

The Diak logo is positioned in the top right corner of the page. It consists of the word "Diak" in a bold, pink, sans-serif font, with a small white cross symbol integrated into the letter 'k'. The background of the page features a large, abstract graphic of overlapping pink and white curved shapes.

Outi Aikala
Saara Peurala
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveystieteiden
Ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö, 2024

HEHKUA HEHKUUN

Itsetuntemusta vahvistava toiminnallinen päivä matalan kynnyksen kohtaamispaikan asiakkaille

TIIVISTELMÄ

Outi Aikala ja Saara Peurala

Hehkua hehkuun

Itsetuntemusta vahvistava toiminnallinen päivä matalan kynnyksen kohtaamispaikan asiakkaille

29 sivua ja 4 liitettä

Kevät 2024

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan AMK-tutkinto

Sosionomi (AMK)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda kohtaamispaikka Hehkun kävijöille toiminnallinen päivä, jossa he saavat uusia kokemuksia ja onnistumisen tunteita itsetuntemusta vahvistavia menetelmiä käyttäen. Opinnäytetyön tavoitteena oli parantaa kävijöiden itsetuntemusta ja kehittää Hehkun toimintaa.

Toiminnallisen päivän suunnittelussa huomioitiin hyvinvoinnin eri osa-alueet: psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Päivä piti sisällään sekä taidelähtöisiä menetelmiä että ryhmäliikuntaa. Palautetta toiminnallisesta päivästä kerättiin anonyymillä palautekyselyllä, jossa kysyttiin vastaajien itsetuntoa kartoittavia sekä toiminnalliseen päivään liittyviä kysymyksiä. Sekä palautekysely että toiminnallinen päivä rakentuivat työntekijöiden toiveiden ja neuvojen pohjalta sekä tutustumalla Hehkun kävijöihin ja perehtymällä asiakaskunnan tarpeisiin. Yhteistyö ja avoin vuorovaikutus olivat keskeisessä roolissa koko prosessin ajan. Palautekyselystä saadun tiedon avulla Hehkun henkilökunta voi kohdentaa käytettyjä menetelmiä ja lisätä näin toiminnan vaikuttavuutta.

Kerätyn palautteen perusteella liikunnasta saatujen kokemusten merkitys päivään osallistuneille korostui. Toiminnallisesta päivästä teki onnistuneen sen tuottamat uudet kokemukset, itsensä ylittäminen ja kollektiiviset onnistumisen tunteet, joita tuotti erityisesti liikunta. Yhteistyökumppani ja osallistujat olivat tyytyväisiä, ja kokonaisuutena opinnäytetyö vastasi sille asetettuja tavoitteita.

Asiasanat: itsetuntemus, ryhmätoiminta, tunnetaidot

ABSTRACT

Outi Aikala and Saara Peurala

Bringing a glow to Hehku

An experiential day aiming to increase the self-knowledge of the clients of a low-threshold meeting place

29 pages and 4 appendices

Spring 2024

Diakonia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree in Social Services

Bachelor of Social Services

The purpose of this thesis was to create an experiential day for the clients of the meeting place Hehku, in which the clients can gain new experiences and feelings of success through methods increasing their self-knowledge. The aim of the thesis was to reinforce the self-knowledge of the clients and develop the operation of Hehku.

The various aspects of well-being, psychological, physical and social, were taken into account in the experiential day. The day included art-based methods and group exercise. Feedback for the day was collected by using an anonymous survey. The feedback survey had questions for assessing the respondents' self-esteem as well as questions about the experiential day. The survey and the experiential day were both created based on the recommendations and guidance of Hehku's staff and by getting to know the clients and their needs. Collaboration and close interaction played central roles in the thesis. Utilizing feedback gathered about the experiential day, Hehku's staff can apply the employed methods and enhance their effectiveness.

Based on the collected feedback, the importance of exercise and the experiences the participants gained were highlighted. The experiential day was made successful by the impact of new experiences, overcoming one's own limitations and collective feelings of success it gave, especially from the exercise. Hehku's staff and the participants were satisfied, and the thesis met the set criteria.

Keywords: emotional competence, group activity, self-knowledge

SISÄLLY

1 JOHDANTO	4
2 ITSETUNTEMUSTA JA VOIMAANTUMISTA TUKEVAT MENETELMÄT ..	5
2.1 Itsetunto, itsetuntemus ja voimaantuminen	5
2.2 Tunteet ja tunnetaidot	6
2.3 Kädentaidot ja luova työskentely.....	9
2.4 Liikunta ja mielenterveys.....	10
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	11
4 YHTEISTYÖKUMPPANI HEHKU	12
5 KEHITTÄMISTYÖN KAARI.....	13
5.1 Ideointi ja suunnittelu	13
5.2 Toiminnallisen päivän toteutus.....	17
5.3 Toiminnallisen päivän arviointi	23
6 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	26
7 POHDINTA	28
LÄHTEET.....	30
LIITE 1. Suostumuslomake.....	33
LIITE 2. Toiminnallisen päivän suunnitelma.....	34
LIITE 3. Mainos.....	36
LIITE 4. Palautekysely	37

1 JOHDANTO

Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi on voimavara ja olennainen osa terveyttä ja hyvinvointia. Mielen hyvinvointi on myös tärkeää yksilön hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.-a.) Mielenterveyden suojatekijät rakentavat hyvää mielenterveyttä, kun taas riskitekijät rapauttavat sitä. Joihinkin suoja- ja riskitekijöihin voi itse vaikuttaa, toisia voi tukea ja vahvistaa mielenterveyden ulkopuolelta, esimerkiksi elinympäristöä, taloudellista perusturvaa ja palveluita parantamalla. Yksilön sisäisiä suojaavia tekijöitä kuten tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä riittävän hyvää itsetuntoa vahvistamalla voidaan edistää kokonaishyvinvointia. (Mieli, i.a.-a.) Itsetunto ja ihmisen hyvinvointi liittyvät vahvasti toisiinsa. Ihminen, jolla on vahva itsetunto, näkee elämässä enemmän hyviä puolia, kuin huonon itsetunnon omaava ihminen. Hyvä itsetunto on myös yhteydessä ihmisen kykyyn selviytyä pettymyksistä ja epäonnistumisista. (Keltikangas-Järvinen, 2023, s. 40.) Mielen hyvinvoinnin tärkeyden ymmärtäminen ja voimavarojen tunnistaminen ja tukeminen ovat erityisen ajankohtaisia, kun hektinen ja suorituskeskeinen yhteiskunta sekä epävakaa maailmantilanne aiheuttavat yhä enemmän henkistä pahoinvointia, ahdistusta ja epävarmuutta. (Kokko, 2022, s. 55).

Apua näihin haasteisiin tarjoaa moni kolmannen sektorin toimija, kuten myös opinnäytetyömme yhteistyökumppani matalan kynnyksen kohtaamispaikka Hehku. Hehkun asiakkaat ovat heikommassa asemassa olevia työikäisiä nuoria ja aikuisia. Hehkun yhtenä tavoitteena on asiakkaiden itsetuntemuksen ja itseluottamuksen kehittymisen vahvistaminen. (Valo-Valmennusyhdistys ry, 2023.) Opinnäytetyömme tarkoitus on vastata Hehkun ja sen taustaorganisaation toiveisiin järjestää asiakkailleen mahdollisimman monipuolista ohjelmaa erilaisten teemojen ympärillä. Opinnäytetyömme aiheena oli järjestää itsetuntemusta kehittävä ja vahvistava toiminnallinen päivä kohtaamispaikka Hehkun asiakkaille sekä tuottaa heille onnistumisen kokemuksia ja vahvistaa heidän itseluottamuksensa kehittymistä. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisen päivän järjestämisenä ja sen tuloksista raportoimalla. Hyödynsimme kokemuksen kautta tullutta osaamista ja vahvuuksiamme ohjaamalla asiakkaille menetelmiä, jotka olivat jo entuudestaan

tuttuja ainakin osittain opintojen tai työelämän kautta. Näin pyrimme varmistamaan asiakkaille parhaan mahdollisen kokemuksen menetelmistä. Kokeilemalla eri menetelmiä käytännössä asiakkaiden kanssa, oli myös mahdollista selvittää niiden soveltuvuus kohtaamispaikan arkeen. Hehkun toiminta perustuu kohtaamiseen eikä toiminnan arjessa ole ollut resursseja toteuttaa kaikkea toivottua ja ideoitua toimintaa.

2 ITSETUNTEMUSTA JA VOIMAANTUMISTA TUKEVAT MENETELMÄT

2.1 Itsetunto, itsetuntemus ja voimaantuminen

Itsetunto tarkoittaa yleisesti ihmisen omaa kokonaiskäsitystä omasta arvosta ja pystyvyydestä, yksilön omanarvontuntoa. Itsetunto on ihmisen kykyä luottaa itseensä ja arvostaa itseään heikkouksistaan huolimatta. Itsetunto vaikuttaa ihmisen toimintaan ja hänen tekemiinsä ratkaisuihin. (Keltikangas-Järvinen, 2023, s. 17.) Heikolla itsetunnolla tarkoitetaan sitä, että ihminen saattaa pitää itseään huonona, kyvyttömänä tai riittämättömänä. Mikäli nämä ajatukset alkavat hallitsemaan elämää ja ihminen ryhtyy toimimaan niiden mukaan, heikko itsetunto alkaa rajoittamaan elämää ja heikentää yksilön hyvinvointia. Vastoinkäymiset ja toisten mitätöivä kohtelu vaikuttavat heikon itsetunnon syntymiseen. (Mielenterveystalo, i.a.) Hyvä itsetunto on tunnetta, että olen hyvä, ja arvostan itseäni, ja se auttaa näkemään oman elämän ainutkertaisena ja arvokkaana sekä parantaa kykyä arvostaa muita ihmisiä. Hyvä itsetunto auttaa tekemään oman elämän ratkaisuja itsenäisesti muiden mielipiteistä välittämättä, ja auttaa sietämään epäonnistumisia ja pettymyksiä. (Keltikangas-Järvinen, 2023, s. 18–25.)

Itsetuntemus on yksi tapa, jolla voi vahvistaa itsetuntoa monin tavoin. Mitä paremmin tuntee vaikkapa vahvuuksiaan ja luonteenpiirteitään, sitä taitavammin niitä voi hyödyntää. Itsetuntemus on muun muassa taitoa havaita omia ajatuksiin, tunteitaan ja tarpeitaan, sekä tunnistaa omia vahvuuksiaan ja

kehittämistarpeitaan. Tarvitaan myös kykyä erottaa ne ulkoisista, toisten ajatuksista, tunteista ja tarpeista. Itsetuntemusta on esimerkiksi omien ajatusten, asenteiden, tunteiden, mielentilojen ja temperamentin tunteminen. Myös omien vuorovaikutus- ja toimintatapojen, ajatusmallien, vahvuuksien ja haasteellisten ominaisuuksien ymmärtäminen on itsetuntemusta. Kun tuntee omat heikkoutensa, voi niitä käsitellä ja kehittyä niiden käsittelyssä. Oman elämänhistorian tunteminen on tärkeää itsetuntemuksen kannalta. Omien elämäkokemusten vaikutus nykyminään ja ymmärrys siitä, miten minusta on tullut sellainen kuin olen tässä hetkessä, auttaa ymmärtämään omaa toimintaa, sekä myös mahdollisia haasteita ja heikkouksia. (Mieli, i.a.-b.)

Voimaantuminen voidaan määrittää monin eri tavoin, mutta tässä yhteydessä se liittyy etenkin itsensä toteuttamiseen, toimintakyvyn vahvistumiseen sekä hyvinvointiin. Voimaantuminen voi tarkoittaa itsetuntemuksen lisääntymistä ja omien vaikutusmahdollisuuksien vahvistumista. Yksi voimaantumisen osa-alueista on sosiaalisen kontekstin kautta tapahtuva osallisuus. Ryhmätyöskentely voi parhaimmillaan tukea oman osaamisen tunnistamista ja lisäksi muiden tekemät havainnot tekevät osaamisen myös näkyväksi. Vertaistukea voidaankin pitää voimaannuttavana menetelmänä. Voimaantumisella tarkoitetaan tilaa, jossa ihminen on löytänyt omat sisäiset voimavaransa. Voimaantuminen nähdään olennaisena osana nimenomaan oman osaamisen tunnistamista. Tunnistaessaan osaamistaan ihminen voi kokea, että hän osaa paljon asioita, joita on saattanut pitää itsestäänselvyytenä. Oman osaamisen tunnistaminen on voimaannuttavaa, koska se vaikuttaa myönteisesti yksilön minäkäsitykseen, itsetuntemukseen ja hyvinvointiin. Lisäksi oman osaamisen tunnistaminen voi avata osaltaan erilaisia osallisuuden ja toimijuuden ovia, millä on taas uusia myötävaikutuksia. (Airaksinen, s.117–118.)

2.2 Tunteet ja tunnetaidot

Minäkuvan ja itsetunnon perustana toimivat tunteet ja yksilön tunnetaidot. Tunteet liittyvät lähes kaikkeen toimintaamme. Tunteet tuottavat tärkeää tietoa ympäristöstä, muista ihmisistä ja meistä itsestämme. Teemme tunteiden avulla

havaintoja, päätelmiä sekä päätöksiä, ja tarvitsemme niitä, jotta voimme toivoa, haaveilla, luottaa ja arvostaa sekä motivoida itseämme. Tunteet voivat siis olla voimavara, jotka ohjaavat meitä oikeaan suuntaan. Käytäntö on kuitenkin moniulotteisempi, sillä jokainen tunne koostuu kehollisesta reaktiosta, tunnekokemuksesta sekä tunteen tiedostamisesta ja ilmaisusta. Lisäksi jokaiselle rakentuu yksilöllinen tunteiden kokemisen pohja, oman temperamentin ja kasvuolosuhteiden yhteisvaikutuksesta. (Mieli, i.a.-b.)

Ihmisen tunteet voidaan jakaa primaarisiin, sekundaarisiin ja instrumentaalisiin tunteisiin. Primaaritunteilla tarkoitetaan perustunteita, jotka ovat tutkimuksissa määritelty joukko tunteita, jotka ovat globaaleja ihmisen luonnollisia reaktioita johonkin. Nämä perustunteet ovat ilo, suru, viha, pelko, hämmästys, inho ja kiinnostus. Perustunteisiin liittyy siis aina olennaisesti jokin henkinen tarve, esimerkiksi onnistumisen ilo tai pahasta hajusta johtuva inho. (Kanninen & Sigfrids, 2012, s. 77–79.) Perustunteet ovat globaalisti yhtenäisiä ja yleisinhimillisiä kulttuuritaustasta tai kansallisuudesta riippumatta. Perustunteisiin liittyvät kasvoniemeet, eleet ja äänenpainot tunnistetaan kaikkialla maailmassa samalla tapaa, ja jo pienillä lapsilla on biologinen valmius kokea niitä. (Kiviluote, 2019, s. 22.)

Sekundaarisella tunteella tarkoitetaan toissijaisia tunteita, jotka ovat reaktioita perustunteisiin, niiden erilaisia yhdistelmiä tai ajatustemme tuotoksia. Toissijainen tunne ei ole automaattinen reaktio, vaan usein opittu tapa. Yleensä sekundaarinen tunne on puolustusreaktiota primaaritunteesta. Usein tunteisiin liittyvä ahdinko johtuu toissijaisista tunteista kuten ahdistus, häpeä, syyllisyys, raivo tai itseinho, ja niiden taustalla vaikuttavista tunnistamattomista perustunteista. Esimerkiksi jos kiukkuinen reagoi kiukun aiheuttamaan tunteeseen itkemällä, jolloin myös todellisen tunteen tunnistaminen vaikeutuu. Toissijaiset tunteet voivat toimia myös suojana perustunteelle, mikäli se on liian kivulias kohdata tai on opittu, ettei tunnetta saa näyttää tai sitä saisi tuntea. Esimerkiksi lapsi, joka oppii peittämään surun tunteen ja tuntemaan häpeää, koska hänen tunnekokemuksiaan on vähätelty ja mitätöity. Instrumentaalilla tunteilla tarkoitetaan sellaista tunnereaktiota, jonka ihminen ilmaisee saadakseen jotain. Esimerkiksi tilanne, jossa lapsi reagoi pettymykseen itkemällä saadakseen hoivaa ja lohdutusta. (Kanninen & Sigfrids, 2012, s. 77–79.)

Tunteiden tunnistaminen edellyttää sen huomaamista, mitä itsessä tapahtuu mutta myös sen yhteyden tajuamista, missä ja miksi jokin tapahtuu. Kehomme viestii meille sekä fyysisistä, että henkisistä tarpeista ja näiden tarpeiden huomiointi ja tunnistaminen on yksi olennainen tunnetaito. Ihmisen tunteet voidaan jakaa viiteen eri tasoon, jotka ovat subjektiivinen tunnekokemus, fysiologinen tunnekokemus, mielikuvat, toimintavalmiudet ja neurokemialliset prosessit. Subjektiivisella tunnekokemuksella tarkoitetaan usein jotain perustunteista, kuten iloa. Fysiologisilla tunnekokemuksilla tarkoitetaan fyysisiä tunteita, joita kehomme viestittää, kuten nälkä, hikoilu, väsymys ja aktiivisuuden tarve. Toimintavalmiudella tarkoitetaan ihmisen reagoimista sen hetkiseen tunteeseen, esimerkiksi iloisina kun kaipaamme sosiaalisia virikkeitä tai kun surressamme tarvitsemme yksinäisyyttä ja omaa aikaa. Mielikuvien kautta tarkasteltaessa, tunteissa korostuu ihmisen yksilöllinen kokemus. Jokainen meistä voi kokea tunteet hyvinkin eri tavalla. (Kanninen & Sigfrids, 2012, s. 76–77.)

Kaikilla tunteilla on siis jonkinlainen syy, vaikkakin toisten tunteiden syyt tunnistaa suoremmin, ja toisten tunteiden ymmärtäminen saattaa edellyttää pitkäkin pohdiskelua ja itsetutkiskelua. Tunteet siis eivät ole hyviä tai pahoja, oikeita tai vääriä. Osa tunteista on niin heikkoja, ettei niitä edes huomaa, kun toiset tuntuvat suorastaan sietämättömän kovilta. Ne voivat olla epätarkkoja ja jäsentymättömiä, mutta tunnetaitoja voi onneksi kehittää. Vaikka ajattelemme tunteet ja järjen usein vastakohdiksi, parhaimmillaan ne täydentävät toisiaan. Järki ja tunteet ovat ihmismielissä jatkuvassa yhteistyössä ja hyvien tunnetaitojen edellytys. Kun järki ja tunteet ovat tasapainossa, voi ihminen hyvin. (Mieli, i.a.-c)

Tunnetaidot ovat osa mielenterveyttä ja edistävät ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tunnetaidoilla tarkoitetaan omien ja muiden tunteiden tunnistamista, sietämistä, säätelyä, käsittelyä sekä ilmaisua. Ihminen tuntee eri tunteita eri kohdissa kehoaan. Vihastuessa kädet saattavat mennä nyrkkiin tai leukapielet kiristyä. Tunteiden sanoittaminen auttaa käsittelemään tunteita sekä tunnistamaan niitä. Luovat keinot ja liikkuminen ovat myös tärkeitä keinoja hankalien tunteiden käsittelyssä. Mikäli hankalia tunteita yrittää työntää pois ajatuksistaan, ne tulevat usein entistä vahvempina takaisin. (Mielenterveyden keskusliitto, 2023.) Perustana tunnetaidoille toimii kyky havaita ja tunnistaa omia sekä muiden ihmisten

tunteita. Omat tiedostamattomat tunteemme vaikuttavat myös siihen, miten tulkitsemme toisten ihmisten tunteita. Kaikenlaiset tunteet tulisi hyväksyä ja sallia, jotta voimme myös havaita niitä. Tunteiden kieltäminen ja torjuminen johtavat niiden havaitsemisen heikentymiseen. (Seppänen, 2021, s.32.)

2.3 Kädentaidot ja luova työskentely

Viimeisen kymmenen vuoden aikana on tutkittu luovia taideterapiamuotoja yhä enenevässä määrin. Tutkimuksissa on havaittu sekä psykologisia että fysiologisia positiivisia vaikutuksia laaja-alaisesti. Positiivisia vaikutuksia on havaittu muun muassa stressin, masennuksen, ahdistuksen ja kivun kokemuksissa. (Baker ym. 2021.) Luovuus ja käsillä tekeminen ovat monelle voimavara. Taiteen ja luovuuden avulla voi kertoa itselleen tärkeistä aiheista, joita ei välttämättä muuten edes osaisi käsitellä. On myös yleistä ajatella, että ollakseen luova täytyisi olla myös taiteellinen. Taiteellista työskentelyä ohjatessa on tärkeää, että ohjaaja rohkaisee osallistujia voittamaan ennakkoluulot ja kannustaa uskallukseen kokeilla erilaisia välineitä ja tekniikoita piittaamatta liikaa lopputuloksesta. Itse työskentely on prosessissa tärkeintä. (Iivanainen, 2019, s. 58.) Prosessin laatu ei ole tärkeää, vaan se, että osallistuja vapautuu luomaan jotakin uutta unohtaen itsekritiikin (Uusikylä, 2012, s. 41).

Luovat menetelmät ovat tehokkaita keinoja hyvinvoinnin ja osallisuuden lisäämiseen. Ihmisen tulee uskoa omiin mahdollisuuksiinsa hallitakseen oman elämänsä kulkua, mutta vaikeuksien keskellä voi olla kuitenkin haastavaa nähdä tarjolla olevia mahdollisuuksia. Luovassa toiminnassa ihminen voi saada etäisyyttä arkeensa, merkityksellisyyden kokemuksia sekä uusia näkökulmia elämäänsä. Luovassa toiminnassa on mahdollista avata näköalaa omaan elämään sekä muovata omaa elämäntarinaa vuorovaikutuksessa omiin tunteisiin ja kokemuksiin sekä toisiin ihmisiin. (THL, i.a.-b) Psykoterapiakoulutusryhmän muistion mukaan kuvataideterapian määritellään olevan taiteellisen ilmaisun käyttöä vuorovaikutussuhteessa, jossa tavoitteet määräytyvät asiakkaiden tarpeiden mukaan. Pyrkimyksenä on lisätä asiakkaan itseymmärrystä tunteiden ja ajatusten luovan ilmaisun kautta. Taideterapia tukee asiakkaan persoonallisuuden kehittymistä

sekä antaa keinoja psyykkisistä kriiseistä selviytymiseen. (Putkisaari, 2013, s. 10.)

2.4 Liikunta ja mielenterveys

Liikunnan on yleisesti todettu auttavan mielialan ja itsetunnon kohottamisessa. Liikunta auttaa myös lievittämään muun muassa ahdistusta, stressiä ja masennusta aktivoimalla elimistön fysiologisia ja biokemikaalisia mekanismeja, kuten mielihyvähormoneja, aivojen välittäjäaineita ja parasympaattista hermostoa. Liikunnan on myös todettu vähentävän tulehduksia, joka osaltaan edistää myös mielenterveyttä. Lisäksi säännöllisen liikunnan fyysiset hyödyt, kuten parantunut kunto ja painon hallinta, auttavat kohottamaan itsetuntemusta ja itsetuntoa. (Mikkelsen ym., 2017.) Liikunnan puutteesta johtuvat monet sairaudet tai heikentynyt toimintakyky voivat heikentää myös mielenterveyttä. Liikunta lisää mielihyvän tunnetta, ja säännöllisellä liikunnalla on todettu myös olevan oppimista ja muistia parantavia vaikutuksia. Liikunnalla voi olla myös vahva sosiaalinen vaikutus. Liikunta voi lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta ja läheisyyden kokemusta, joka osaltaan auttaa minäkuvan kehittymisessä ja lisäävät kiinnostusta ja motivaatiota liikumiseen. Kuormittavassa, paljon ihmissuhteita sisältävästä arjesta liikunta voi tarjota irtioton ja mahdollisuuden olla yksin omien ajatusten kanssa. (UKK-instituutti, 2024.)

Fyysinen aktiivisuus voi suojata mielenterveysongelmilta. WHO:n suositusten mukaan noin 2,5 tuntia liikuntaa viikossa vähentää ahdistus- ja masennusoireita. Liikunnan määrä ei kuitenkaan ole suoraan verrannollinen masennusoireiden ilmenemiseen, eikä eroa ole havaittu siinä, harrastaako ihminen sisä- vai ulkoliikuntaa, tai joukkue- tai yksilöurheilua. (Siefken ym., 2019, s. 62.) Liikkuminen on yhteydessä myös onnellisuuteen sekä itsearvostukseen ja voi vähentää masennusta ja mielialaoireita myös jo kliinisesti masentuneilla henkilöillä. Fyysisesti aktiivisten henkilöiden on havaittu omaavan parempia tietoisien läsnäolon taitoja verrattuna vähemmän liikkuviin. Kyky olla tietoisesti läsnä on keskeinen taito puhuttaessa psyykkisestä hyvinvoinnista. (Kangasniemi, 2022.)

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyömme lähtökohtana ja tarkoituksena oli luoda kohtaamispaikka Hehkun asiakkaille toiminnallinen päivä, jossa he saavat uusia kokemuksia, onnistumisen tunteita ja johon osallistuminen vahvistaa heidän itsetuntemustaan. Uudet kokemukset ja onnistumiset nostavat mielialaa ja parantavat myös itsetuntemusta. Oma osaaminen ja sen myötä käsitys omasta itsestä ja pystyvyydestä olivat olennaisessa osassa toiminnallista päivää. Tästä syystä valitsimme toiminnalliseen päivään erilaisia menetelmiä, jotka tarjoavat näitä kokemuksia. Tavoitteemme oli myös antaa asiakkaille mahdollisuus kokeilla monipuolisesti eri toimintaa, jotta osallistujilla olisi mahdollisuus löytää itselle omin tai miellyttävin tapa vahvistaa itsetuntemusta.

Opinnäytetyömme ja erityisesti toiminnallisen osuuden tavoitteena oli Hehkun asiakkaiden minätuntemuksen parantuminen, sekä heidän hyvinvointinsa kohentuminen ja osallisuutensa kasvaminen. Päivän päätavoitteena oli, että päivän jälkeen asiakkaiden itseluottamus on kohentunut sekä usko omaan kykyihin vahvistunut. Opinnäytetyömme tavoitteena oli myös palautekyselyn avulla selvittää, millaiset menetelmät sopivat parhaiten Hehkun asiakkaille, jotta Hehkun työntekijät voivat jatkossa suunnitella juuri heidän asiakkailleen parhaiten soveltuvaa toimintaa. Toiminnallisen päivän jälkeen koostimme tämän opinnäytetyömme raportin, joka antaa Hehkun työntekijöille kokemuksellista tietoa eri menetelmien soveltuvuudesta hankkeen toiminnan arkeen sekä tietoa hankkeen mahdollista jatkoa ajatellen, koska Hehkun toiminnan tavoitteita ovat asiakkaan minätuntemuksen ja itsetunnon vahvistaminen (Valo-Valmennusyhdistys ry, 2023). Toiveemme on, että opinnäytetyömme lisää ymmärrystä itsetuntemuksen merkityksestä hyvinvointiin ja innostaa toteuttamaan itseluottamusta kehittävää toimintaa matalalla kynnyksellä.

4 YHTEISTYÖKUMPPANI HEHKU

Opinnäytetyön tilaaja ja yhteistyökumppani on kohtaamispaikka Hehku. Kohtaamispaikka Hehku on Satakunnan Huittisissa sijaitseva matalan kynnyksen kohtaamispaikka heikommassa asemassa oleville työikäisille nuorille ja aikuisille. Kohtaamispaikka sijaitsee Huittisten keskustassa ja tarjoaa syrjäytyneille, yksinäisille, mielenterveys- ja päihdeongelmista kärsiville sekä työ- ja koulumaailman ulkopuolelle jääneille paikan viettää vapaa-aikaa. Kohtaamispaikka tarjoaa asiakkailleen sosiaalisia kontakteja, mielekästä tekemistä sekä apua ja tukea heidän tarvitsemiensa palveluiden saavuttamiseksi. Kohtaamispaikan tavoitteena on vahvistaa kävijöiden itsetuntemusta ja itseluottamuksen kehittymistä, tukea sosiaalista vahvistumista, vähentää addiktioiden haittoja sekä tukea niiden hallintaa. Hehkun tavoitteena on myös lisätä kävijöiden koetun turvallisuuden tunnetta. Hehkussa kävijät ovat vahvasti mukana paikan toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. (Valo-Valmennusyhdistys ry, 2023.)

Kohtaamispaikka Hehkun takana on STEA:n rahoittama Kohtaamispaikka Huittinen-hanke, jonka päätoteuttajana toimii Valo-Valmennusyhdistys ry. Hankkeen yhteistyökumppanit ovat Rauman Seudun Katulähetys ry, Huittisten kaupunki sekä Sastamalan seudun mielenterveysseura ry. Hanke toteutetaan 7.6.2021-31.5.2024 välisenä aikana. (Valo-Valmennusyhdistys ry, 2023.)

Valo-Valmennusyhdistys on vuonna 2016 perustettu kansalaisjärjestö, joka työskentelee heikoimmassa asemassa olevien ihmisten tukemiseksi. Yhdistyksen jäseniä ovat muun muassa Porin Sininauha ry, Sastamalan seudun mielenterveysseura ry sekä Lahden Sininauha ry. Yhdistys edistää osallisuutta, kuntoutumista, osaamista ja työllisyyttä. Se työskentelee esimerkiksi nuorisotyön, työllisyyden edistämisen, asunnottomuuden ehkäisyn sekä rikosten ennaltaehkäisyn kentällä palveluntuottajana sekä tutkimus- ja kehittämiskeskuksena. Yhdistys toimii yhteistyössä muiden kolmannen sektorin toimijoiden, oppilaitosten, julkisen sektorin toimijoiden sekä työnantajien kanssa. Yhdistyksen lupauksena on käyttää keräämänsä varat lyhentämättömänä tukea tarvitsevien auttamiseen. (Valo-Valmennusyhdistys ry, 2023.)

Yhteistyökumppanimme Hehkun selkeä toive opinnäytetyöllemme oli, että sen tulisi olla arjen toimintaa sekä vastata hankkeen tavoitteisiin ja lunastaa sen lupauksia. Hehkun asiakkailla oli myös toiveita vaihtelevasta ja erilaisesta toiminnasta. Toiminnallisen päivän toteutuksen aikoihin tavoite oli, että matalankynnyksen kohtaamispaikka -toiminta jatkuisi Huittisissa edes jossakin muodossa jonkin tahon järjestämänä, mikäli hanke ei saisi jatkorahoitusta. Alkuperäinen hanke päättyy kesällä 2024, mutta toiminnalle on haettu ja myönnetty pysyväisrahoitusta, jolla Hehkun toiminta saa jatkua nykymuodossaan.

5 KEHITTÄMISTYÖN KAARI

5.1 Ideointi ja suunnittelu

Otimme yhteyttä yhteistyökumppaniimme Hehkuun alkuvuodesta 2023, ja sovimme aloituspalaverin. Koko toteutus on tehty tiiviissä yhteistyössä Hehkun työntekijöiden kanssa ja heidän toiveensa ja ehdotuksensa huomioiden. Helmikuussa 2023 tutustuimme ensimmäisen kerran Hehkun tiloihin, toimintaan ja asiakkaisiin Huittisissa. Toiminnallinen päivä ja palautekysely suunniteltiin yhteisessä ideariihessä. Tutkimuslupaa haettiin Valo-valmennusyhdistykseltä, ja se saatiin kesäkuussa 2023. Hyväksytyin suunnitelman jälkeen sovimme kaikkien aikatauluun parhaiten sopivan päivän toiminnallista päivää varten Hehkun kanssa lokakuulle, Hehkun ehdotuksen mukaan. Tavoitteemme toiminnallisen päivän jälkeen oli kirjoittaa ja esitellä opinnäytetyön käsikirjoitus marraskuussa 2023. Opinnäytetyön raportin oli tarkoitus olla valmis vuoden 2023 loppuun mennessä. Toiminnallisen osuuden toteuttamisen jälkeen yksi opinnäytetyöryhmämme jäsen joutui kuitenkin jättäytymään pois ryhmästämmme, joka toi haastetta tavoiteaikataulussa pysymiseen.

Toiminnallisen päivän toteutusajankohdaksi valikoitui torstai, koska Hehkun ohjaajien mukaan se oli todennäköisin päivä saada osallistujia päiväämme sekä

heidän toimintansa ja aukioloaikojensa kannalta toimivin päivä. Tapahtumaan tuli etukäteisilmoittautuminen, jotta kykenimme hieman varautumaan päivän kulkuun sekä varmistamaan päivän toteutumisen sitouttamalla asiakkaita osallistumiseen ilmoittautumisen kautta. Asiakkaat ilmoittautuivat Hehkun ohjaajille, ja ohjaajat myös muistuttivat ilmoittautumisesta toteutuspäivän lähestyessä. Ilmoittautumislistaa ylläpitivät ainoastaan Hehkun ohjaajat, joten osallistujien anonymiteetti säilyi myös ilmoittautumisvaiheessa. Osallistujamäärätoiveenamme oli noin kymmenen henkeä, ja heidän oletettu ikähaitarinsa oli noin 40–70 vuotta.

Tapahtuman aluksi päätettiin tarjota osallistujille kahvit keskustelun lomassa. Kahvitarjoilu kuuluu osaksi Hehkun toimintamallia heidän arjessaan yleisestikin, joten tarkoitus oli myös lunastaa hankkeen lupauksia ja noudattaa toimintamalleja. Suunnitelmana oli aluksi tutustua toisiimme, kertoa päivän sisällöstä sekä asiakkaiden oikeuksista heidän osallistuessaan opinnäytetyömme tekemiseen. Päätimme pyytää asiakkaita aluksi myös lukemaan lomakkeen (Liite 1), jolla he tiedostavat, että osallistumalla päivään, he antavat suostumuksensa osallistua opinnäytetyön materiaalien keräämiseen, jossa heidän henkilötietojaan ei käsitellä. Päivän aluksi tarkoituksena oli myös kysyä asiakkaiden ajatuksia ja ennakkotuntemuksia, jotta meillä olisi vertailukohtia päivän lopuksi tehtävän sähköisen kyselyn (Liite 4) tuloksiin.

Toiminnallisen päivän alkuun suunniteltiin pidettäväksi myös alkulämmittely. Ryhmän on hyvä orientoitua toimintaan juuri esimerkiksi alkulämmittelyn avulla. Toiminnallisen päivän onnistumisen kannalta on tärkeää, että osallistujat vapautuvat ja antavat luovuudelle ja itsetuntemukselle tilaa. Alkulämmittelyn tavoitteena on vapautua ja auttaa pääsemään irti fyysisestä ja psyykkisestä alkukankeudesta. (Iivanainen, 2019, s. 94–95.). Tunnetaitojen harjoittelu alkaa itsetutkiskelusta ja omien kokemusten tunnistamisesta. On tärkeää tiedostaa, mitä tunteita eri tilanteissa ja toiminnoissa on ollut, ja miten ne itseensä vaikuttavat. Itsetuntemusta voi kehittää tietoisesti, kun opettelee tunnistamaan ja nimeämään omia tunteitaan. (Opetushallitus, 2023.)

Toiminnallinen päivä päätettiin toteuttaa säiden salliessa ulkona, tapahtumapaikana viereinen urheilukenttä. Mikäli toiminnallinen osuus olisi jouduttu pitämään

sisällä, Hehkun tilat olisivat mahdollistaneet myös sen. Tapahtuman toteuttamiseen varattiin noin neljä tuntia ja eri teeman mukaiset toiminnot sovittiin toteutettaviksi rastimuotoisesti yhtenä ryhmänä kiertäen. Pohdimme myös vaihtoehtona aluksi sitä, että tapahtuman osuudet olisivat toiminnassa koko tapahtuman ajan, ja niihin saisi tulla omassa aikataulussa itsenäisesti. Yhteisen keskustelun jälkeen päädyimme kuitenkin toteutettuun suunnitelmaan, koska päivän tavoitteena oli osallistaminen ja itsetunnon vahvistaminen. Ryhmänä liikkuesssa kukaan ei jää ulkopuolelle omien epävarmuuksien vuoksi, eikä osuuksiin tutustuminen jää asiakkaan omalle vastuulle. Jokaisen osallistuminen eri tekemisiin on kuitenkin täysin vapaaehtoista.

Tapahtuman ajateltiin etenevän jouhevasti ja kiireettömästi alkaen alkulämmittelystä ja kiertäen kolme toiminnallista osuutta: kädentaidot, voimaeläin ja liikunta. Toiminnalliset osuudet mietittiin niin, että ne muodostivat toimivan kokonaisuuden ja tarjoavat jokaiselle jotakin mielekäästä. Materiaalit osuuksien toteuttamiseen sovittiin tulevan joko Hehkun materiaalivarastosta, tai meidän opiskelijoiden tuomina. Asiakkaiden vaatteiden likaantumisen riski huomioitiin varaamalla suojavarusteita ja kumihanskoja riittävästi.

Toiminnallisiksi osuuksiksi valitsimme kädentaidot sekä voimaeläintyöskentelyt omien positiivisten kokemusten pohjalta sekä liikuntaa hyödyntääksemme ryhmämme vahvuuksia. Tutkimukset, joihin tässä raportissa on viitattu aiemmin, myös vakuuttavat sekä luovuuden että liikunnan hyödyistä mielenterveydelle. Kädentaidot-osuuden tavoitteeksi asetettiin saada aikaan onnistumisen ja yhteistyön tunteita. Suunnitelmaksi muodostui luoda iso sormi- tai vesiväriytyö, jonka tekemiseen jokainen osallistuu. Tavoitteena oli luoda mahdollisuus ja uskallus heittäytymiseen sekä tarjota oivallus siitä, että jokainen voi olla luova vaikkei olisikaan mielestään taiteellinen.

Voimaeläin-menetelmää käytetään kuvataideterapiassa tunneilmaisun menetelmänä. Kyseisessä menetelmässä jokainen valitsee itselleen sopivimman luovan tavan tuottaa oma voimaeläimensä esimerkiksi piirtämällä tai muovailemalla. Suunnittelimme ohjeistusta etukäteen kaikille mahdollisimman helpoksi, jotta kukaan ei kokisi taidetyöskentelyä liian haastavaksi. Päätimme kertoa esimerkiksi,

että oman voimaeläimensä voi kuvata pelkillä väreillä tai muodoilla, itselleen sopivalla tavalla. Halusimme kuitenkin välttää valmiita mallikuvia, liikaa ohjeistusta ja esimerkkejä, jotta emme rajaisi kenenkään luovuutta. Suunnittelimme menetelmän tarkoituksella päivän loppupäähän, jotta ryhmä olisi pystynyt jo hieman tutustumaan opiskelijoihin ja virittäytyminen luovaan hetkeen sujuisi helpommin. Turvallinen ja luottamuksellinen ympäristö ovat ehdottoman tärkeitä luovan ryhmätoiminnan toteutuksessa, jotta jokainen osallistuja uskaltaa ilmaista itseään (Hohenthal-Antin, 2006, s. 45).

Voimaeläinosuuden tarkoitus oli saada jokainen miettimään omia vahvuuksiaan sekä ominaisuuksia, joita itselleen toivoo, joita haluaa itsessään kehittää tai joita kenties jo itsellä on, mutta sitä ei ole osannut ajatella. Tavoitteena oli, että jokainen osallistuja miettii, millainen on heidän oma voimaeläimensä ja lopuksi jokainen halukas saa vuorollaan kertoa omasta voimaeläimestään ja sen ominaisuuksista. Voimaeläimen voi tehdä piirtämällä, maalaamalla tai valitsemalla itselleen paras tapa tarjolla olevista materiaaleista ja välineistä. Nämä materiaalit ja välineet sovittiin tulevat meidän opiskelijoiden puolesta ja toivoimme, että osallistujat haluavat viedä oman voimaeläintuoksensa mukanaan muistutuksena päivästä ja omista vahvuuksistaan.

Viimeisenä toiminnallisena osuutena päätettiin olevan liikuntaa, joka suunniteltiin niin, että se tuo yhdessä tekemisen iloa ja onnistumisen kokemuksia jokaiselle, ja on toteutettavissa myös sisätiloissa. Osuus oli ajateltu toteuttaa ulkona pesäpalloa pelaten niin, että ohjaamme osallistujille pienen alkuverryttelyn, lyhyesti heitto- ja lyöntitekniikkaa, jonka jälkeen pelaamme leikkimielisesti yhdessä. Koska halusimme tarjota yhdenvertaisen liikunnallisen kokemuksen kaikille taitotasoon katsomatta, valitsimme perinteisen pesäpallon ja mailan lisäksi kokeiltavaksi erilaisia mailoja ja palloja, kuten tennismailan ja pehmopalloja. Liikuntaosuudella toivoimme jokaisen saavan mahdollisuuden päästä kokemaan onnistumisen ja liikkumisen iloa. Sen tavoitteena oli tehdä yhdessä liikkumisesta mahdollisimman hauskaa ja ilmapiiristä kannustava, sekä innostaa osallistujia kokeilemaan ja antamaan mahdollisuus ryhmäliikunnalle. Vaihtoehtoinen sisällä järjestettävä liikuntaosuus suunniteltiin toteutettavan erilaisilla leikkimielisillä pallopeleillä, tarkkuusheitolla ja viestikisailulla. Koska osallistujilla uskottiin olevan

varmasti erilaiset taustat ja lähtökohdat, ajateltiin myös toisten kannustamisen saavan itseluottamusta kehittymään, sekä auttavan parantamaan uskoa omiin kykyihin ja onnistumiseen.

Liikuntaosuuden teemaksi valikoitui pesäpallo, koska Hehkun sijainti ja ryhmämme oma lajitausta antoivat sille hyvän mahdollisuuden. Vaikka osallistujien oletettava ikähaarukka oli 40–70 vuotta, Hehkun sijainti liikehuoneiston toisessa kerroksessa rajasi asiakaskunnasta heikoimmin liikkuvat ulkopuolelle. Hehkun tiloihin on kulku ainoastaan rappusia pitkin. Päivän aikataulu ja ohjelma suunniteltiin niin, että ne voivat tarpeen mukaan joustaa. Mikäli esimerkiksi sääennuste olisi mahdollistanut vain osan tapahtumasta pidettävän ulkona, olisi liikuntaosuus voitu ajoittaa sään mukaan eri ajankohtaan tai tarvittaessa siirtää koko päivä sisätiloihin. Kohtaamispaikka oli normaalisti avoinna myös toiminnallisen päivän ajan ohjaajien toimesta, joten meille ei tullut tarvetta miettiä vaihtoehtoja toimintaa heille, jotka eivät jostain syystä olisi halukkaita osallistumaan kaikkiin osuuksiin. Lisäksi aikataulu mietittiin huolellisesti tarpeeksi väljäksi, jotta kiireen tuntua ei tulisi ja tauoille jäisi aikaa. Tällä pyrimme varmistamaan osallistujien jaksamisen ja kiinnostuksen ylläpitämisen.

5.2 Toiminnallisen päivän toteutus

Ennen toiminnallisen päivän toteutusta Hehkun ohjaajat mainostivat tapahtumaa, sekä me opiskelijoina myös vierailimme Hehkussa markkinoimassa päiväämme ennen sen toteutusta. Päivästä laadittiin myös mainos (Liite 3), joka tuli esille Hehkun tiloihin hyvissä ajoin heti toteutuspäivän varmistuttua. Tapahtuman mainos oli Hehkun ohjaajien neuvosta epämääräinen, mutta kuitenkin oleellisen kertova, eli siinä kerrottiin kyseessä olevan toiminnallinen päivä, mutta käytettäviä menetelmiä ei avattu liikaa, jotta kiinnostus heräisi uteliaisuudesta.

Toiminnallinen päivä järjestettiin Huittisissa kohtaamispaikka Hehkun tiloissa ja sen viereisellä urheilukentällä 26.10.2023. Ilman kylmyyden vuoksi tapahtuma päätettiin jo edeltävällä viikolla olleen palaverin aikana järjestää niin, että ainoastaan liikuntaosuus pidettiin ulkotiloissa. Tapahtumaan saatiin sovittuun päivään

mennessä kymmenen ilmoittautumista. Päivä aloitettiin sovituksi kahvilla ja suostumuslomakkeiden läpikäymisellä. Lomakkeen läpikäynnin jälkeen osallistujille tarkentui, että heidän henkilötietojaan ei kerätä missään vaiheessa päivää. Tämä toi vapautumista osallistujien olemuksiin. Varsinainen alkulämmittelyosuus jäi toteuttamatta, koska ilmapiiri oli tässä vaiheessa jo innostuneen odottava, eikä varsinaista jännitystä ollut enää aistittavissa.

Päivän ensimmäisenä toiminnallisena osuutena oli kädentaidot. Olimme ennakkoon valmistellessa peittäneet suuren pöydän paperilla ja ottaneet esiin vesivärejä, huopakyniä, akryylimaaleja, tusseja sekä puuvärejä. Osuuden tavoite selitettiin osallistujille ja kannustettiin luovuuden vapauttamiseen. Alun kainostelun jälkeen yksi rohkea osallistuja kävi tekemässä ensimmäisen pisteen paperin alanurkkaan, ja kehotti sen jälkeen asiakastovereitaan tarttumaan toimeen, koska peli on avattu. Tämän jälkeen jokainen osallistuja etsi paikkansa pöydän vierestä ja valitsi välineet, joita halusi käyttää. Yksi kommentti osallistujalta oli, että tämä tuntuu vähän samalta kuin taideterapiassa. Osa osallistujista palasi jatkamaan ja täydentämään omaa teostaan useampaan kertaan, ja selvästi lopputuloksesta oltiin yhdessä ylpeitä. Osallistajat halusivat työhön myös toimeksiantajien, eli meidän opiskelijoiden tiedot ja taideteos jäi Hehkun käyttöön, jotta he voivat sitä haluamallaan tavalla jatkohyödyntää (Kuva 1). Osallistajat huolehtivat, että jokaisen osuus taideteoksesta tuli valokuvattua opiskelijoiden käyttöön ja kuvien käyttöön saatiin lupa, kun oli varmistettu, että asiakkaita ei näkynyt kuvissa. Ensimmäiseen toiminnalliseen osuuteen aikaa kului noin tunti.



Kuva 1. Ensimmäisellä osuudella syntynyt yhteisteos

Toinen toiminnallinen osuus oli voimaeläintyöskentely. Osuus oli tarkoituksella kädentaitojen jälkeen, jotta vapautunut luovuus olisi mahdollista hyödyntää oman voimaeläimen toteuttamisessa. Voimaeläin-menettelyn tavoite oli saada jokainen pohtimaan itsessään olevia vahvuuksia ja millaisia ominaisuuksia itselleen toivoisi. Aluksi jokainen ohjeistettiin miettimään itselleen voimaeläin, jokin eläinhahmo, oikea tai kuvitteellinen, johon samaistuu tai haluaisi samaistua. Jokaisen keksittyä itselleen voimaeläimensä, ohjasimme jokaista valitsemaan itselleen mieluisimman tavan luoda. Materiaaleista käytettävissä olivat vesivärit, puuvärit ja vahaliidut sekä valkoista, mustaa ja värillistä paperia sekä muovailusavea. Halusimme tuoda kaikille uskoa omiin kykyihinsä sekä kannustaa jokaista luovaan työskentelyyn. Menettelyn periaate selitettiin osallistujille toiminnan alussa ja alustuksessa painotettiin sitä, että kyse ei ole taiteellisuudesta, vaan omien ominaisuuksien ja vahvuuksien miettimisessä ja löytämisessä. Voimaeläintyöskentelyssä tuotoksen lopputulos ei ole tärkein, vaan omien vahvuuksien pohtiminen symbolisesti valitun eläimen kautta. Annoimme alussa kaikille aikakehyksen ja muistutimme jäljellä olevasta ajasta työskentelyn lomassa, jotta kaikilla oli mahdollisuus saada tuotos valmiiksi ilman yllättävää keskeytystä. Tavoitteenamme ohjauksessa oli kiinnittää huomiota siihen, ettei ketään keskeytetä ja jokaisella on oma vuoro ja rauha puhua työstään. Ohjasimme jokaista kysymyksiin miettimään; mitä hyviä ominaisuuksia omalla voimaeläimellä on, mitä voimaeläimen ominaisuuksia itsestään löytää ja mitä ominaisuuksia haluaisi.

Kaikki osallistujat valitsivat piirtää oman voimaeläimensä joko puuväreillä, vahaliiduilla tai tusseilla. Voimaeläinosuus oli valitsemistamme menetelmistä vähiten innostusta aiheuttava. Osa osallistujista piirsi oman rakkaan lemmikin, tai osa vain valitsi piirtää eläimen, jonka koki osaavansa piirtää. Kun kaikki olivat valmiita, käytiin kierros, jossa jokainen halukas sai kertoa omasta työstään. Jokainen valitsi sanoa jotakin, ja pyynnöstä löysi eläimestään myös ainakin ominaisuuksia, joita itselleen siltä toivoisi. Olimme valmistelleet työskentelytilan niin, että kaksi pöytää oli sijoitettu huoneen eri puolille. Se osoittautui selkeästi huonoksi vaihtoehdoksi, koska kaikki osallistujat eivät kuulleet toistensa kertomuksia, eikä työskentelystä sen vuoksi syntynyt yhtenäistä kokonaisuutta.



Kuvakollaasi 1. Päivän voimaeläimet



Kuvakollaasi 2. Päivän voimaeläimet

Kolmas toiminnallinen osuus järjestettiin lyhyen tauon jälkeen viereisellä urheilukentällä. Liikuntaosuus oli se, joka arvelutti meitä opiskelijoita etukäteen eniten, koska osallistujien ikähaarukka tiedettiin laajaksi, mutta meillä ei ollut etukäetietoa osallistujien liikkumisen haasteista. Liikunnallinen osuus oli kuitenkin suunniteltu niin, että jokainen pystyi kykyjensä ja halujensa mukaan osallistumaan. Osallistujat olivat innostuneita liikunnallisesta osuudesta kuitenkin alusta alkaen ja jopa he, joilla oli suuriakin liikkumisen haasteita, valitsivat tulla ulos seuraamaan toisten tekemistä. Kaksi osallistujaa poistui kuitenkin liikuntaosuuden aikana sisätiloihin, koska liikkumisen haasteet rajoittivat toimintaan osallistumista. Liikuntaosuus oli valmisteltu niin, että ensin oli alkulämmittelynä polttopallon tapaista pelaamista. Kentälle oli ripoteltu sanomalehdistä tehtyjä palloja, joilla piti osua toista osallistujaa. Kun itse sai osuman, tuli mennä suorittamaan tarkkuutta vaativaa pallon pompottelutehtävää eri mailojen kanssa tai vaihtoehtoisesti pallon tarkkuusheittoa ämpäriin.

Lämmittelyn jälkeen siirryttiin pesäpalloharjoituksiin. Ensin osallistujille annettiin lyhyt perustekniikan opetus, jonka jälkeen osa osallistujista otti räpylät ja siirtyi kentälle ottamaan kiinni toisten lyömiä palloja. Mailavaihtoehdoiksi oli valittu tennismaila sekä lasten ja aikuisten pesäpallomailoja. Palloja oli erilaisia, pehmeästä isosta pallosta tennispalloihin sekä perinteiseen pesäpalloon. Pelin alussa kerrottiin, että jokainen saa harjoitella ja yrittää kunnes osuu palloon. Lähes jokainen liikuntaosuuteen osallistunut halusi kokeilla lyömistä ja innostus selvästi tarttui koko ryhmään. Pelaamiseen tiimellyksessä kuului jopa kommentti, että tässä on helppo löytää sisäinen pikkutyttönsä. Moni osallistuja sanoi, että ei ole koulun jälkeen vuosikymmeniin pelannut pesäpalloa. Suurimmalle osalle ulkoiluun osallistuneista pesäpallo oli jo koulussa ollut mieluisaa. Joukossa oli myös niitä, joiden muistot koulupesäpallosta olivat traumaattisempia, kun joukkuevalinnassa jäi aina viimeiseksi eikä koskaan osunut palloon. Heittäytymistä tapahtui jokaisella omien kykyjen mukaan, eivätkä ennakkoluulot ikähaarukan laajuuden haasteista olleet paikkaansa pitäviä. Heittäytymistä tapahtui myös kentällä, kun palloja yritettiin saada kiinni. Kannustava ja rohkaiseva yhteishenki sekä paineeton ohjaus loivat rutkasti onnistumisen kokemuksia, kun jokainen osui palloon omista epäilyistään huolimatta. Kaikki osallistujat kannustivat sekä rohkaisivat toisiaan.

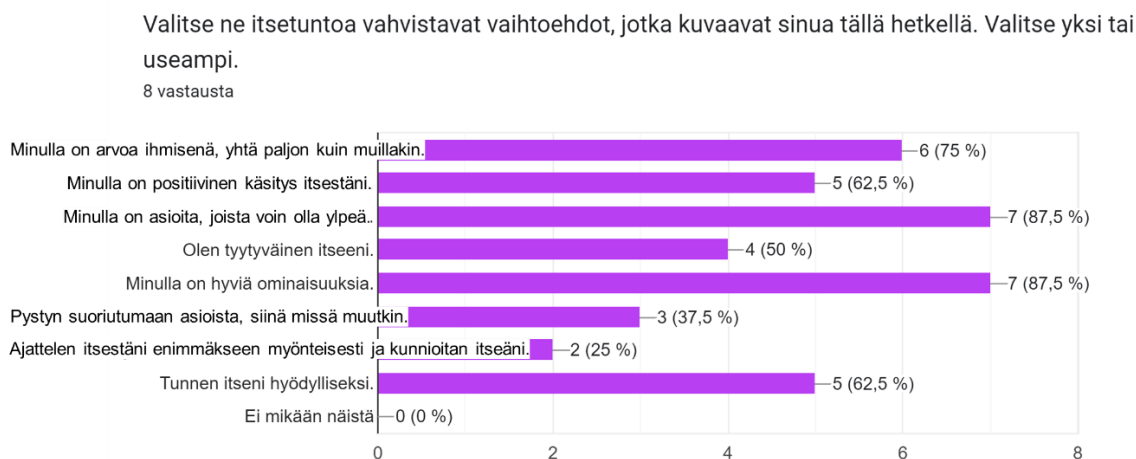


Kuvakollaasi 3. Liikuntaosuudella uusia kokemuksia ja itsensä ylittämistä

Päivän lopuksi lämmitimme osallistujille tuomaamme glögiä, jota he pystyivät nauttimaan lämmikkeeksi joko kyselyyn vastaamiseen ohella tai sen jälkeen. Hehkun tiloissa oli käytettävissä viisi tietokonetta, joihin olimme avanneet kyselykaavakkeen valmiiksi. Lisäksi olimme tuoneet omia tablettitietokoneita mukamme, jotta kukaan ei joutunut odottamaan vastausvuoroaan. Me opiskelijoina olimme vastaajien apuna, mikäli he tarvitsivat apua kysymysten tulkitsemiseen tai sähköisen kyselyn (Liite 4) käyttöön. Kyselyyn vastasi kymmenestä osallistujasta kahdeksan. Olimme pyytäneet kaikilta osallistumista kyselyyn kaikkien osuuksien läpikäynnin jälkeen huolimatta siitä, onko kaikkiin toimintoihin osallistunut. Meidän olisi selvästi kuitenkin pitänyt tarjota mahdollisuutta kyselyyn osallistumiseen myös heille, jotka joutuivat jostain syystä poistumaan kesken päivän.

5.3 Toiminnallisen päivän arviointi

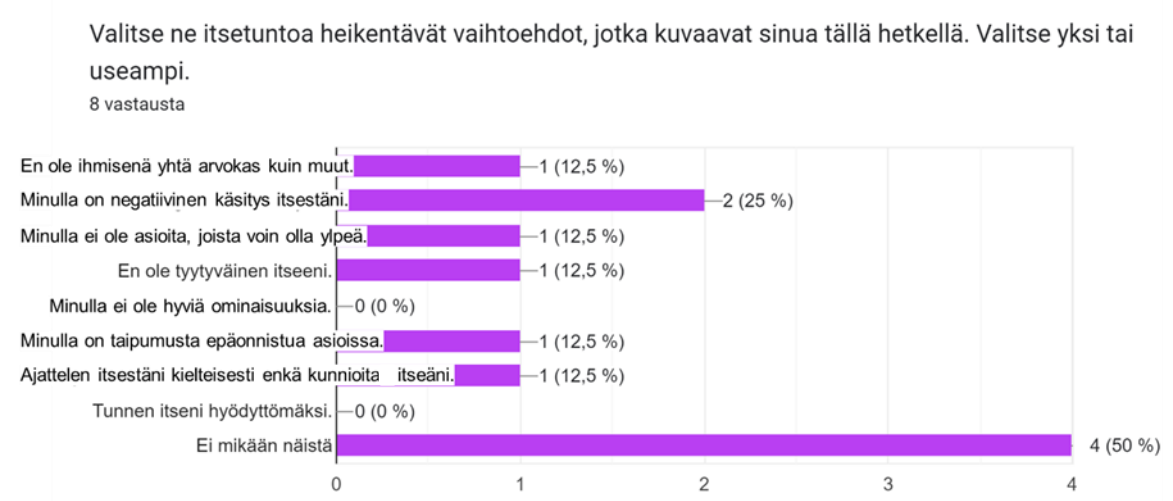
Laadimme toiminnallisen päivän loppuun palautekyselyn, jolla pyrimme selvittämään osallistujien käsitystä omasta itsetunnostaan sekä mielipiteitä päivän kuluista. Halusimme saada selville eri menetelmien soveltuvuutta Hehkun toimintaan sekä osallistujien toiveita Hehkussa tulevaisuudessa järjestettävän toiminnan suhteen. Tutustuimme Rosenbergin (1965) itsetuntomittariin (RSES) ja sen avulla lähdimme kehittämään kysymyksiä, joilla vastaajien itsetuntemuksen lähtötilanne selviäisi. Kyselymme kaksi ensimmäistä monivalintakysymystä kartoittivat itsetuntemusta. Loput kysymykset kehitimme toiminnallisen päivän ympärille palautteen keräämiseksi. Kyselyn kysymykset käytiin etukäteen läpi myös Hehkun ohjaajien kanssa ja laadimme kyselyn heidän mielipiteitään ja neuvoja kuunnellen. Kyselyyn vastasi kahdeksan osallistujaa kymmenestä. Jokainen kyselyyn vastanneista osallistujista oli löytänyt itsestään joitakin itsetuntoa vahvistavia vaihtoehtoja. Toisaalta vain kaksi vastasi ajattelevansa itsestään enimmäkseen myönteisesti ja kunnioittavan itseään, mikä osaltaan osoittaa järjestämämme päivän ja sen kaltaisen toiminnan tärkeydestä. (Kuvio 1.)



Kuvio 1. Itsetuntoa vahvistavia tekijöitä, jotka osallistajat tunnistivat itsessään

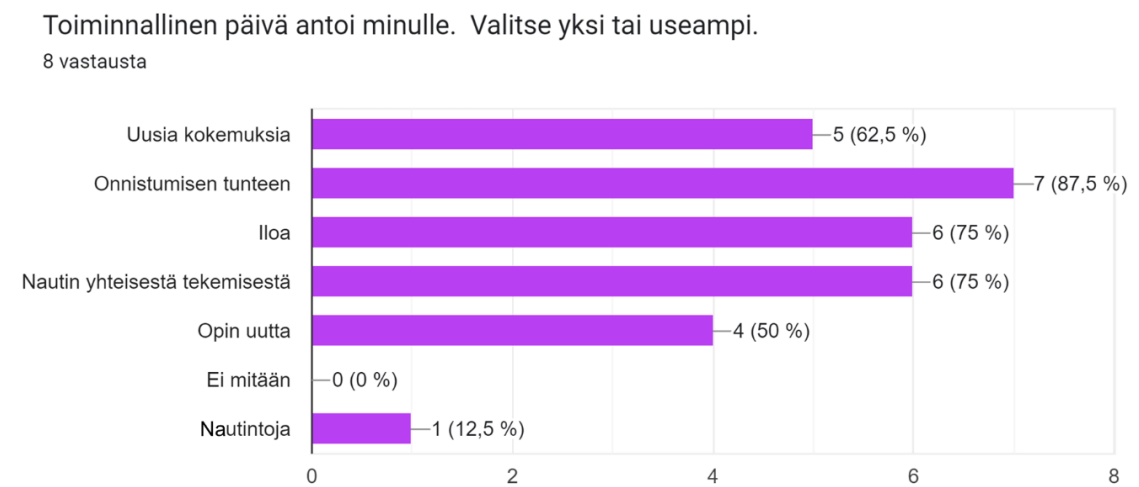
Puolet vastanneista eivät tunnistaaneet itsestään yhtäkään annetuista itsetuntoa heikentävistä vaihtoehtoista. Puolet vastaajista kuitenkin tunnistivat itsessään yhden tai useamman itsetuntoa heikentävistä vaihtoehtoista. Kaksi vastaajaa koki, että heillä on negatiivinen käsitys itsestään. Myös nämä vastaukset tukevat

osaltaan ajatustamme tunnetaitojen, terveen itsetunnon ja tunnetyöskentelyn tärkeydestä myös aikuissosiaalityössä ja osana sosiaalista kuntoutumista (Kuvio 2).



Kuvio 2. Itsetuntoa heikentäviä tekijöitä, jotka osallistujat tunnistivat itsessään

Seitsemän vastaajista kertoi kokeneensa toiminnallisen päivän aikana onnistumisen tunnetta, joka oli yksi päivän isoimmista tavoitteista. Uusia kokemuksia oli saanut viisi vastaajaa ja iloa sekä yhteisestä tekemisestä nauttimista oli kokenut kuusi vastaajaa. Lisäksi puolet vastaajista olivat oppineet päivän aikana jotakin uutta. Jokainen kyselyyn vastanneista koki saaneensa jotakin positiivista päivästä (Kuvio 3).

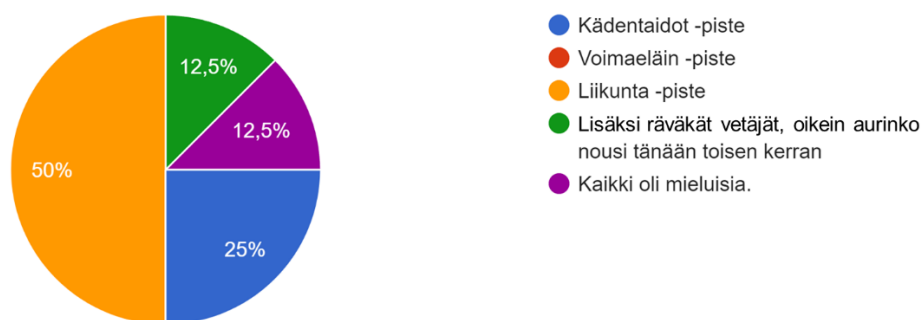


Kuvio 3. Osallistujien kokemuksia päivän annista

Toiminnallisen päivän ja palautekyselyn tarkoitus oli käytännön kautta selvittää millaista toimintaa Hehkun asiakkaat kaipaavat ja tuottaa ideoita toimintaan hankkeen jatkon kannalta. Tavoitteenamme oli tuottaa tietoa, joka voisi kehittää Hehkun toimintaa ja parantaa siten myös asiakkaiden hyvinvointia. Kyselyyn vastanneista viisi toivoi lisää ryhmäliikuntaa sekä luovaa tekemistä ja ohjattua taiteilua. Kolme kahdeksasta toivoi lisää tunnetaitoja. Kyselyssä oli myös avoin muu vaihtoehto, jossa yksi vastaajista oli toivonut Hehkuun toimintaan lisää pehmeää liikuntaa. Päivään osallistuneet asiakkaat kaipasivat kohtaamispaikan arkeen monipuolista toimintaa ja uutta tekemistä, joka aktivoi olematta kuitenkaan fyysisesti liian haastavaa. Sekä liikkuminen että käsillä tekeminen koettiin tärkeiksi.

Kyselyyn vastanneista puolet pitivät liikunnallista osuutta toiminnallisen päivän mieluisimpana toimintana. Yksi vastaajista oli sitä mieltä, että kaikki osuudet olivat mieluisia. Kahden mielestä kädentaidot osuus oli mieluisin vaihtoehto. Kuukaan osallistujista ei ollut pitänyt voimaeläintyöskentelyä mieluisimpana (Kuvio 4).

Toiminnallisessa päivässä mieluisinta oli
8 vastausta



Kuvio 4. Osallistujien vastausten jakauma päivän mieluisimmasta toiminnasta

Kaikki kyselyyn vastanneet kahdeksan osallistujaa kokivat toiminnallisen päivän vaikuttaneen itsetuntemukseensa vahvistavasti. Kysymykseen siitä, mitä muuttaisit päivässä, tai mitä toivoisit lisää, oli tullut neljä vastausta. Kysymykseen oli vastattu toiminnan olleen riittävää sekä hyvin järjestettyä. Lisänä olisi toivottu polttopalloa sekä muutakin kädentaitoja, kuin piirtämistä. Lopuksi vastaajilla oli mahdollisuus kertoa mielipiteensä päivästä ja toiminnasta omin sanoin.

Kysymykseen oli tullut kuusi vastausta. Kommentteina oli laitettu piristävä syyspäivä, tosi mukavaa vaihtelua, joka piristi, voisi olla useamminkin vastaavanlaista. Ohjaajien sanottiin olleen mukavia ja helposti lähestyttäviä, ohjauksen olleen hyvää. Yksi vastaajista kertoi olleen ilo kokea uutta tekemistä, ja siitä tulleen iloisen mielen.

Hehkun ohjaaja ei resurssien vuoksi päässyt osallistumaan mukaan toiminnallisiin osuuksiin, mutta antoi jälkikäteen päivästä palautetta sähköpostitse. Ohjaajan palautteen mukaan pitämämme toiminnallinen päivä oli tuonut uutta kävijöiden ja työntekijöiden arkeen. Hän kehui meillä olleen toimeen tarttuva, omatoiminen ja hyvin keskusteleva ote. Suunnittelua tehtiin hyvässä yhteistyössä meidän ja toimeksiantajan edustajien kesken. Jälkeenpäin ohjaaja oli kuullut päivästä osallistujilta hyvää palautetta. Palautteen mukaan meidän toimintamme Hehkun kävijöiden kanssa oli ollut luontevaa, kuuntelevaa ja kaikki huomioon ottavaa.

6 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Toiminnallisen opinnäytetyömme sisältö koostuu itsetuntoa vahvistavien työmenetelmien käytöstä asiakastilanteissa. Näihin liittyy olennaisesti eettisyyteen ja luotettavuuteen liittyvät kysymykset. Emme keränneet minkäänlaisia henkilötietoja toiminnallisen päivän ja opinnäytetyön tekemisen yhteydessä. Huomioimme luotettavuuteen ja eettisyyteen liittyviä kysymyksiä opinnäytetyön jokaisessa vaiheessa. Ennen päivän järjestämistä tiedotimme osallistujia tapahtumasta ja sen hyödyntämisessä opinnäytetyössämme, johon he antoivat suostumuksensa anonymieinä osallistumalla toiminnalliseen päivään. Osallistumisen kerrottiin olevan vapaaehtoista. Anonymiteetin säilyttämiseksi vastaajilta ei kerätty mitään tietoja, joista heidät voisi tunnistaa eli emme jakaneet ja keränneet suostumuslomaketta, joka olisi pitänyt allekirjoittaa. Laitimamme suostumuslomake (Liite 1) jaettiin kaikille toiminnallisen päivän osallistujille etukäteen ja osallistumalla päivään he antoivat suostumuksensa. Toiminnallinen päivä järjestettiin ja toteutettiin niin, että

mahdolliset riskit, vahingot tai haitat oli arvioitu ja osallistujien turvallisuus oli varmistettu. Osallistujia varten varattiin riittävästi suojavarusteita. Toiminnallisen päivän aikana otettiin useita valokuvia, mutta yhdessäkään kuvassa ei näkynyt kehtään toimintaan osallistunutta henkilöä. Otettuja kuvia näytettiin osallistujille myös päivän aikana, mikäli joku epäili näkyvänsä kuvissa tai oli muuten kiinnostunut näkemään kuvien sisältöä.

Laadimme toiminnallisen päivän sekä palautekyselyn hyvää tutkimusetiikkaa noudattaen. Aineiston keruussa keskityimme erityisesti tutkittavien suojaan. Asiakaskyselyä suunniteltaessa pohdimme tarkkaan mitä kysytään ja miten kysytään, jotta asiakkaiden mielipide toiminnallisesta päivästä tulisi ilmi siten, että heidän anonymiteettinsä säilyy. Pidimme myös tärkeänä sitä, että kysely oli mahdollisimman helppolukuinen ja siihen pystyi halutessaan vastaamaan täysin itsenäisesti. Jotta kyselyyn vastaaminen saatiin toteutettua mahdollisimman anonyymisti, päädyimme työelämäyhteistyökumppanin suosituksesta sähköiseen kyselyyn. Paperisen kyselylomakkeen haasteeksi arviotiin se, että vastaajan voisi tunnistaa käsialan perusteella. Tarjosimme asiakkaille kuitenkin mahdollisuuden vastata kyselyyn myös paperisena versiona niin halutessaan.

Koimme tärkeäksi käyttää teoreettisen viitekehyksen keruussa ja tiedonhaussa luotettavia lähteitä. Hakutulosten luotettavuuden arvioinnissa kiinnitimme huomiota siihen mistä ja miten hakutuloksia löytyi. Luotettaviksi lähteiksi arvioimme tieteellisten teosten ja vertaisarvioitujen artikkeleiden lisäksi erilaiset ammatilliset tietokannat kuten Mielenterveystalo.fi:n ja Mieli.fi:n verkkojulkaisut. Mielenterveystalo.fi on verkkopalvelu, joka tarjoaa mielenterveyteen liittyvää tietoa sekä kansalaisille että sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille ja on HUS Psykiatrian ylläpitämä. Mieli.fi on MIELI Suomen Mielenterveys ry:n verkkopalvelu, josta löytyy sekä ilmaisia että maksullisia materiaaleja ja koulutuksia mielenterveyteen liittyen. MIELI ry on maailman vanhin mielenterveysalan kansalaisjärjestö, jonka perustehtävä on mielenterveyden edistäminen ja ongelmien ehkäisy. Googlen tavallisen hakukoneen sijaan käytimme Google Scholar tieteellisten julkaisuiden hakukonetta sekä esimerkiksi etsiessämme voimaeläin menetelmään lähteitä, käytimme apuna Theseus-tietokannasta löytyviä opinnäytetöitä. Lähdemateriaalien löytäminen oli osin helppoa, mutta paikoin myös haastavaa. Tietoa

itsetunnosta ja erilaisista menetelmistä oli suhteellisen helppo hakea, mutta aineistoa löytyy niin laajalti, että oli haastavaa rajata ja löytää juuri tähän opinnäytetyöhön soveltuvimmat. Toisaalta esimerkiksi voimaeläin-menetelmästä löytyi taas varsin niukasti mitään tieteellistä aineistoa, sekä englanninkielistä aineistohakua hankaloitti menetelmänimen kääntäminen, joka ei aina käänny sanatarkkaan. Menetelmä on mainittu kyllä muun muassa eräissä opinnäytetöissä, mutta ilman viittauksia.

7 POHDINTA

Tämä hieman yli vuoden kestänyt prosessi oli kokonaisuutena onnistunut ja saavutimme työllemme asettamamme tavoitteet. Ensisijaisen tärkeää meille oli, että toiminnalliseen päivään osallistuneet Hehkun asiakkaat olivat tyytyväisiä päiväämme sekä kokivat olonsa turvalliseksi osallistuessaan opinnäytetyömme toteutukseen. Vaikka tiesimmekin teorian kautta liikunnan monipuolisista hyödyistä, yllätyimme, kuinka positiivisesti liikunnallinen osuus vaikutti kaikkiin osallistujiin. Mielestämme onnistuimme erityisen hyvin vapautuneen ja kannustavan ilmapiirin luomisessa, ja näin sekä omien että osallistujien rajojen rikkomisessa ja ennakkoluulojen murtamisissa. Tilanteissa, joissa oli suurimmat ennakkoluulot sekä epävarmuudet, koettiin suurimmat onnistumiset. Varsinkin päivän liikunnallisella osuudella oli huomattavissa voimaantumista ja vapautumista.

Joitakin toteutuksen yksityiskohtia tekisimme nyt toisin. Valitsisimme esimerkiksi päivän osuudet täysin eri teemojen ympäriltä, emmekä käyttäisi kahta samoja materiaaleja hyödyntävää menetelmää, jotta päivän toteutus olisi monipuolisempi. Varmistaisimme myös palautekyselyyn osallistumisen mahdollisuuden koko päivän ajan. Palautekyselyn perusteella liikunta oli päivän mieluisin osuus, mutta kyselyyn jätti vastaamatta kaksi osallistujaa, jotka eivät osallistuneet enää liikuntaosuuteen. Sen arvioiminen kuinka paljon tämä vääristi kokonaistuloksia, on vaikeaa. Olisi kuitenkin ollut ensiarvoisen tärkeää saada kaikkien osallistujien

mielipide näkyväksi. Kokonaisuutena prosessi oli opettavainen ja hyödyllinen. Saamamme kokemus ja onnistumiset vahvistivat myös meidän itsetuntoamme ja itsetuntemustamme sekä ammattilaisina että ihmisinä. Jatkossa tartumme entistä rohkeammin uusiin haasteisiin ja kannustamme myös muita uskaltautumaan oman mukavuusalueensa ulkopuolelle. Prosessi opetti meille asiakaslähtöisen suunnittelun ja valmistelujen tärkeyden. Hyvien pohjatöiden ja valmisteluiden ansiosta vieraammassakin ympäristössä ja roolissa oli helppo toimia ja suunnitelmien muutostarpeisiin pystyttiin reagoimaan nopealla aikataululla. Tästä esimerkkinä toimii alkulämmittelyn poistaminen ohjelmasta, joka olisi toteutuessaan saattanut laskea osallistujien vireystilaa tai saada epävarmimmat osallistujat vapautumisen sijaan poistumaan toiminnasta ennen sen varsinaista alkamista.

Vaikka toiminnallisessa päivässä jäikin kehitettävää, palautekyselyn sekä paikan päällä saamamme suullisen palautteen perusteella koimme osallistuneiden Hehkulaisten saaneen päivästämmme itselleen monenlaisia positiivisia kokemuksia, uutta hehkua. Näin ollen saavutimme myös opinnäytetyömme päätavoitteemme. Myös yhteistyökumppanimme Hehkun toive toiminnasta toteutui ja saimme osallistujilta myös toivotuksen tulla jatkossakin järjestämään lisää monipuolista toimintaa ja uuden kokemista kohtaamispaikan arkeen. Saamamme palaute viestii tällaisen toiminnan tärkeydestä, mutta ennen kaikkea kohtaamispaikan merkityksestä kävijöilleen.

Keskinäinen yhteistyömme sujui pääsääntöisesti hyvin, joka helpotti projektin hallintaa. Ulkopuolisten haasteiden vuoksi meidän opiskelijoiden elämäntilanteet elivät koko opinnäytetyöprosessin ajan ja pakottivat muutoksiin sekä sietämään epävarmuutta. Opinnäytetyön tekijöiden kokoonpano muuttui projektin aikana, ja kuitenkin koko toteutus saatiin alusta loppuun asti suoritettua hyvässä yhteishengessä, niin tekijöiden kuin yhteistyökumppaninkin osalta. Projektin aikana löysimme vahvuuksia työskennellä erilaisten ja eri elämäntilanteissa olevien ihmisten kanssa kunnioittaen kaikkien osaamista ja mielipiteitä. Projektityöskentelyssä ja prosessinhallinnassa tärkeimmäksi koimmekin joustavuuden ja avoimen vuorovaikutuksen. Näitä taitoja tulemme vaalimaan ja edelleen kehittämään tulevaisuudessa tehtävissämme sosiaalialalla.

LÄHTEET

- Airaksinen, A. (2020). *Oman osaamisen tunnistaminen voimaantumisen välineenä*. *Sosiaalipedagogiikka*, 21, 111–124.
<https://doi.org/10.30675/sa.96099>
- Baker, F., de Vitte, M., Kaimal, G., Karkou, V., Koch, S., Malhotra, B., Orkibi, H., Sajnani, N., Tin Hung Ho, R., & Zarate, R. (15.7.2021). *From Therapeutic Factors to Mechanisms of Change in the Creative Arts Therapies: A Scoping Review*. *Frontiers in Psychology*. 12/2021.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678397>
- Hohenthal-Antin, L. (2006). *Kutkuttavaa taidetta. Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä*. PS-kustannus.
- Iivanainen, S. (2019). Väriä elämään - kuvallinen ilmaisu hyvinvointia edistämässä. Teoksessa Karjalainen A. (toim.) *Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle*. (s. 57–100). PS-kustannus.
- Kangasniemi, A. (25.8.2022). Liikkumisesta tukea mielen hyvinvointiin. *Psykologilehti*. <https://psykologilehti.fi/liikkumisesta-tukea-mielen-hyvinvointiin/>
- Kanninen, K., & Sigfrids, A. (2012). *Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin*. Jyväskylä: PS-kustannus
- Keltikangas-Järvinen, L. (2023). *Hyvä itsetunto*. WSOY
- Kiviluote, J. (2019). *Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan varhaiskasvatuksessa. Tunnetaitojen opettaminen Aggression portaat -opetusohjelman avulla. Varhaiskasvattajan käsikirja*. (1.p.). JK- Kustannus ja Koulutus Oy
- Kokko, K. (2015). Mitä on kokonaisvaltainen mielen hyvinvointi? Teoksessa *Miten Suomi voi nyt ja tulevaisuudessa? näkökulmia hyvin- ja pahoinvoinnin sekä kansantautien kehitykseen*. (s. 54–62). Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 6/2022. <https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/julkaisut/Documents/TUVJ-6-22.pdf>
- Mielenterveyden keskusliitto. (21.11.2023). *Tunteet kertovat tarpeistamme ja mahdollistavat muutoksen*. <https://www.mtkl.fi/ajankohtaista/tunteet-kertovat-tarpeistamme-ja-mahdollistavat-muutoksen/>

- Mielenterveystalo.fi. (i.a.) *Itsetunto- ja identiteettipulmien omahoito-ohjelma*. Saatavilla 24.8.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/itsetunto-ja-identiteettipulmien-omahoito-ohjelma/mita-itsetunto>
- Mieli.fi. (i.a.-a) *Suojatekijät vahvistavat, riskitekijät heikentävät mielenterveyttä*. Saatavilla 10.2.2024 <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/suojatekijat-vahvistavat-riskitekijat-heikentavat-mielenterveytta/>
- Mieli.fi. (i.a.-b) *Tutustu itseesi*. Saatavilla 14.9.2023 <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/tutustu-itseesi/>
- Mieli.fi. (i.a.-c) *Tunteet suuntaavat ajatuksia ja toimintaa*. Saatavilla 12.9.2023 <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/tunteet-suuntaavat-ajatuksia-ja-toimintaa/>
- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M. & Apostolopoulos, V. (2017). *Exercise and mental health*. Maturitas. Volume 106, 12/2017, 48–56. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003>
- Opetushallitus. (i.a.). *Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin*. Saatavilla 19.9.2023. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla>
- Putkisaari, H. (2013). *Ratkaisukeskeiset kuvat® -menetelmän opaskirja: Kuvalliset menetelmät ratkaisukeskeisen asiakastyön tukena* (1. p.). Artera
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton NJ. Princeton University Press. <https://www.docdroid.net/Vt9xpBg/society-and-the-adolescent-self-image-morris-rosenberg-1965.pdf>
- Seppänen, M. (2021). *Tunnetaidot voimavarana. Opas sosiaali- ja terveysalalle*. Jyväskylä: PS-kustannus
- Siefken K., Junge A. & Leammle L. (2019). *How does sport affect mental health? An investigation into the relationship of leisure-time physical activity with depression and anxiety*. Human movement. 20(1), 62–74. <https://doi.org/10.5114/hm.2019.78539>

- THL. (i.a.-a). *Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi*. Saatavilla 23.1.2024 <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys-eli-mielen-hyvinvointi>
- THL. (i.a.-b). *Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta*. Saatavilla 23.1.2024 <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta>
- UKK-instituutti. (16.2.2024). *Liikunta ja mielenterveys*. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/>
- Uusikylä, K. (2012). *Luovuus kuuluu kaikille*. PS-kustannus.
- Valo-Valmennusyhdistys ry. (i.a.-a). *Kohtaamispaikka Huittinen*. Saatavilla 23.8.2023. <https://valo-valmennus.fi/kehittamistoiminta/aktiiviset/huittisten-kohtaamispaikka/>
- Valo-Valmennusyhdistys ry. (i.a.-b). *Yhdistys*. Saatavilla 23.8.2023. <https://valo-valmennus.fi/yhteystiedot/>

LIITE 1. Suostumuslomake

SUOSTUMUS OSALLISTUA OPINNÄYTETYÖN MATERIAALIPANKIN KERUUSEEN, JOSSA HENKILÖTIETOJANI EI KÄSITELLÄ

Hehkuu Hehkuun

Olen ymmärtänyt, että toiminnalliseen päivään osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voin keskeyttää osallistumiseni milloin tahansa esimerkiksi jättämällä päivän kesken. Keskeyttämisestä ei aiheudu minulle minkäänlaisia kielteisiä seuraamuksia.

Olen saanut tiedotteen osallistujalle, jossa on riittävät tiedot toiminnallisesta päivästä ja minusta kerättyjen tietojen käsittelystä niin, että henkilötietojani ei kerätä, eikä myöskään epäsuoria tunnisteita, joista minut voitaisiin tunnistaa.

Olen ymmärtänyt saamani tiedot ja haluan osallistua toiminnalliseen päivään.

Yhteystiedot:

Sosionomiopiskelijat:

Outi Aikala, outi.aikala@student.diak.fi

Johanna Kiviharju, johanna.kiviharju@student.diak.fi

Saara Peurala, saara.peurala@student.diak.fi

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Pori

LIITE 2. Toiminnallisen päivän suunnitelma

Tapahtumapaikka: Kohtaamispaikka Hehku, Lauttakylänkatu 4, Huittinen

Tapahtuma-aika: Torstai 26.10.2023 n. klo 13–17

Toiminnallisen päivän toteutuspaikka: Läheinen urheilukenttä ja Hehkun tilat

Tarvittavat tarvikkeet:

- Kahvitukseen tarvittavat välineet
 - tulevat Hehkusta.
- Kädentaidot-piste

Tarvittavat materiaalit: Suuri paperirulla, värikyniä, vesivärejä, sormivärejä, vahaliituja. Tulevat meiltä opiskelijoilta ja Hehkun materiaalivarastosta. Lisäksi tarvitaan kumihanskoja ja kertakäyttöisiä esiliinoja. Ne tulevat meiltä opiskelijoilta.

- Voimaeläinpiste

Tarvittavat materiaalit: Samoja materiaaleja kuin kädentaidot-pisteellä käytetään. Lisäksi tarvitaan muovailuvahaa, joka tulee meiltä opiskelijoilta.

- Liikuntapiste

Tarvittavat materiaalit: Erilaisia mailoja ja palloja, pesäpalloräpylöitä, ämpäreitä ja hernepusseja. Sanomalehtiä ja maalarinteippiä. Tarvikkeet tulevat opiskelijoita ja pesäpallovarusteet lainaa Sastamalan Kumuri.

- Palautekysely tehdään Google Forms-ohjelmalla.

Tarvittavat materiaalit: Kannettavat tietokoneet ja tablettitietokoneet tulevat Hehkusta. Paperiset kyselyt halukkaille tulostetaan valmiiksi ennen päivää.

Saavumme paikalle hyvissä ajoin ennen asiakkaita pystyttämään pisteitä, keittämään kahvia ja järjestelemään kaiken valmiiksi toiminnallista päivää varten.

Hehku on normaalisti auki myös järjestämämme toiminnallisen päivän aikana, joten mikäli joku haluaa jättää päivän kesken tai tietyn pisteen väliin, hänellä on mahdollisuus seurata päivää myös sivusta, tai mennä toisaalle Hehkun tiloissa.

Taukoja päivän aikana kyetään järjestämään helposti, mikäli niille tulee tarvetta tai halukkuutta, koska aikataulumme päivän suhteen on joustava, ja Hehku on auki iltakahdeksaan.

Pisteeltä toiselle siirryttäessä pidetään lyhyet tauot.

Toimintapäivä

Torstaina 26.10. sosionomiopiskelijat
järjestävät toimintapäivän

Ohjelmassa:

Liikuntaa Kädentaitoja

Omien vahvuuksien löytämistä

Aloitamme toiminnan klo 13

Arvioitu kesto on 4 h

Toivotamme tervetulleeksi

Kaikki Hehkulaiset!

Tule mukaan!

Ilmottaudu ma 23.10. mennessä

Riinalle, Ronjalle tai Janille

Päivän järjestää: Outi, Saara, Johanna

LIITE 4. Palautekysely

1. Valitse ne itsetuntoa vahvistavat vaihtoehdot, jotka kuvaavat sinua tällä hetkellä.

Minulla on arvoa ihmisenä, yhtä paljon kuin muillakin.

Minulla on positiivinen käsitys itsestäni.

Minulla on asioita, joista voin olla ylpeä.

Olen tyytyväinen itseeni.

Minulla on hyviä ominaisuuksia.

Pystyn suoriutumaan asioista, siinä missä muutkin.

Ajattelen itsestäni enimmäkseen myönteisesti ja kunnioitan itseäni.

Tunnen itseni hyödylliseksi.

2. Valitse ne itsetuntoa heikentävät vaihtoehdot, jotka kuvaavat sinua tällä hetkellä.

En ole ihmisenä yhtä arvokas kuin muut.

Minulla on negatiivinen käsitys itsestäni.

Minulla ei ole asioita, joista voin olla ylpeä.

En ole tyytyväinen itseeni.

Minulla ei ole hyviä ominaisuuksia.

Minulla on taipumusta epäonnistua asioissa.

Ajattelen itsestäni kielteisesti enkä kunnioitan itseäni.

Tunnen itseni hyödyttömäksi.

3. Toiminnallisessa päivässä parasta oli:

Kädentaidot-piste

Voimaeläin-piste

Liikunta-piste

Joku muu?

4. Koin toiminnallisen päivän vaikuttaneen itsetuntemukseeni:

Vahvistavasti

Heikentävästi

En havainnut muutosta

5. Valitse yksi tai useampi. Toiminnallinen päivä antoi minulle:

Iloa

Uusia kokemuksia

Onnistumisen tunteen

Opin uutta

Nautin yhteisestä tekemisestä

Ei mitään

Jotain muuta?

6. Valitse yksi tai useampi. Haluaisin jatkossa Hehkuun lisää:

Tunnetaitoja

Ohjattua taiteilua

Liikuntaa

Jotain muuta?

7. Vapaa sana. Mitä päivästä jäi päällimmäisenä mieleen? Mitä mieltä olit toiminnallisesta päivästä, entä opiskelijoiden ohjauksesta? Kaikki palaute on toivottua!