdottikin, että voisiko säätiö hankkia jokaiselle oman pallon. Tämä olisi konkreettinen kehitysehdotus Marjatta-säätiölle.

Kolmannella kerralla osallistuva hoitaja oli aloittaessa neutraalein ja rauhallisin tuntemuksin. Vireystila oli tavallinen ja suhtautuminen ohjauksen aloittamiseen hyvin positiivinen. Psykofyysinen yhteys oli hoitajalle vain jokseenkin tuttu termi. Tulevaisuus nähtiin positiivisena. Kyselyn perusteella hoitajan mieliala koheni ja muuttui positiivisemmaksi. Vireystila koheni hiukan. Arvoharjoitus ja kehonhuolto koettiin mukavana. NLP menetelmänä oli vieras ja kerran menetelmät eivät olleet tuttuja. Menetelmät koettiin kuitenkin hyvin käyttökelpoisiksi mielenterveystyössä. Vapaa kommentointi hoitajalta oli: ” Ohjaus meni hyvin ja asukkaat tykkäsivät harjoitteista. Kehittämisideaa en keksi :) ”. Tärkeäksi koetiin ohjaajan virkeys, innostuneisuus ja asiaan perehtyneisyys, mikä näkyi ohjauksessa.

4.4 Neljäs ohjauskerta



Kuvio 10: neljäs ohjauskerta tiivistettynä

Tavoitteenani oli tällä ohjauskerralla tuottaa osallistujille liikunnallinen ohjauskerta. Tämän avulla toivoin lisääväni heidän hyvinvointiaan ja mielenterveyttään liikunnan avulla. Mielestäni oli perusteltua toteuttaa osallistujille erilaisia liikkumismuotoja, sillä on täysin normaalia, että joku tykkää toisenlaisesta liikunnasta ja toinen pitää toisenlaisesta liikunnasta. Erilaisia vaihtoehtoja kokeilemalla voi löytää itselleen sopivimman tavan liikkua. Tämän lisäksi

lihaskuntoharjoittelua ei vielä ollut ollut ohjelmassa, joten se sopi tämän kerran ohjelmaksi mainiosti. Toinen tärkeä teema neljännellä kerralla oli terveellinen ravitsemus. Teemana tämä tuki tavoitteitani, sillä opinnäytetyöni keskittyi kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Ravitsemus on tärkeä peruspilari kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille, joten sen huomioonottaminen oli minusta tärkeää. Konkreettisena tuotoksena tavoitteenani oli kerätä lista terveellisistä ruuista mitä osallistujat toivoisivat, että olisi tarjolla. Tämän uskoin tuovan osallistujille tunnetta, että heitä kuunnellaan ja he saavat vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa.

Aloitimme neljännen kerran tuttuun tapaan viime kerran kertauksella. Sen jälkeen jatkoimme keskustelua lihaskuntoharjoittelun teoriasta, hyödyistä ja siitä miten osallistujat tukivat hyvää lihaskuntoaan. Tämän jälkeen jatkoimme itse harjoitteluun. Alun perin olin ajatellut, että olisimme menneet viereisen rakennuksen kuntosalille harjoittelemaan, mutta nopeasti jouduinkin vaihtamaan suunnitelmaa vastuskuminauha- ja kehonpainoharjoitteluun. Tämän muutoksen tein hoitajien ja osallistujien toiveiden mukaisesti. Samalle päivälle hiukan ohjauskertani jälkeen oli buukattu konsertti ja siirtymästä olisi tullut liian tiukka, sekä stressaava. Onneksi minulla oli välineet mukanani ja pääsimme harjoittelemaan yhteistiloissa. Treeni alkoi lämmittelyllä, jonka jälkeen harjoittelimme kehon eri lihaksia kuminauhojen ja oman kehon painon vastuksella. Kävimme läpi mm. jalkojen lihaksia, selän lihaksia, käsilihaksia ja vatsalihaksia. Treeni aiheutti paljon naurun pyrähdyksiä, hikipisaroita ja keskustelua osallistujissa. Lopuksi loppujäähdyttelimme.

Seuraavaksi vuorossa oli keskustelua ravitsemuksesta. Osallistujat lähtivät mukaan varsin vauhdikkaasti ja heillä oli paljon ajatuksia, sekä jaettavaa omista kokemuksistaan ravinnon suhteen. Minä jopa yllätyin, miten paljon keskustelua heräsi aiheesta. Hetken keskustelun jälkeen kirjasimme yhdessä osallistujien toivelistan terveellisistä ruuista. Osallistujat toivoivat mm. terveellisiä kalaruokia (ei paneroituja), kasvisruokia, teollisesti prosessoidut ja käristetyt ruuat pois, makkararuokien sijaan oikeaa lihaa, lisää salaatteja ja raasteita, marjoja makeiden jälkiruokien sijaan, vähemmän suolaisia ruokia, kunnon terveellistä leipää paahtoleivän sijaan, pastaruokia, erilaisia siemeniä, pinaattikeittoa, proteiinia ruuilla lihaksien ylläpitämiseksi sekä riittävästi vitamiineja ruuasta. Lupasin toimittaa tämän listan eteenpäin. Lopuksi täytimme kyselylomakkeen ja lopettelimme ohjauskerran.

Aloittaessamme neljättä kertaa osallistujat vastasivat olevansa väsyneitä ja huolestuneita aikataulusta. Osa koki olonsa myös tasaiseksi. Osa oli ajatellut, että on taas tuolijumppaa ja osa koki salille pääsyn päätavoitteena. Osa oli huolissaan etukäteen myös siitä, tulisiko lihakset kovin kipeiksi.

Lihaskuntoharjoittelu sai tällaisia vastauksia harjoittelun jälkeen: ”teki eetvarttia”, ”tuli hiki”, ”pitäisi olla useammin”, ”pitäisi liikkua, ettei paino nouse”. Suurin osa oli sitä mieltä

että, että heistä kuntosaliharjoittelua saisi olla lisää, esim. 2x viikossa. Muutama vastasi lisäksi, että olisi kiva, kun olisi vakio porukka minkä kanssa mennä kuntosalille. Kaikki kokivat lihaskuntoharjoittelun tärkeänä ja hyvänä osana terveellistä elintapaa.

Osallistujien mielialassa ja vireystilassa tapahtui ohjauksen aikana muutoksia. He kertoivat tällaisia asioita: ”kyllä muuttui siten, että tunnen itseni rentoutuneeksi ja vahvemmaksi”, ”nesteet kiertää”, ”ei ole huono fiilis”, ” minua huolestuttaa, että olen näin huonossa kunnossa ja hengästyy näin kovin”, ”on ihan hyvä olo”, ”tuntuu luissa ja ytimissä”. Väsymystä ei enää ollut ja osallistujia ei haitannut se, ettei menty kuntosalille asti. Aikataulun kautta koettiin hyväksi tehdä lihaskunto välineillä heidän omissa tiloissaan. Suurin osa vastasi, että halusi tehdä samankaltaisia harjoituksia myös toiste. Osa koki, että harjoitteet voisi olla vieläkin kovempia. Suurin osa vastasi, että virikkeitä arjessa on ollut liian vähän, eikä niitä ole järjestetty riittävästi. Ravintokeskustelu koettiin hyödyllisenä, tärkeänä ja kaikki vastaajat arvostivat sitä, että sai toivoa ruokia. Palautteiden perusteella vaikuttamismahdollisuus koettiin tärkeäksi. Kaikki kokivat olevansa motivoituneita viimeiselle kerralle.

Ohjaus sai palautetta siitä, että se oli hyvä ja ohjaaja sai kiitosta siitä, että apua oli tarjolla, jos sitä tarvitsi. Tärkeiksi teemoiksi nousi osallistujien mielestä se, että ohjaaja on koko ajan sama, eikä vaihdu, jolloin luottamusta syntyy. Pienryhmä koettiin myös hyväksi, jokainen tuli kuulluksi ja nähdyksi. Avoimessa palautteessa nousi ohjauksen tärkeys: ” voisiko Sara käydä säätiöllä viikoittain jumppauttamassa, ohjaus olisi tärkeää lihaskuntoharjoittelussa”. Moni koki, ettei yksinään saa samankaltaista hyötyä.

Hoitajan mieliala oli neutraali ja vireystila oli tavallinen ennen ohjauksen aloittamista. Suhtautuminen ohjauskertaan koettiin melko positiiviseksi. Psykofyysinen yhteys oli tuttu termi vastauksen perusteella. Tulevaisuus näyttäytyi positiivisena. Hoitajan mieliala ja vireystila koheni hiukan ohjauksena aikana. Hoitaja ei osallistunut itse harjoituksiin tällä kerralla, mutta sivusta seuranneena harjoitus näytti hänestä hyvältä. Ohjelman muutos koettiin myös hyvänä: ”Oli hyvä, että jumppa järjestettiinkin yhteisön tiloissa. Vaikutti, että asukkaat nauttivat tästä ja saivat saman verran, jollei enemmän irti jumpasta”. Tällöin ohjauksesta ei aiheutunut hoitajille lisästressiä. Ravintokeskustelu koettiin mukavana ja tärkeänä. Ohjauskerran menetelmät koettiin tuttuina ja käyttökelpoisina mielenterveystyöhön.

Hoitaja palautteessaan piti tärkeänä ohjaajan ominaisuuksia ohjauksessa: ”Ohjaaja on ihanan innokas ja ammattitaitoinen. Myös joustavuutta löytyy ja tämä on hyvä asia”. Kokonaisuudessaan ohjauksella koettiin olevan vaikutuksia sekä mielenterveyteen, että fyysiseen kuntoon: ” Ohjaus oli mielestäni hyvää ja asukkaita kannustavaa. Innostava ja asukkaiden mielenterveyttä ja fyysistä kuntoa tukeva tuokio”.

4.5 Viides ohjauskerta

Kuvio 11: Viides ohjauskerta tiivistettynä

Tavoitteenani oli viimeisellä kerralla toteuttaa ohjauskerta NLP:n ja draaman työkaluin. Lisäksi tarkoituksena oli toteuttaa kehonhuoltoa dynaamisen venyttelyn keinoin. Tämän perustelin sillä, että tutkitusti liikunta tukee mielenterveyttä ja NLP menetelmä kohentaa psyykkistä hyvinvointia. Draama työkaluna sopi loistavasti humoristiseen kertaan, jota osallistujat toivoivat ensimmäisellä kerralla. Tämä oli myös uusi työmenetelmä hoitajille, joten sen avulla pystyin tuottamaan informaatiota osallistujille mieluisista työmenetelmistä. Tämän lisäksi ajattelin, että viimeiseen kertaan voi liittyä haikeutta tai harmitusta kurssin päättymisestä. Ajattelin, että hauskuuttelun kautta viimeistä kerrasta ja koko kurssista jäisi positiivinen mieli.

Aloitimme tuttuun tapaan kuulumisilla ja edellisen kerran kertauksella. Tämän jälkeen jatkoimme keskustelua tarinoista ja huumorista. Kerroin, että seuraavaksi tekisimme yhdessä humoristisen tarinan, joka jäisi osallistujille muistoksi kurssista. Draaman työkalujen avulla toteutimme aukkotarinan, johon jokainen sai vuorotellen täyttää haluamansa sanan. Kirjasin sanat ylös ja lopuksi luin tarinan ääneen koko porukalle. Tarinasta tuli varsin humoristinen ja sai hymyn osallistujien huulille.

Seuraavaksi ohjelmassa oli kehonhuolto dynaamisilla venytyksillä. Kävimme läpi kehon eri osa-alueita seisoen sekä istuen. Venyttelimme per liike noin 2 minuuttia. Ensin näytin tehtävän liikkeen, jonka jälkeen osallistujat saivat kokeilla, sekä autoin tarvittaessa. Kävimme läpi

mm. jalkojen eri alueet, kyljet, ala- ja yläselän, niska-hartiaseudun, kädet, sekä rintalihakset. Lopuksi täytimme lomakkeen viimeisen kerran. Tämän lisäksi oli aikaa vapaalle keskustelulle ja avoimelle palautteelle. Kurssi sai paljon kiitosta ja osallistujat toivoivat, että sellaisia pidettäisiin jatkossakin. Hoitajat kiittelivät myös suuresti. Lopuksi lopetin viimeisen ohjauskerran.

Viimeisellä kerralla osallistujien oli vaikea kertoa mielialastaan ja vireystilastaan. Vastauksissa korostui miettiväinen asenne ja pohdinta siitä, mitä seuraavaksi tapahtuu. Aukkotarina koettiin hauskana ja miellyttävänä. Se oli mukavaa yhteistä tekemistä. Dynaaminen venyttely sai eriäviä mielipiteitä: osa koki sen mukavana ja osa taas kertoi, ettei yleisesti ottaenkaan pidä venyttelystä. Osa kertoi seuranneensa vain perässä mitä muut tekivät, mutta heillä ei ollut sen suurempaa mielipidettä siitä. Tulevaisuuden näkymä oli osallistujista samanlainen kuin aikaisemminkin.

Ohjauskerran harjoitukset koettiin hyvänä ja niitä haluttiin tehdä toistekin. Mieliala ja vireystila koheni hiukan tai oli jokseenkin samanlainen kuin aloittaessa. Harjoitukset koettiin kivoina kokemuksina ja oli hauskaa saada nauraa. Vastauksista paistoi myös haikeus kurssin loppumisesta, kurssille pyydettiin jatkoa ja harmiteltiin sitä, että se olikin jo loppu. Kaiken kaikkiaan kurssi sai tällaista palautetta osallistujilta: ”eihän tässä mitään pahaa”, ”tässähän tämä tälläkin kertaa meni”, ”voisi hyvin olla toisenkin kerran tällainen kurssi”, ”voisin tulla toistekin tämmöiselle kurssille”, ”kyllä haluaisin tulla uudestaan”, ”tämä oli asiallinen kurssi”, ”hyvää tekemistä, harjoitukset olivat minusta ihan tarkoituksenmukaisia”, ”hauskaa, että meille järjestetään, ettei vaan istua mökötetä”, ”kaikki on ollut ihan täysi kymppi”, ”ohjaaja ihan mahdottoman ystävällinen ja lämminhenkinen meitä vanhuksia kohtaan”. Mitään muuta negatiivista kurssista en saanut, kuin sen, että se loppuu.

Viimeisellä kerralla hoitaja koki aloittaessa olonsa virkeäksi, positiiviseksi, kiitolliseksi, tyytyväiseksi ja rauhalliseksi. Vireystila oli tavallinen. Ohjauskertaan suhtauduttiin erittäin positiiviseksi. Psykofyysinen yhteys oli hyvin tuttu termi, mutta NLP ei ollut tuttu työmenetelmä. Tulevaisuus nähtiin toiveikkaana. Kyselyn perusteella hoitajan mieliala pysyi samana, mutta vireystila koheni hiukan. Aukkotarinasta ja venyttelystä pidettiin. Menetelmät olivat hoitajalle jokseenkin tuttuja. Ne koettiin erittäin käyttökelpoisiksi mielenterveystyöhön. Ohjaus koettiin ”täydelliseksi” ja vapaassa palautteessa toivottiin kurssia toteutettavaksi uudestaan.

5 Johtopäätökset ja pohdinta

Opinnäytetyöni ensimmäinen tavoite oli kerätä tietoa psykofyysisestä yhteydestä ja sen merkityksestä osallistujille. Marjatta-Säätiön tavoitteena oli saada lisää ymmärrytä osallistujien psykofyysisestä yhteydestä ja sen tukemisen merkityksestä osallistujien hyvinvointiin. Huomasimme ohjauksellani ja kurssilla olevan selkeä vaikutus osallistujiin. Jokaisen 5 kerran kyselylomakkeiden tulokset osoittivat, että osallistujien vireystila ja jaksaminen parani. Osallistujien mieliala ja hyvinvointi parani positiivisempaan suuntaan. Tämän lisäksi myös hoitajien vireystilassa ja mielialassa tapahtui positiivisia muutoksia, vaikka etukäteen epäilys oli, että kurssistani voisi aiheutua jonkinasteista lisästressiä hoitajille. Olikin erityisen mukavaa huomata, että myös hoitajat hyötyivät ohjauksesta. Itseasiassa olisi tärkeää, että myös hoitajat saisivat työpäivän aikana taukoliikuntaa ja aktivaatiota. Taukoliikunnan on todettu olevan erityisen tärkeää liikkumattomuuden haittojen ennaltaehkäisylle. Liikunnan on tutkitusti todettu edistävän työntekijöiden hyvinvointia, joten jo pelkällä liikkeellä ja passiivisuuden katkaisulla saattoi olla positiivinen vaikutus hoitajien mielialaan ja vireyteen.

Osallistujat suhtautuivat kurssin aloitukseen epäilevästi, mutta jo ensimmäisellä kerralla mielipide muuttui. Palautteiden perusteella uskon sen johtuneen siitä, että kurssin suunnitteluun sai itse vaikuttaa. Psykologisia ilmiöitä tutkittaessa on todettu, että mielenterveyteen ja hyvinvointiin vaikuttaa se, miten pystyy itse vaikuttamaan ja määräämään omista asioistaan. Kurssin ensimmäisellä kerralla kysyin, oliko psykofyysinen yhteys tuttu termi osallistujille. Suurimmalle osalle termi oli vieras, mutta kurssin loppupuolella osallistujat tekivätkin jo hienoja oivalluksia mm. liikunnan ja tunteiden yhteyksistä toisiinsa. Väitän tämän johtuneen siitä, että osallistujat saivat kosketuspintaa siihen, mitä psykofyysinen yhteys käytännössä tarkoittaa. Termi aukenee paremmin kokeilun kautta. Hoitajat taas vastasivat pääsääntöisesti, että heille psykofyysinen yhteys oli terminä tuttu ja läsnä jokapäiväisessä työssään. Mielestäni tuloksieni perusteella voidaan päätellä, että saimme uutta tietoa psykofyysisestä yhteydestä. Opimme mm. sen miten tärkeää ihmisille on kokemus siitä, että itse saa vaikuttaa. Marjatta-Säätiö sai lisätietoa sekä osallistujien, että hoitajien psykofyysisestä yhteydestä opinnäytetyöni avulla, esimerkiksi sillä tavoin, että he huomasivat liikunnan ja tunnetilojen positiiviset yhteydet toisiinsa. Tämän lisäksi myös minä opin, että tunteet ja liikunta ovat vahvasti kytköksissä ja aion jatkossa työelämässäni muistaa kysyä miltä asiakkaasta tuntuu tunnetasolla, kun hän käy esimerkiksi harrastuksissa tai harrastaa liikuntaa. Sain oman kokemuksen siitä mitä teoria kertoo psykofyysisen yhteyden olevan ja yrittäjänä sain lisää työkaluja asiakkaan psykofyysisen yhteyden tukemiseen. Psykofyysinen yhteys todella on kehon ja mielen ”keskustelua”.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli kerätä tietoa NLP:n vaikutuksista työmenetelmänä mielenterveystyössä. Itse aloitin NLP opinnot jo vuonna 2017 ja työmenetelmästä on tullut minulle lä-

heinen ja koen sen toimivana monenlaisille asiakkaille. NLP on minulle joukko itsensä kehittämisen menetelmiä! Sen avulla yksilö voi saada apua oman potentiaalinsa kasvattamiseen, voimavarojen löytämiseen tai itsensä kehittämiseen. Marjatta-Säätiö toivoi opinnäytetyöni avulla oppivansa uusia osallistujille sopivia työmenetelmiä ja tämä onnistui NLP menetelmän kautta loistavasti. He pitivät hyvänä ideana kokeilla menetelmän työkaluja jatkossakin osana arkipäiväistä toimintaa. Yrittäjänä tavoittelin NLP:n sovellettavuuden tutkimista uudessa työympäristössä. NLP ei ollut työmenetelmänä tuttu osallistujille, eikä hoitajille kyselylomakkeiden perusteella. Kuitenkin hoitajat olivat jokaisen NLP ohjauskerran jälkeen sitä mieltä, että halusivat oppia siitä lisää ja että he kokivat menetelmän soveltuvan loistavasti mielenterveystyöhön. Uskon tämän johtuneen siitä, että NLP:n teoria, tekniikat ja mallit on helppo omaksua ja käyttää arkipäiväisessä työssä. Esimerkiksi käyttämäni mielikuvaeditointi on monelle jollakin tavalla tuttu, mutta sitä ei ole tullut aikaisemmin ajatelleeksi. Kuitenkin kun sitä kokeilee, huomaa miten helppoa sen tekeminen voikaan olla. NLP menetelmät auttoivat osallistujia mm. rentoutumaan, kirkastamaan arvojaan, pohtimaan omia tunteitaan ja voimaan paremmin. Osallistujat pitivät työmenetelmästä ja toivoivat, että sitä olisi tarjolla jatkossakin. NLP:n periaatteiden mukaisesti se sopi minusta työmenetelmänä mielenterveystyöhön, sillä se on kovin monipuolinen ja sovellettavissa oleva. Yrittäjänä sain vahvistusta ajatukselleni jatkohyödyntää menetelmän käyttöä entisestään valmennustyössäni. NLP:n teoriaan liittyy vahvasti harjoitukset ja erilaiset tekniikat. Ilman käytännön kokeilua ja tutkimista, ne voivat kuitenkin jäädä liian teoreettiselle tasolle. Opinnäytetyöni kautta pystyin yhdessä Marjatta-säätiön kanssa tutkimaan NLP:n aiheuttamia ilmiöitä ja muutoksia osallistujissa. Meistä oli esimerkiksi mielenkiintoista huomata positiivinen muutos osallistujissa arvotyöskentelyharjoituksen jälkeen. Ilmiötä on mahdoton selittää sataprosenttisen varmasti, mutta väitän, että elämän tärkeiden asioiden muistuttaminen lisäsi osallistujien positiivisten tunteiden kokemusta. Psykologian ja NLP:n näkökulmasta on tärkeää keskittyä elämän hyviin asioihin, sen sijaan, että aina velloo siinä, mikä on huonosti tai mitä puuttuu. Mielenterveyttä ja positiivista mielialaa voidaan kohentaa keskittymällä elämän hyviin asioihin ja siksi uskon, että osallistujat saivat positiivisia muutoksia mielialassaan.

Opinnäytetyöni avulla toivoin lisääväni tietoisuutta asiakkaan kokonaisvaltaisesta huomioimisesta, ja siitä millainen positiivinen merkitys sillä on asiakkaalle. Kyselylomakkeiden perusteella onnistuin huomioimaan osallistujia monipuolisesti, sillä sain palautetta monipuolisesta kokonaisuudesta. Mielestäni onnistuin yhdistämään teoriatiedot isot kokonaisuudet yhteen kurssiin, sillä en huomioinut vain yhtä, vaan useampaa hyvinvoinnin aluetta kurssissani. Osallistujat myös vastasivat, että he oppivat uutta hyvinvoinnista ja saivat työkaluja ylläpitää sitä. Tämän lisäksi hoitajat vastasivat lomakkeiden perusteella saaneensa uusia ideoita toteutettavaksi työskentely ympäristössään. Hoitajat kokivat myös tärkeäksi sen, että osallistujia voitaisiin huomioida kokonaisvaltaisesti, sillä he uskoivat sen parantavat yleistä hyvinvointia.

Kokonaisvaltainen hyvinvointi teoriatiedon mukaan koostuu useista eri palasista, joten on perusteltua huomioida osallistujien hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Marjatta-säätiön toive siis toteutui, he saivat kerättyä lisätietoa osallistujien kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja nyt heillä oli enemmän työkaluja sen tukemiseen. Yrittäjänä sain vahvistusta hypoteesilleni kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisen merkityksestä. Asiakas todellakin on kokonaisuus ja kokonaisvaltaisen huomioimisen kautta osallistujat olivat tyytyväisiä ja antoivat siitä positiivista palautetta. Teoriatiedon pohjalta meille Marjatta-säätiön kanssa hahmottui se, että hyvinvointi todella tarvitsee toteutuakseen kaikkia peruspilareita, kuten liikuntaa, ihmissuhteita, ravintoa, lepoa, jne.

Opinnäytetyöni avulla uskoin kannustavani mielenterveystyötä tekeviä yhdistämään liikuntaa vahvemmin mielenterveystyöhön. Marjatta-Säätiö toivoi osallistujien saavan lisää liikunnallisia aktiviteetteja, sillä arjessa ne helposti jäävät liian vähäisiksi. Opinnäytetyöni avulla he oppivat erilaisia hyvin matalan kynnyksen tapoja tarjota liikuntaa osallistujille osana arkipäiväistä toimintaa. Marjatta-Säätiö kiitteli myös liikunnan tuoneen iloisuutta ja hyväntuulisuutta osallistujien yleiseen mielialaan. Kyselylomakkeiden perusteella liikuntaosuuksista pidettiin ja niitä toivottiin paljon lisää. Uskon tämän johtuneen siitä, että liikunta tutkitusti vapauttaa hyvänolon hormoneja ja edistää parempaa mielenterveyttä. Osa osallistujista myös koki, että on fyysisesti todella huonossa kunnossa ja olivat hiukan huolissaan siitä. Mielestäni tämä voi johtua esimerkiksi siitä, että kuntoilemalla hahmottui liikkumattomuuden haittavaikutukset kehoon käytännöntasolla. Liikkumattomuus vie fyysisen kunnon ja jaksamisen, jonka oivaltaminen voi olla musertavaa. Tunnekorttien yhdistäminen liikunnalliseen osuuteen oli mielestäni nappi suoritus, sillä pääsimme purkamaan liikuntaan liittyviä tunteita. Pidän itse ensiarvoisen tärkeänä, että mielenterveystyötä tekevät yhdistäisivät liikunnan ja tunteista puhumisen yhteen, sillä tällä oli osallistujille merkittävä vaikutus. Uskon merkityksen johtuneen psykofyysisen yhteyden linkin oivaltamisesta. Osa osallistujista halusi myös pitää valitsemansa tunnekortin muistona, mistä jäi minulle sellainen fiilis, että liikunta ja mielenterveys todella ovat kytköksissä vahvoilla linkityksillä teoriatiedon mukaisesti. Minun on pakko jopa myöntää, että yllätyin muiden tutkimuksien todella olevan oikeassa. Liikunta silminnähden kohensi osallistujien hyvinvointia! Yrittäjän opin lisää työkaluista tarjota liikuntaa matalalla kynnyksellä, sillä en ollut vetänyt aikaisemmin esimerkiksi tuolijumppaa! Se oli kuitenkin hieno kokemus ja lisäsi pystyvyyden tunnettani ohjata erilaisia, hieman haastavampiakin asiakasryhmiä. Tämä tulee tukemaan palveluideni laajentamista jatkossa.

Kaikkein tärkeimpänä tavoitteenani oli oppia lisää mielenterveystyöstä ja menetelmistä, jotka soveltuvat mielenterveystyöhön. Mielestäni onnistuin tavoitteessani erinomaisesti. Minua jännitti hirveästi ensimmäisellä kerralla, sillä pelkäsin, etten osaisi ohjata asiakasryhmää, jolla on mielenterveysongelmia. Pelkäsin, että tarvitsisin jatkuvasti hoitajien tukea ja että koko kurssi menisi aivan mönkään. Päinvastoin kaikkia ennakko odotuksiani opin hirmuisesti

mielenterveystyöstä ja siitä, miten asiakkaiden kanssa on hyvä työskennellä. Huomasin esimerkiksi sen, ettei osallistujat itseasiassa olleet oikeastaan mitenkään kovin erilaisia kuin itsekkään olin. He olivat kiinnostuneita omasta hyvinvoinnistaan ja motivoituneita työskentelemään kanssani. Meillä oli myös hirmuisen hauskaa ja koen, että kasvoin itsekin ihmisenä näiden kokemuksien myötä. Marjatta-Säätiön tavoitteena oli tukea nuorten ohjautumista mielenterveystyön pariin ja tämän kokemuksen myötä tuntuu yhä vahvemmin siltä, että tämä on asiakasryhmä, jonka parissa toivon pääseväni työskentelemään tulevaisuudessa. Yrittäjänä opin myös lisää mielenterveystyöstä ja uskon, että opinnäytetyöni kokemus tukee ajatusta toimia myös yrittäjänä mielenterveystyön parissa. Toivon, että yrittäjän voisin tulevaisuudessa tehdä valmennuksia, sekä psykoterapiaa.

Marjatta-Säätiö sai opinnäytetyöni pohjalta mallin, miten he voisivat toteuttaa vastaavanlaisen kurssin jatkossakin. He olivat siitä hyvin kiinnostuneita ja jäivät pohtimaan mallin jatkojalostus ideoita omassa työyhteisössään. He jäivät kiinnostuneina tutkimaan myös eri työmenetelmien teoriatietoa, sovellettavuutta ja mahdollisia jatkokoulutusideoita. Marjatta-säätiö piti kovin kurssin tavasta tutustuttaa erilaisiin työmenetelmiin, vaikkei niitä voinutkaan näin lyhyessä ajassa käydä perinpohjaisesti läpi. Heille tärkeintä oli saada uusia ideoita ja heidän sanojensa mukaan: ”saada freesiä nuorekasta näkökulmaa”. Marjatta-Säätiö jäi myös pohtimaan millä kaikilla erilaisilla tavoilla he voisivat saadun informaation kautta lisätä osallistujien hyvinvointia ja mielenterveyttä. Marjatta-Säätiö piti hyvänä ainakin selkeää toivelistaa terveellisistä ruuista, sekä arkeen integroiduista jumppahetkistä. Tämän lisäksi tunteista puhumista tunnekorttein välityksellä pidettiin hyvänä ideana myös jatkossa. Hoitajien näkökulmasta palautteiden perusteella kurssi oli hyödyllinen ja pidetty. Kurssi oli hoitajille tärkeää esimerkiksi sen takia, että he oppivat uusia menetelmiä ja näkivät uusia tapoja ohjata sekä aktivoida osallistujia. Hoitajat eivät lomakkeiden vastauksien perusteella tunteneet kaikkia käytettyjä työmenetelmiä, mutta 100 % kyselyihin vastaajista olivat sitä mieltä, että työmenetelmät sopisivat heidän työympäristöönsä. Kurssi oli merkityksellistä hoitajille myös sen takia, että virkeät, iloisemmat ja hyvinvoivat asukkaat helpottavat myös heidän omaa työtänsä. Minun mielestäni mielenterveystyötä tehtäessä olisi tärkeää, että alan eri ammattilaiset puhaltavat yhteen hiileen ja että toiminta on monipuolista. Yksi työntekijä ei voi osata tai keksiä kaikkea, vaan on tarkoituksenmukaista, että tiimistä löytyy monenlaista osaamista.

NLP on vielä toistaiseksi minusta liian vähän hyödynnetty työmenetelmä. Itse uskon sen potentiaalin sen helpon omaksuttavuuden ja menetelmän monimuotoisuuden takia. NLP oli vieras menetelmä työntekijöille todennäköisesti siitä syystä, etteivät he olleet saaneet koulutusta sen käyttöön. NLP työmenetelmän käytöllä on pitkät juuret Suomessa, mutta vain pienen ammattiryhmän joukossa. Uskon tämän vaikeuttavan sitä, ettei se ole vielä niin tuttu menetelmä. Tämän lisäksi kirjallisuutta NLP:stä Suomeksi on tarjolla vielä maltillisesti, jolla us-

kon olevan vaikutusta menetelmän tunnettavuuteen. Toivon, että voin tulevaisuudessa muuttaa tätä viemällä tietoisuutta NLP:stä eteenpäin. Voin tehdä sen esimerkiksi kertomalla siitä työyhteisössäni tai kouluttamalla muita NLP:n saloihin kouluttajapätevyyteni kautta.

Osallistujat itse toivoivat kovasti, että kurssia jatkettaisiin tai se toteutettaisiin uudestaan viimeistään keväällä. Koko kurssin ajan motivaatio osallistua ja tehdä harjoituksia oli minun mielestäni yllättävän korkea. Tämä kertoo minusta siitä, että kurssi oli toimiva, haluttu ja vaikuttava. Minä uskon, että korkeaan osallistumismotivaatioon vaikutti osallistujien mahdollisuus vaikuttaa kurssiin, sekä kurssin monipuolinen rakenne. Tällöin kurssi oli heidän itsensä näköinen, eikä pakkopullaa. Varmasti sinäkin voit tunnistaa eron sen välillä, miten motivoidut, kun olet itse päässyt vaikuttamaan tai silloin kuin sinun on pakko tehdä jotakin?

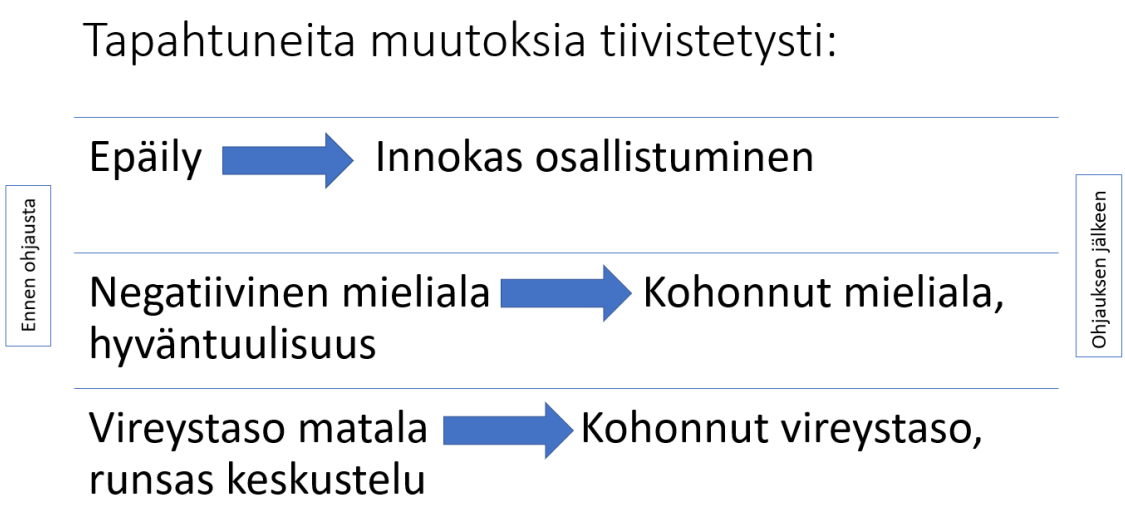
Yrittäjänä sain opinnäytetyöni kautta mallin, jonka avulla voin toteuttaa vastaavanlaista kurssia myös jatkossa erilaisille asiakasryhmille. Yrittäjänä uskon, että ohjauksen laadulla ja tavalla toteuttaa on suuri merkitys osallistujien mahdollisiin kokemiin muutoksiin. Sain paljon palautetta innokkuudesta, iloisuudesta ja positiivisesta asenteesta. Ne ovat minulle yrittäjänä tärkeitä arvoja ja opinnäytetyöni kautta vahvistui, että asiakkaat kokevat ne myös tärkeiksi. Aina tietenkään en voi olla hyväntuulinen tai pirteä, mutta koen, että omalla olemuksellani voin vaikuttaa asiakkaisiini. Enkä tarkoita tällä sellaista tekoliimattua hymyä ja glitteriä, vaan koin aitoa iloa siitä, että sain työskennellä heidän kanssaan ja annoin sen näkyä heille. Opinnäytetyöni kokemukseni kautta vielä enemmän kiinnittää huomiota myös omaan mielialaani ja vireystilaani ennen ohjauksen aloittamista. Kukapa nyt haluaisi tulla ohjaukseen, jossa ohjaaja on väsynyt tai kiukkuinen? Olen NLP harjoituksien kautta oppinut löytämään paremmin oman ”valmennustilani” eli sen tyylin missä minun on hyvä olla ja valmentaa. Ylensä luon valmennustilan itselleni rauhoittumalla hetkeä ennen valmentamista ja kuuntelemalla hyvää musiikkia. Tämän lisäksi mielikuvittelen iloisia ja innokkaita osallistujia. Virittämällä itseni etukäteen hyvään fiilikseen, olen huomannut, että minun on helpompi valmentaa haluamallani tavalla. Näistä syistä ohjasin ryhmää aina positiivisella otteella. Tämä oli minusta tärkeää siitä syystä, että positiivinen, iloinen ja hyväntuulinen ohjaus tarttuu osallistujiin kokemukseni mukaan helpommin. Minä uskon myös ”tunteiden tarttumiseen”, omalla hyvällä mielialallani voi olla tarttuva vaikutus asiakkaisiin. Psykologisten taustateorioiden mukaan tämä ”tunteiden peilaus” tapahtuu automaattisesti ja on hyvin luonnollista ihmisille. Ihmisillä on jo vauvasta sisäsyntyinen tarve peilata tunteita keskenämme ja nerokkaat valmentajat pystyvät levittämään hyviä tunteita ohjattaviinsa. Uskon, että osa selittävä syy osallistujien mielialan muutoksiin saattoi olla minun suhtautumiseni harjoitukseen ja ohjaukseen. Sen takia, että suhtauduin niihin positiivisesti, saattoi auttaa myös osallistujia suhtautumaan niihin positiivisemmin. Minä uskon, että liian kaavamainen tai asiallinen tapa ohjata ryhmää etäännyttää meitä luonnollisista tuntemuksistamme ja asettaa meidät liian kauas toisista ihmisistä. Sen sijaan avoimuus ja luonnollisuus vain läsnä olla toista ihmistä tuo kokemukseni perusteella pa-

rempia tuloksia. Perustelen onnistuneeni, sillä sain paljon kiitosta ja palautetta tavastani ohjata ryhmää, sekä olla osallistujien kanssa. Uskon, että tähän suuntaan tulevaisuudessa ryhmien ohjauskin kehittyy, ollaan enemmän aitoja, vahvojen auktoriteettiroolien sijaan.

Mielestäni oli nerokas idea yhdistää opinnäytetyön tavoitearviointia ja laadullisen tutkimuksen käyttöä. Sen avulla sain monipuolista näkökulmaa ja pystyin ymmärtämään ilmiöitä erilaisin tavoin. Mielestäni onnistuin analysointiprosessin avoimuudessa, sillä palautteet tulivat osallistujilta itseltään ja niitä mitenkään muuttamatta pystyin käyttämään niitä opinnäytetyössäni. Mielestäni palautteet olivat aitoja, sillä oli eriäviä mielipiteitä. Avoimuus ja palautteiden hyvä laatu heijastui minusta myös runsaana keskusteluna. Ryhmän osallistujat pallottelivat ajatuksia ja palautteita keskenään. Uskon, että se auttoi tuomaan näkökulman kaunistelematta, kun sai vertaistukea. Analysoin vastauksia teemoittelemalla, käyden vastauksia huolellisesti läpi. Teemoittelu oli hyvä keino summata vastauksia ja analysoida niitä siitä syystä, että vastauksissa toistui paljon samoja teemoja, joilla oli selkeästi vaikutusta osallistujiin. Huomasin vastauksien perusteella esimerkiksi sellaisen teeman, että aktivointi harjoitukset kohottivat jokaisella kerralla osallistujien mielialaa ja vireystilaa. Väitän tämän johtuvan esimerkiksi siitä, että passiivisuus katkaistiin ja tilalle tuotiin mm. liikuntaa. Liikunta tutkitusti auttaa kohottamaan mielialaa ja vireyttä. Toiseksi eniten vastauksia analysoitaessa nousi teemaksi alun epäileväisyyden ja toisaalta lopun hyvän fiiliksen ero. Uskon tämän johtuneen siitä, että osallistujien mieliala muuttui. Toisaalta toinen vaikuttava tekijä voisi olla käyttäytymisen muuttaminen. Harjoitukset muuttivat osallistujien normaalia käyttäytymistä mikä oli heidän omien sanojensa mukaan ”tylsää möllöttämistä” aktiiviseksi ryhmätoiminnaksi mikä olikin heistä kivaa. Mielialan ja käyttäytymisen muutoksella on tutkitusti vaikutusta mielenterveyden hyvinvoinnin tukemisessa ja siksi uskon, että kurssini tuki osallistujien mielenterveyttä ja hyvinvointia. Palautteiden perusteella olen yhä vakuuttuneempi väittämään, että mielenterveyden ja hyvinvoinnin hoidossa, sekä tukemisessa tulisi käyttää enemmän aktivoivia menetelmiä. Aktivoivilla menetelmillä voidaan saada aikaan laadukkaita muutoksia sekä vähentää yksilön kokemaa kärsimystä. Moni varmasti meistä tunnistaa tilanteen, jossa ei tekisi mieli tehdä jotakin aktivoivaa, mutta kun sen tekeekin, tulee yleensä parempi olo?

Palatakseni vielä saamiini tuloksiini, on minun todettava, että olin positiivisesti yllättynyt. Lomakkeiden tuloksien perusteella voin sanoa, että jokaisella kerralla tapahtui joitakin muutoksia osallistujissa. Konkreettisimmat muutokset tapahtuivat mielialassa, vireystilassa ja ohjauskerran odotuksissa. Jokaisella kerralla mieliala parani lähes kaikilla osallistujilla ja vireystila kohosi. Epäilevä ja ennakkoluuloinen odotus hälveni ja lopetimme ohjaukset aina hyvässä hengessä. Keskustelu oli runsasta ja palautetta tuli paljon. Lomakkeiden tuloksien perusteella voidaan todeta, että osallistujien hyvinvointiin ja mielenterveyteen pystyttiin vaikuttamaan positiivisella tavalla ohjauksen kautta. Jos tämä ei pitäisi paikkansa, väitän, että positiivisia muutoksia mielialassa, vireystilassa ja odotuksissa ei olisi tapahtunut. Tämän lisäksi väitän, että osallistujien motivaatio osallistua olisi laskenut, eivätkä he olisi tulleet ohjauksiin, jos

eivät olisi kokeneet saavansa niistä hyötyä. Mielipidettäni ohjauksien tuloksellisuudesta ja hyödykkyydestä puoltaa myös hoitajien lomakkeiden vastaukset. Hoitajienkin vireystilassa ja mielialassa tapahtui positiivisia muutoksia. Väitän, että tämänkaltainen kurssimuotoinen työskentely vaikuttaa positiivisesti ihmisen hyvinvointiin, oli kyseessä mielenterveyskuntoutuja tai kuka tahansa muu henkilö, sillä ei ollut väliä olitko hoitaja, vaiko osallistuja. Molemmat saivat positiivisia muutoksia ohjauksen myötä. Yksilön näkökulmasta osallistujat saivat aktivointia, keskustelua, vertaistukea, konkreettisia tapoja kehittää hyvinvointiaan ja mahdollisuuden vaikuttaa oloonsa, sekä mielialaansa.



Kuvio 12: Kerätyt löydökset tiivistettynä

Uskon, että positiivisia muutoksia osallistujien hyvinvoinnissa ja mielenterveydessä aiheutti turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri. Se oli tärkeää sen takia, että jokainen uskaltaisi olla avoin, antaa palautetta ja kokeilla uudenlaisia juttuja. Ilman turvallisuuden ja luottamuksen tunnetta, on minusta hankalaa kokeilla jotakin mistä on epäilyksiä. Kyselyiden tulosten perusteella osallistujilla oli paljon epävarmoja fiiliksiä, epäilyä ja jännittyneisyyttä. Sitä ei kuitenkaan ollut ohjauskertojen jälkeen, miksi? Minun mielestäni siihen vaikutti luomani turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri. Loin ilmapiirin kunnioittamalla ja kuuntelemalla kaikkia osallistujia tasapuolisesti. Jaoin aina jokaiselle vuorollaan ”puheenvuoron” kysymällä mielipiteitä ja keskustelemalla avoimesti. Kunnioitin jokaista käyttämällä heidän omaa nimeään ja osoittamalla, että jokainen on arvokas, eikä hiljaisempiakaan osallistujia unohdeta. Hyvä ilmapiiri syntyi minusta myös siten, että otin vastaan avoimesti myös negatiivista palautetta. Autoin myös apua tarvitsevia ja olin avoin omista ajatuksistani. Turvallisuutta lisäsi myös tiedon lisääminen. En vain vetänyt ohjauksia alusta loppuun, vaan kerroin mitä milloinkin tapahtuu ja miksi tehdään mitäkin asioita. Minusta turvallisen ja luottamuksellisen ilmapiirin luominen mahdollisti myös parempaa ryhmädynamiikkaa. Hyvä ilmapiiri kaiken kaikkiaan mahdollistaa muutoksia – ilman sitä ihmiset alkavat helposti vain vastustamaan muutosta.

Jokainen varmasti tunnistaa sen tunteen, kun joku yrittää tuputtaa jotakin mitä emme halua ja ilmapiiri menee kireäksi? Silloin ei ole turvallista, luottamuksellista ja rakentavaa tietä muutokseen.

Positiivisia muutoksia osallistujissa selittää minusta myös ohjauksen vaikuttavuus. Kyselytuloksien perusteella, sekä osallistujat, että hoitajat kokivat ohjauksien olleen vaikuttavia, hyvin suunniteltuja ja tarpeellisia. Minä uskon, että ohjauksien vaikuttavuuteen vaikutti vahvasti tapa, miten osallistujia kuunnellaan, kohdataan ja millainen yhteys on ohjaajan ja ryhmän välillä. Pyrin mahdollistamaan ohjauksellani kaikille osallistujille tunteen, siitä että heidät kohdataan ja heitä kuunnellaan. Perustelen onnistuneeni, koska sain siitä positiivista palautetta. Hyvän yhteyden luominen oli minusta sen takia tärkeää, että uskoin sillä olevan positiivisia vaikutuksia osallistujien hyvinvointiin, kehittymiseen ja halukkuuteen osallistua kurssiin. Hyvän yhteyden sekä kohtaamisen ja kuuntelun tunteen loin osallistujille ihan konkreettisesti kuuntelemalla aidosti. Käytin vastauksissani heidän omia termejään ja pyrin samauttamaan olemustani heille sopivaksi. Minä esimerkiksi puhuin huomattavasti normaalia kovempaa, kun huomasin, ettei osa osallistujista kuule niin hyvin. Pyrin myös puhumaan hitaammin ja selkeämmin. Näillä keinoilla pääsimme ”samalle aaltopituudelle” minkä uskon luoneen kokemusta siitä, että osallistujat kuullaan ja nähdään. Minusta yhteytemme toimi, koska sain osallistujat avautumaan ajatuksistaan ja palautteistaan minulle.

Kurssia suunnitellessani pohdin, miten mielenterveysdiagnoosit vaikuttaisivat osallistumiseen, ohjattavuuteen ja ryhmässä toimimiseen. Pohdin ja epäilin myös kyvykkyyttäni ohjata ryhmää. Näin jälkikäteen on todettava, että mielenterveysdiagnoosit eivät vaikuttaneet oikeastaan mitenkään mihinkään. Oli ihana huomata, että osallistujat olivat ihan tavallisia ihmisiä! Huomasin heti ensimmäisellä kerralla, että pystyin itse rentoutumaan ja ohjaamaan ryhmää ihan kuten mitä tahansa ryhmää. Se sai minut pohtimaan, onko niillä diagnooseilla oikeastaan mitään väliä? Minusta tällaisessa toiminnassa ei ole, koska niillä ei ole merkittävää vaikutusta toimintaan tai sen suunnitteluun. Loppupeleissä, enhän edes tiedä, kuinka monella jonkun muun ryhmän osallistujalla on ollut jokin mielenterveysdiagnoosi kuluneiden vuosien aikana. Eikä se silloinkaan ole vaikuttanut perustavanlaatuisesti ohjaukseen. Tämän lisäksi miten, aiheuttaako diagnoosit jopa enemmän skismoja vaiko jotakin tietoa ohjattavasta? Toki myönnän, että tieto auttaa, jos kohtaa jotakin ongelmatilanteita tai osallistuja käyttäytyy yllättävällä tavalla. Silloin voi auttaa, jos tietää mistä mielenterveysongelmasta osallistuja kärsii. Asia olisi kuitenkin ohjaajana osattava pitää vain hyvin pienessä roolissa. Samalla tavalla kuin, jos on jokin fyysinen rajoite. Mieleeni tulee esimerkiksi se, että eihän liikuntaa estä kokonaan esimerkiksi varpaan murtuma. Silloin liikuntaa mukautetaan niin, että tehdään enemmän ylävartalolla. Mietin voisiko samoin ajatella mielenterveysdiagnoosien kohdalla? Jos osallistuja kärsii, vaikka ahdistuneisuudesta, työskennellään sellaisella alueella, jossa ahdistuneisuus ei ole ylikuormittavaa. Minusta tämä voisi olla toimiva näkökulma, että hyväksytään mahdollinen

diagnoosi ja pidetään se sivualalla, kuitenkin niin, että se on vain hyvin pienessä, jollei mitättömässä roolissa. Sen sijaan keskitytäänkin ohjaukseen ja sen tuloksellisuuteen.

Osallistujat toivoivat ensimmäisellä kerralla, että kurssilla voitaisiin hassutella ja mukana olisi huumoria. Tämä tuntui olevan tärkeää heille, että hankalia asioita voisi katsoa naurun kautta, eikä kaikki olisi niin vakavaa. Luulen, että se voi johtua esimerkiksi siitä, että laitoksessa elämisessä tekeminen ja elämä voi olla kankeaa sekä jäykkää. Luulen, että elämä on hyvin aikataulutettua, kaavamaista ja tylsää kun päätökset tehdään yksilön puolesta. Toki se tuo turvaa ja jatkuvuuden tunnetta, mutta ymmärrän, miksi osallistujat kaipasivat toisenlaista näkökulmaa. Minun mielestäni mielenterveystyöhön voisi hyvin linkittää huumoria, koska jo itsellään asioiden tarkastelu koomisesta näkökulmasta voi helpottaa. Mielestäni draama työmenetelmänä on tästä erinomainen esimerkki. En tarkoita sitä, että omille ongelmille pitäisi pelkästään nauraa, vaan on tottakai normaalia kokea myös ikäviä tunteita, se kuuluu normaaliin elämään. Luulen kuitenkin, että helposti työtä tekevänä kangistuu samoihin kaavoihin ja tekemisestä tulee tylsää. Tylsyys kuitenkin mielestäni ”tappaa lapsen sisällämme”, joka lisää mielenterveysongelmien riskiä. Kukapa meistä ei olisi jämähtänyt jonkun asian kanssa, kunnes joku objektiivisempi toteaa, että kannattaisikohan sinun muuttaa jotakin? Uskon myös, että huumorilla ja hauskuuttelulla oli myös symbolinen merkitys osallistujille. Sen avulla he saivat kirkastaa mieltä ja kokea hyviä fiiliksiä. Minusta oli kullanarvoisen tärkeää, että he nostivat tämän toiveeksi ja pystyin sen toteuttamaan.

Liikunnalla on todettu olevan monia hyötyjä sekä fyysiseen, että psyykkiseen terveysteen ja hyvinvointiin. Liikunnan on todettu tukevan mielenterveyttä ja olevan ”lääke” mielenterveysongelmiin. Mielestäni liikuntaa tulisi käyttää huomattavasti enemmän hyvinvoinnin ja mielenterveyden tukemisessa. Mielestäni oli ihanaa huomata, että liikunta auttoi osallistujia voimaan paremmin ja että sillä oli oikeasti vaikutusta osallistujien mielialaan. Mistä kuitenkin johtuu, että mielenterveyden ongelmiin kuitenkin määrätään lähtökohtaisesti aina lääkehoitoa, muttei esimerkiksi liikuntahoitoa? Mitä sillä menettäisi, jos muun hoidon oheen tuotaisiin liikunta osaksi? Mielestäni ei mitään, vaan sillä voisi saada jopa parempia tuloksia. Toki on todettava, että esimerkiksi masentunut ihminen ei välttämättä omatoimisesti jaksa lähteä liikkumaan. Tässä olisi mielestäni se paikka, johon yhteiskunnan varoja voisi tulevaisuudessa laittaa. Yhteiskunta voisi tukea mielenterveysongelmista kärsivien liikunnallisuutta esimerkiksi ryhmämuotoisen tai yksilöllisen valmennuksen kautta. Mielestäni joitakin mielenterveyskuntoutujien ryhmäliikuntaohjauksia on olemassa, mutta aivan liian vähän. Liikuntamuotoja on myös vähän ja kaikki eivät pidä ryhmämuotoisesta liikkumisesta. Mielestäni olisi edistyksellistä, jos mielenterveysongelmiin alettaisiin määrätä ”liikuntareseptejä”, lääkereseptien sijaan, varsinkin jos kyseessä on lieväasteinen mielenterveyden ongelma tai kynnys mielenterveyden vaarantumiselle. Opinnäytetyössäni tein huomioita, sekä sain osallistujien palautetta siitä, miten tärkeää ohjaus, apu ja tuki on. Huomasin, miten liikunta toi enemmän hyötyjä opastuksen, ohjauksen ja valmentamisen kautta. Osallistujat itsekin kertoivat, ettei itse vain

tule tehtyä. Voisiko tulevaisuudessa liikkumista tukea jotenkin samaan tapaan kuin kuntoutuspsykoterapiaa? En tiedä, mutta toivon, että tulevaisuudessa tapahtuisi isoja muutoksia ihmisten liikunnallisuuden tukemiseen myös ihan rahallisesti tai verotuksellisesti.

Yksi tärkeä ilmiö minkä huomasin osallistujien kanssa työskennellessä, oli se, että mieliala koheni erilaisten psyykkisten harjoituksien myötä. Esimerkiksi tunnekortit auttoivat tunteiden käsittelyssä ja sanoittamisessa. Konkreettinen työskentely ja harjoittelu toi minusta osallistujien mielialaan muutoksia, sen sijaan, että olisimme vain jutelleet keskenämme. Totta kai jo pelkästään keskustelusta voi olla apua hyvinvoinnin kohottamiseen, mutta NLP:n taustateoriaan peilaten, voi parempia muutoksia saada aikaiseksi erilaisten harjoituksien kautta. Tämä voisi minusta johtua esimerkiksi siitä, että harjoituksilla on enemmän raameja, päämääriä ja rakennetta. Ne auttavat vaikuttamaan myös aivojen rakenteisiin ja sitä kautta muutos ei jää vain saman tutun ”vellomisen” ympärille. Mielestäni pitkäaikaista mielenterveyskuntoutujista kuuluisi huolehtia psyykkisellä tasolla yhtä hyvin, kuin esimerkiksi kuntoutuspsykoterapiassa olevista. Luulen kuitenkin, että voi olla, että heidän tarpeensa psyykkiselle työskentelylle unohtuu ajan myötä varsinkin laitoksissa eläessä ja psyykkinen oireilu niputetaan diagnoosin taakse. Uskon kuitenkin, että psyykkistä työskentelyä ylläpitämällä voitaisiin hidastaa tai estää mielenterveysongelmien paheneminen. Se taas voisi lisätä ihmisen elämän laatua ja edesauttaa muuta hyvinvointia. Tämä voisi sitten olla omiaan vähentämään yhteiskunnan pahoinvoinnin rahareikää. Rahareikää pitäisi kuitenkin ennen kaikkea pystyä tilkkimään sieltä ennaltaehkäisevästä päästä. Minun on mahdotonta käsittää, että Suomalaisten mielenterveysongelmat ja pahoinvointi on päästetty tuollaisiin rahallisiin summiin. Olenkin usein miettinyt voisiko ennaltaehkäisevässä mielenterveystyössä tehdä isoja muutoksia? Voisiko esimerkiksi lapsilla ja nuorilla kuulua normaaliin kouluopetukseen tunnetaitojen ja psyykkisten taitojen opettelua? Voisiko jokainen lapsi ja nuori käydä koulupsykologilla säännöllisesti juttelemassa, kuten terveystarkastuksissakin käydään säännöllisesti? Voisiko sillä olla mitään negatiivisia puolia? Minusta ei ja se voisi olla loistava tapa noukkia joukosta varhaisessa vaiheessa oireilevat lapset ja nuoret. Toisaalta ymmärrän, ettei yhteiskunnalla ole varaa sellaiseen utopiaan. Siksi ehdottaisin opinnäytetyöni kaltaista kurssimuotoista työskentelyä. Ryhmätyöskentelyssä on moni muitakin hyötyjä kustannuksen lisäksi, esimerkiksi ryhmän tuki ja vertaiskokemukset. Saamieni palautteiden perusteella vertaisten tuki oli todella merkityksellistä osallistujille. Kurssimuotoinen työskentely toisi toiminnalle myös rajallisen keston ja mahdollisuuden toteuttaa se joustavasti ryhmä huomioon ottaen. En suoraan sanoen näe loppua tavoille, miten tällaista hyvinvointia ja mielenterveyttä edistävää kurssia voisi hyödyntää erilaisten ryhmien kanssa.

Opinnäytetyöni pohjalta loin raamit kurssin uudelleentoteutusta varten. Karkeasti kurssi tulisi toteuttaa seuraavien vaiheiden kautta. Aluksi selvitetään osallistujien tarpeet, toiveet ja mahdolliset rajoitukset. Sen jälkeen niiden pohjalta suunnitellaan 5 kerran kurssi keskeisimmillä elementeillä. Samalla valitaan keskeisimmät työmenetelmät mitä kurssin aikana tullaan

käyttämään. Tämän jälkeen kurssiin linkitetään vahvasti konkreettiset harjoitteet, ettei toiminta jää esimerkiksi pelkäksi teoriaksi luentojen muodossa. Mielestäni on tärkeää, että osallistujat pääsevät konkreettisesti tekemään ja työstämään oppimaansa. Viimeisenä tärkeänä pointtina pidän palautteenkeruuta. Palautetta pitäisi kerätä kurssin aikana, sekä sen jälkeen.

Kuvio 13: Kurssin pohja

Mielestäni opinnäytetyöni aihe on niin mielenkiintoinen, että sitä voisi jatkojalostaa tuleviinkin tutkimuksiin. Mielestäni kehon ja mielen yhteydestä tiedetään vielä varsin vähän ja olisikin hienoa nähdä tulevaisuudessa lisää tutkimuksia aiheesta. Tämän lisäksi uskon, että kurssini malli toimisi myös muissa toimintaympäristöissä ja isompien ryhmien kanssa. Mielestäni kurssini olisi käyttökelpoinen esimerkiksi nuorten kanssa, siitä syystä, että kurssi on hyvin muokattavissa ja sovellettavissa. Palautteiden perusteella osallistujien tulevaisuuden kokemus ei juurikaan muuttunut ja väitäkin sen johtuvan kurssin lyhyestä pituudesta. Olisi mielenkiintoista tehdä jatkotutkimusta myös siitä näkökulmasta, että muuttuisiko usko tulevaisuuteen, jos kurssi olisikin pidempi? Saataisiinko aikaan pysyviä muutoksia mielenterveydessä ja hyvinvoinnissa? Millaisia ylipäätään muutokset olisivat pidemmällä aikavälillä?

Yrittäjänä uskon, että voisin myydä kurssia esimerkiksi Marjatta-säätiölle, kaupungille tai jollekin yksityiselle toimijalle. Kurssi sopisi mielestäni myös työntekijöiden hyvinvoinnin kartoittamiseen ja tukemiseen, esimerkiksi jossakin yrityksessä. Mielestäni tämä olisi mahdollista siksi, että kurssi on hyvin muokattavissa, tarjoaa laadukasta sisältöä osallistujien hyvinvoinnista, sekä mahdollistaa hyvinvoinnin ja mielenterveyden kohentamisen konkreettisesti, sekä tutkitusti. Mielestäni pystyisin seisomaan yrittäjänä palveluni takana, sillä se on laadukas,

tarpeellinen ja kustannustehokas tapa ohjata isompiakin ryhmiä monipuolisesti ja kokonaisvaltaisesti.

6 Luotettavuus ja eettiset kysymykset

Alustavasti pohdin, että opinnäytetyöstäni voi tulla luotettava ja se voisi antaa mielenkiintoista informaatiota aihepiiristä. Sain tutkimuksellani aikaiseksi positiivisia vaikutuksia osallistujiin ja oli hienoa huomata konkreettisesti, se minkä moni muukin tutkimus todistaa. Ihmisten kokonaisvaltainen huomioiminen ja aktivointi tuottaa positiivisia tuloksia ihmisten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Nopeasti tulin kuitenkin tulokseen, että tutkimusta tulisi tehdä myös laajemmalla otannalla. Tässä opinnäytetyössäni se ei kuitenkaan ollut mahdollista, sillä toteutin sitä yksin. Uskon, että opinnäytetyöni antaa kuitenkin jalansijaa ja mahdollisuuden aiheen laajemmalle tutkimiselle. Pidän täysin mahdollisena, että aihettani tullaan Suomessa tutkimaan tulevaisuudessa lisää.

Opinnäytetyötäni tehdessäni pohdin, että onko eettistä tehdä tutkimusta näin pienelle ryhmälle ja millaisia tuloksia pienemmällä ryhmällä on mahdollista saada. Näen kuitenkin, ettei opinnäytetyössäni keskiössä ollut ison massan tutkiminen, vaan tärkeämpää oli keskittyä yksilöiden kokemukseen. Tästä syystä koen, että toteutus onnistui hyvin myös pienemmälle ryhmälle.

Opinnäytetyössäni pyrin vastuulliseen ja objektiiviseen tarkasteluun. Opinnäytetyötäni aloittaessani pohdin voinko tutkia mielenterveysongelmaisen ihmisen mielenterveyden ongelmia tai mahdollisia muutoksia, vaikka en ollut psykologi, psykoterapeutti tai psykiatri. Mietin myös, oliko minulla riittävää osaamista ohjata ryhmää, tarpeen tullen kannatella sitä ongelmatilanteissa ja vahvistaa osallistujien resilienssiä sekä hyvinvointia. Ylipäätään pohdin, oliko eettistä toteuttaa tämänkaltaista kurssia minun osaamisellani. Tein kuitenkin ohjauksissani kaiken, että osallistujilla olisi hyvä, turvallinen ja hyväksytty olo. Olin myös avoin, otin huomioon heidän toiveensa sekä rajoituksensa. Uskon, että aito läsnäoloni oli heille huomattavasti tärkeämpää kuin virallinen tittelini. Mielestäni taitoni kohdata ja olla ryhmän kanssa olivat tärkeitä asioita, jotka kannattelivat koko prosessin ajan.

Kyselylomakkeet toteutin anonyymisti ja osallistujien henkilötietoja sekä yksityisyyttä kunnioittaen. Kysymykset muotoilin hyvin vapaamuotoisesti ja koen onnistuneeni siinä, ettei kysymykset olleet mitenkään johdattelevia. Uskon, että sain osallistujien oman äänen, ajatukset ja tunteet esiin, koska sain aitoa palautetta. Mielestäni osallistujat myös pitivät siitä, että heidän mielipiteitään kuunneltiin, sekä positiivisia, että negatiivisia palautteita. Mielestäni onnistuin toimimaan opinnäytetyössäni luotettavasti ja eettisesti.

Lähteet

Braun, V.;& Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. Qualitative research in psychology.

Denzin, N. K.;& Lincoln, Y. S. (2018). *The SAGE handbook of qualitative research*. Sage publications.

Dotz, T.;Hoobyar, T.;& Sanders, S. (2013). *NLP: The Essential Guide to Neuro-Linguistic Programming*. NLP Comprehensive.

Duodecim. (2015). *Liikuntaan liittyviä määritelmiä*. Noudettu osoitteesta https://www.kaypahoito.fi/nix01203

Duodecim. (2022). *Mielenterveyden häiriöitä*. Noudettu osoitteesta https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01313

Elston, T.;& Huckleberry Be able. (2013). *NLP: The Essential Guide to Neuro-Linguistic Programming*. NLP Comprehensive.

Eskola, J.;& Suoranta, J. (2010). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Helsinki: Gaudeamus.

Haavisto, E.;Mäkelä, T.;& Rissanen, E. (2014). Opinnäytetyö - ammattikorkeakoulun käsikirja. Helsinki: Edita.

Henriksson, A. (2022). *Kokonaisvaltainen hyvinvointi – muutakin kuin jumppaa*. Noudettu osoitteesta https://ehona.fi/kokonaisvaltainen-hyvinvointi/

Husu, P.;Aittasalo, M.;& Kukkonen-Harjula, K. (2016). *Jaloittele välillä! – perusteluja ja ratkaisuja istumisen ja muun paikallaanolon vähentämiseen*. Liikunta & tiede.

Jessani, A. (2020). Neuro-Linguistic Programming (NLP): Your Ultimate Guide. *Positive Psychology*.

Jäntti, S.;Heimonen, K.;Kuuva, S.;& Mäkilä, A. (2019). *Hulluus ja kulttuurinen mielenterveystutkimus*.

Järvinen, M. (2020). *Motivoiva haastattelu*. Noudettu osoitteesta https://www.kaypahoito.fi/nix02109

Lönnqvist, J.;Henriksson, M.;Marttunen, M.;& Partonen, T. (2021). *Psykiatria*. Helsinki: Duodecim.

Marjatta-Säätiö. (2018). *Marjatta-Säätiö*. Noudettu osoitteesta https://marjattasaatio.wordpress.com/marjatta-saatio/

Mieli Ry. (2021). *Tilastotietoa mielenterveydestä*. Noudettu osoitteesta https://mieli.fi/yhteiskunta/mielenterveys-suomessa/tilastotietoa-mielenterveydesta/

Mieli Ry. (2023). *Huoli läheisestä: Kysyminen on välittämistä*. Noudettu osoitteesta https://mieli.fi/vaikea-elamantilanne/huoli-laheisesta-kysyminen-on-valittamista/

Nyyti Ry. (2021). *MIELENTERVEYS*. Noudettu osoitteesta https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/mielenterveys/

Ojanen, M. (2021). *Hyvinvoinnin käsikirja*. SAGA Egmont.

Porkamaa, S. (2021). Suorittamalla hyvinvointia? *Finla Työterveys*.

Reavuori, A. (2016). Mindfulnessin terveysvaikutukset - mitä lääkärin on hyvä tietää? *LÄÄKETIETEELLINEN AIKAKAUSKIRJA DUODECIM*, 132(20):1890-7.

Saari, J. (2010). *Hyvinvointi: Suomalaisen yhteiskunnan perusta*. Helsinki: Gaudeamus.

Saari, J. (2015). *Huono-osaiset – Elämän edellytykset yhteiskunnan pohjalla*. Gaudeamus.

Suomen Mielenterveys Ry. (2018). *Mielenterveyden käsi -juliste*. Noudettu osoitteesta https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/mielenterveyden-kasi-juliste/

Suomen Mielenterveys Ry. (2022). *Mitä mielenterveys on?* Noudettu osoitteesta https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/

Suomen NLP-yhdistys. (2023). *Suomen NLP-yhdistys*. Noudettu osoitteesta https://www.nlpyhdistys.fi/

Suomen Psykodraamayhdistys ry. (2023). *Draama terapeuttisena menetelmänä*. Noudettu osoitteesta https://www.suomenpsykodraamayhdistys.fi/psykodraama-menetelmana/draama-terapeuttisena-menetelman/

THL. (2022). *Liikunnan terveyshyödyt*. Noudettu osoitteesta https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt

THL. (2022). *Mielenterveyshäiriöt*. Noudettu osoitteesta https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot

Tiedenaiset. (2021). *To do: terveys*. Tuuma kustannus.

Toivonen, V.-M.;& Kiviaho, M. (2011). *Tässä suhteessa.* ai-ai kustannus: Helsinki.

Uimonen, S. (2016). *Sara Uimonen Personal Training Palvelut*. Noudettu osoitteesta https://www.sarauimonenpt-palvelut.com/

Uimonen, S. (2022). *NLP*. Noudettu osoitteesta https://www.sarauimonenpt-palvelut.com/nlp-mentaalivalmennus

WHO. (2013). *World Health Statistics 2013.* World Health Organization 2013.

Williams, W. (2000). *Encyclopedia of pseudoscience: Neurolinguistic programming*. Chicago Fitzroy Dearborn.

Zitting, J. (2021). Miten huono-osaisuutta määritellään tutkimuksissa? *Dialogi*.

Kuviot

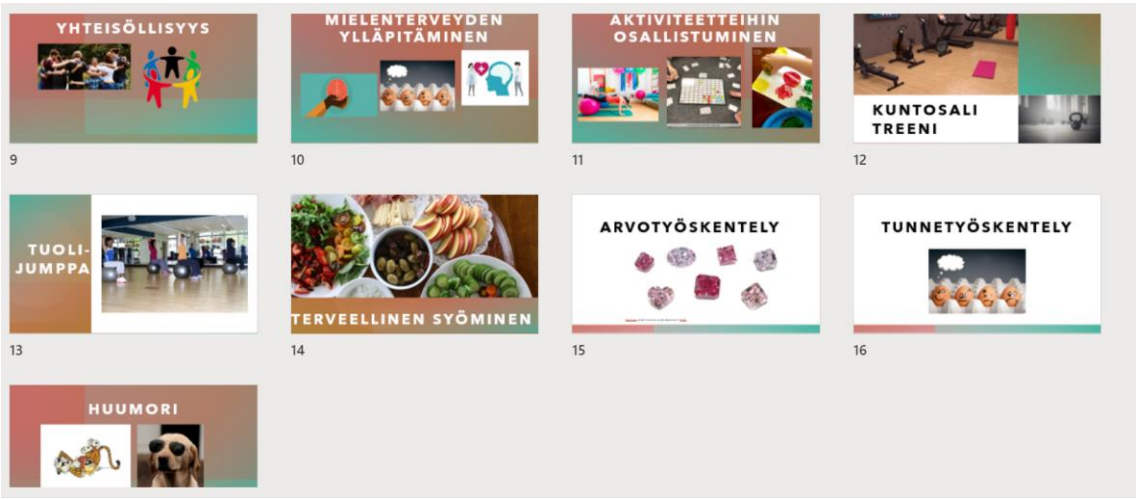
Kuvio 1: Mielenterveyden käsi 10
Kuvio 2: Opinnäytetyön tavoitteet 16
Kuvio 3: Opinnäytetyön aikataulu 21
Kuvio 4: Suunnittelemani kurssin keskeiset elementit 22
Kuvio 5: Työelämänkumppaneiden logot 23
Kuvio 6: Kurssin keskeiset työmenetelmät tiivistettynä 24
Kuvio 7: Ensimmäinen ohjauskerta tiivistetysti 27
Kuvio 8: Toinen ohjauskerta tiivistetysti 30
Kuvio 9: Kolmas ohjauskerta tiivistetysti 33
Kuvio 10: neljäs ohjauskerta tiivistettynä 35
Kuvio 11: Viides ohjauskerta tiivistettynä 38
Kuvio 12: Kerätyt löydökset tiivistettynä 46
Kuvio 13: Kurssin pohja 50

Liitteet

Liite 1: Ensimmäisen kerran apukuvat 57
Liite 2: Tunnekortit 58
Liite 3: Arvoharjoitus 59
Liite 4: Tuolijumppa 60
Liite 5: Lihaskuntotreeni 61
Liite 6: Tutkimuslupa 62
Liite 7: Kyselylomakkeet 63

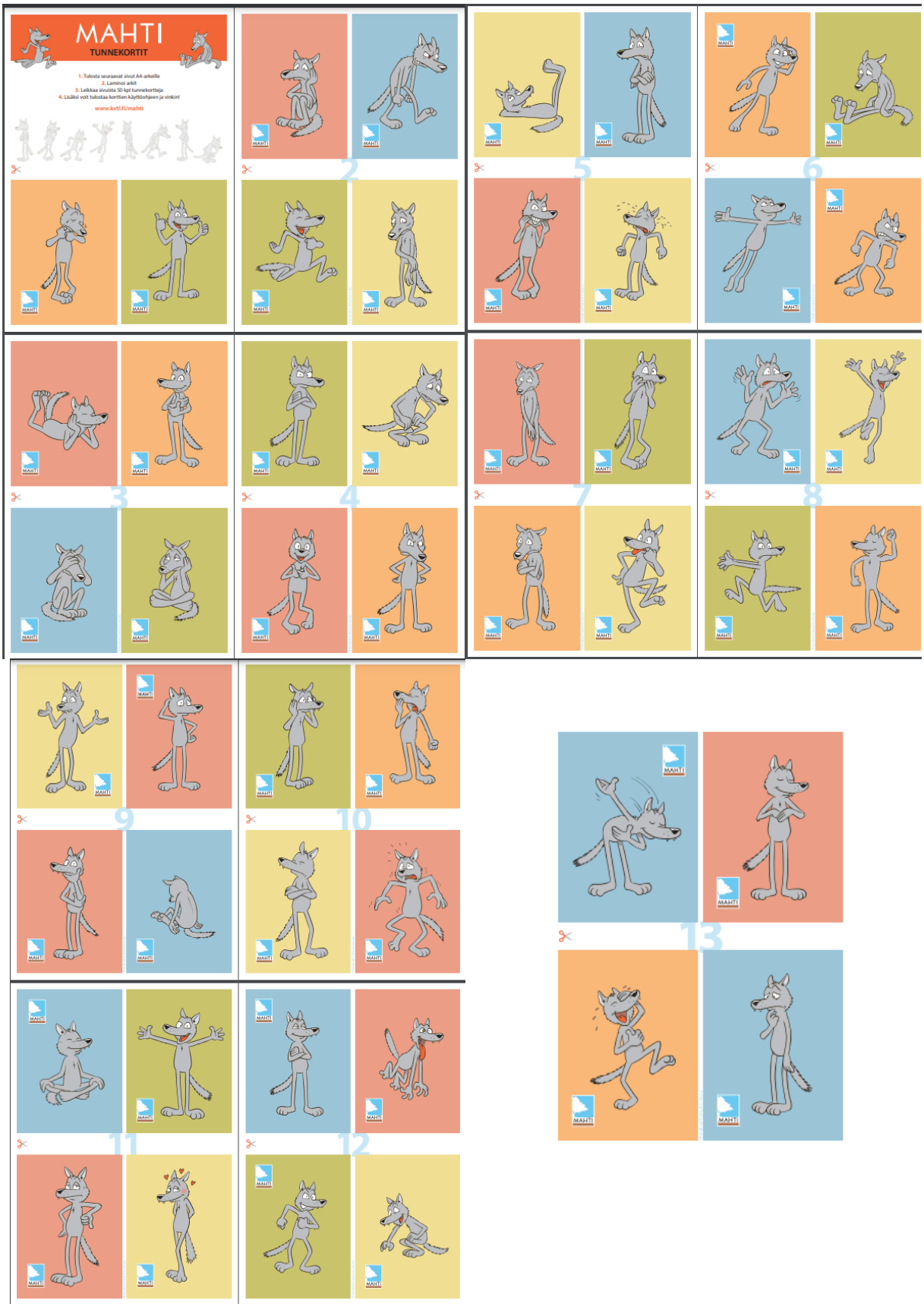
Liite 1: Ensimmäisen kerran apukuvat

[Ensimmäisen kerran kuvat mukaan - hyvinvointi]



Liite 2: Tunnekortit

[mahti_tunnekortit]



Liite 3: Arvoharjoitus

ARVOT - harjoitus

ARVOT

Tämän harjoituksen tarkoitus on auttaa sinua tunnistamaan ydinarvojasi. Valitse listalta ensin 10 20 sinulle tärkeintä asiaa.

Hyväksyntä
Saavuttaminen
Vastuu
Tarkkuus
Herkkyys
Kunnianhimo
Huomioiminen
Tasapaino
Kauneus
Rohkeus
Rauhallisuus
Uskallus
Hyväntekeväisyys
Varmuus
Puhtaus
Selkeys
Sitoutuneisuus
Maalaisjärki
Kommunikointi
Myötätunto
Tutkiminen
Anteeksianto
Itsensä ilmaiseminen
Reiluus
Ympäristön suojelu
Pelottomuus
Tunteet
Ennustettavuus
Vapaus
Ystävyys
Hauskuus
Anteliaisuus
Hyvyys

Kokemukset
Leikkisyys
Potentiaali
Ihmettely
Vastavuoroisuus
Läheisyys
Valinnanvapaus
Unelmien toteutus
Siisteys
Taide
Läsnäolo
Luonto
Joustavuus
Musiikki
Nauru
Isänmaallisuus
Ilo
Inspirointi
Anteeksianto
Positiivisuus
Huomaavaisuus

Viisaus
Antaminen
Kiitollisuus
Kasvaminen
Onnellisuus
Työskentely
Terveys
Rehellisyys
Kunnia
Toivo
Nöyryys
Mielikuvitus
Itsenäisyys
Hetkessä eläminen
Vauraus
Kunnioittaminen
Vastuunotto
Tuloksen tekeminen
Itsevarmuus
Turvallisuus
Tyytyväisyys
Epäitsekkyys
Mielenrauha
Hiljaisuus
Älykkyys
Hengellisyys
Keskittyminen
Yhteys muihin
Hyvinvointi
Itsekunnioitus
Uteliaisuus
Itsensä ylittäminen
Tyyneys
Jatkuvuus
Luovuus
Päättäväisyys
Kehittyminen
Omistautuminen
Arvokkuus

Kurinalaisuus
Draivi
Empatia
Voimaantuminen
Sitkeys
Energia
Nauttiminen
Innokkuus
Kyseleminen
Oppiminen
Oikeudenmukaisuus
Rakkaus
Kohtuullisuus
Motivaatio
Optimismi
Järjestys
Intohimo
Kärsivällisyys
Leppoisuus
Järjestelmällisyys
Rauha
Suoriutuminen
Kestävyys
Pysyvyys
Vahvuus
Ekologisuus
Eettisyys
Tiimityö
Perinteet
Luottamus
Avoimuus
Ymmärtäväisyys
Yksilöllisyys
Voittaminen
Visio
Perhe
Varakkuus
Elämänvoima
Tasa-arvo

Liite 4: Tuolijumppa

[Tuolijumppa]

Voitas.fi

Ikäinstituutin voima- ja tasapainoharjoittelun liikepankki 65+

Alkuverryttely tuolilla

Tässä helpossa ohjelmassa on yhdeksän liikettä, jotka tehdään tuolia hyödyntäen joko istuen tai seisten. Alkuverryttelyn lisäksi ohjelma toimii kokonaisena jumppatuokiona. Tee silloin useampi sarja jokaista liikettä.

Auki ja kiinni, helppo

Alkuasento
Istu tuolin etuosassa, jalat yhdessä. Ota tuki tuolista.

Liikeselostus
Vie oikea jalka sivulle ja tuo takaisin alkuasentoon. Tee sama toisella jalalla.

Suorituksessa huomioitavaa
Säilytä hyvä ryhti koko ajan.

Aallokossa, helppo

Alkuasento
Istu tuolissa tukevasti, käsiote tuolin reunoilta.

Liikeselostus
Keinahtele pusketa toiselle. Siirry keinahtelun avulla tuolissa eteen- ja taaksepäin.

Suorituksessa huomioitavaa
Säilytä hyvä ryhti koko liikkeen ajan.

Tuulimylly

Alkuasento
Istu tuolilla ja kallista vartaloa eteenpäin. Toinen käsi on vartalon jatkona ylöspäin ja toinen vartalon vieressä alaspäin.

Liikeselostus
Vaihda nytmillisesti käsien asentoa 10 kertaa. Ojenna sen jälkeen selkä suoraksi istuma-asentoon. Toista sarja uudestaan omassa tahdissa.

Suorituksessa huomioitavaa
Pidä eteenkallistuksessa selkä suorana ja niska pitkänä. Katse on alaspäin liikkeen aikana. Samoin kädet ojentuvat suoriksi. Tee liike rauhallisesti venyttäen.

Voimaa vartaloon, keskitaso

Alkuasento
Istu tuolilla, kädet puuskassa vartalon edessä.

Liikeselostus
Vie vuorotellen vastakkainen kyynärpää ja polvi yhteen. Tee liikettä molemmin päin usein kertoja (=sarja). Pidä tauko ja tee toinen sarja.

Suorituksessa huomioitavaa
Ojennu hyvään ryhtiin kiertojen jälkeen.

Äkkilähtö, keskitaso

Alkuasento
Istu tuolin etureunalla ryhdikkäänä.

Liikeselostus
Kallista ylävartaloa eteen ja nouse seisomaan. Laskeudu hitaasti jarrutellen istumaan. Toista muutamia kertoja.

Suorituksessa huomioitavaa
Riittävä eteen kallistus helpottaa sekä seisomaan nousua että jarrutavaa istuutumista.

Jaloilla tikaten

Alkuasento
Seiso ja ota tarvittaessa tukea edestä tai sivulta.

Liikeselostus
Nosta vuorotellen oikea ja vasen polvi ylös.

Suorituksessa huomioitavaa
Pidä selkä suorana koko liikkeen ajan.

Potku pakaraan, helppo

Alkuasento
Seiso pienessä haara-asennossa ja ota kevyt tuki käsillä seinästä tai pöydän reunasta.

Liikeselostus
Vie paino vasemmalle jalalle ja potkaise toisen jalan kantapää kohti pakaraa. Toista vuorotellen molemmilla jaloilla.

Suorituksessa huomioitavaa
Säilytä hyvä ryhti koko liikkeen ajan.

Nosto taakse, keskitaso

Alkuasento
Seiso hyvässä ryhdissä ja ota tarvittaessa tukea edestä tai sivulta.

Liikeselostus
Nosta jalka suorana taakse ja laske alas. Tee liike vuorotellen molemmilla jaloilla.

Suorituksessa huomioitavaa
Nosta jalkaa vain sen verran, kun se nousee luonnollisesti. Vältä liikkeen tekemistä hetkellä?.

Yhdellä jalalla tasapainoillen

Alkuasento
Seiso pienessä haara-asennossa ja ota tarvittaessa tukea edestä tai sivulta.

Liikeselostus
Nosta jalka irti alustasta polvea nostaen ja yritä seisoa yhdellä jalalla. Vaihda välillä jalkaa.

Suorituksessa huomioitavaa
Seiso hyvässä ryhdissä ja pidä tukijalka hieman koukussa. Yritä seistä aluksi 15 sek ja pidennä aikaa tasapainon parantuessa.

Liite 5: Lihaskuntotreeni

Kuntosali, n.20min

Lämmittely:

- Polvien jousto ja hartioiden pyöritys, omaan tahtiin 6 kertaa
- Nyrkkeilyä eri suuntiin, omaan tahtiin hetken aikaa
- Ilmansuuntia tasapainoillen
- Venytys eteen selkä pyöristyy – venytys taakse rinta aukeaa

Treeni:

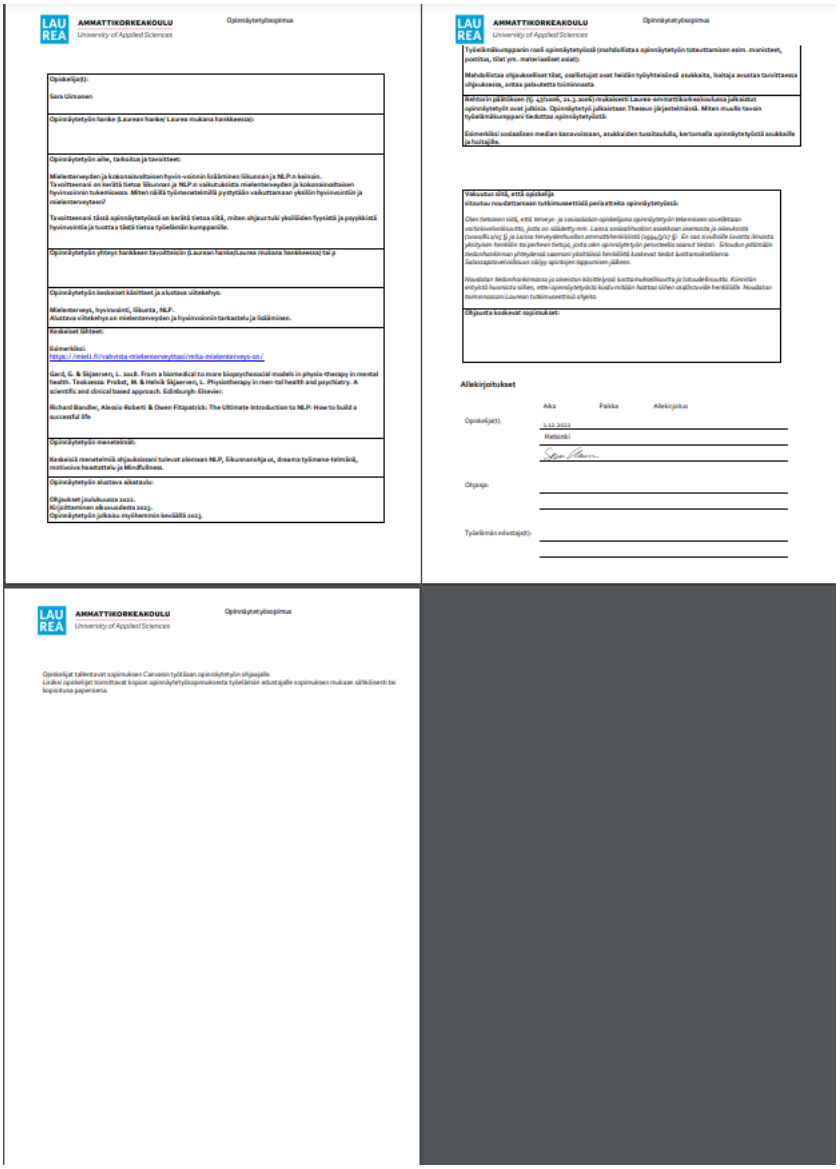
Tee jokaista liikettä tuntemuksiesi mukaan itsellesi sopiva määrä, molemmille puolille yhtä monta kertaa. Parhaiten lihasvoima kehittyy, kun teet 10–15 toistoa.

2x kierrosta per liike.

1. Tuolilta ylösnousu / kyykky käsipainoilla tai ilman
2. Hauiskääntö KP / kuminauha
3. Pystypunnerrus käsipainoilla / sänd bägillä
4. Kierto kuminauhalla istuen / seisten
5. Pallon heitto kaverin kanssa

Liite 6: Tutkimuslupa

ONT-sopimus 2022



Liite 7: Kyselylomakkeet

Osallistujat:

1. Kerta: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfMdpHSr88v2mueam-WpDMO5Y1JHb3mA5SMmSJEgQ6wN5KqC6A/viewform?usp=sf_link

2. Kerta: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdxkDgwKlke4A-40Z3-O1OY-fOad3WBcg0UVe0glbmy4fgVlIQ/viewform?usp=sf_link

3. Kerta: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfDsHG3M29rKF_MQkjdF_ie_Rbg6n6FGzgWvMp2VSbSBsp9Rg/viewform?usp=sf_link

4. Kerta: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdZ-qNDm1B0alPs0GxQxsRi2UG08IIL3Yg-0sT5sU_65JgJJ7A/viewform?usp=sf_link

5. Kerta: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdgukhBv0pVyymviKNW02-e_o_DguVJZn4HixYNoPc60TQAXg/viewform?usp=sf_link

Hoitajat:

1. Kerta: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf0erhItUOP-flqr2zX15eAXLMd5DozNAe6fWSXBkOMvQAcQZg/viewform?usp=sf_link

2. Kerta: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfbbneiqr3bbBjsCOX9NbQlY-FjxJJm3I1uWouxzkppuD2k5dw/viewform?usp=sf_link

3. Kerta: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd4vpXG8rWsMMmkhAtGon61Svu-VGHlFgjU8HWwtjb9OF8923Q/viewform?usp=sf_link

4. Kerta: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc7zL6ZGcrIi1oM-KHiOkBh7TSiDQWw1qGwle5218i_ery30dg/viewform?usp=sf_link

5. Kerta: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdZRVjthf8qBUwsuSgk-Rix2OabAu01wJDdGORD91rdmPDFu1A/viewform?usp=sf_link

Sara:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe30arpk1fAfOguN-vIqp2SIjVCz6KMxWbx7u7bg301_d4Alfw/viewform?usp=sf_link