

The Diak logo is located in the top right corner of the page. It consists of the word "Diak" in a bold, pink, sans-serif font. The letter "i" has a small white dot, and the letter "k" has a small white crossbar. The background of the page features a large, abstract graphic of overlapping pink and white curved shapes.

**Helmi Junnila**  
**Jenna Mandelin**  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosionomi AMK  
Sosionomi  
Opinnäytetyö, 2023

**MIELEN HYVINVOINTI -PÄIVÄ MIELENTER-  
VEYS- JA PÄIHDEKUNTOUTUJILLE**

---

## TIIVISTELMÄ

Helmi Junnila & Jenna Mandelin  
Mielen hyvinvointi -päivä mielenterveys- ja päihdekuntoutujille  
39 sivua ja 4 liitettä  
Syksy 2023  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto  
Sosionomi (AMK)

Opinnäytetyö pohjautuu MIELI ry:n mielenterveyden käteen, jota hyödyntäen on toteutettu "mielen hyvinvointi -päivä" Säkylä-Köyliön alueen mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Työelämän yhteistyökumppanina toimi Säkylän psykiatrinen sairaanhoito sekä Säkylä-Köyliön diakoniatyö. Päivä toteutettiin Säkylä-Köyliön seurakunnan leirikeskus Pihlavassa. Työelämän yhteistyökumppanit kokivat koronavuosien jälkeen asiakkailta olevan tarvetta kiireettömille kohtaamisille ja yhdessäololle.

Opinnäytetyön tavoite on lisätä kohderyhmän mielen hyvinvointia mielenterveyden kättä hyödyntäen. Opinnäytetyön tarkoitus on tarjota osallistujille apua ja neuvoja, siihen miten he voivat itse tukea mielen hyvinvointiaan. Keskeiset käsitteet opinnäytetyössä ovat mielenterveyden käsi, mielen hyvinvointi ja mielenterveys sekä osallisuus. "Mielen hyvinvointi -päivä" sisälsi erilaisia tuokioita, joissa käsiteltiin mielenterveyden käden eri osa-alueita. Pyrkimys oli herättää asiakkaita itseään ajattelemaan, miten he voisivat vaikuttaa omaan mielen hyvinvointiinsa saamallaan vinkeillä ja keinoilla.

Päivästä saatu palaute oli suurimmilta osin positiivista. Palautteen vastauksissa oli myös huomattavissa samankaltaisuuksia ja toistuvuutta. Osallistujilta kerättiin lisäksi vapaamuotoista palautetta, jossa tuli ilme kehitysehdotuksia päivän sisällöstä. Osallistujat nostivat esille muun muassa sen, että ulkona oloa olisi voinut olla enemmän.

Saadusta palautteesta on vielä liian aikaista täysin arvioida opinnäytetyön tavoitteen toteutumista. Mielen hyvinvoinnin kohentuminen on pidempi aikainen prosessi. Päivään osallistujien määrä jäi melko vähäiseksi, mutta palautemateriaalia on silti riittävästi, luotettavien päätelmien tekemiseen.

Asiasanat: mielen hyvinvointi, mielenterveyskuntoutuja, mielenterveyden käsi, virkistyspäivä

## ABSTRACT

Helmi Junnila & Jenna Mandelin

Mental wellness –day for people participating in mental health and substance abuse rehabilitation

39 pages and 4 appendices

Autumn 2023

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree in Social Services

Bachelor of Social Services

The thesis is based upon MIELI ry:s hand of mental health which has been used to execute a "Mental wellness –day" for people in mental health and substance abuse rehabilitation in the Säkylä-Köyliö region. The working life affiliate has been Säkylä`s psychiatric care and Säkylä-Köyliö deacon work. The day was executed in Säkylä-Köyliö`s congregation`s camping center situated in Pihlava. The affiliates felt that years of enduring Covid19 lockdowns and government measures their customers would have a need of social interaction and spending time together.

The goal with the thesis is to increase the mental wellbeing of our target audience with the use of the hand of mental health. Central themes within this work are the hand of mental health, mental wellbeing, mental health, and active participation. The "Mental wellness –day" contained different moments in which target audience explored the different regions of the hand of mental health. The endeavour was activating the participants themselves and get them to think of different ways for them to improve their mental health with the tips and methods which were provided.

For the most part of the feedback was positive. In the feedback there was noticeable repetition of the same things. From the participants was also gathered informal feedback to further improve the content of the day. Some customers had hoped for more outdoors activities.

From the feedback gathered it is still too early to assess the success of the thesis. Mental rehabilitation is a much longer process. The number of participants throughout the day remained relatively low however amount of feedback is still enough to draw reliable conclusions.

Keywords: mental wellbeing, mental rehabilitation participant, hand of mental health, recreation day



## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 MIELENTERVEYDEN KÄSI.....	5
2.1 Uni ja lepo .....	5
2.2 Ravinto ja ruokailu .....	5
2.3 Liikunta ja kehonkuuntelu .....	6
2.4 Ihmissuhteet ja tunteet .....	7
2.5 Vapaa-aika ja luovuus .....	8
2.6 Mielenterveyden käsi.....	9
2.7 Mielen hyvinvointi ja mielenterveys .....	10
2.8 Osallisuus.....	11
3 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT .....	12
3.1 Toteuttamisympäristö ja yhteistyötaho .....	12
3.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite .....	13
4 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI.....	14
4.1 Suunnitelma ja toteutus .....	14
4.2 Tarvittavat resurssit .....	18
4.3 Palautteet ja niiden analyysi.....	18
5 EETTISYYS, LUOTETTAVUUS JA VASTUULLISUUS .....	23
6 POHDINTA .....	25
6.1 Päivän toteutus ja tavoite .....	25
6.2 Palaute ja sen kerääminen .....	26
6.3 Uudelleen käytettävyys ja ammatillinen kasvu opinnäytetyön prosessin myötä .....	27
LÄHTEET.....	29
LIITE 1. Mielenterveyden käsi.....	32
LIITE 2. Päivän mainos.....	34
LIITE 3. Kuvia päivästä .....	35
LIITE 4. Palautelomake.....	36

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme oli kehittämispainotteinen. Aiheena oli, miten jokainen voi itse omilla arkisilla valinnoillaan tukea mielen hyvinvointiaan. Työ pohjautui MIELI ry:n mielenterveyden käteen. Olimme molemmat kiinnostuneita mielenterveyteen ja mielen hyvinvointiin liittyvistä aiheista ja olimmekin tästä syystä valinneet syven-täviksi opinnoiksi mielenterveys- ja päihdetyön. Opinnäytetyömme aiheen valin-taan vaikutti myös se, että toinen meistä kirjoittajista teki itse pienin askelin ison elämäntapamuutoksen. Hän esimerkiksi lisäsi liikuntaa ja ulkoilua arkeensa, pa-ransi ruokavaliotaan sekä panosti uneen ja huomasi näiden suuren merkityksen omassa mielenterveydessään ja jaksamisessaan. Kun nukkuu todella huonosti, unohtaa syödä päivällä tai ei liiku pitkään aikaan, niin todennäköisesti sen huo-maa väsymyksenä ja harmituksena. Kehon tarpeista huolehtimalla huolehtii sa-malla mielen hyvinvoinnista (Mielenterveystalo.fi, i.a.-b). Molemmille oli myös sel-keästi mieluisinta tehdä toiminnallinen opinnäytetyö, minkä takia järjestimme toi-minnallisen päivän aiheeseen liittyen.

Mielenterveyshäiriöistä kärsii vähintään joka viides suomalainen ja elämänsä ai-kana joka viides sairastuu masennukseen. Aina ei ole helppoa päästä avun piiriin tai hakea apua, tälläkin hetkellä vain puolet mielenterveyden häiriöitä sairasta-vista saa tarvitsemaansa hoitoa. (Mieli ry, 2023.) Tästä syystä olisi tärkeää, että mahdollisimman monella olisi tiedossa keinoja, joilla voisi itse tukea mielen hy-vinvointiaan. Olisi myös hyvä ymmärtää, mistä syystä keinot auttavat jaksamaan paremmin. Käsittelemme opinnäytetyössämme mielenterveyden käden eri osa-alueita. Niihin liittyen järjestimme ”mielen hyvinvointi -päivän” Säkyliä-Köyliöläi-sille aikuisille mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Tarkoituksena oli lisätä tietoi-suutta sekä järjestää osallistujille mukavaa yhdessäoloa. Päivän aikana olevien hetkien avulla halusimme saada ihmisiä huomaamaan esimerkiksi luonnossa liik-kumisen tai rentoutumisen välittömätkin hyödyt. Halusimme herättää osallistu-jissa innostusta kokeilla näitä asioita myös omassa arjessaan. Yhteistyötaho-namme toimi Säkyliä-Köyliön seurakunnan diakoniatyö sekä Säkyliän kunnan psy-kiatrinen sairaanhoito, joiden asiakkaille saimme tämän päivän järjestää. Vaikka

toisena yhteistyötahona toimi seurakunnan diakoniatyö, ei kummallakaan meistä ole kirkonalan opintoja eli diakoniatyön kelpoisuutta.

## 2 MIELENTERVEYDEN KÄSI

### 2.1 Uni ja lepo

Yhtenä mielenterveyden käden osa-alueena on uni ja lepo. Riittävä lepo on merkittävä tekijä mielen hyvinvointiin. Mielenterveydellisten ongelmien riski kasvaa, kun ihminen ei saa riittävästi lepoa, eivätkä aivot ja keho pääse palautumaan päivän kuormituksesta. Uni vaikuttaa sekä fyysiseen että henkiseen hyvinvointiin monin eri tavoin. Uni edesauttaa normaaleja kognitiivisia toimintoja, aivojen palautumista, verenpaineen pysymistä normaalina, stressinhallintaa sekä oppimista. Uni on normaalista arjesta selviämisen edellytys. (Terve.fi, i.a.)

Nukkumiseen kuuluu keskimäärin kolmasosa ihmisen elämästä, mutta silti unettomuus on hyvin tavallinen oire. Uni häiriintyy herkästi terveydentilan vaihdellessa ja osittain sen vuoksi uni- ja mielenterveydenhäiriöt esiintyvätkin useasti samaan aikaan. (Partonen, 2011.) Unen hyvä laatu ja riittävä aika ovat nukkumisen tärkeitä tavoitteita. Unen merkittävimmät tehtävät ovat stressin ehkäiseminen, vastustuskyvyn ylläpitäminen sekä sairauksien torjuminen. Lisäksi uni palauttaa henkisen voiman ja vireyden sekä elimistön voimatasapainon. (Lindi ym., 2019, s.12.)

### 2.2 Ravinto ja ruokailu

Ravinto ja ruokailu ovat tärkeässä osassa mielen hyvinvointia. Mielen hyvinvointia tukeva syöminen lähtee laadukkaasta, ravitsevasta ruoasta, itselle sopivasta ruokailurytmistä sekä siitä, että tunnistaa ruokaan liittyviä tunteita ja merkityksiä.

Kun ihminen saa riittävästi ja monipuolisesti ravintoa voi hän kokonaisvaltaisesti paremmin. Mielen hyvinvointia tukee ravinnon määrän ja laadun lisäksi myös ateriarytmi. Säännöllinen ateriarytmi ylläpitää kehon vireystilaa ja tukee syömisen hallintaa. (Kaltiala, 2022.) Jokapäiväiset valinnat ratkaisevat ruokavaliossakin sekä itselle sopiva ruokavalio tukee omaa hyvinvointia. Se rakentuu paitsi ravitsemussuosituksille, myös sille, että tunnistaa, mikä sopii omalle elimistölle. Toimiva ruokasuhte sisältää omaa hyvinvointia vahvistavia jokapäiväisiä valintoja, sallivuutta, ruoasta nauttimista, rentoutta, stressittömyyttä sekä syömistä ilman syyllisyyttä. Ruoka on nautinnon lähde ja siitä nauttiminen osa hyvinvointia. (Mieli ry, 2022.)

Moni ravinnollinen tekijä vaikuttaa mielenterveyteen ja koko energian saantiin. Ravinnon merkitys mielenterveyteen on siis kiistaton. (Kamppuri & Torikka, 2010, s.13.) Ruokahalun ja syömistottumusten muutokset ovat tyypillisiä mielenterveydenhäiriöistä kärsivillä. Joillakin ruokavalio voi sairastumisen jälkeen muuttua hyvinkin yksipuoliseksi tai ruokahalu voi kadota kokonaan. Joissain mielenterveydenhäiriöissä tyypillistä on myös lisääntynyt ahmiminen ja ruokahalun kasvu. (Vuorinen, 2012, s.7.)

### 2.3 Liikunta ja kehonkuuntelu

Liikunnalla on monia biologisia, sosiaalisia ja psyykkisiä vaikutuksia. Psyykkisistä vaikutuksista keskeisin lienee liikunnan mielihyvää aikaansaava vaikutus. Mielenterveyttä edistää kaikki toiminta, mikä vahvistaa mielenterveyttä ja vähentää sitä vahingoittavia tekijöitä. Esimerkiksi monet liikkumisen puutteesta johtuvat seuraukset, kuten sairaudet ja heikentynyt toimintakyky voivat heikentää mielenterveyttä. Liikunnan vaikutukset mielialaan ja henkiseen hyvinvointiin vaihtelevat yksilöittäin paljon enemmän kuin liikunnan fysiologiset vaikutukset. Tutkimuksen mukaan liikuntaharjoitteet parantavat muun muassa mielenterveyden häiriöistä kärsivien unen laatua (Lederman ym., 2019, s.96–106). Edellä mainitusta voimme nähdä, miten mielenterveyden käden eri osa-alueet vaikuttavat toisiinsa ja sen kautta myös yleiseen hyvinvointiin.

Liikunnalla on lisäksi vahva sosiaalinen puoli – liikunta voi lisätä yhteenkuuluvuuden ja ystävyyden tunnetta sekä läheisyyden kokemusta. Nämä tunteet tukevat minäkuvan ja identiteetin kehittymistä, mutta myös lisäävät kiinnostusta sekä vahvistavat motivaatiota liikkumiseen. Toisaalta joillekin liikunta on ikään kuin irtiotto muutoin runsaasti ihmissuhteita sisältävästä arjesta ja rentouttavaa omaa aikaa, jolloin saa olla yksin. (UKK-instituutti, 2021.) Tärkeää hyvinvoinnin kannalta on myös taito osata kuunnella omaa kehoaan. Kun ihminen pystyy tunnistamaan omat rajansa liikunnan osalta, on hänen helpompi pitää itsestään huolta. Tutkitusti liikunta nostaa mielialaa (Mielipalvelut, 2016), mutta liiallinen liikunta voi hyvinvoinnin lisäämisen sijaan laskea sitä. Kehon ollessa jatkuvasti ääri rajoille vedettynä kääntyvät monet hyödyt haitaksi. Keholle ja mielelle on annettava riittävästi aikaa myös palautumiseen.

Jotta liikunta edistäisi mielen hyvinvointia on liikunnan oltava omaehtoista ja mielekästä. Odotusten liikunnan ja tavoitteiden suhteen on oltava myönteisiä ja realistisia. Liikuntaan tulee sisältyä esimerkiksi tulosten osoittamista sekä motivaation lähteitä. (Suomela & Väli-Torala, 2011, s.13.) Liikunta vaikuttaa kaikkiin kehontoimintoihin ja parantaa ihmisen toimintakykyä. Toimintakyvyn paraneminen puolestaan näkyy esimerkiksi parempana jaksamisena. (Immonen & Hyttilä, 2009, s.6.)

## 2.4 Ihmissuhteet ja tunteet

Tunteilla on suuri merkitys kaikissa ihmissuhteissa. Ihmissuhteet muodostuvat vuorovaikutuksesta, kiintymyksestä, riippuvuudesta, yhteydestä ja erillisyydestä sekä rooleista ja tunteista. (Mehiläinen, i.a..) Tärkeä osa mielen hyvinvointia on omien tunteiden tunnistaminen, sanoittaminen ja ilmaiseminen. Myös sosiaalisista suhteista huolehtiminen sekä ilojen ja surujen jakaminen läheisten kanssa parantavat elämänlaatua. Mielen hyvinvointiin liitetään usein erilaisia käsitteitä, kuten onni, hyvä elämä ja tasapainoinen mieli. Mielen hyvinvointi ei kuitenkaan tarkoita, että elämään ei liittyisi ahdistusta, riittämättömyyttä, alakuloisuutta tai jopa mielenterveyden häiriöitä. (Mielenterveystalo, i.a..) Tunne- ja

vuorovaikutustaidot ovat erityisen tärkeitä ja hyödyllisiä mielenterveyden kannalta (Huurre ym., 2015, s.1).

Ihmissuhteet ovat merkittävässä roolissa yksilön elämänlaadun kannalta. Yksinäisyys ja haasteet ihmissuhteissa voivat vaikuttaa elämän kaikilla osa-alueilla ja siksi onkin tärkeää kehittää ratkaisuja ihmisten kokemaan yksinäisyyteen. (Marila & Pajuniemi, 2019, s.1.) Kuten kaikessa myös ihmissuhteiden osalta ihmisiä on erilaisia. Toisille riittää yksi tai kaksi hyvää ystävää, ja toiset kaipaavat ympärilleen ison joukon ihmisiä. Mielen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää kokea olevansa hyväksytty sellaisena kuin on. Ulkopuoliseksi itsensä kokeminen herättää häpeää, masennusta ja vihaa. Hyväksyvä asenne puolestaan luo turvallisuuden ja luottamuksen tunnetta ja vähentää yksinäisyyttä, ahdistuneisuutta ja aggressiivista käytöstä. (Smart Moves, i.a..)

## 2.5 Vapaa-aika ja luovuus

Ihmisen kokemus itsestään luovana olentona on perustarve. Luovuus voi näytettyä ihmisen elämässä monessa eri muodossa. Muun muassa kekseliäisyytenä löytää uusia ratkaisuja tai joustavuutena selviytyä eteen tulevista haasteista. Ihminen tarvitsee luovaa ajattelua, kykyä nähdä toisin sekä prosessoida kokemiamme ja ennen kaikkea myös itseämme. Taide, luovuus ja mielikuviutus kantavat kauas arjen rajoitteista. Mielikuviutus ja luovuus voisivatkin toimia turvapaikoina silloin, kun ympärillä on vaikeuksia ja epävarmuutta. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen, 2019.) Mitkään tutkimustulokset eivät tue väitettä, jonka mukaan mielenterveyshäiriöt altistaisivat luovuudelle. Siltikin esimerkiksi kaksisuuntainen mielialahäiriö on tutkitusti yleisempi luovilla ihmisillä. (Pesonen, 2016, s.15.)

Luova toiminta vaikuttaa terveyteen monikanavaisesti. Se aktivoi aisteja, kehittää mielikuviutusta, herättää tunteita, optimoi aivojen toimintaa ja elähdyttää myös fyysisesti ja sosiaalisesti. Luovan toiminnan avulla voimme vaikuttaa myös elimistömme fyysisiin toimintoihin ja parantaa jopa unenlaatua. (Kylmänen, 2021). Taiteen myönteisistä vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen on runsaasti tutkimusta. Luovuus voi olla taiteisiin liittyvän toiminnan lisäksi myös muunlaista

kokeilemista, mielen leikkiä tai ilmaisua. Luova tila arjen realiteettien keskelle voi löytyä myös luonnosta, puutarhanhoidosta tai rakennusprojektista. Jokainen ihminen on erilainen ja siksi myös merkityksellisiin luovuuden kokemuksiin, ja itsensä ilmaisemiseen liittyvät tarpeet ovat erilaisia. Kaikilla ihmisillä on kuitenkin olemassa mielen vapautta ja luovuutta tarvitseva puoli. Sitä voidaan ravita arkisella luovuudella, joka on osana kohtaamisia. (Huhtinen-Hilden & Isola, 2020.)

## 2.6 Mielenterveyden käsi

Mielenterveyden käsi on keskeinen käsite opinnäytetyössämme. Koko työemme pohjautuu Mieli ry:n mielenterveyden käden eri osa-alueisiin. Osa-alueita on viisi niin kuin kädessä sormiakin. Jokainen sormi mielenterveyden kädessä kuvaa arjen valintojamme. Peukalo kuvaa unta ja lepoa, etusormi ravintoa ja ruokailua, keskisormi ihmissuhteita ja tunteita, nimetön liikkumista ja kehonkuuntelua sekä pikkusormi vapaa-aikaa ja luovuutta. Lisäksi mielenterveyden kädessä kämmen pitää sisällään arjen rytmityksen muun muassa opiskelun, työn, kotityöt, läksyt, oman ajan ja harrastukset. Ranteessa sijaitsee arvot, jotka antavat pohjan ja tuen arjen valinnoillemme. (Mieli ry, 2023.) Mielenterveyden käden eri osa-alueita ja niiden yhteyttä mielen hyvinvointiin käsitellään useissa tutkimuksissa ja artikkeleissa.

Mielenterveyden kädestä on tehty juliste, joka toimii apuvälineenä keskusteluissa ja muistuttaa, miten itse voimme arkisilla valinnoillamme vaikuttaa mielenterveyteemme. Hyvinvoinnin tilaa voi kartoittaa kysymyksillä, joita kädessä on esimerkiksi levosta tai ravinnosta. Mielenterveyden käsi kuvaa arjen hyvinvoinnin eri osa-alueita ja kuten käsikin tarvitsee kaikkia sormia toimiakseen, niin me tarvitsemme mielenterveyden ylläpitämiseen kaikkia hyvinvoinnin eri osatekijöitä. Näistä osatekijöistä jokaisen pitäisi parhaansa mukaan itse huolehtia. (Mieli ry, 2022.) Kun pidämme huolta arjen rytmistä, unesta ja levosta, liikkumisesta, ihmissuhteista, harrastuksista ja luovuudesta, pidämme huolta mieleemme hyvinvoinnista. (Mieli ry, 2021.)

## 2.7 Mielen hyvinvointi ja mielenterveys

Mielen hyvinvointi ja mielenterveys ovat opinnäytetyössä keskeisiä käsitteitä. Mielen hyvinvointi koostuu monista eri asioista, kuten arjen rytmistä, fyysisestä terveydestä ja mielenterveydestä, toimivista ihmissuhteista ja mielekkyyden kokemuksesta. Omaa mielen hyvinvointia voi edistää omilla valinnoillaan, mutta valinnoillaan yksilön on mahdollista vaikuttaa läheistensäkin hyvinvointiin. Jotta mieli voi hyvin pitää itsestä huolehtia. Tämän tulisi kuitenkin tapahtua armollisesti ja joustavasti itseään arvostaen ja itsemyyötätunto huomioiden. (Mieli ry, 2022.) Mielen hyvinvointi ei tarkoita, etteikö ahdistusta, surua tai mielenterveyden häiriöitä voisi esiintyä. Kaikilla on elämässään myös huonompia aikoja, sillä esimerkiksi ihmissuhdeongelmilta, työstressiltä, menetyksiltä tai luopumisilta ei voi välttyä kukaan. Mielen hyvinvointi voi horjua näiden huonompien hetkien aikana, mutta ne eivät kuitenkaan poista sitä. Mieli on yhteydessä kehoon, joten mielen hyvinvointiin vaikuttaa paljon se, miten huolehtii kehonsa tarpeista esimerkiksi levosta ja liikunnasta. Mielen hyvinvoinnissa tärkeässä osassa on omien tunteiden tunnistaminen, sanoittaminen ja ilmaiseminen sekä sosiaalista suhteista huolehtiminen. (Mielenterveystalo.fi, i.a-b.)

Mielenterveys on keskeinen voimavara hyvinvoinnin kannalta. Siihen kuuluu psyykinen, fyysinen, sosiaalinen sekä henkinen ulottuvuus. WHO on määritellyt mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan. Mielenterveys koostuu monista asioista ja ne vaihtelevat elämäntilanteen mukaan. Mielenterveys on yhdistelmä kykyjä, vahvuuksia ja mahdollisuuksia sekä yksilöllisiä valmiuksia. Mielenterveys on hyvänolon tunnetta sekä tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Tyydyttävät ja kestävät ihmissuhteet kuuluvat mielenterveyteen. Mielenterveyteen kuuluu myös taito kohdata kriisi- ja ongelmatilanteita. Lisäksi mielenterveyteen liittyy tarvittaessa kyky hakea apua ja tunnistaa milloin apua tarvitsee. Kyky tunnistaa omaa mielenterveyttä parantavia tai heikentäviä asioita kuuluu myös mielenterveyteen. (Mieli ry, 2021.) Mielenterveyden järkkyyessä enemmän on kuitenkin tärkeää, että mahdollinen häiriö tunnistetaan ajoissa ja siihen saadaan tarpeenmukaista hoitoa. Tavalliset arkielämään kuuluvat reaktiot, kuten suru menetystilanteessa, eivät ole

mielenterveyden häiriöitä. (THL, 2023.) Suomessa mielenterveyden häiriöiden arvioidaan kustantavan noin 11 miljardia euroa vuodessa. Yli puolet työkyvyttömyyseläkkeistä on myönnetty käyttäytymisen ja mielenterveyden häiriöiden vuoksi. (Mieli ry, 2023)

Mielenterveyskuntoutajat ovat ihmisiä, joilla on ollut mielenterveydellisiä ongelmia ja he ovat kuntoutumassa niistä (Terveyskirjasto, 2021). Tutkitusti mielenterveyttä on mahdollista vahvistaa sekä ehkäistä ja hoitaa mielenterveyden ongelmia. Heikot mielenterveyden palvelut luovat eri arvoisuutta, joka puolestaan lisää henkistä pahoinvointia. (Mieli ry, 2023.) Tarkoitus mielenterveyskuntoutuksessa on parantaa ihmisen hyvinvointia sekä vahvistaa ja ylläpitää ihmisen toimintakykyä. Kuntoutuksen avulla ihminen pärjää paremmin arkielämässään. Mielenterveyskuntoutus on toimivinta ollessaan yksilöllistä. Siinä tulee huomioida asiakkaan elämäntilanne, oireet sekä asiakkaan omat toiveet ja yksilölliset ominaisuudet. (Mielenterveystalo.fi, i.a.) Päädyimme hyödyntämään toteuttamassamme päivässä myös luontoa, koska tutkimustulosten mukaan luonto vaikuttaa positiivisesti ihmisen mielenterveyteen. Metsäympäristöllä on todettu olevan merkittävä vaikutus muun muassa masennusoireiden vähenemiseen sekä myös muihin mielenterveysongelmiin (Lee ym., 2017, s. 1–18). Toisessa tutkimuksessa on perehdytty luontoperusteiseen virkistystoimintaan ja siihen millaista hyötyä mielenterveysasiakkaat saavat siitä. Tulosten perusteella mielenterveysasiakkaat ovat kokeneet luontoon perustuvan toiminnan mielekkäänä ja sosiaalisesti osallistavana kokemuksena (Picton ym., 2020, s. 1820–1869).

## 2.8 Osallisuus

Osallisuus on opinnäytetyön kolmas keskeinen käsite. Osallisuutta määritellään monin eri tavoin aina asia yhteyden mukaan. Osallisuus edellyttää mahdollisuuksia olla osana yhteisössä ja osallistua sen toimintaan. Lisäksi tärkeää on mahdollisuus kertoa mielipiteensä ja vaikuttaa yhteisön asioihin sekä omiin asioihinsa

yhteisön jäsenenä. (Kansalaisyhteiskunta, 2021.) Osallisuus on tunne, joka syntyy, kun ihminen kokee kuuluvansa johonkin. Vaikeuksien keskellä ihminen tarvitsee apua, jotta hänen osallisuutensa ja kykynsä päätöksentekoon lisääntyy. Ihmisen omien voimavarojen vahvistamisen ohella on tärkeää lisätä yhteiskunnassa erilaisia mahdollisuuksia osallisuuteen. Osallisuutta edistetään parhaiten arjen ympäristöissä, missä ihmiset luontevasti tapaavat toisiaan. Keskeisin osallisuuden edellytys on kuitenkin ihmisen kyky ja tila hyödyntää omia voimavarojaan. (Soste, 2018.)

Osallisuus on kuulumista sellaiseen kokonaisuuteen, jossa pystyy liittymään erilaisiin hyvinvoinnin lähteisiin ja elämän merkityksellisyyttä lisääviin vuorovaikutussuhteisiin. Osallisuus on vaikuttamista oman elämän kulkuun, mahdollisuuksiin, toimintoihin, palveluihin sekä myös joihinkin yhteisiin asioihin. Osallisuus ilmenee muun muassa mahdollisuutena säädellä omaa olemistaan ja tekemistään. (Isola ym., 2017, s.5.) Osallisuus on tunnustettu arvo ja tavoite mielenterveys- ja päihdetyössä, mutta tutkimusten mukaan käytännön toteutus jää edelleen uupumaan. Tärkeänä käsitteenä asiakkaan osallisuudessa on myös asiakaslähtöisyys. (Laitila, 2010, s. 7.)

### 3 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

#### 3.1 Toteuttamisympäristö ja yhteistyötaho

Opinnäytetyössä työelämäyhteistyötahona toimi Säkylä-Köyliön seurakunnan diakoniatyö sekä Säkylän psykiatrinen sairaanhoito. Saimme suunnitella ja järjestää heidän asiakkailleen ”mielen hyvinvointi -päivän”. Toinen meistä suoritti sosionomin työharjoittelua Säkylä-Köyliön seurakunnan diakoniatyössä, josta kuuli tämän kaltaisen toiminallisen päivän tarpeellisuudesta. Kohderyhmämme oli Säkylä-Köyliön alueella asuvat mielenterveys- ja päihdekuntoutujat sekä työttömät syrjäytymisvaarassa olevat aikuiset. Säkylä-Köyliön seurakunnan diakoniatyö ja Säkylän kunnan psykiatrinen hoitotyö on aiemminkin järjestänyt vuosittain yhdessä jonkin toiminnallisen päivän tai retken asiakkailleen. Koronavuosien jälkeen heidän mielestään oli tarvetta yhdessä ololle ja kiireettömille kohtaamisille. Ehdottamamme ”mielen hyvinvointi -päivä” sopi heille erinomaisesti, koska tämä palveli heidän tarpeitaan.

Toteuttamisympäristönä järjestämällemme päivälle toimi Säkylä-Köyliön seurakunnan leirikeskus Pihlava. Leirikeskus Pihlava on Säkylän Pyhäjärven rannalla sijaitseva pieni saari. Paikka valikoitui päivän toimintaympäristöksi, koska siellä saimme toteutettua hyvin kaikki suunnittelemamme tuokiot luonnon keskellä. On tutkittu, että luonnon läheisyys elinympäristössä lisää hyvinvointia ja onnellisuutta sekä vähentää sairastavuutta. Merkittäviä vaikutuksia ovat muun muassa verenpaineen aleneminen, fyysisten oireiden väheneminen, stressin lievittyminen mielialan koheneminen sekä fyysisen aktiivisuuden ja sosiaalisen hyvinvoinnin lisääntyminen. Vaikutukset alkavat hyvinkin nopeasti ja pysyvät pitkään. (Barton & Pretty, 2010.) Pihlavasta löytyi hyvät puitteet ulkoiluun, lisäksi sieltä löytyivät myös meille sopivat sisätilat. Suurimman osan tästä ”mielen hyvinvointi -päivästä” vietimme kuitenkin ulkona.

### 3.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyömme tavoite oli lisätä mielen hyvinvointi -päivään osallistuvien mielenterveys- ja päihdekuntoutujien mielen hyvinvointia mielenterveyden käden eri osa-alueisiin liittyvillä tuokioilla.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli, että päivään osallistuvat asiakkaat saivat konkreettisia keinoja ja vinkkejä, miten he voivat itse tukea mielen hyvinvointiaan ja jaksamistaan omilla pienillä arkisilla valinnoillaan ja tekemisillään. Tuokioiden avulla oli tarkoitus näyttää, mitä nämä vinkit voisivat esimerkiksi olla. Toivoimme, että mahdollisimman moni koki niistä välittömiäkin hyötyjä ja saivat innostusta tehdä niitä jatkossakin. Tarkoitus oli saada päivän aikana osallistujia pohtimaan omaa arkeaan sekä miettimään, mitä pientä he voisivat lisätä sinne, jotta jaksaisi paremmin.

Työelämäyhteistyötahomme toivoi, että päivässä korostuisi yhdessäolo ja kohtaamisten merkitys. Työelämäyhteistyötahomme tavoite päivälle oli, että heidän asiakkaansa mahdollisesti jopa verkostoituisivat keskenään ja löytäisivät tapahtumasta kavereita. Toinen heidän tavoitteensa päivälle oli, että heidän asiakkaansa löytäisivät toistensa palvelut, mikäli heillä niille olisi tarvetta.

## 4 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI

### 4.1 Suunnitelma ja toteutus

Järjestimme kehittämispainotteisen opinnäytetyömme tuotoksena toiminnallisen ”mielen hyvinvointi -päivän” Säköylä-Köyliöläisille mielenterveys- ja päihdekuntoutujille sekä syrjäytymisvaarassa oleville aikuisille. Päivän osallistujat olivat työelämäyhteistyötahomme Säköylä-Köyliön diakoniatyön sekä Säköylän psykiatrisen sairaanhoidon asiakkaita. Diakoniatyön asiakkaat olivat ennestään toiselle meistä tuttuja sosionomin työharjoittelusta. Harjoittelun ohjaaja, diakonissa, oli päivässä myös mukana ja hänelle esitimme suunnittelemamme päivän kulun jo etukäteen. Diakonissa ja toinen meistä opiskelijoista oli etukäteen yhteydessä myös Psykiatriseen sairaanhoitoon päivästä.

Järjestimme ”mielen hyvinvointi -päivän” keskiviikkona 24.5.2023. Päivää varten varasimme aikaa neljä tuntia 10.00–14.00. Olimme tehneet mainoksen päivästä, jota toinen meistä jakoi harjoittelupaikassaan Säköylä-Köyliön seurakunnan diakoniatyön asiakkaille etukäteen. Lisäksi annoimme tekemämme mainoksen Säköylän psykiatriselle sairaanhoitajalle, joka jakoi mainosta omille asiakkailleen. Säköylä-Köyliön seurakunnan Diakonissa ja Säköylän psykiatrinen sairaanhoitaja jakoivat mainosta kaikille asiakkailleen, jotka heidän mielestään sopivat kohderyhmään. Päivään ei ollut ennakoon ilmoittautumista, sillä työelämäyhteistyötahomme kokivat tämän voivan nostaa kynnystä päivään osallistumiselle. Pitämämme tuokiot eivät olleet riippuvaisia osallistujien määrästä. Ainoastaan jakamiimme monisteisiin ja ruokailijoiden määrään vaikutti osallistujien määrä. Olimme varautuneet maksimissaan 50 henkilön osallistumiseen. Sovimme, että jos tapahtumasta jäisi esimerkiksi monisteita ravitsemukseen liittyen tai ruokaa, niin diakoniatyö jakaisi niitä viikoittain pitämässään ruokajakeluissaan asiakkailleen tapahtuman jälkeen.

Järjestämämme päivään osallistui meidän lisäksi 13 asiakasta sekä Säköylän psykiatrinen sairaanhoitaja ja Säköylä-Köyliön seurakunnan diakonissa. Diakonissa esitteli meille paikan vielä ennen osallistuvien asiakkaiden saapumista, sillä toinen meistä ei ollut aiemmin käynyt Pihlavassa. Kävimme vielä kertaalleen yhdessä läpi, missä toteutamme minkäkin suunnittelemissamme tuokioista. Pohdimme, että onko Pihlavan leirikeskuksessa jotain erityistä huomioitavaa, mitä emme olleet osanneet ennakoon ottaa huomioon. Toisen yhteistyötahomme edustaja, Säköylän psykiatrinen sairaanhoitaja, saapui paikalle myöhemmin, jonka takia emme päässeet hänen kanssaan keskustelemaan ennen päivän aloitusta, mutta olimme olleet häneen etukäteen yhteydessä päivän kulusta.

Osallistuvien asiakkaiden saavuttua paikalle aloitimme esittelemällä itsemme. Kerroimme heille opinnäytetyöstämme ja edessä olevasta mielen hyvinvoinnin -päivästä. Kävimme läpi myös esittelykierroksen, mutta suurin osa osallistujista oli keskenään jo ennestään tuttuja. Jaoimme tässä vaiheessa kaikille osallistujille mielenterveyden käden -monisteet, jotta osallistujat ymmärtäisivät paremmin, mistä on kyse. Monisteista pystyimme jokaisen pitämämme tuokion aikana myös pohtimaan yhdessä osa-alueisiin liittyviä kysymyksiä ja keskustelemaan niistä.

Aloitimme varsinaiset tuokiot mielenterveyden käden osa-alueesta ”luovuus ja vapaa-aika”. Ensin kerroimme osallistujille lyhyesti siitä, miten tärkeitä luovuus ja vapaa-aika ovat mielen hyvinvoinnin kannalta. Olimme suunnitelleet tuokioon tutustumista ja jäänmurtamista varten lyhyen kyselypelin. Olimme siirtäneet huonekaluja niin, että saimme esteettömän tilan huoneen poikki. Toisella seinämällä oli KYLLÄ-kylltti ja vastakkaisella puolella EI-kylltti. Toinen meistä toimi pelin vetäjänä ja kysyi ennalta suunniteltuja kysymyksiä esimerkiksi ”pidätkö eläimistä?” tai ajankohtaisempia kysymyksiä ”seuraatko MM-jääkiekkoa?”, joihin osallistujat vastasivat hakeutumalla joko KYLLÄ-kylltin tai EI-kylltin luokse tai johonkin siltä väliltä. Pelin aikana saimme aikaan myös spontaaneja keskusteluja kysymyksiin ja niiden aiheisiin liittyen, joka oli mieluisa yllätys. Varasimme tähän tuokioon aikaa puoli tuntia.

Toinen tuokiomme liittyi ”liikkuminen ja kehonkuuntelu” osa-alueeseen. Lähdimme kävelemään saaren ympäri kiertävää lyhyttä lenkkiä. Pysähdyimme reitin varrella oleville penkeille, jossa kerroimme liikunnan ja ulkoilun merkityksestä mielen hyvinvoinnille. Korostimme myös luonnon positiivisia vaikutuksia mielelle. Osallistujat kertoivat paljon omia näkemyksiään ja kokemuksiaan liikunnasta ja sen tuomista vaikutuksista. Myös luonnon tärkeys tuli osallistujien puheista esiin, se vaikutti monelle rauhoittumispaikaksi arjen keskellä. Useampi osallistuja kertoi pitävänsä luonnossa olosta ja sen rauhoittavan heidän mieltään. Oli hienoa saada tilanteesta vuorovaikutteinen ja asiakkaita osallistava, ettei tuokio jäänyt meidän yksin puhumiseksi. Olimme varanneet tähänkin tuokioon aikaa puoli tuntia.

Kolmas tuokio oli ”ravinto ja ruokailu”, johon yhdistimme lounastauon. Jatkoimme lenkkiä reitin varrella sijaitsevalle kodalle grillailemaan. Odotellessa ruuan valmistumista kerroimme osallistujille ravinnon merkityksestä mielen hyvinvoinnille. Kyselimme osallistujilta myös heidän omista ruokailutottumuksistaan esimerkiksi, kuinka usein he syövät, syövätkö mieluummin yksin vai jonkun seurassa sekä kokevatko he itse ruokailutottumuksensa hyviksi. Saimme osallistujien kanssa aikaa hyvää keskustelua aiheesta ja ilmapiiri oli mukavan rento. Hyödynsimme keskustelussa myös mielenterveyden käden valmiita kysymyksiä soveltaen ne

hetkeen sopivaksi. Tarkoituksemme oli saada asiakkaat ainakin pohtimaan mielessään omaa ravitsemustaan, vaikka he eivät ääneen tuokion aikana olisivatkaan halunneet siitä jakaa. Tähän tuokioon varasimme aikaa tunnin.

Neljäntenä tuokiona oli ”uni ja lepo”, jota siirryimme pitämään sisätiloihin. Aloitimme tuokion kertomalla unen ja levon merkityksestä ja vaikutuksesta mielen hyvinvointiin. Kerroimme myös siitä, miten uneen ja lepoon voi itse yrittää panostaa. Kävimme osallistujien kanssa vuorovaikutteista keskustelua unesta ja levosta, jossa jokainen sai pohtia ja halutessaan myös jakaa ajatuksiaan muille. Pidimme osallistujille lyhyen rentoutumisharjoituksen. Harjoitus itsessään kesti vain kymmenen minuuttia. Olimme tarkoituksella valinneet näin lyhyen harjoituksen, jotta asiakkaat huomaisivat, että tällainen rentoutumisharjoitus mahtuu jokaisen arkeen halutessaan. Valitsimme sellaisen harjoituksen, joka on ilmainen ja tarjolla kaikille netissä. Harjoituksen jälkeen kysyimme vielä osallistuvilta asiakkailta heidän ajatuksiaan rentoutumisharjoituksista ja voisivatko he kokeilla niitä myöhemminkin uudelleen. Lisäksi saimme tässäkin tuokiossa hienosti asiakkaat keskustelemaan aiheesta ja kokemuksistaan. Tähän tuokioon varasimme aikaa puoli tuntia.

Päivän viimeisenä tuokiona pidimme fiilisringin, joka liittyi ”ihmissuhteet ja tunteet” osa-alueeseen. Olimme hankkineet itse tunnekortit, joita hyödynsimme fiilisringissä. Olimme asettelleet kortit pöydälle ja osallistujat saivat käydä valitsemassa kortin itselleen. Ohjeistimme heitä valitsemaan sellaisen kortin, joka kuvasti heidän tunteitaan ja ajatuksiaan esimerkiksi tästä päivästä ja hetkestä tai kortin, joka jollain tapaa muuten vain puhuttelee. Korttien valinnan jälkeen kävimme kierroksen, missä jokainen sai halutessaan kertoa minkä tunteen valitsi ja miksi. Suurin osa osallistuvista asiakkaista halusi jakaa ajatuksiaan päivästä. Jotkut rohkaistuivat jakamaan muitakin ajatuksiaan ja kokemuksiaan, etenkin korona-aika ja sen tuomat muutokset arjessa herättivät keskustelua. Tämä osio onnistui mielestämme paremmin, mitä odotimme. Monet osallistujat rohkaistuivat jakamaan vaikeitakin tunteita ja asioita, joihin moni yhtyi antamaan vertaistukea. Ilmapiiri oli turvallinen ja hyvä koko tuokion ajan.

Fiiliringin jälkeen yhteistyötahomme diakonissa piti hartauden, jossa käsiteltiin arvoja. Tämän hartauden avulla saimme sisällytettyä päivään myös arvot, jotka ovat yksi mielenterveyden käden osa-alueista. Päivän päätteeksi oli vielä kahvitarjoilu osallistujille ja keräsimme sen jälkeen heiltä vielä palautteen kirjallisena päivästä. Varasimme viimeiseen tuokioon, hartauteen, kahvitteluhetkeen ja palautteisiin yhteensä 1,5 tuntia. Aikataulut menivät nappiin ja pääsimme päättämään päivän kahdelta, niin kuin etukäteen oli tarkoitus.

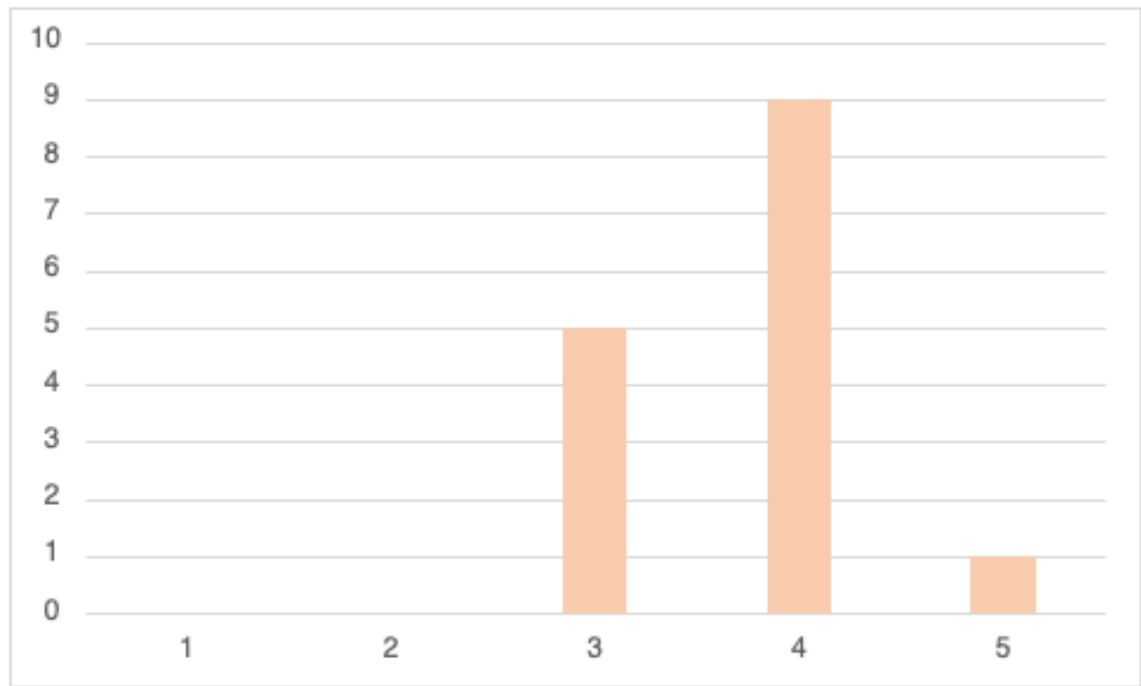
#### 4.2 Tarvittavat resurssit

Päivä oli meille hyvin vähäresurssinen. Mukaan tarvitsimme valmiit netistä tulostettavat mielenterveyden käsi -monisteet sekä itse tekemämme palautekyselyt. Lisäksi tarvitsimme muistiinpanot mukaan, johon kirjoitimme, mitä mielen hyvinvointiin ja eri osa-alueisiin liittyvistä asioista puhumme. Tarvitsimme mukaan oman puhelimen ja kaiuttimen, jotta saimme rentoutusharjoituksen pidettyä. Fiilirinkiä varten otimme mukaan tunnekortit. Työelämäyhteistyötahomme Säskylä-Köyliön seurakunta antoi meille seurakunnan leirikeskus Pihlavan tilat käyttöön tuolle päivälle ilmaiseksi. Toinen yhteistyökumppanimme Säskylän Psykiatrinen hoitotyö kustansi tarjottavat makkarat grillausta varten ja seurakunnalta saimme lisäksi maissia, salaattia sekä muita lisukkeita grillausta varten. Pihlavasta saimme käyttöön myös grillaukseen tarvittavia välineitä. Seurakunta oli resursoinut siten, että Pihlavan leirikeskuksen työntekijät olivat käytettävissämme päivän ajan, saimme seurakunnalta kahvitteluhetkeen myös kahvit ja tarjottavat.

#### 4.3 Palautteet ja niiden analyysi

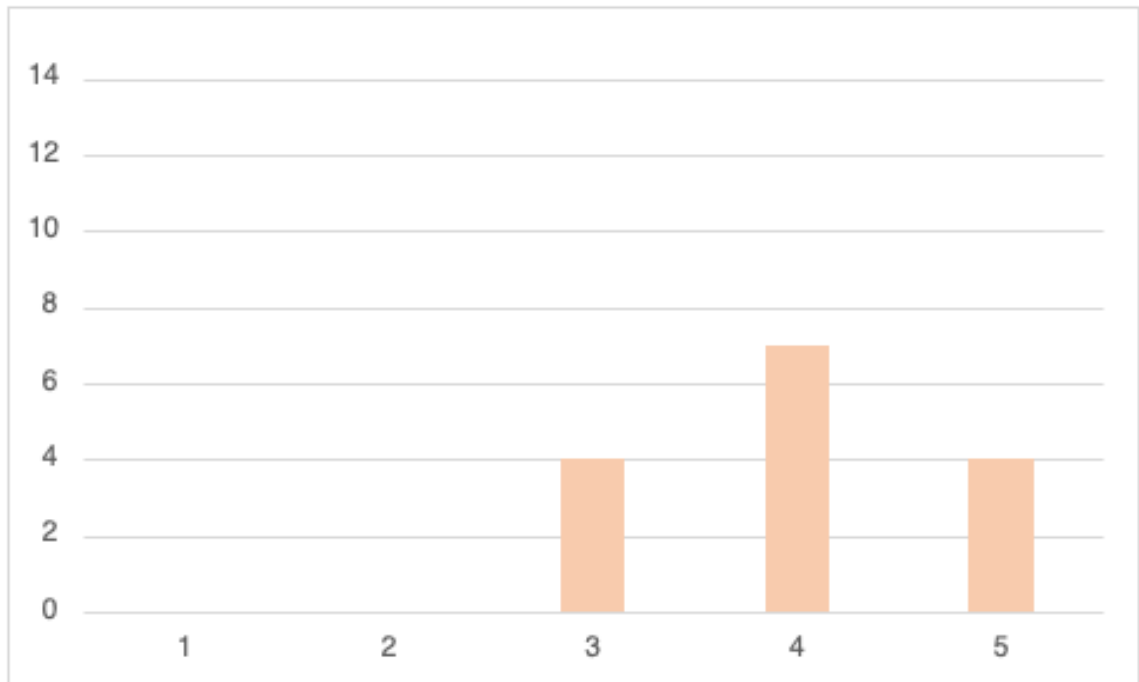
Laadimme palaute -kysely monisteen, johon osallistujat saivat päivän päätteeksi antaa palautetta päivästä. Koimme parhaaksi vaihtoehdoksi kerätä palautteet kirjallisena, jotta sen purkaminen ja muuntaminen taulukoiksi olisi yksinkertaisempaa. Päädyimme keräämään palautteen heti päivän loppuksi, jotta sen antaminen ei unohtuisi osallistujilta. Laatimassamme monisteessa kysyimme mikä päivässä oli hyvää/oppivatko asiakkaat jotain uutta sekä mitä olisi voinut olla lisää/mitä

olisimme voineet tehdä toisin. Palaute annettiin nimettömänä ja kaikki osallistujat halusivat vastata palautekyselyyn.



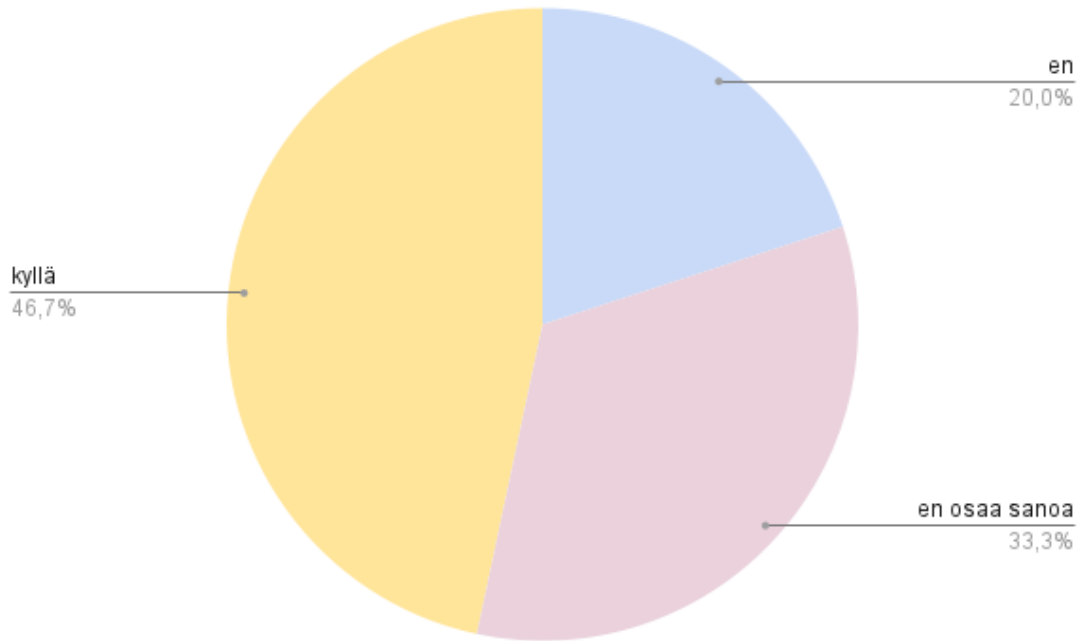
Kuvio 1. Oman mielen hyvinvoinnin arviointi

Palautteessa asiakkaita pyydettiin arvioimaan omaa mielen hyvinvointiaan kyseisellä hetkellä. Arviointiasteikko oli 1–5, jossa 1 tarkoitti erittäin huonoa, 2 huonoa, 3 neutraalia, 4 hyvää ja 5 erittäin hyvää. Yhteensä vastauksia oli 15, joista 13 oli asiakkaiden ja 2 yhteistyökumppaneidemme. Emme eritelleet asiakkaiden ja yhteistyökumppaneidemme vastauksia toisistaan. Kuten yllä olevasta taulukosta käy ilmi koki suurin osa (9 kpl) vastaajista mielen hyvinvointinsa hyväksi. Yksi vastaajista arvioi oman mielen hyvinvointinsa erittäin hyväksi. Ensimmäisestä taulukosta pystyy päättelemään, että päivään osallistuneet kokivat mielen hyvinvointinsa suhteellisen hyväksi. Yksikään vastaajista ei arvioinut mielen hyvinvointiaan huonoksi tai erittäin huonoksi.



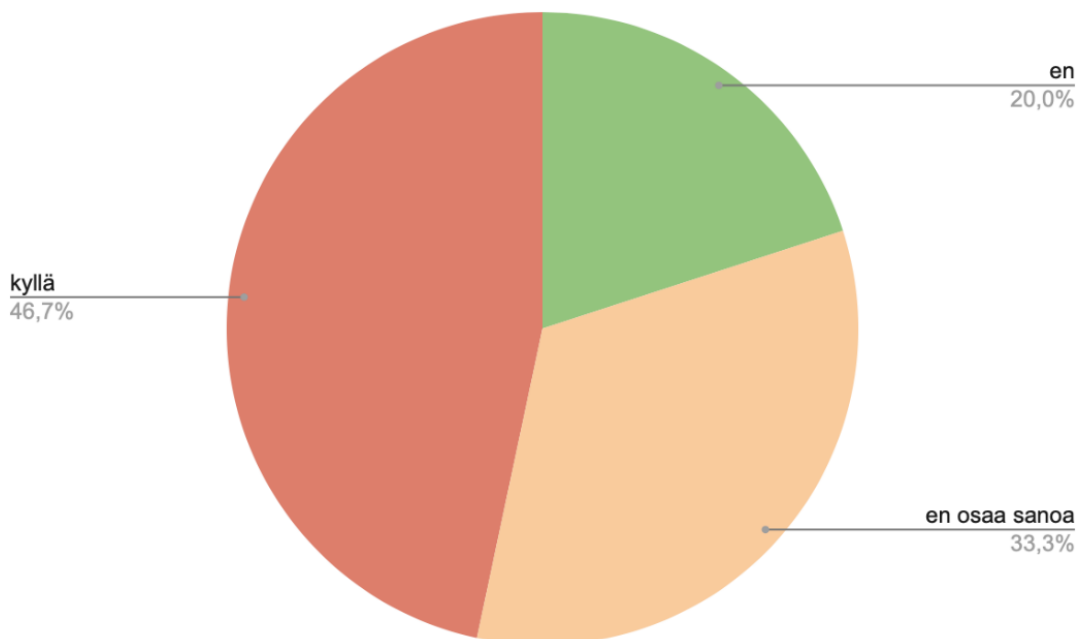
Kuvio 2. Päivän ja sen sisällön arviointi

Toisesta taulukosta käy ilmi osallistujien tyytyväisyys ”mielen hyvinvoinnin -päivään” ja sen sisältöön. Kysymyksessä oli käytetty samaa 1–5 vastausasteikkoa kuin aiemmassa, omaa mielen hyvinvointia mittaavassa kysymyksessä. Yksikään vastaajista ei valinnut vastausvaihtoehtoja yksi tai kaksi ja kohdan kolme valitsi neljä vastaajaa. Seitsemän vastaajaa koki päivän ja sen sisällön hyväksi ja neljä vastaajaa erittäin hyväksi. Vastausten jakautumisesta pystymme päättelemään ”mielen hyvinvoinnin -päivän” sisältöineen olleen onnistunut.



Kuvio 3. Oman hyvinvoinnin lisääminen

Kolmannessa taulukossa vastaajilta kysyttiin saivatko he päivästä jotain millä voisivat lisätä omaa hyvinvointiaan tulevaisuudessa. Vastausvaihtoehtoina oli kohdat kyllä, en osaa sanoa ja en. Vastaajista kolme valitsi vaihtoehdon “en”, viisi vaihtoehdon “en osaa sanoa” ja seitsemän vaihtoehdon “kyllä”. Vajaa puolet vastaajista koki saaneensa päivästä tietoa, jolla lisätä omaa hyvinvointiaan.



Kuvio 4. Päivästä saatu uusi tieto

Vastaajilta kysyttiin, että saivatko he päivästä uutta tietoa liittyen mielen hyvinvointiin. Vastausasteikkona oli vaihtoehdot kyllä, en osaa sanoa ja ei. Taulukossa neljä käydään läpi osallistujien vastauksia tähän kysymykseen. Suurin osa osallistujista vastasi kysymykseen “kyllä” (7kpl), viisi vastasi ettei osaa sanoa ja kolme vastaajista valitsi vaihtoehdon “en”. Vastauksista pystymme päättelemään päivän sisältäneen tuttuja aiheita, mutta myös monelle uutta tietoa.

Vastaajat, jotka vastasivat taulukon kolme kysymykseen “kyllä” vastasivat samoin myös taulukon neljä kysymykseen. Sama toistui myös taulukoiden kolme ja neljä muissa vastausvaihtoehdoissa. Samankaltaisuus oli huomattavissa myös kyseisten taulukoiden kysymysten vastausten jakautumisessa. Tämä todennäköisesti johtuu kysymysten samankaltaisuudesta. Jos päivästä löytyi vastaajalle uutta tietoa, oli se myös sellaista, jolla vastaaja kokee pystyvänsä lisäämään omaa mielen hyvinvointiaan.

Palautelomakkeeseen oli annettu mahdollisuus myös vapaalle palautteelle. Vastaajista seitsemän ei vastannut avoimeen palautteeseen ollenkaan. Avoimessa palautteessa muutama vastaajista jäi kaipaamaan mahdollisuutta saunaan ja uimiseen. Yksi vastaajista toi esiin, että ryhmätyöt olisivat olleet hyvä lisä ja yksi olisi toivonut vielä enemmän ulkona ja luonnossa oloa. Avoimissa palautteissa saimme myös kehuja päivästä ja kiitosta sen järjestämisestä.

## 5 EETTISYYS, LUOTETTAVUUS JA VASTUULLISUUS

Asiakkaat, jotka osallistuivat järjestämäämme ”mielen hyvinvointi -päivään”, koostuivat Säkylä-Köyliön seurakunnan diakoniatyön sekä Säkylän psykiatrisen hoitotyön asiakkaista, joten me emme heistä keränneet mitään tietoja. Huomioimme päivän aikana sen, että olemme sitoutuneet vaitiolovelvollisuuteen ja allekirjoitimme molemmat seurakunnan vaitiolovelvollisuus sopimukset. Koska seurakunta oli pääyhteistyökumppanimme, huomioimme päivässä kirkon arvot, jotka ovat usko, toivo ja rakkaus. (EVL.fi, i.a.) Usko huomioitiin päivässä mahdollistamalla kaikille halukkaille hartaushetki. Läsnä olevassa kohtaamisessa pidimme yllä toivon näkökulmaa ja mielen hyvinvointiin liittyen korostimme sitä, että jokainen pienikin valinta ja muutos, jota asiakas pystyy tekemään voi saada aikaan suuria muutoksia. Kirkon arvoista rakkaus näkyi päivässämme jokaisen huomioimisella sekä välittävänä kohtamisena. Toteuttamisympäristö päivälle oli Säkylän seurakunnan leirikeskukseen Pihlavan tiloissa, jossa huomioimme ja kunnoitimme heidän sääntöjään. Opinnäytetyön toimintaamme ohjaa myös sosiaalialan ammatilliset eettiset ohjeet. (Talentia, i.a.) Lisäksi oman oppilaitoksemme arvot ohjaavat toimintaamme Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoina.

Otimme päivän aikana kuvia toiminnastamme, joten meidän tuli huomioida myös osallistujien oikeus valita haluavatko he kuvissa esiintyä. Heti päivän alussa kysyimmekin kaikilta suullisesti voivatko he kuvissa näkyä, joita sitten käytämme opinnäytetyössämme. Kaikki osallistujat suostuivat kuvaamiseen ja antoivat luvan käyttää kuvia opinnäytetyössämme. Mikäli joku osallistujista olisi kieltänyt itsensä kuvaamisen olisi se tietenkin tarvinnut huomioida ja hänen oikeuttaan kunnioittaa.

Yksi pitämistämme tuokioista käsitteli ravitsemusta. Pohdimme eettisyyden kannalta kyseistä tuokiota pitkään, koska asiakasryhmämme koostui suurilta osin vähätuloisista ihmisistä. Monille heille välttämättömiä ovat ruokajakelut, jolloin he eivät itse kykene vaikuttamaan ruokaan samalla tavalla, kuin kaupassa asioidessa. Köyhyyden vuoksi he eivät välttämättä pysty ruokakaupassakaan asioidessa valitsemaan mitä tahansa, vaan heidän on valittava tuotteita tarkasti

hinnan perusteella. Tällöin ruokavalio ei välttämättä ole sellainen mitä se olisi, jos rahallisesti ei olisi niin paljoa rajoitteita. Ravintoon liittyen pohdimme myös ristiriitaa, joka syntyy, kun puhumme terveellisen ja monipuolisen ravinnon merkityksestä, mutta kuitenkin tarjoamme osallistujille makkaraa. Tulimme kuitenkin siihen lopputulokseen, että vaikka makkara ei välttämättä ole kaikkien mielestä paras mahdollinen vaihtoehto, niin on sen niin kuin minkä vaan muun herkun syöminen silloin tällöin täysin hyväksyttävää ja sekin ehdottomasti kuuluu elämään ja hyvään ruokavalioon. Näin saimme painotettua osallistujille myös kohtuuden merkitystä ruokavaliossa. Terveellinen syöminen ei tarkoita, etteikö välillä voisi syödä jotain vähemmän terveellistä, vaan sitä, että osaa löytää myös tasapainon ja sallivuuden omaan ravitsemukseen.

Palautteiden analysoinnissa ongelmaa tuotti se, että myös päivän yhteistyökumppanit täyttivät palautekyselyn. Palautekysely oli lähtökohtaisesti tarkoitettu päivään osallistuville asiakkaille, jonka vuoksi kysymykset olivat heille suunnattuja. Palautteiden ollessa nimettömiä ei yhteistyötahojen vastauksia ollut mahdollista erotella joukosta. Näin ollen heidän vastauksensa voivat hieman vääristää palautteiden jakaumaa, koska päivä sekä palautekysely oli suunnattu päihde- ja mielenterveyskuntoutujille.

## 6 POHDINTA

### 6.1 Päivän toteutus ja tavoite

Saimme kaikissa tuokiossa aikaan toivottua spontaania keskustelua osallistujien kanssa, josta myös huomasimme, että asiakkaat pohtivat omia tilanteitaan ja halusivat niitä selkeästi jakaa. Useissa keskusteluissa eniten äänessä olivat samat ihmiset, mutta koemme sen olevan täysin luonnollista, kun huomioidaan ihmisten erilaiset luonteet. Olimme varautuneet maksimissaan viiteenkymmeneen osallistujaan ja lopulta paikalla oli kolmetoista osallistujaa. Vaikka osallistujien määrä jäi vähäisemmäksi, koimme sen kuitenkin olevan riittävä, jotta saimme toteutettua päivän suunnitellulla tavalla. Uskomme myös pienemmän osallistujamäärän vaikuttaneen siihen, että osallistujat olivat puheliaita ja jakoivat todella henkilökohtaisia asioitaan päivän aikana. Suurin osa osallistujista oli entuudestaan tuttuja keskenään, joten sekin teki varmasti keskusteluista luontevampaa ja turvallisempaa. Mielestämme yksi työhömmme liittyvistä käsitteistä, osallisuus, toteutui päivässä erityisen hyvin.

Koska mielen hyvinvointi -päivään osallistuneet asiakkaat ovat mielenterveys- ja päihdekuntoutujia täytyi meidän huomioida myös heidän jaksamisensa päivän aikana. Kaikkein huonokuntoisimmat jättivät todennäköisesti osallistumatta päivään kokonaan, joten paikalle saapuneet asiakkaat olivat melko hyväkuntoisia. Palautteistakin kävi ilmi, että osallistuneet asiakkaat kokivat oman mielen hyvinvointinsa suhteellisen hyväksi. Pyrimme kuitenkin pitämään järjestämämme tuokit suhteellisen lyhyinä ja tuomaan niihin vapaata keskustelua, jotta asiakkaat jaksaisivat osallistua. Jätimme myös pieniä hengähdystaukoja tuokioiden väliin tarkoituksellisesti.

Opinnäytetyömme keskeisin tavoite eli päivään osallistuvien mielen hyvinvoinnin lisääminen toteutui mielestämme hyvin. Kaikki tuokit olivat sellaisia, joista jokainen voi saada välittömiäkin hyötyjä esimerkiksi liikunnasta tai rentoutumisesta. Myös jo itsessään yhdessäolo ja osallisuus saattoi nostattaa monen mielialaa. Varsinkin fiilisringissä tunteiden ja ajatusten purkaminen sai monen olon

helpottumaan. On mahdotonta sanoa vielä tässä vaiheessa, että paransiko pitämämme päivä osallistujien mielen hyvinvointia pidemmäksi aikaa vai vain hetkelisesti. Olemme sitä mieltä, että siihen vaikuttaa paljon se, että saivatko osallistujat motivaatiota ja innostusta hyödyntää keinoja omassa arjessa jatkossakin. Motivaatio oli ehkä monella päivän aikana ulkoinen, mutta hyötyjä silti koki suurin osa. Koemme, että saimme ainakin päivän aikana lisättyä osallistujien mielen hyvinvointia, joka tavoittemme oli. Saimme myös jaettua keinoja jokaisen omaan arkeen, miten he voivat itse tukea mielen hyvinvointiaan.

## 6.2 Palaute ja sen kerääminen

Päädyimme keräämään palautteen mielen hyvinvointi -päivästä tekemillämme palaute lomakkeilla. Koemme ratkaisun hyväksi ja palautteen ollessa kirjallisena oli sen purkaminen huomattavasti helpompaa. Palautteeseen oli määritelty valmiiksi asteikkoja, joten niiden muuntaminen taulukoiksi olin yksinkertaisempaa ja koimme sen olevan myös luotettavampaa. Yhteistyötahojemme edustajat vastasivat asiakkaiden kanssa samaan palautelomakkeeseen sekä toiselta heistä saimme myös suullisesti palautetta. Toiselta yhteistyötahon edustajalta emme saaneet lomaketta enempää palautetta. Koemme, että yhteistyötahoilta olisi ollut hyvä saada laajempi palaute, koska heidän kokemuksensa ja näkemyksensä päivästä eroavat varmasti osallistuneiden asiakkaiden omista.

Päivästä saadun palautteen perusteella koemme kyenneemme toteuttamaan opinnäytetyömme tarkoituksen mukaisesti. Suurin osa osallistujista sai palautteen perusteella itselleen uusia keinoja mielen hyvinvointinsa parantamiseen ja ylläpitämiseen. Pieni osa asiakkaista ei vastausten perusteella saanut päivästä itselleen uutta tietoa. Palautteiden perusteella osa asiakkaista on saanut apua ja ohjausta mielen hyvinvointinsa lisäämiseen, mutta arviointijakson pitäisi olla huomattavasti pidempi, jotta pystyisimme sanomaan luotettavasti mielen hyvinvoinnin lisääntyneen osallistujilla päivän jälkeen. Mielestämme ”mielen hyvinvointi -päivä” oli kokonaisuudessaan onnistunut. Joitain asioita päivässä olisi voinut

muuttaa esimerkiksi ryhmätyöt olisivat olleet mukava lisä, mutta käytettävissä olevan ajan puitteissa kokonaisuus oli hyvä.

### 6.3 Uudelleen käytettävyys ja ammatillinen kasvu opinnäytetyön prosessin myötä

Uskomme toteuttamamme päivän kaltaisille tapahtumille olevan tarvetta jatkosakin. Työelämän yhteistyötahoistamme Säskylä-Köyliön seurakunnan diakonissa pyysi itselleen talteen käyttämiämme materiaaleja, jotta voisi itse jatkossa toteuttaa samankaltaista päivää. Päivässä käyttämämme runko on sellainen, että sitä pystyy helposti muokkaamaan esimerkiksi osallistujamäärän tai kohderyhmän mukaisesti. Päivän runkoa voisi mahdollisessa jatkototeutuksessa esimerkiksi pilkkoa ja näin vastata vielä paremmin huonompikuntoisten kohderyhmän tarpeeseen. Jatkossa työtämme voisi myös hyödyntää tutkimusta tehdessä.

Suunnitelmassamme tuli muutoksiakin aika paljon matkan aikana. Alun perin meidän oli tarkoitus toteuttaa samalle kohderyhmälle mielenterveyden käteen pohjautuen opas. Kun kuulimme Säskylä-Köyliön diakoniatyöstä, että heillä olisi tarvetta mielenterveys- ja päihdekuntoutujille järjestettävälle toiminnalliselle päivälle, niin ehdotimmekin heille tätä mielen hyvinvointi -päivää. Vaihdoimme oppaan tähän toiminnalliseen päivään ja koemme sen olleen meille ehdottomasti parempi vaihtoehto näin jälkikäteen ajateltuna. Pääsimme toteuttamaan omaa vahvuutta työssä eli ohjaamista, josta myös opimme paljon lisää. Työelämäyhteistyötahomme oli toisen työharjoittelupaikka, niin automaattisesti itse päivän suunnittelu onnistui häneltä paremmin. Saimme kuitenkin loppujen lopuksi jaetua vastuuta päivästä molemmille ja tasoitimme vielä työmäärää siten, että toinen otti sitten enemmän vastuuta opinnäytetyön teoriaosuudesta. Koemme työnjaon olleen tasapuolinen.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyömme prosessi on ollut toki raskas ja aikaa vievä, mutta olemme saaneet siitä myös paljon takaisin. Varsinkin loppua kohden aikataulumme kiristyi melko paljon valmistumisesta johtuneista syistä. Tämän myötä opimme mukautumaan muuttuviin tilanteisiin, joita tässä ammatissa

tulevaisuudessakin tulee varmasti paljon eteen. Koemme, että olemme oppineet prosessin aikana paljon uutta niin opinnäytetyön tekemisestä, aiheesta sekä ohjaamisesta.

## LÄHTEET

- EVL.fi (i.a.). Kirkon arvot. Saatavilla 19.11.2023. <https://evl.fi/tietoa-meista/kirkon-organisaatio/kirkon-arvot/>
- Huhtinen-Hilden, L. & Isola, A-M. (21.10.2020). Luovuus on voimavara, josta on arjessa monenlaista hyötyä. THL. <https://blogi.thl.fi/luovuus-on-voimavara-josta-on-arjessa-monenlaista-hyotya/>
- Huhtinen-Hildén, L. & Karjalainen, A. L. (2019). Luova toiminta siltana itseen, toisiin ja osallisuuteen. Teoksessa A. L. Karjalainen (toim.) Luovan toiminnan työtavat.
- Huurre, T., Santalahti, P., Anttila, N., Björklund, K. (2015). Mielenterveyden ja tunne- ja vuorovaikutustaitojen edistämisen menetelmät ja käytännöt peruskouluissa. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125821/URN\\_ISBN\\_978-952-302-038-2.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125821/URN_ISBN_978-952-302-038-2.pdf)
- Immonen, S., Hyttilä, S. (2009). Liikunta mielenterveyttä edistämässä ja painoa hallitsemassa. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/25551/STH5SBSaijalSariH.pdf?sequ>
- Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S., Keto-Tokoi, A. (2017). Mitä osallisuus on? <https://www.julkari.fi/handle/10024/135356>
- Kamppuri, S., Torikka, S. (2010). Ravinnon ja liikunnan merkitys nuorten mielenterveyteen – Toiminnallinen opinnäytetyö Alppilan lukiossa. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/24860/Kamppuri\\_Torikka.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/24860/Kamppuri_Torikka.pdf?sequence=1)
- Kansalaisyhteiskunta. (14.4.2021). Osallisuuden moninaisuus. <https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/osallisuuden-moninaisuus/>
- Kaltiala, U. (6.4.2022). Ruokavalio voi tukea mielenterveyden häiriöiden ehkäisyä ja hoitoa. UEF. <https://www.uef.fi/fi/artikkeli/ruokavalio-voi-tukea-mielenterveyden-hairioiden-ehkaisya-ja-hoitoa>
- Kylmänen, T. (2.2021). Luova toiminta luo hyvinvointia. Huoma. <https://www.huoma.fi/blogi/2021/luova-toiminta-luo-hyvinvointia/>
- Laitila, M. (2010). Asiakkaan osallisuus mielenterveys- ja päihdetyössä. <https://erepo.uef.fi/handle/123456789/9894>

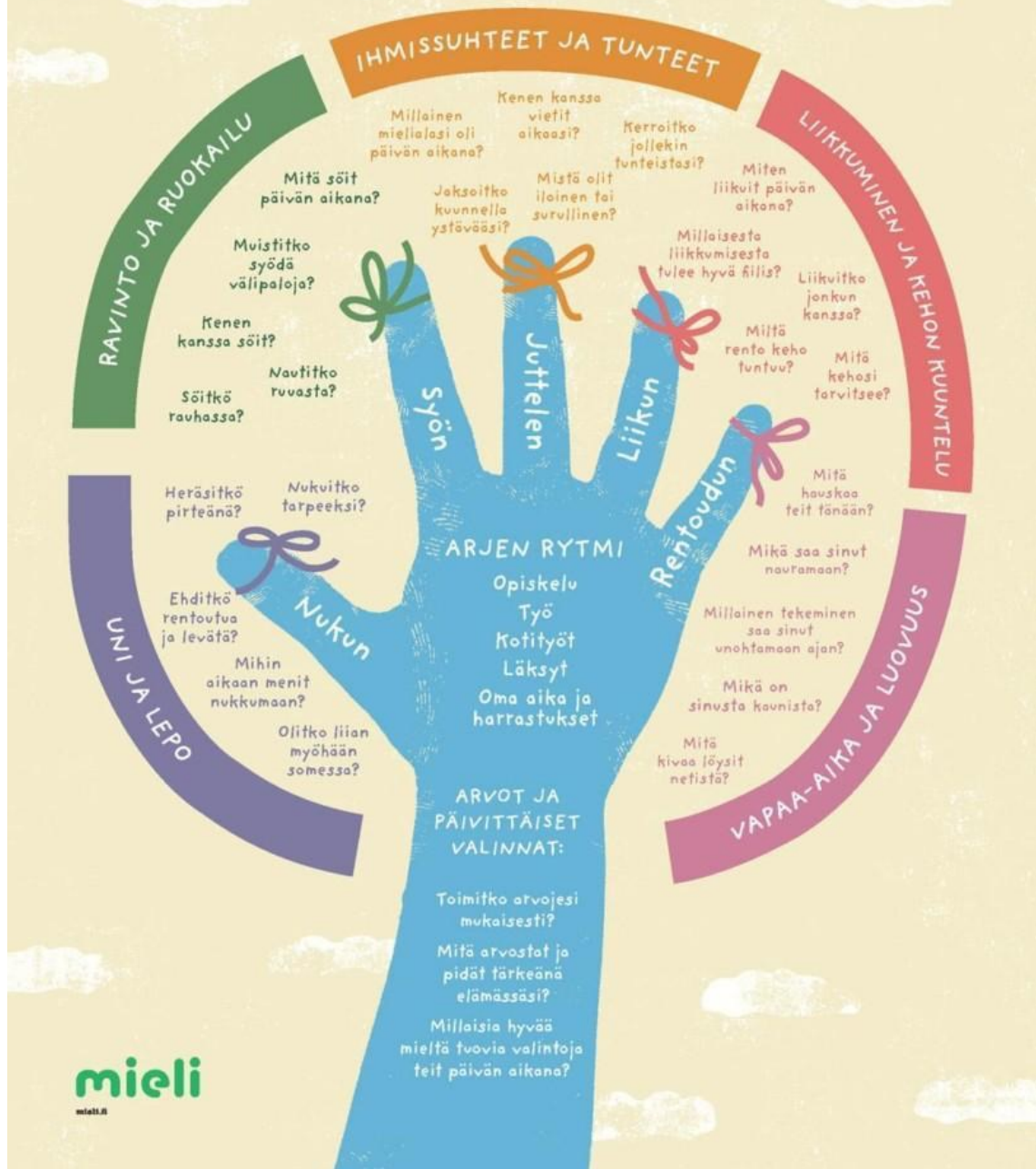
- Lederman, O., Ward, P. B., Firth, J., Maloney, C., Carney, R., Vancampfort, D., Stubbs, B., Kalucy, M., Rosenbaum, S. (2019). Does exercise improve sleep quality in individuals with mental illness? A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30513490/>
- Lee, I., Choi, H., Bang, K-S., Kim, S., Song, MK., Lee, B. (2017). Effects of forest therapy on depressive symptoms among adults: A systematic review. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5369157/>
- Lindi, N., Nuutinen, S., Piirainen, R. (2019). Pitkittyneen stressin hallinta – opas ylivirittynöisyyden itsehoitoon. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/168327/Lindi\\_Nea%2cNuutinen\\_Satu%2cPiirainen\\_Reetta%20%281%29.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/168327/Lindi_Nea%2cNuutinen_Satu%2cPiirainen_Reetta%20%281%29.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Marila, I, Pajuniemi, M. (2019). Mielenterveyden vaikutus ihmissuhteisiin. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/264534/marila\\_iina%20pajuniemi\\_merja.pdf?sequence=2](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/264534/marila_iina%20pajuniemi_merja.pdf?sequence=2)
- Mehiläinen. (i.a.). Ihmissuhteet ja vuorovaikutus. Saatavilla 19.11.2023. <https://www.mehilainen.fi/mielenterveys/ihmissuhteet>
- Mehiläinen. (17.5.2021). Rentoutusharjoitus – Mielimatka [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=EUK94Q6upmY>
- Barton, Jo., Pretty, J. (2010). What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20337470/>
- Mielenterveystalo.fi. (i.a.). Mitä mielen hyvinvointi on? Saatavilla 19.11.2023 <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/hyvinvointia-luonnosta/mita-mielen-hyvinvointi>
- Mieli ry. (18.1.2023). Mielenterveyden käsi -julistte. <https://mieli.fi/materiaalit-jakoulutukset/materiaalit/mielenterveyden-kasi-juliste/>
- Mieli ry. (14.7.2022). Mielenterveyden käsi kuvaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia arjen valintoja. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>

- Mieli ry. (2.11.2022). Millainen ruoka on hyväksi? <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveystasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/millainen-ruoka-on-hyvaksi/>
- Mieli ry. (19.11.2021). Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveystasi/mita-mielenterveys-on/mielenterveys-on-osa-hyvinvointia-ja-terveytta/>
- Mieli ry. (30.3.2023). Tilastotietoa mielenterveydestä. <https://mieli.fi/yhteiskunta/mielenterveys-suomessa/tilastotietoa-mielenterveydesta/>
- Mielipalvelut. (31.10.2016). Liikunta ja mielenterveys. <https://mielipalvelut.fi/artikkelit/liikunta-ja-mielenterveys/>
- Mieli ry. (22.8.2023.) Tilastotietoa mielenterveydestä. <https://mieli.fi/yhteiskunta/mielenterveys-suomessa/tilastotietoa-mielenterveydesta/>
- Mielenterveystalo.fi. (i.a.). Mielenterveyskuntoutus. Saatavilla 19.11.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/mielenterveyskuntoutus>
- Partonen, T. (2011). Uniongelmat mielenterveyden häiriöiden riskitekijöinä ja oireena. <https://journal.fi/sla/article/view/4490>
- Pesonen, S. (2016). Ihan hullun luovaa. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/113996/Pesonen\\_Saara.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/113996/Pesonen_Saara.pdf?sequence=1)
- Picton, C., Fernandez, R., Moxham, L. (2020). Experiences of outdoor nature-based therapeutic recreation programs for persons with a mental illness: A qualitative systematic review. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31290796/>
- Smart Moves. (i.a.). Sosiaalisuus. Saatavilla 19.11.2023. <https://smartmoves.fi/mielen-hyvinvointi/sosiaalisuus/>
- Soste. (23.11.2018). Osallisuus on tunne siitä, että kuuluu johonkin. <https://www.soste.fi/osallisuus-on-tunne-siita-etta-kuuluu-johonkin/>
- Suomela, M., Väli-Torala, J. (2011). Liikunnan vaikutukset mielenterveyteen. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/36844/SUOMELA\\_MINNA%20VALI-TORALA\\_JONNA%20PDF.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/36844/SUOMELA_MINNA%20VALI-TORALA_JONNA%20PDF.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Talentia. (i.a.). Ammattieettiset ohjeet. Saatavilla 19.11.2023. <https://www.talentia.fi/tyoelamainfo/ammattietiikka/>
- Terve.fi. (i.a.). Uni. Saatavilla 19.11.2023. <https://www.terve.fi/teemat/uni>

- Terveyskirjasto. (30.8.2021.) Mielenterveyskuntoutuja. <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt04244>
- THL. (7.9.2023.) Mielenterveyshäiriöt. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot>
- UKK-instituutti. (9.11.2021.) Liikunta ja mielenterveys. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/>
- Vuorinen, S. (2012). Opas terveellisestä ruokavaliosta mielenterveyskuntoutujalle. <https://core.ac.uk/reader/38054620>

# MIELENTERVEYDEN KÄSI

Miten vaikutat arkisilla valinnoilla  
mielenterveytesi?



LIITE 2. Päivän mainos

# Mielen hyvinvointi päivä

Säkylän Leirikeskus Pihlavassa  
24.5 klo 10-14

Tule virkistymään ja viettämään päivää  
pohtien mielen hyvinvointia sekä  
löytämään keinoja mielen  
hyvinvoinnin tukemiseen! Päivän  
ohjelmassa mm. Yhdessä ulkoilua,  
grillausta ja mukavaa yhteistä  
ohjelmaa.

**Tervetuloa!**

Yhteistyössä Säkylä-Köyliön srk, Diak ja  
Satakunnan hyvinvointialueen Säkylän  
mielenterveys- ja päihdetyön yksikkö

## LIITE 3. Kuvia päivästä



## LIITE 4. Palautelomake

## Palautelomake Mielen hyvinvoinnin -päivä 24.5.-23

(Ympyröi se vaihtoehto, joka kuvastaa tilannettasi parhaiten)

1. Miten luokittelisit oman hyvinvointisi tällä hetkellä?

1=erittäin huono, 2=huono, 3=neutraali, 4=hyvä, 5=erittäin hyvä

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2. Miten arvioisit tämän päivän ja sen sisällön?

1=erittäin huono, 2=huono, 3=neutraali, 4=hyvä, 5=erittäin hyvä

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3. Saitko tästä päivästä jotain millä voisit lisätä omaa hyvinvointiasi tulevaisuudessa?

- Kyllä
- En osaa sanoa
- En

4. Saitko tästä päivästä uutta tietoa liittyen mielen hyvinvointiin?

- Kyllä
- En osaa sanoa
- En

5. Miten parantaisit tätä päivää ja/tai sen sisältöä?

6. Avoin palaute