

Satakunnan ammattikorkeakoulu

Satu Huhtala

Jaana Tuomisto

VOIMAVARAVIIKONLOPUN JÄRJESTÄMINEN
SATAKUNTALAISILLE SYÖPÄLAPSIPERHEILLE

Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

2007

VOIMAVARAVIIKONLOPUN JÄRJESTÄMINEN SATAKUNTALAISILLE
SYÖPÄLAPSIPERHEILLE

Huhtala Satu
Tuomisto Jaana
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Sosiaali- ja terveysala Harjavalta
YKL: 59.54
Ohjaaja: Kallio Tapio, Santamäki Kirsti
Sivumäärä: 43, 12 liitesivua

Avainsanat: voimavara, vertaistuki, sosiaalinen tuki, syöpälapsiperhe, musiikki, yleisötapahtuma

Opinnäytetyö toteutettiin projektityönä, jonka tarkoituksena oli järjestää voimavara-viikonloppu satakuntalaisille syöpälapsiperheille Kylpylähotelli Yyterissä 25.5-27.5.2007. Yhteistyökumppaneina projektissa toimivat Satakunnan Syöpäyhdistyksen syöpäsairaanhoitaja ja musiikkiterapeutti. Projektimme rahoituksesta vastasi Raha-automaattiyhdistys ja Lapsen Puolesta Rahasto.

Projektin päätavoitteena oli antaa perheille voimavaroja arjessa jaksamiseen. Tähän tavoitteeseen päästiin järjestämällä viikonlopun aikana perheille erilaista ohjelmaa musiikki-teeman parissa. Toisena tavoitteena oli vertaistuen ja sosiaalisen tuen merkityksen korostaminen perheiden välillä. Tämä tavoite toteutui välillämme vallitsevan hyvän ilmapiirin ansiosta hyvin.

Valitsimme musiikin viikonloppumme teemaksi, koska se koskettaa kaiken ikäisiä ihmisiä, tuo muistoja mieleen ja herättää erilaisia tunteita elämän varrelta. Musiikin myötä ihmisen on helppo ilmaista itseään ja siihen liittyen on helppo järjestää erilaisista ohjelmaa. Koko viikonloppumme ohjelma rakentui musiikin ympärille.

Projektin toteutumista arviointiin keräämällä palautekysely tapahtumaan osallistuneilta perheiltä. Voimavaraviikonlopusta saatu palaute oli positiivista ja perheet kokivat saaneensa viikonlopun myötä voimia palata arkeen.

Vaikka projekti oli haastava oli se myös palkitseva. Projektimme myötä koimme antaneemme vaikeassa elämäntilanteessa oleville perheille jotain hyvää ja huommasimme, että samankaltaisia viikonloppuja on hyvä järjestää tulevaisuudessakin. Hoitajan ammatillista kasvua ajatellen myös me opimme projektista paljon.

A PEER SUPPORT WEEKENDS ORGANISING FOR FAMILIES WITH A SICK CHILDREN

Huhtala Satu
Tuomisto Jaana
Satakunta polyteknik
Degree program in nursing
Social and healthcare Harjavalta
YKL: 59.54
Advisers: Kallio Tapio, Santamäki Kirsti
Pages: 43, 12

Keywords: Resources, peer support, social event, family with a child who has cancer, music, Event

Thesis was executed as a projektwork, which meaning was to organise a weekend for families with sick children at a Spahotel Yyteri at 25.5-27.5.2007. The co-workers in this projekt were Satakunnan Syöpäyhdistys and a private musictherapeutist. RAY and Lapsen puolesta rahasto were responsible for the funding of the projekt.

Projekt's main goal was to give families resources to manage in every day life. This goal was achieved by organising music-related program for the families during the weekend. Another important goal was to emphasize the importance of peer support and social support between the families. This goal came true thanks to the good atmosphere during the weekend.

We chose music as the theme of the weekend because it concerns people of all ages and brings back memories and emotions during one's life. With the help of music it's easy for people to express themselves. It's also easy to organise different kind of program relating with music. That is why the whole weekend was founded on music.

The relization of the projekt was evaluated by collecting a feedback-questionnaire from the families participating in the weekend. The feedback that we got from the weekend was positive and the families felt that they had got strength to return in to their daily life.

Evev though the projekt was very challenging, it was also very rewarding. With this projekt we felt that we did something good for the families who are in a difficult situation in their lifes. We also noticed that there is a need in same kinds of weekends in the future. Professionally, we students also learned a lot from the projekt.

JAANAN RUNO SÄDESAIRAALASSA

1990

KOSKETUS

Minä sairas olen
joukossa muiden.
Mietin maailmaa, elämää,
sen tarkoitusta.
Tuskieni hetkinä minä
apua pyydän.
Ehkä en osaa sitä näyttää.
Epätoivoni keskellä
tulee sisar – minua hoitaa.
Kiireensä keskellä
pysähtyy,
mieltii,
ojentaa kätensä,
koskettaa.
Antaa hellyyttä
vaikkakin hetkisen.
Ja minun on niin
kaunista olla
kauan
tunnen lämmön
yhteisen.

(Linden, 1995)

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 VOIMAVARAVIIKONLOPPU PROJEKTINA	8
2.1 YLEISÖTAPAHTUMAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	8
2.2 YLEISÖTAPAHTUMAN VAIHEISTUS	10
2.3 YLEISÖTAPAHTUMAN RISKIT	12
2.4 SATAKUNNAN SYÖPÄYHDISTYS PROJEKTIMME YHTEISTYÖKUMPPANINA.....	14
3 VOIMAVARAT, VERTAISTUKI JA SOSIAALINEN TUKI	16
3.1 VOIMAVARALÄHTÖISYYS	16
3.2 VERTAISTUKI	18
3.3 SOSIAALINEN TUKI.....	19
4 PROJEKTIN ETENEMINEN.....	21
4.1 PROJEKTIN ETENEMINEN SYYS- MARRASKUU.....	21
4.2 VOIMAVARAVIIKONLOPUN OHJELMAN ESITTELY JA TAVOITTEET	25
4.3 PROJEKTIN ETENEMINEN JOULU- TOUKOKUU	26
4.4 VOIMAVARAVIIKONLOPUN ETENEMINEN	30
4.4.1 <i>Perjantai 25.5.2007</i>	30
4.4.2 <i>Lauantai 26.5.2007</i>	31
4.4.3 <i>Sunnuntai 27.5.2007</i>	33
5 ARVIOINTI	34
5.1 OMA ARVIOINTI.....	34
5.2 ULKOPUOLINEN ARVIOINTI	35
5.2.1 <i>Osallistujat</i>	35
5.2.2 <i>Yhteistyökumppanit</i>	37
5.2.3 <i>Opponentit</i>	37
5.3 RESURSSIEN TOTEUTUMISEN ARVIOINTI	38
6 POHDINTA	40
LÄHTEET	42
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Lapsen sairastuminen on perheelle aina vaikea asia, varsinkin kun on kyse mahdollisesti kuolemaan johtavasta sairaudesta, syövästä. Perheet tarvitsevat voimia arjessa jaksamiseen niin perheen sisältä kuin ulkopuolisiltakin tahoilta. Tahtomme toimia tänä ulkopuolisena tahona sai meidät tekemään opinnäytetyömme syöpälapsiperheiden hyväksi.

Satakunnan Syöpäyhdistys on tehnyt syövän vastustamistyötä Satakunnassa jo vuodesta 1974. Yhdistyksen tavoitteena on vähentää syöpäsairauksista aiheutuvaa uhkaa ja haittoja yhteiskunnassa ja tukea syöpäpotilaita ja heidän läheisiään. Syöpäyhdistyksen syöpäpotilaiden kuntoutumisen tueksi järjestämät palvelut ja psykososiaalinen tuki, ryhmät ja kurssit, henkilökohtainen neuvonta ja ohjaus on saadun palautteen mukaan koettu yhä tarpeellisemmaksi sairaalahoitoaikojen lyhentyessä. Erityisesti omaisten antama palaute mahdollisuudesta saada tukea perheen uuteen elämäntilanteeseen on ollut tärkeää. Satakunnan Syöpäyhdistyksen toimintaan kuuluu erilaisten teemaviikonloppujen vuosittainen järjestäminen eri kohderyhmille. Yhdistys ilmaisi halunsa toimia yhteistyössä kanssamme, ja näin sai alkunsa projektimme ”Voimavaraviikonlopun järjestäminen Satakuntalaisille syöpälapsiperheille”. Projektin onnistumisen mahdollisti raha-automaattiyhdistyksen ja Lapsen Puolesta Rahaston halukkuus osallistua kustannuksiin.

Pääsimme mukaan toteuttamaan voimavaraviikonlopun järjestämistä yhteistyössä Satakunnan Syöpäyhdistyksen kanssa. Voimavaraviikonloppu suunnattiin satakuntalaisille syöpälapsiperheille, koska tahdoimme antaa oman panoksemme sairaiden lasten, nuorten ja perheiden jaksamiseen. Valitsimme viikonlopun ajankohdaksi toukokuun 2007, koska se mahdollisti työmme valmistumisen aikataulumme mukaisesti.

Miettiessämme opinnäytetyön aiheita tiesimme, että halusimme haasteellisen työn, jonka voisimme toteuttaa projektimuotoisena. Projektimme edetessä huomasimme,

että kyseisen työ tarjosi juuri tätä haluamaamme haasteellisuutta. Saimme ottaa päävastuun projektin suunnittelusta ja toteutuksesta Syöpäyhdistyksen kannustaessa meitä eteenpäin. Tästä suuri kiitos heille, erityisesti yhdistyksen syöpäsairaanhoitaja Päivi Arolle ja musiikkiterapeutti Pentti Niemelle.

Kuten Kauhanenkin (2002) toteaa, liittyy yleisö tapahtuman järjestämiseen useita riskejä. Projektimme edetessä mietimme omaa projektiamme koskevia riskejä ja pyrimme kartoittamaan niitä mahdollisimman hyvin. Riskien hyvä kartoittaminen mahdollisti meille projektin hyvän lopputuloksen. Yleisö tapahtuman järjestämiseen liittyvien useiden riskien lisäksi projektistamme erityisen haastavan teki viikonloppuumme osallistuva kohderyhmä. Kohderyhmästä haastavan teki osallistujien laaja ikäkirjo.

Projektin tavoitteena oli antaa vaikeassa elämäntilanteessa oleville perheille voimavaroja arjessa jaksamiseen vertaistuen ja sosiaalisen tuen avulla. Vertaistuen ja sosiaalisen tuen mahdollistamiseksi halusimme koota yhteen samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä. Projektin antoi meille mahdollisuuden toimia tuen antajana vaikeiden asioiden kanssa kamppaileville ihmisille.

2 VOIMAVARAVIIKONLOPPU PROJEKTINA

2.1 Yleisötahtuman suunnittelu ja toteutus

Yleisötahtumat voivat olla hyvin erilaisia, aina kulttuuritahtumista urheilukilpailuihin, muotinäytöksiin ja rekrytointitahtumiin. Yhteistä näille kaikille on kuitenkin niiden monitahoisuus järjestäjän kannalta. Jotta yleisötahtuma olisi järjestelmällisesti toteutettu, se kannattaisi alusta alkaen suunnitella ja toteuttaa projektityökentelyn periaatteita noudattaen. Hyvin suunniteltu ja toteutettu projekti on arvokas sekä järjestäjälle että mukana olijolle. (Kauhanen 2002, 23)

Projekti voidaan määritellä monella eri tavalla. Kauhasen (2002) kirjassa käytetään seuraavaa projektin määritelmää: Projekti on selkeästi asetettuihin tavoitteisiin pyrkivä ja ajallisesti rajattu kertaluontoinen tehtävä kokonaisuus, jonka toteuttamisesta vastaa varta vasten perustettu, johtosuhteiltaan selkeä organisaatio, jolla on käytettävissään selkeästi määritellyt voimavarat ja panokset. Toteutimme projektimuotoisen opinnäytetyömme järjestämällä voimavaraviikonlopun Satakuntalaisille syöpäperheille Yyterissä 25.5.-27.5.2007.

Kauhasen (2002, 24) mukaan projektille tyypillisiä piirteitä on useita. Projektilla on yksi tai useampi selkeä tavoite. Kun tavoitteet on saavutettu projekti päättyy. Projektimme tavoitteena oli luoda voimavaroja Satakuntalaisille syöpäperheille yhdessäolon sekä vertais- ja sosiaalisen tuen myötä. Projektimme tarkoituksena oli antaa osallistujille mahdollisuus oppia ilmaisemaan itseään musiikin avulla. Halusimme myös auttaa osallistujia tuomaan tunteitaan esille ja hakemaan vertaistukea samanlaisessa elämäntilanteessa olevilta ihmisiltä. Viikonlopun myötä halusimme antaa osallistujille voimavaroja jokapäiväiseen elämään arjesta poikkeavan toiminnan avulla. Tavoitteenamme oli saada valmiuksia kohdata erilaisissa elämäntilanteissa olevia ihmisiä ja toiminnallamme antaa heille voimavaroja elämään. Halusimme tämän kokemuksen myötä myös saada eväitä tulevaan ammattiimme.

Osan projektin tehtävistä hoitavat yhteistyökumppanit. Mitä laajemmasta projektista on kysymys, yleensä sitä suurempi osa tehtävistä on annettu yhteistyökumppanien hoidettavaksi. (Kauhanen 2002, 25.) Satakunnan syöpäyhdistyksen, syöpäsairaanhoitajan ja musiikkiterapeutin lisäksi yhteistyökumppaneinamme toimi kylpylähotelli Yyteri ja RAY. Yyterin tehtäviin kuului kylpylähotellin tarjoamien palveluiden lisäksi majoituksen ja ruokailujen järjestäminen. RAY ja Lapsen Puolesta Rahasto huolehtivat tietyiltä osin viikonlopun rahoituksesta.

Projekti on selkeästi määritelty kokonaisuus, jossa vastuu on keskitetty tietylle henkilölle tai ryhmälle. Projekti edellyttää ryhmätyöskentelyä. Ryhmät voivat koostua eri henkilöistä, jotka edustavat mahdollisesti eri organisaatioita, intressejä ja kansallisuksia. (Kauhanen 2002, 24) Toimimme alusta alkaen projektiryhmänä yhdessä syöpäsairaanhoitajan ja musiikkiterapeutin kanssa. Yhdessä otimme vastuun projektin toteutumisesta, mutta jokaisella ryhmän jäsenellä oli myös oma vastuualueensa. Vastasimme pääasiassa viikonlopun ohjelman suunnittelusta ja sen toteuttamisesta. Syöpäsairaanhoitajan vastuualueeseen kuului muun muassa viikonlopusta tiedottaminen kohderyhmälle, ja yhteydenpito kylpylähotelli Yyterin kanssa. Musiikkiterapeutin tehtäviin kuului musiikin tärkeyden korostaminen yhtenä voimavarana.

Projekti ei ole jatkuvaa toimintaa, vaan sillä pitää olla selkeä päätepiste. Yleisötapahtuma voi olla päivän tai jopa viikon mittainen. Projektissa voidaan sen elinkaaren aikana havaita useita erilaisia vaiheita. Projekti on aina myös mukanaolijoille jonkinlainen oppimisprosessi. (Kauhanen 2002, 24.) Projektimme oli kokonaisuudessaan reilun vuoden mittainen. Suunnitteluvaihe alkoi syksyllä 2006, ja loppuraportin pidimme marraskuussa 2007. Projektimme varsinainen toteuttaminen rajoittui sen sijaan vain viikonlopun mittaiseksi.

Jaoin projektimme Ruuskan (1999) kirjan mallin mukaisesti neljään eri vaiheeseen, jotka olivat perustaminen, suunnittelu-, toteutus- ja päätösvaihe. Perustamisvaiheeseen kuului projektiryhmän perustaminen, suunnitteluvaiheeseen taas viikonlopun suunnittelu kokonaisuudessaan. Toteutusvaihe sisälsi itse viikonlopun aikaiset tapahtumat ja päätösvaihe projektin lopetuksen, loppuraportin ja arvioinnin. Projektimme vaiheet tulevat tarkemmin esille myöhemmin työssämme.

Jokainen projekti on ainutkertainen, kahta samanlaista projektia ei ole. Ihmiset, aika ja ympäristötekijät muuttuvat, joten projektia ei voida toistaa, vaikka samanniminen tapahtuma järjestettäisiinkin vuodesta toiseen. (Kauhanen 2002, 25.) Satakunnan syöpäyhdistys on aikaisemmin ja tulee jatkossakin järjestämään voimavaraviikonlopun kaltaisia projekteja. Jokaisessa projektissa kuitenkin projektiryhmä, -teema ja -paikka vaihtelevat, joten jokainen projekti on luonteeltaan erilainen.

Projekti kokee yleensä elinkaarensa aikana runsaasti muutoksia alkuperäiseen suunnitelmaan verrattuna. Osa muutoksista ei välttämättä vaikuta projektin toimintaan, toiset taas saattavat täysin muuttaa projektin luonnetta ja asetettuja tavoitteita, tai jopa keskeyttää sen. (Kauhanen 2002, 25) Projektimme koki matkansa varrella jonkun verran muutoksia. Mikään näistä ei kuitenkaan merkittävästi muuttanut alkuperäistä projektisuunnitelmaamme. Muutokset koskivat lähinnä viikonlopun ohjelma-aikatauluja. Projektissamme tapahtuneet muutokset esittelemme myöhemmin työsämme.

2.2 Yleisötapahtuman vaiheistus

Yleensä kaikki projektit jaetaan useaan vaiheeseen suunnittelun ja toteuttamisen helpottamiseksi (Kauhanen 2002, 26). Kauhasen kirjaa apuna käyttäen esittelemme seuraavaksi projektimme vaiheistuksen.

Kun kyseessä on yleisötapahtuman järjestäminen, jo idean kehittäminen vaatii järjestelmällistä miettimistä ja työskentelyä. Toteutettavia ideoita saattaa olla monia, joista on valittava se tai ne, joita kannattaisi edelleen kehittää organisaation tavoitteiden mukaisesti. Kun organisaation ylin johto on valinnut useasta vaihtoehdosta toteutettavan ratkaisun, asetetaan asiaa tarkemmin suunnittelemaan ja toteuttamaan yleensä useammasta henkilöstä koostuva projektiryhmä. (Kauhanen 2002, 27.)

Projektimme suunnittelu alkoi marraskuussa 2006, jolloin punnitsemalla useita eri vaihtoehtoja päädyimme lopulta voimavaraviikonlopun järjestämiseen. Tahdoimme tehdä haastavan työn, jossa saisimme toteuttaa itseämme haluamallamme tavalla auttamalla muita, ja olemalla ihmisten parissa. Syöpäyhdistyksen henkilökunta oli

tyytyväinen valintaamme, sillä heidän aikomuksenaan oli järjestää samankaltainen viikonloppu kyseiselle kohderyhmälle vuoden 2007 aikana. Projekti loi myös syöpäyhdistykselle haasteen, sillä se tulisi työskentelemään yhdessä opiskelijoiden kanssa tämänkaltaisessa projektissa ensimmäistä kertaa. Kun projektin aihe oli valittu, valitsimme projektiryhmän, jonka avulla aloimme työstämään voimavaraviikonloppua. Projektiryhmä koostui lisäksi syöpäsairaanhoitajasta ja musiikkiterapeutista.

Kun on valittu yksi projekti-idea toteutettavaksi, ennen varsinaista projektisuunnitelmaa pitää selvittää hankkeen taustaa ja tehdä erilaisia esiselvityksiä. Selvityksestä pitää käydä ilmi, minkälaisia yhteistyökumppaneita mahdollisesti löytyisi, mitä muita yleisötapahtumia samalle kohderyhmälle mahdollisesti järjestetään samanaikaisesti tai lähiaikoina ja niin edelleen. Joissain tapauksissa esiselvitykset ohjaavat suurestikin tapahtuman suunnittelua sponsoreiden, rahoittajien ynnä muiden asioiden suhteen ja pienentävät siten yleisötapahtuman toteuttamisen riskejä. (Kauhanen 2002, 28.)

Ideamme lähti liikkeelle Satakunnan syöpäyhdistyksen aloitteesta. Vastaavanlaisesta voimavaraviikonlopusta Satakuntalaisille syöpäperheille on muutama vuosi aikaa, joten vuosi 2007 oli hyvä ajankohta. Satakunnan syöpäyhdistys on järjestänyt voimavaraviikonloppuja samankaltaiselle kohderyhmälle vuosina 1999, 2000, 2001, 2002 ja 2004. Mikään näistä ei kuitenkaan ole ollut täsmälleen samanlainen kuin järjestämämme viikonloppu, sillä teema, aika ja paikka ovat vaihdelleet joka kerta.

Kun organisaation ylin johto on antanut suostumuksensa projektille, ryhmän tehtävänä on ryhtyä toteuttamaan sitä projektisuunnitelman mukaisesti. (Kauhanen 2002, 29) Projektimme alussa laadimme aikataulun, jonka mukaan opinnäytetyömme tulisi edetä. Projektiryhmän kesken sovimme aina seuraavan tapaamisajankohdan ja asiat, joita kyseisissä tapaamisissa käsittelemme. Opinnäytetyömme eteni projektisuunnitelman mukaisesti aina alusta loppuun saakka.

Kun yleisö tapahtuma on toteutettu ja tapahtuma päättynyt on aika ryhtyä päättämään projekti. Projektiryhmä laatii toteutetusta yleisö tapahtumasta loppuraportin johtoryhmälle. Kun raportti on käsitelty, projektiorganisaatio puretaan ja projektiin osallistuneille annetaan palautetta ja palkitaan sopivalla tavalla. Organisaation ylin johto ja usein myös yhteistyökumppanit arvioivat yleisö tapahtuman onnistuneisuutta omista näkökulmistaan. (Kauhanen 2002, 30) Viikonlopun päättyessä saimme osallistujilta niin suullista kuin kirjallistakin palautetta. Projektiryhmän kesken annoimme toisillemme suullista palautetta viikonlopun kulusta ja koko projektin etenemisestä. Yhteistyökumppaneilta saimme kirjallisen palautteen viikonlopun jälkeen.

2.3 Yleisö tapahtuman riskit

Jokaisessa inhimillisessä toiminnassa on mukana riskit. On hyödyllistä kartoittaa niitä etukäteen. Se auttaa riskien toteutumisen mahdollisessa torjunnassa, riskien toteutumiseen valmistautumisessa ja vaihtoehtosuunnitelmien laadinnassa. (Rissanen, 2002, 163) Yleisö tapahtuman riskit voidaan jakaa monella eri tavalla. Yksi tapa on jakaa ne ajoituksen mukaan tapahtumaa edeltäviin, tapahtuman aikaisiin, ja tapahtuman jälkeisiin riskeihin. Toinen tapa on jakaa ne asiaryhmittäin: Ympäristöriskit, asiakasriskit, sopimusriskit, aikatauluriskit, henkilöstö ja organisointiriskit, taloudelliset riskit, tekniikkariskit, imagoriskit, ja turvallisuusriskit. Riskien kartoitus on jo osa projektisuunnitelmaa. (Kauhanen 2002, 54)

Kun mahdolliset riskit on kartoitettu, seuraava vaihe on *riskien arviointi*. Tässä on kaksi keskeistä kriteeriä. Toinen on riskin todennäköisyys, toinen taloudellinen merkitys. Riskit voidaan arvioida siten, että jokainen projektiryhmän jäsen tekee ensin koko arvioinnin yksin, ja sen jälkeen ryhmässä muodostetaan yhteinen kanta. *Riskien hallinta* tarkoittaa edellä mainitun kartoituksen ja arviointien jälkeen tehtäviä asioita. Osa riskeistä voidaan pienentää omalla suunnittelulla ja toteuttamisella ilman merkittäviä lisäkustannuksia. Oleellista riskien hallinnassa on se, miten suuria taloudellisia vastoinkäymisiä yleisö tapahtuman järjestäjä todellisuudessa kestää. Paitsi etukäteen, myös tapahtuman aikana on erittäin tärkeää hallita riskit. (Kauhanen 2002, 55-57)

Asiakasriskeistä suurin oli se, että osallistujamäärä olisikin odotettua vähäisempi. Tämän pyrimme minimoimaan yli kahdeksantoistavuotiailta perittävällä sitoutumismaksulla. Yhtenä riskeistä voitiin pitää myös sitä, että osallistujat eivät olisi kiinnostuneita ottamaan osaa viikonlopun ohjelmaan, vaan haluaisivat enemmänkin vain nauttia kylpylähotellin tarjoamista palveluista. Kyseistä riskiä pyrimme välttämään järjestämällä osallistujille mielenkiintoista ohjelmaa ja varautumalla mahdollisiin ohjelmamuutoksiin.

Henkilöstö- ja organisaatoriskeihin kuuluu järjestäjien tai avustajien mahdollinen sairastuminen, avustajien tarpeen aliarviointi, projektiryhmän yhteistyökyvyttömyys, toisten vastuualueiden kunnioittamattomuus järjestäjien välillä, ja myös työtapaturman mahdollisuus on otettava huomioon. Edellä mainittuja riskejä vältimme muun muassa varautumalla mahdollisiin henkilöstömuutoksiin, pitämällä varahenkilöstöä varalla ja tietoisina mahdollisesta osallistumisesta viikonloppuun. Yhteistyökyvyttömyyttä pyrimme ennalta ehkäisemään puhumalla asioista avoimesti ja ratkomalla mahdolliset ristiriidat tai väärinkäsitykset heti kun ne kävivät ilmi. Myös vastuualueet pyrimme määrittelemään niin selkeästi, ettei väärinkäsityksiä syntyisi.

Sopimuksiin liittyviin riskeihin kuuluu oleellisena osana sekä yhteistyökumppaneiden yhteistyössä esiintyvät epäkohdat että myös tiedonkulun puutteellisuus järjestäjien ja osallistujien välillä. Tähän riskiin varauduimme pitämällä yhteistyökumppanimme ajan tasalla koko projektimme ajan. Tiedonkulun puutteellisuutta pyrimme välttämään tiedottamalla niin osallistujia kuin järjestäjiäkin tulevaan viikonloppuun liittyvistä asioista niin kirjallisesti kuin suullisestikin. Mahdollisena riskinä pidimme myös sitä, että osa osallistujista ei sitoutuisi maksamaan sitoutumismaksuaan viikonlopulle.

Oleellisimpina osina *aikatauluriskejä* oli, ettei suunnittelemamme viikonlopun ohjelma toteutuisi aikataulussa, tai osallistujat eivät noudattaisi laatimiamme aikatauluja. Näitä riskejä pyrimme välttämään tiedottamalla osallistujia koko viikonlopun ajan tulevista ohjelmista ja niiden aikatauluista. Tarpeen mukaan varauduimme muuttamaan aikatauluja tilanteiden vaatimalla tavalla.

Taloudellisiin riskeihin kului Ray:n ja Lapsen Puolesta Rahaston haluttomuus osallistua rahoitukseen ja hotelli Yyterin äkkinäinen tarjouksen muutos. Olimme alusta alkaen sopineet rahoituksesta kyseisten osapuolten kanssa, joten ennen projektin toteutusta mahdollisten muutosten olisi pitänyt tulla esille.

Voimavaraviikonlopun *tekniikkariskeihin* kuului lähinnä musiikkilaitteiden toimimattomuus, joten olimme varautuneet järjestämään myös ohjelmaa, jossa tekniikka ei tarvita. Kun tapahtumapaikkana oli kylpylähotelli Yyteri, mahdolliset *turvallisuusriskit* oli otettava tarkalleen huomioon. Pääasiallinen vastuu lapsista oli vanhemmilla, mutta noudatimme hotellin yleisiä turvallisuuskäytäntöjä. Jokainen osallistuja vastasi omasta turvallisuudestaan, mutta vastuullisella toiminnalla ehkäisimme mahdollisia tapaturmia.

2.4 Satakunnan syöpäyhdistys projektimme yhteistyökumppanina

Satakunnan Syöpäyhdistys on toiminut vuodesta 1974. Se on maakunnallinen, yleishyödyllinen kansanterveys- ja potilasjärjestö, joka toteuttaa syöpätyön ammatillisia palveluja, vapaaehtoistyötä ja jäsenten toimintaa. Satakunnan Syöpäyhdistys on yksi Suomen Syöpäyhdistyksen jäsenjärjestöistä. Suomessa on yhteensä kaksitoista maakunnallista syöpäyhdistystä ja neljä valtakunnallista potilasjärjestöä. Satakunnan Syöpäyhdistyksessä työskentelee toiminnanjohtaja, terveydenhuollon sihteeri, toimistosihteeri ja neljä syöpäsairaanhoitajaa, joista yksi toimii vapaaehtoistyöntekijänä. (Satakunnan Syöpäyhdistys, 2007a)

Syöpäyhdistyksen tavoitteena ja tarkoituksena on tehdä syövän vastustamistyötä Satakunnassa, vähentää syöpäsairauksista aiheutuvaa uhkaa ja haittoja yhteiskunnassa ja tukea syöpäpotilaita ja heidän läheisiään hoidon ja kuntoutumisen aikana. Yhdistyksen toiminnan perusarvot ovat inhimillisuus, totuudellisuus, riippumattomuus ja yhteisvastuullisuus. (Satakunnan syöpäyhdistys, 2007b)

Viikonloppumme osallistajat koostuivat ”Syöpyköistä”, joka on Satakuntalaisten lapsisyöpäpotilaiden vanhempainkerho. Sen tarkoituksena on koota yhteen satakuntalaisia syöpäsairauksiin sairastuneiden lasten perheitä, järjestää lapsen kuntoutumis-

ta edistävää toimintaa perheille, toteuttaa vertaistukea ja yhteistä virkistäytymistä vanhemmille ja lapsille, sekä tehdä ehdotuksia ja aloitteita tavoitteiden toteuttamiseksi. Kerhon toimintaan kuuluu yhteiset kokoontumiset, virkistysviikonloput ja mummitummi-palvelu. Myös syöpäsairaanhoitajan palveluiden tuki on vanhempien käytettävissä. (Satakunnan Syöpäyhdistys, 2007a)

Satakunnan Syöpäyhdistys saa Suomen Syöpäyhdistyksen kautta Ray:n kuntoutusrahaa 15 000 euroa kaikkiin kursseihin, joiden arvioitu budjetti on 40 702 euroa vuodessa. Lisäksi yhdistys saa vuosittain yksityisiltä tahoilta erisuuruisia lahjoituksia. (Virtanen T. Henkilökohtainen tiedonanto. 31.5.2007)

Projektissamme pääyhteistyökumppanina toimi yhdistyksestä syöpäsairaanhoitaja Päivi Aro. Hänen vastuualueisiinsa Satakunnan Syöpäyhdistyksessä kuuluu muun muassa rintaproteesipalvelut, terapeutit keskusteluryhmät, syöpäneuvontapalvelu ja kotihoito. Lisäksi hänen työkuvaansa kuuluu toiminta lapsisyöpäpotilaiden ja nuorten kanssa. (Aro P. Henkilökohtainen tiedonanto. 31.5.2007)

Projektissamme mukana ollut musiikkiterapeutti Pentti Niemi ei kuulu Satakunnan Syöpäyhdistyksen henkilökuntaan, vaan häntä pyydetään tarvittaessa osallistumaan syöpäpotilaille tai heidän omaisilleen järjestettävälle kurssille. Useimmiten hän on musiikkiterapeutin roolissa surukursseilla, tämä oli ensimmäinen kerta kun hän osallistui lapsille ja nuorille järjestettävään projektiin. Musiikkiterapeutin ja syöpäsairaanhoitajan vastualueet projektissamme on esitelty aikaisemmin työssämme. (Aro P. Henkilökohtainen tiedonanto. 31.5.2007)

3 VOIMAVARAT, VERTAISTUKI JA SOSIAALINEN TUKI

3.1 Voimavaralähtöisyys

Perheellä on elämänkulussaan voimavaroja ja kuormittavia tekijöitä. Perheen voimavaraisuus tai haavoittuvuus muodostuu voimavarojen ja kuormittavien tekijöiden välisistä suhteista. Perhe voi omalla toiminnallaan vahvistaa voimavarojaan, mutta niitä on myös mahdollista vahvistaa perheen ulkopuolelta. (Hakulinen & Pelkonen, 2002, 202) Projektissamme pyrimme toimimaan juuri tänä ulkopuolisena voimia antavana tekijänä. Voimavaraviikonlopun avulla tahdoimme antaa syöpäläpserheil- le voimavaroja arjessa jaksamiseen.

Perhehoitotyötä on tarkasteltu tutkimuksissa perheen voimavarojen vahvistamisen näkökulmasta vasta 1990-luvun puolivälistä alkaen (esim. Pelkonen 1994). Muun muassa hoitotieteessä on tutkittu perhekeskeisyyttä (esim. Kaila & Lauri,1992; Hakulinen & Paunonen,1994). Voimavaranäkökulma sopii perhehoitotyöhön, koska siinä korostetaan perheen itsemääräämistä, sen omia vahvuuksia ja kykyä hyödyntää näitä vahvuuksia elämänkulussaan. Perheen omien voimavarojen vahvistaminen on perhetyötä parhaimmillaan. (Hakulinen & Pelkonen, 2002, 203.) Yksi projektimme tarkoituksista oli perheiden omien voimavarojen vahvistaminen erilaisen yhteisen toiminnan avulla. Viikonlopun ohjelmaa suunniteltaessa otimme huomioon erityisesti sen, että perheet saivat toimia yhdessä ryhmänä toisiaan tukien.

Voimavarojen vahvistaminen eli voimaantumisen mahdollistaminen tarkoittaa yksilön tai perheen saamaa tukea. Voimavarojen vahvistuminen kuvaa parhaiten ihmistä itsestään lähtevää voimaantumisprosessia. Voimavarojen vahvistamisessa ennakkoehtoina pidetään yhteistyösuhteen ja kommunikoinnin luottamuksellisuutta ja avoimuutta. Lapsiperheen voimavarojen vahvistaminen määritellään toiminnaksi, jolla hoitaja tukee perheen omaa voimavarojen vahvistumisprosessia. Hoitaja luo luottamuksellisen ja kumppanuuteen perustuvan yhteistyösuhteen ja käyttää mahdollistavia menetelmiä, jotka lisäävät perheen tietoisuutta sitä kuormittavista ja sille voimia antavista tekijöistä, sekä valmiuksia toimia perheen voimia vahvistavasti.

(Hakulinen&Pelkonen, 2002, 204-206.) Voimavaraviikonlopun aikana järjestäjien ja osallistujien välillä vallitsi luottamuksellinen ja avoin ilmapiiri, joten edellytykset voimavarojen vahvistumiseen olivat suotuisat. Niin tuen antaminen kuin myös saaminen korostuivat viikonlopussa. Osallistujat saivat tukea niin toisiltaan kuin järjestäjiltäkin.

Voimavarojen vahvistamisen tärkein ominaispiirre on yhteistyö, jossa asetetaan yhteisiä tavoitteita. Keskeistä on tietoisuuden lisääminen ja valinnanvapauden kunnioittaminen. Kyseeseen voivat tulla yksilön, ryhmän tai yhteisön voimavarojen vahvistaminen. Voimavaroja vahvistetaan aktiivisesti kuuntelemalla ja tarjoamalla tukea sekä tietoa. Pitkäaikaissairaana lapsen perheen voimavaroja vahvistavassa hoitotyössä ominaispiirteinä pidettiin monipuolisen tiedon tarjoamisen lisäksi perheen auttamista arvioimaan omia vahvuuksiaan ja tukijärjestelmiään, sekä tukijärjestelmien vahvuuksien käyttöönottoa. (Hakulinen & Pelkonen, 2002, 204)

Voimavarojen vahvistamisen seurauksena on muun muassa asiakkaan parantunut itsetunto, oman elämänhallinnan tunne, itsemäärääminen ja henkilökohtainen kasvu. Kyseessä on energisoiva kokemus, joka johtaa asiakkaan terveyttä ylläpitävään käyttäytymiseen ja elämänlaadun paranemiseen. Voimavarojen vahvistamisen seurauksena myös hoitotyöntekijä kehittyy ammatillisesti ja hänen omat voimavaransa vahvistuvat. Tämä lisää hoitotyöntekijöiden valmiuksia tukea perheitä. Voimavarojen vahvistamisen seurauksena on kolmenlaisia muutoksia: muutokset itsessä, muutokset ihmissuhteissa ja muutokset toimintatavoissa. (Hakulinen & Pelkonen, 2002, 206)

Voimavaroja vahvistava malli perhehoitotyöhön liitteenä työmme lopussa (Liite 1).

Vanhemman näkökulmasta voimavarat voidaan määritellä vanhempaan ja hänen ympäristöönsä liittyviksi tekijöiksi, jotka auttavat yksilöä kehittymään vanhempaan, puolisona ja yhteisön jäsenenä sekä auttavat välttämään haitallisia kuormitustekijöitä tai selviytymään niistä menestyksellisesti. Tällaiset tekijät lisäävät lapsiperheen elämän hallittavuutta ja mielekkyyttä ja tukevat näin vanhemmuutta, parisuhteen ja koko perheen toimivuutta sekä antavat lapselle suotuisat kasvuedellytykset. Perheen voimavarojen perustana ovat vanhempien persoonalliset sekä perheen sisäiset ja ulkoiset voimavarat. Vanhempien persoonallisia voimavaroja ovat fyysinen kunto, koulutustaso, tiedot, toimiva vanhemmuus, itsetunto ja itsetuntemus sekä hallinnan

tunne. Niitä ovat myös riittävät virkistäytymis- ja uusiutumiskeinot, mielekkyyttä, motivaatiota ja iloa tuottavat asiat, sekä kyky tunnistaa mahdollisuuksia ja käyttämättömiä voimavaroja. (Hakulinen & Pelkonen, 2002, 207)

Perheen sisäisiä voimavaroja ovat perheenjäsenten väliset suhteet, kuten vanhempien läheinen parisuhde sekä vanhempien ja lasten keskinäiset avoimet ja turvalliset suhteet (Hakulinen & Pelkonen, 2002, 208). Viikonlopun kulkua suunnitellessamme kiinnitimme huomiota myös vanhempien kahdenkeskeisen ajan toteutumiseen. Satakunnan syöpäyhdistyksen syöpäsairaanhoitajan mukaan syöpälapsiperheiden vanhemmilla ei ole riittävästi aikaa toisilleen, koska voimat kuluvat lähes loppuun sairasta lasta hoidettaessa. Tästä syystä tahdoimme korostaa myös parisuhteen merkitystä järjestämällä vanhemmille omaa aikaa toimimalla tarvittaessa lapsenvahteina.

3.2 Vertaistuki

Elämän kriisit herättävät lähes aina avuttomuuden ja toivottomuuden tunteita. Elämä saattaa tuntua epäoikeudenmukaiselta. Vertaistuen keskeisin funktio on siinä kokemuksessa, että ei ole yksin elämäntilanteessaan tai ongelmiensa kanssa. Se on vapaaehtoista ja vastavuoroista kokemusten vaihtoa sekä tukemista samassa elämäntilanteessa tai samojen ongelmien kanssa painiskelevien kesken. Uudessa, oudossakin tilanteessa on hyvä vaihtaa ja vertailla kokemuksia muiden samassa tilanteessa olevien tai olleiden kanssa. (Pöyhtäri, 2000) Juuri vertaistuen merkitys korostui suuresti projektissamme, koska kohderyhmämme koostui samassa elämäntilanteessa olevista ihmisistä, jokaisessa perheessä oli sairas lapsi. Perheet saivat vertaistukea toisiltaan koko viikonlopun ajan keskustelemalla ja jakamalla kokemuksia.

Tutkimusten mukaan vertaistuella on suuri merkitys ihmisen jaksamiselle ja elämäntilanteen hallinnalle, eikä mikään ammattiapu voi korvata sitä. Vertaistoiminnassa ihminen ei ole hoidon ja toimenpiteiden kohteena vaan itse toimijana, se siis perustuu kokemuksellisuudelle. Vertaistuki on osaltaan myös keino selviytyä vaikeasta elämäntilanteesta tai psyykkisestä vammasta. Se voi olla myös tukemassa pidempää kuntoutumista. Yhteisössä on voimaa. Jo pelkästään omien kokemusten, tuntojen tai ajatusten jakaminen tuhansien muiden kanssa antaa voimaa ja vahvan yhteisöllisyyden tunteen.

Kriisi ei ole aina pelkästään katastrofi vaan se on myös muutos, tilaisuus ihmisenä kasvamiseen. Elämä ei pysähdy kriisiin, vaan se jatkuu kriisin yli ja siitä eteenpäin. (Pöyhtäri, 2000.) Voimavaraviikonloppuun osallistujat kertoivat itse kokemukseen elämästä jatkuvan pelon vallitessa, hyvistä ja huonoista ajoista. Vaikeista ajoista huolimatta heistä välittyi elämäniloa ja halua jatkaa eteenpäin. He silminnähdessä nauttivat olostaan viikonlopussa, vertaistuen parissa.

Kokemus vertaisuudesta antaa toivoa ja uskoa tilanteesta selviytymiseen. Kriisin läpi kulkeminen on useimmiten pelottavaa ja ahdistavaa. Vertaistuen tehtävä on työstää tätä kokemusta voimavaraksi, inventoida omia resursseja, aktivoida toimintakykyä ja löytää luovia ratkaisuja eteenpäin pääsemiseksi. Vertaisryhmässä mukana oleminen antaa siis myös mahdollisuuden uudelleen suuntautumiseen, tulevaisuuteen orientoitumiseen. On hyvä muistaa että voimavarat kriisin voittamiseen löytyvät jokaisesta itsestä, vertaistukijan tehtävä on tukemalla ja kuuntelemalla auttaa niiden löytämisessä. Vertaistukijan tehtävänä on olla esimerkiksi neuvonantajana, kuuntelijana ja ymmärtäjänä, ystävänä, saman kokeneena, toivon valajana, tunteiden ja tiedon jakajana, rohkaisijana, ja monen muuna. (Pöyhtäri, 2000.)

3.3 Sosiaalinen tuki

Sosiaalisen tuen käsite on varsin moniulotteinen. Terveystieteissä sitä on tutkittu paljon, liittyen elämänmuutoksiin, stressiin, kriiseihin, terveyteen ja sairaudesta toipumiseen. Sosiaalisella tuella tarkoitetaan sosiaalisen vuorovaikutuksen sisältämää subjektiivisesti arvioitua emotionaalista tai käytännöllistä apua. Merkittävää on myös tyytyväisyys tukeen ja se, kuka tukea antaa. (Salonen, 2002.) Sosiaalinen tuki voidaan määritellä käsitteellisesti tai operationaalisesti yleisten tai erityisten sosiaalisten suhteiden olemassaolona tai määränä. Sosiaalisen tuen alueisiin kuuluu sosiaaliset suhteet, sosiaalinen tuki ja sosiaalinen verkosto. (Salmela, 2006, 27.)

Sosiaalista tukea tarvitaan läpi elämän, sen tarve ei liity ainoastaan kriisitilanteisiin. Eri ihmiset tarvitsevat tukea eri tavalla. Saatu tuki ei aina ole ristiriidatonta ja se voi tulla useasta lähteestä. Niiden tavoitteet eivät ole välttämättä samansuuntaiset. Sosiaalinen verkosto ja tuki siinä voivat tuoda helpotuksen sijasta myös tuskaa, sosiaali-

sen tuen puute silloin, kun sitä kipeästi tarvittaisiin, on eräs hyvinvoinnin uhka. (Salonen, 2002) Sosiaalinen tuki on tärkeää paitsi toivon ylläpitämisen myös päivittäisestä elämästä selviytymisen kannalta. Tutkimusten mukaan sosiaalinen tuki auttaa ihmistä myös sopeutumaan tilanteeseensa. Sosiaalinen tuki vähentää kokemaa stressiä, masennusta ja lisää kontrollin tunnetta. (Kuuppelomäki, 1997, 35)

Vahtera (1993) kuvaa sosiaalista tukea sosiaalisiin suhteisiin liittyvänä positiivisena, terveyttä edistävänä tai stressiä ehkäisevänä tekijänä. Hän korostaa tukea sosiaalisista suhteista saatavana voimavarana. Näitä voimavaroja ovat tietotuki, aineellinen tuki, arvostustuki ja henkinen tuki. Tärkeänä edellytyksenä tuen saamiselle tai sen antamiselle on olemassa olevat ja toimivat ihmissuhteet. (Salonen, 2002)

Sosiaalinen tuki käsitteenä on varsin vaikeasti hahmotettavissa siihen liittyvästä subjektiivisesta kokemuksesta johtuen. Äärimmillään tukena voidaan pitää kaikenlaisia keskusteluja ja avun antamista. Joskus oikea apu väärään aikaan voi toimiakin negatiivisena tukena ja tilanteen vaikeuttajana. Läheisissä ihmissuhteissa olevat riittaiset välit kuluttavat elämänvoimaa, kun taas hyvät suhteet toimivat voimavaroina. (Salonen, 2002.) Osallistujat saivat sosiaalista tukea toistensa lisäksi myös järjestäjiltä. Vaikka viikonlopussa korostuikin toiminnallisuus, halusimme ennen kaikkea antaa osallistujille tunteen siitä, etteivät he ole ongelmissaan yksin. Myös projektiryhmän sisällä jakamamme sosiaalinen tuki antoi meille voimia selviytymään viikonlopun aikana esille tulleista henkisesti vaikeista asioista.

4 PROJEKTIN ETENEMINEN

4.1 Projektin eteneminen syys- marraskuu

Aloitimme opinnäytetyön suunnittelun syksyllä 2006. Meitä molempia kiinnosti projektiluontoinen opinnäytetyö, jossa saisimme olla tekemisissä syöpää sairastavien kanssa. Keskustelimme asiasta opettajiemme kanssa, ja he suosittelivat yhteydenottoa Satakunnan syöpäyhdistykseen.

Syyskuu

Syyskuussa 2006 otimme sähköpostitse yhteyttä Satakunnan syöpäyhdistyksen toiminnanjohtajaan Paula Jylheen, jolle kerroimme kiinnostuksemme tehdä opinnäytetyömme syöpään liittyvien asioiden tiimoilta. Kyselimme häneltä, olisiko syöpäyhdistyksellä ehdotuksia, odotuksia tai toiveita siitä miten tai mistä aiheesta voisimme alkaa työstämään opinnäytetyötämme. Vastauksen saimme jo seuraavana päivänä, jossa hän ilmaisi yhteistyöhalukkuutensa opinnäytetyötämme kohtaan. Sovimme ensimmäisen tapaamisemme olevan 10.10.2006 Syöpäyhdistyksen tiloissa.

Lokakuu

Menimme tapaamiseen avoimin mielin valmiina ottamaan kaikenlaisia ehdotuksia vastaan. Tapaamisessa mukana lisäksi oli Satakunnan syöpäyhdistyksen toiminnanjohtaja Paula Jylhe, syöpäsairaanhoitaja Päivi Aro, vapaaehtoistyöntekijä Eija Elo ja opinnäytetyömme ohjaaja Kirsti Santamäki. Keskustelimme yhdessä eri aihevaihtoehtoista. Esille tulivat toiveet niin syöpäyhdistyksen puolelta, kuin myös omat kiinnostuksenkohteemme. Ilmaisimme toiveemme siitä, että haluaisimme tehdä lähinnä projektimuotoisen työn, jossa saisimme viettää aikaa syöpää sairastavien kanssa. Syöpäyhdistys ehdotti projektimuotoisena järjestettävää voimavaraviikonloppua, tutkimustyötä vapaaehtoistyöhön liittyen ja terveystiedon tuntien pitämistä. Tapaamisessa sovimme, että mieltisimme aihevaihtoehtoja ja ilmoittaisimme valintamme sähköpostitse syöpäyhdistykselle.

Tapaamisen jälkeen keskustelimme eri aihevaihtoehtoista ja päädyimme yksimielisesti voimavaraviikonlopun järjestämiseen. Otimme sähköpostitse yhteyttä Syöpäyhdistykseen ja kerroimme heille aihevalintamme. He olivat mielissään valinnastamme.

Marraskuu

Marraskuun tapaamisessa mukana olivat syöpäsairaanhoitaja, toiminnanjohtaja, opinnäytetyömme ohjaaja ja me. Tällä kertaa tarkoituksenamme oli voimavaraviikonlopun suunnittelu. Keskustelimme siitä, missä voimavaraviikonloppu tulisi järjestää, kohderyhmästä sekä viikonlopun teemasta.

Syöpäyhdistys ehdotti meille kahta eri vaihtoehtoa, jossa viikonlopun voisi järjestää. Vaihtoehtoina olivat leirikeskus Satakunnan alueella ja kylpylähotelli Yyteri. Vertailimme yhdessä kyseisten kohteiden hyviä sekä huonoja puolia, ja tulimme siihen johtopäätökseen, että kylpylähotelli Yyteri tarjoaa monipuolisemmat mahdollisuudet viikonlopun järjestämiseen. Valintamme perustui muun muassa siihen, että Yyterissä on hyvät ruokailu-, majoitus-, ja liikuntamahdollisuudet. Kylpylä itsessäänkin oli jo houkutteleva, ja huomioon on otettu myös liikuntarajoitteiset. Satakunnan syöpäyhdistys on aikaisemmin järjestänyt teemaviikonloppuja Yyterissä, ja he ovat todenneet paikan hyväksi tähän tarkoitukseen.

Ajankohdaksi viikonlopun viettoon sovimme toukokuun viimeisen viikonlopun. Kun yksimielinen päätös paikasta ja ajankohdasta oli tehty, soitti syöpäsairaanhoitaja kylpylähotelli Yyteriin varmistuakseen, että viikonlopun järjestäminen sopisi myös heille. Kylpylähotelli Yyterille ajankohta sopi hyvin ja sovimme, että tarkemmat tiedot viikonlopusta ilmoittaisimme myöhemmin mahdollisessa yhteisessä tapaamisessa tai puhelimitse. Sovimme, että syöpäsairaanhoitaja hoitaisi Yyterin ja Syöpäyhdistyksen välisen yhteistyön.

Viikonlopun rahoitus järjestyi Raha-automaattiyhdistyksen ja Lapsen Puolesta Rahaston kautta. RAY on tukenut Satakunnan Syöpäyhdistyksen toimintaa jo useita vuosia, ja se on rahoittanut aikaisemminkin erilaisia teemaviikonloppuja. Lapsen Puolesta Rahasto on 1980-luvun alussa lapsisyöpäpotilaiden hyväksi toteutetun syöpä-

päkeräyksen tuloksena perustettu rahasto, joka on karttunut pääosin lahjoituksin. Satakunnan Syöpäyhdistyksen hallitus on vastuussa rahaston budjetista, eli koroista ja vuosittaisista nostoista. Avustusten lisäksi yli 18-vuotiailta osallistujilta perittiin kahdenkymmenen euron osallistumismaksu viikonlopulle. Tämä maksu perittiin muun muassa siksi, että osallistujat maksaessaan sitoutuvat tulemaan viikonlopun viettoon. Sitoutumismaksun lisäksi osallistujat vastasivat itse omista matkakustannuksistaan.

Päätimme, että viikonloppu olisi kohdistettu Satakuntalaisille syöpää sairastaville. Ensisijaisesti tarkoituksenamme oli järjestää viikonloppu syöpää sairastaville lapsille, ja heidän perheilleen. Pidimme kyseistä kohderyhmää kuitenkin liian epävarmana, koska syöpää sairastavia lapsia on Satakunnassa melko vähän. Päädyimme lopulta järjestämään viikonlopun satakuntalaisille lapsiperheille, joista joku perheenjäsenistä sairastaa syöpää. Tällä tavoin uskoimme varmistavamme suuremman osallistujamäärän viikonlopulle. Keskustelimme myös kohderyhmän suuruudesta ja päätimme, että noin kolmenkymmenenviiden hengen ryhmä olisi sopivan kokoinen resurssimme huomioon ottaen. Puhuimme myös mahdollisten avustajien tarpeesta, joiden määrä määräytyisi osallistujien avuntarpeen mukaan. Lupasimme tiedustella vapaaehtoisia avustajia omasta tuttavapiiristämme seuraavaksi tapaamiskerraksi.

Tapaamisessa pohdimme myös eri teemavaihtoehtoja viikonlopulle. Tarkoituksenamme oli, että viikonloppu järjestettäisiin pääasiassa lasten ehdoilla. Syöpäsairaanhoitaja ehdotti viikonlopun yhdeksi teemavaihtoehdoksi ”satu-teemaa”, jota Syöpäyhdistys oli käyttänyt aikaisempina vuosina. Keskustellessamme ”satu-teemasta” vaihtoehtoiksi nousivat myös elokuvat ja musiikki. Näitä teemavaihtoehtoja tarkemmin pohdittaessa ohjelman toteuttamisen kannalta, päädyimme musiikki-teemaan.

Bojner-Horwitz (2007) korostaa musiikin tärkeyttä. Musiikki on teema, joka koskettaa kaikenikäisiä ihmisiä, tuo muistoja mieleen, ja herättää erilaisia tunteita elämän varrelta. Musiikista ihminen voi löytää omaa tunnetilaansa vastaavia elementtejä ja siten samaistaa tunteensa siihen. Musiikkia kuunnellessaan ihminen voi käsitellä sisäistä tunnettaan ulkoisena asiana ja puhua musiikista ja sen sisältämästä tunnetilasta turvallisen etäisyyden päässä. (Ahonen – Eerikäinen, 1999, 76.) Musiikin myötä

ihmisen on helppo ilmaista itseään, ja siihen liittyen on helppo järjestää erilaista ohjelmaa.

Musiikki-teeman myötä päädyimme siihen, että pyytäisimme musiikkiterapeuttia mukaan viikonlopun viettoon. Syöpäsairaanhoitaja ehdotti musiikkiterapeutti Pentti Niemeä, joka on aikaisemminkin ollut yhteistyössä Syöpäyhdistyksen kanssa. Syöpäsairaanhoitaja lupasi ottaa yhteyttä häneen tapaamisemme jälkeen, ja tiedustella hänen mahdollisuuksiaan osallistua viikonlopun viettoon. Sovimme, että syöpäsairaanhoitaja tiedottaisi meitä asiasta sähköpostitse. Myöhemmin saimme syöpäsairaanhoitajalta tiedon, että musiikkiterapeutti osallistuisi mielellään viikonlopun järjestämiseen. Hän lupasi tulla myös seuraavaan tapaamiseemme suunnittelemaan osuuttaan viikonlopun vietossa.

Tapaamisen lopuksi sovimme, että suunnittelisimme viikonlopun ohjelmarunkoa, jota kävisimme läpi yhdessä seuraavalla tapaamiskerralla. Saimme Syöpäyhdistykseltä avuksi valmiin ohjelmarungon, jota he olivat aikaisemmin käyttäneet järjestäessään teemaviikonloppuja Yyterissä. Rungossa tuli hyvin esille Yyterin noudattamat ruokailuajat, jotka rytmittivät paljolti ohjelman suunnittelua.

Tapaamisen jälkeen lähdimme yhdessä suunnittelemaan viikonlopun ohjelmarunkoa. Kuten jo edellä mainitsimme, ohjelma-aikataulut rakentuivat pitkälti Yyterin ruokailuajien mukaan. Haastetta ohjelman suunnitteluun toi erityisesti se, että viikonlopun kohderyhmä koostuu niin lapsista, nuorista kuin aikuisistakin. Lähdimme suunnittelemaan ohjelmaa pääasiallisesti lasten ehdoilla, kuitenkin niin, että se miellyttäisi kaikkia.

4.2 Voimavaraviikonlopun ohjelman esittely ja tavoitteet

Halusimme viikonlopun sisältävän ohjelmaa, joka toisi osallistujissa esiin erilaisia tunnetiloja, ja jonka avulla he saisivat ilmaista itseään mahdollisimman monin eri tavoin. Näiden tavoitteiden pohjalta päädyimme järjestämään osallistujille levyraad-
din, tanssia, karaokea ja yhteisiä lauluhetkiä.

Levyraad-
din tavoitteena oli saada osallistujissa aikaan erilaisia tunnetiloja erityylisten musiikin avulla. Tavoitteena oli, että jokainen osallistuja tuo vuorollaan oman mielipiteensä esille ja pukee musiikin tuomat tunteet sanoiksi. Levyraad-
din myötä osallistujat saisivat rohkeutta ilmaista itseään muun ryhmän edessä. Valitsimme viisi erilaista kappaletta, niin lasten kuin aikuistenkin makuun sopivia.

Tanssi ja yhteinen lauluhetki toteutui nuotion äärellä. Nuotiohetken avulla pyrimme luomaan hyvän yhteishengen osallistujien kesken. Tarkoituksena oli antaa osallistujille rohkeutta esiintyä omien rajoitteidensa mukaisesti ja ilmaista itseään liikkein. Ahosen (2000) mukaan musiikin ilmaiseminen liikkein voi olla syvälinen kokemus, jossa ihminen uudella tavalla löytää kosketuksen itseensä. Oman kehon ollessa väli-
neenä tunteiden läpityöskentely on vaativaa, mutta terapeutisesti paljon antavaa.

Karaoken myötä osallistujat saivat mahdollisuuden ilmaista itseään laulamisen avulla joko yksin tai ryhmässä. Halusimme, että osallistujat saavat karaoken myötä rohkeuden esiintyä häpeilemättä omana itsenään. Myös tässä niin kuin aikaisemmissakin ohjelmanumeroissa muiden kannustus ja vertaistuen merkitys on suuri.

Halusimme järjestää osallistujille myös luontopolun, jonka varrella oli erilaisia tehtävärasteja. Luontopolulla perhe sai toimia yhdessä ja ratkaista erilaisia tehtäviä. Tavoitteena oli antaa perheille yhteistä aikaa ja mahdollisuuden kehittää ongelmaratkaisutaitojaan. Valitsimme viisi erilaista tehtävää jotka liittyvät luontoon, musiikkiin, omaan perheeseen ja voimavaraviikonloppuun.

Yhteisien ohjelmatuokioiden lisäksi halusimme antaa vanhemmille mahdollisuuden viettää aikaa keskenään. Tätä tarkoitusta varten olimme varautuneet järjestämään ohjelmaa myös lapsille esimerkiksi erilaisten satutuokioiden ja leikkihetkien parissa.

Koko viikonlopun ajan osallistujilla oli mahdollisuus keskustella tapahtuman järjestäjien kanssa haluamista asioista. Tämänkaltaisessa tapahtumassa oli otettava huomioon myös mahdolliset ohjelmamuutokset. Tämän vuoksi olimme varautuneet muuttamaan ohjelmaa osallistujien mielenkiinnon mukaisesti.

4.3 Projektin eteneminen joului- toukokuu

Joulukuu

Tapaamisessa, joka oli 14.12.2006, lisäksi olivat syöpäsairaanhoitaja, musiikki-terapeutti, ja opinnäytteen ohjaajamme. Ennen tapaamista lähetimme alustavan ohjelmaversion sähköpostitse kaikille tapaamiseen osallistujille.

Tällä tapaamiskerralla keskityimme lähinnä ohjelman tarkempaan läpikäymiseen. Kerroimme tarkemmin, mitä eri ohjelmanumeroilla tavoittelemme ja miksi kyseiset ohjelmat olivat mielestämme tärkeitä. Keskustelimme eri ohjelmanumeroista ja jokainen sai tuoda oman mielipiteensä ja ehdotuksensa esille. Kaikki olivat tyytyväisiä laatimaamme alustavaan ohjelmaan, ja muutoksia ei tässä vaiheessa juuri tullut.

Keskustelimme myös markkinointikirjeen laatimisesta ja sovimme, että tekisimme sen seuraavaksi tapaamiskerraksi. Kävimme yhdessä läpi, mitä kirjeen tulisi sisältää ja saimme syöpäyhdistykseltä valmiin markkinointikirjepohjan, jota he ovat käyttäneet aikaisempien teemaviikonloppujen järjestämisessä.

Tapaamisessa sovimme, milloin markkinointikirjeet tulisi olla lähetettyinä mahdollisille osallistujille. Markkinointikirjeen mukana lähettimme myös hakulomakkeen, jolla kohderyhmään kuuluvat ilmoittivat halukkuutensa osallistua viikonlopulle. Takaisin Syöpäyhdistykselle tulleiden hakulomakkeiden perusteella teimme myöhemmin lopullisen valinnan tulevista osallistujista. Sovimme, että markkinointikirjeet ja hakulomakkeet lähetettäisiin kohderyhmälle pääsiäisviikon 2007 aikana, ja hakuaikaa viikonlopulle olisi noin kolme viikkoa. Hakulomakkeiden tultua järjestimme tapaamisen, jossa teimme lopullisen valinnan osallistujista. Valintapalaverin ajankohdaksi sovimme toukokuun. Syöpäyhdistys markkinoi viikonloppuamme myös

tammikuussa 2007 ilmestyvässä Syöpäyhdistyksen tiedotelehdessä, joka lähetetään vuosittain Syöpäyhdistyksen jäsenille.

Helmikuu

Helmikuun tapaamisessa mukana lisäksi oli syöpäsairaanhoitaja ja musiikkiterapeutti. Opinnäytetyömme ohjaaja oli puhelinyhteyden päässä. Kävimme läpi laatimaamme markkinointikirjettä. Teimme tapaamiseen sovitusti myös alustavan suunnitelman hakulomakkeesta. Viikonlopulle oli kuitenkin ollut kysyntää jo ennen tapaamistamme, joten syöpäsairaanhoitaja oli laatinut hakulomakkeen Syöpäyhdistyksen käyttämän mallin pohjalta. Tällä tavoin hakemukset saatiin lähetettyä ajoissa niille, jotka olivat viikonloppuun osallistumisesta kyselleet. Markkinointikirje ja hakulomake ovat liitteenä työmme lopussa (Liite 2 ja 3).

Kun markkinointikirje ja hakulomake oli käyty läpi, keskustelimme suunnittelemas- tamme viikonlopun ohjelmarungosta tarkemmin. Pohdimme eri ohjelmanumeroiden sisältöä ja merkitystä. Keskustelimme siitä, minkälaisia eri vaihtoehtoja ohjelman toteutuksessa olisi. Sovimme muun muassa sen, miten järjestäisimme tutustumisen viikonlopun ensimmäisenä päivänä. Varsinkin musiikkiterapeutilla oli paljon ehdotuksia siitä, miten tutustumisen voisi järjestää erilaisten leikkien yhteydessä.

Keskustelimme samalla yhteisestä tilasta, ja päädyimme siihen, että tilan tulisi olla avara ja mahdollisimman rento, jotta ohjelman järjestäminen sujuisi mutkattomasti. Toivomuksemme oli, että saisimme yhteiseen tilaan pöytien ja tuolien lisäksi tarvittavan määrän patjoja lattialle, jotta pysyisimme yhteisissä hetkissä ”tiivimmin” yhdessä. Tarkemmat suunnitelmat teimme kuitenkin vasta, kun Kylpylähotelli Yyteri ilmoitti, minkä kokoustilan saisimme käyttöömmek.

Puhuimme paljon myös viikonlopun aikana käytettävästä musiikista ja sovimme, että saisimme ”vapaat kädet” musiikin valinnassa. Tarkoituksenamme oli valita musiikkia mahdollisimman monista eri musiikkilajeista ja saada niiden myötä osallistujissa esiin erilaisia tunnetiloja. Sovimme, että ottaisimme mukaan seuraavaan tapaami- seemme erilaista musiikkia, jota kuuntelisimme yhdessä.

Maaliskuu

Alun perin tarkoituksenamme oli postittaa hakemuslomake ja markkinointikirje Satakuntalaisille syöpäperheille pääsiäisviikon aikana. Syöpäyhdistys ilmoitti kuitenkin, että edellä mainitut kirjeet oli postitettu jo aikaisemmin kuudellekymmenlenseitsemälle Satakuntalaiselle syöpäperheelle melko suuren kysynnän vuoksi.

Tapasimme Yyterissä 28.3.2007. Mukana oli meidän, musiikkiterapeutin ja syöpäsairaanhoitajan lisäksi myös Yyterin myyntipäällikkö Anita Reunamo, sekä opponettimme Marianne Vainio ja Laura Rautala. Kävimme yhdessä läpi viikonlopun ohjelmaa ja aikataulua, kerroimme minkälaista ja minkä kokoista tilaa tarvitsisimme ja kyselimme, mitä Yyterillä olisi tarjolla. Keskustellessamme kävi ilmi, että viikonlopun ohjelma aikatauluja tulisi muuttaa kylpylähotelli Yyterin aikatauluihin sopivaksi. Ohjelman sisältöön ei sinänsä tullut muutoksia, mutta kellonajat muuttuivat. Viikonloppumme ohjelma löytyy liitteenä työmme lopussa (Liite 4).

Samalla kertaa keskustelimme yhteisen tilan koosta, jota tarvitsisimme ja Yyterin myyntipäällikkö suositteli meille heidän isointa kokoustilaansa, Merivalkamaa, joka olisi tämän kokoiselle ryhmälle paras mahdollinen. Se oli tarpeeksi suuri ja avara, joten me muutkin olimme tyytyväisiä tarjontaan. Sovimme myös, että kylpylähotelli Yyterin henkilökunta siivoaisi huoneen toiveidemme mukaisesti; patjoja kokoustilan keskelle ja tuolit ja pöydät tilan reunoille.

Kävimme myyntipäällikön kanssa läpi, mitä ruokia Yyteri lupaa tarjota aamupalan ja iltapalan yhteydessä, ja mitä saisimme käyttöömmme nuotioiltaan. Sovimme myös, että syöpäsairaanhoitaja ilmoittaa hänelle sähköpostitse osallistujien mahdolliset erikoisruokavaliot valintapalaverimme jälkeen, jotta Yyteri pystyisi paremmin tarjoamaan erilaisia vaihtoehtoja osallistujille. Sovimme myös myyntipäällikön kanssa, että lähettäisimme hänelle erikoisruokavaliolistan yhteydessä osallistujien nimet, jotta Yyteri ehti järjestämään majoituspaikat jokaiselle osallistujalle viikonloppuun mennessä. Sovimme samalla, mistä ja mihin asti huoneet olisivat ohjaajien ja osallistujien käytössä.

Kun Yyterin myyntipäällikkö oli esitellyt yhteisen tilan ja tuonut Yyterin toiveet viikonlopun suhteen esille, siirryimme syöpäsairaanhoitajan, musiikkiterapeutin ja opponenttiamme kanssa Merivalkamaan. Musiikkiterapeutti toi esille leikkejä, joita hän haluaisi tuoda esille oman alustuksensa jälkeen, harjoittelimme niitä yhdessä ja olimme tyytyväisiä hänen valintoihinsa. Itse esittelimme erilaista musiikkia, jota olimme ajatelleet muun muassa levyraatiin, karaokeen ja tanssikappaleiksi. Sovimme yhdessä, että saisimme keskenämme päättää, mitä musiikkia soittaisimme viikonlopun aikana eri ohjelmien yhteydessä. Tapaamisen jälkeen jäimme innolla odottamaan seuraavaa tapaamistamme, koska silloin selvisi kuinka monta halukasta osallistujaa voimavaraviikonlopulle oli ja saimme varmuuden siitä, montako avustajaa tarvitsimme.

Toukokuu

Toukokuun kolmantena päivänä saimme lopullisen listan osallistujista viikonlopulle. Mukana tapaamisessa olivat syöpäsairaanhoitaja, musiikkiterapeutti, ja me. Kävimme listaa tarkemmin läpi, ja syöpäsairaanhoitaja kertoi meille jokaisen perheen taustasta ja siitä, kuka kussakin perheessä sairastaa tai on sairastanut syövän. Kävi ilmi, että osallistujien keskuudessa kaikki syöpää sairastavat olivat lapsia. Osallistujia oli kaiken kaikkiaan kolmekymmentäkuusi, joista sekä lapsia että aikuisia oli kahdeksantoista. Lasten iät vaihtelivat yksivuotiaasta aina kahdeksantoistavuotiaaseen saakka. Aikuiset olivat iältään kaksikymmentäneljä – viisikymmentävuotiaita. Tästä päätelimme, että ikäskaala osallistujien kesken oli todella laaja, joka teki viikonloputamme vieläkin haastavamman.

Tarkemmin osallistujalista tarkastellessamme kävi ilmi, että osallistujien joukossa oli kolme henkilöä, jotka mielestämme eivät kuuluneet määrittelemäämme kohderyhmään. Tästä syystä päätimme yksimielisesti karsia nämä kolme osallistujaa pois. Yksi karsituista oli nuori aikuinen, joka sairautensa vuoksi olisi tarvinnut kokovuorokautisen avustajan koko viikonlopun ajalle. Tämä olisi vaatinut vähintään neljän avustajan apua, ja samalla nostanut kustannuksiamme. Karsimme osallistujista myös nuoren pariskunnan, jolla ei ollut lapsia. Karsintaamme vaikutti suurelta osin se, että kyseiset henkilöt eivät täyttäneet viikonlopun kohderyhmän kriteerejä. Viikonloppumehan oli pääasiassa suunnattu satakuntalaisille lapsiperheille. Laadimme kysei-

sille henkilöille kirjeen, jossa tiedotimme heitä asiasta, ja jonka syöpäyhdistys lähetti heille samaan aikaan kuin tervetuliaiskirjeet muille osallistujille. Tällä tavoin osallistujamäärämme putosi siis kolmeenkymmeneenkolmeen, ja samalla myös avustajiemme määrä muodostui riittäväksi. Osallistujille kirjoitettu tervetuliaiskirje on liitteenä työmme lopussa (Liite 5). Tapaamisemme jälkeen syöpäsairaanhoitaja lähetti Yyterin myyntipäällikölle sähköpostitse viikonlopun osallistujamäärän, ja heidän mahdolliset erikoisruokavalionsa.

Toukokuun kahdeskymmenesneljäs päivä meillä oli toinen tapaaminen, jossa kerzasimme vielä viikonlopun tapahtumia. Mukana tapaamisessa olivat lisäksi syöpäsairaanhoitaja, musiikkiterapeutti, opinnäytetyömme ohjaaja ja toinen opponenttimme. Keskustelimme muun muassa viikonlopun tavoitteista, jokaisen ohjaajan vastualueista ja siitä, mitä kukin ohjaaja toisi mukanaan. Kävimme läpi jokaisen ajatuksia ja odotuksia viikonloppua koskien.

Tapaamisessa saimme tietää, että kaksi perhettä estyi tulemasta viikonlopun viettoon perheensisäisten sairastapauksien vuoksi. Näin ollen osallistujamäärä väheni kahteenkymmeneenkolmeen. Tässä vaiheessa meille oli selvinnyt jo voimavaraviikonlopun alustava budjetti, joka oli 10 344 euroa. Todelliset kulut tulivat ilmi kuitenkin vasta viikonlopun jälkeen. Tapaamisen jälkeen lähdimme odottavin, mutta jännittävin mielin odottamaan tulevaa viikonloppua.

4.4 Voimavaraviikonlopun eteneminen

4.4.1 Perjantai 25.5.2007

Me ohjaajat saavuimme Yyteriin klo 15.00. Vietyämme henkilökohtaiset tavarat huoneisiimme, aloitimme yhteisen tilan, Merivalkaman, järjestelemisen. Osallistujat saapuivat Yyteriin klo 17-18 välillä. Vietyään tavarat huoneisiinsa, he saapuivat Merivalkamaan, josta yhteinen viikonloppumme sai alkunsa. Mukana oli seitsemän satatuntalaista perhettä, joukkoon kuului yksitoista aikuisia ja kaksitoista lasta. Aikuiset olivat iältään 32-50 -vuotiaita, ja lapset kolmevuotiaasta aina seitsemäntoistavuotiaaseen saakka.

Viikonloppumme alkoi pitämällämme tervetuliaispuheella ja ohjaajien esittelyllä. Kerroimme osallistujille lyhyesti viikonlopun ohjelmasta. Tämän jälkeen annoimme osallistujille aikaa tutustua toisiinsa. Tarkoituksenamme oli saattaa yhteen kaksi perhettä, jotka hetken keskusteltuaan esittelivät toisensa muulle ryhmälle. Perheparit arvottiin korttien avulla.

Seuratessamme sivusta perheiden välisiä keskusteluja havaitsimme, että tunnelma oli alusta alkaen avoin ja leppoisa. Perheiden esittelyn jälkeen lauloimme kaksi leikkimielistä laulua musiikkiterapeutin johdolla. Kerroimme osallistujille vielä seuraavan aamupäivän ohjelmasta, jonka jälkeen lähdimme yhdessä nauttimaan hotellin tarjoamaa iltapalaa. Osa perheistä nautti iltapalan Merivalkamassa infektioriskin vuoksi. Iltapalan jälkeen perheet lähtivät viettämään iltaa haluamallaan tavalla.

4.4.2 Lauantai 26.5.2007

Päivämme alkoi aamupalalla, jonka jälkeen kokoonnuimme yhdessä Merivalkamaan. Suunnittelemamme ohjelman mukaisesti aamupäivän vietosta vastasi musiikkiterapeutti. Hän kertoi osallistujille musiikin tärkeydestä ja siitä, miten musiikkia voi käyttää terapiamuotona eri sairauksien hoidossa. Musiikkiterapeutin puheen runko on liitteenä työmme lopussa (Liite 6).

Musiikkiterapeutin alustuksen jälkeen vanhemmat siirtyivät syöpäsairaanhoitajan kanssa Merivalkaman viereiseen tilaan, jossa he kävivät yhdessä läpi jokaisen perheen tämänhetkisen tilanteen, saaden näin vertaistukea toisiltaan. Muut ohjaajat jäivät Merivalkamaan pitämään seuraa lapsille erilaisten leikkien ja laulujen muodossa.

Aamupäivän ohjelman päätti maittava lounas, jonka jälkeen osallistujille oli varattu vapaa-aikaa kello kolmeen saakka. Perheet viettivät ajan uiden, ulkoillen ja Yyteriin tutustuen. Myös itse kävimme kylpylässä muiden perheiden kanssa. Osalle lapsista uiminen ei ollut mahdollista infektioriskin vuoksi.

Seuraavaksi tapasimme yhdessä kahvin merkeissä Merivalkamassa klo.15.00. Kahvin jälkeen oli vuorossa levyraati, jonka me sovitusti pidimme. Soitimme perheille

viisi erilaista kappaletta, joiden välillä jokainen osallistuja kertoi oman mielipiteensä kappaleesta. Oli hienoa huomata, että jokainen osallistuja toi ujustelematta tunteensa ja ajatuksensa avoimesti esille. Levyraadin aikana havaitsimme, että osallistujat todella pitivät tästä ohjelmanumerosta.

Levyraadin päätyttyä musiikkiterapeutti piti erillisessä tilassa vanhemmille rentoutushetken, jonka aikana lapset saivat vapaasti piirtää, leikkiä ja laulaa karaokea ohjautusti yhdessä. Tämän jälkeen menimme yhdessä päivälliselle.

Lyhyen ruokalevon jälkeen siirryimme iltanuotion ääreen. Hotellin henkilökunta oli sytyttänyt meille iltanuotion valmiiksi metsän keskelle. Nuotion äärellä lauloimme erilaisia lauluja musiikkiterapeutin säestäessä kitaralla. Olimme kirjoittaneet tunnettuja nuotiolauluja valmiiksi hetkeämme varten.

Tunnelma nuotion äärellä oli sanoin kuvaamaton. Kaikki osallistujat liittyivät laulumme ja oli nähtävissä, että he todella nauttivat hetkestä ja ottivat siitä kaiken irti. Laulettuaamme grillasimme yhdessä makkaraa Yyterin kauniissa illassa. Nuotio-illan kuluessa informoimme vanhempia mahdollisuudesta viettää ilta kahden kesken. Tässä vaiheessa osa vanhemmista ilmoitti meille halustaan mennä nauttimaan hotellin tarjoamasta iltaohjelmasta, joten sovimme lastenvahtijärjestelyistä.

Nuotiohetken jälkeen kerroimme perheille mahdollisuudesta liittyä seuraamme järjestämäämme karaokeiltaan, joka tapahtuisi Merivalkamassa. Osa opiskelijoista toimi illan aikana karaokenvetäjinä, osa taas lupautui lukemaan lapsille iltasatuja vanhempien ollessa kahden. Varsinkin nuoret ja lapset liittyivät innoissaan laulamaan kanssamme karaokea. Alkujännityksen lauettua tunnelma Merivalkamassa kohosi. Karaoken parissa viihdyimmekin yhdessä melkein puoleen yöhön.

4.4.3 Sunnuntai 27.5.2007

Aamupalan jälkeen kokoontuimme Merivalkamassa, josta perheet lähtivät suunnittelemalemme luontopolulle. Luontopolun varrella oli viisi erilaista tehtävää ja se järjestettiin Yyterin maastossa. Ensimmäisellä rastilla oli tunnistustehtävä, josta perheiden piti tunnistaa kuvassa näkyvä lintu. Toisella rastilla perheiden piti kuvailla viettämäänsä viikonloppuaan parilla lauseella. Kolmannella rastilla tarkoitus oli kuunnella luonnonääniä, joiden pohjalta tuli piirtää tunteitaan kuvaava piirros. Neljänteen rastiin kuului ongelmanratkaisua tulitikkutestin muodossa. Viimeisellä rastilla perheen piti kirjoittaa tarina, joka sisältäisi perheen sukunimen ensimmäisellä kirjaimella alkavia sanoja. Luontopolun jälkeen perheet täyttivät laatimamme palautekaavakkeet ja lähtivät viettämään vapaa-aikaa, jonka suurin osa heistä käytti uiden ja saunoen. Osallistujat nauttivat luontopolusta ja siitä, että he saivat yhdessä perheen kanssa etsiä erilaisia ratkaisuja laatimiimme tehtäviin. Myös sää Yyterissä oli mitä kaunein. Perheille antamamme palautekaavake on liitteenä työmme lopussa (Liite 7).

Luonaan ja kahvin jälkeen kokoontuimme Merivalkamaan viimeiseen yhteiseen hetkeemme ennen kotiinlähtöä. Kävimme läpi perheiden tuntemuksia viikonlopusta, ja myös me ohjaajat kerroimme, miten paljon olimme viikonlopusta nauttineet. Perheet olivat tyytyväisiä järjestämäämme viikonloppuun ja he kokivat saaneensa voimavaroja ja jaksamista arjen pyörittämiseen. Loppulaulujen myötä kiitimme kaikkia osallistujia ja toivotimme heille kaikkea hyvää tulevaisuudelle. Perheiden lähdettyä jääimme ohjaajien kesken hetkeksi purkamaan tuntojamme viikonlopusta. Kotiin lähdimme väsyneinä, mutta onnellisina. Viikonlopustamme on kuvamateriaalia liitteessä 8.

5 ARVIOINTI

5.1 Oma arviointi

Jo opinnäytetyön aihetta pohtiessamme tiesimme, että tahtoisimme tehdä haastavan työn, jossa saisimme toteuttaa itseämme haluamallamme tavalla. Olemme molemmat sosiaalisia ja ulospäin suuntautuneita ihmisiä, joten valitsimme projektimuotoisen työn, jossa saimme tehdä työtä erilaisten ihmisten parissa. Työmme avulla halusimme omalla toiminnallamme auttaa ihmisiä irtautumaan hetkeksi arjesta erilaisen virkistystoiminnan avulla.

Yhteistyömme opinnäytetyön teon ajan oli mutkatonta ja kaikki sujui ongelmitta. Opinnäytetyön suunnittelusta aina loppuarviointiin saakka olemme tehneet työtä yhdessä jakamatta tehtäväalueita. Työtä tehdessä oli kuitenkin myös hetkiä, jolloin motivaatiomme oli kadoksissa, ja usko työmme valmistumiseen hiipui. Näistä hetkistä selvisimme irtautumalla työstä ja tukemalla toisiamme. Laadimme selkeän etenemissuunnitelman opinnäytetyön tekoon liittyen, jonka avulla pääsimme määränpäähämme.

Toiminta syöpäsairaanhoitajan ja musiikkiterapeutin kanssa sujui ongelmitta, ja pysyimme laatimissamme aikatauluissa. Yhteistyömme oli luontevaa, eikä erimielisyyksiä syntynyt. Jokainen sai tuoda mielipiteensä esille ja asioista keskusteltiin avoimesti. Yhteistyömme alussa jakamamme vastualueet toteutuivat suunnitelmamme mukaisesti ja välillämme vallitsevan hyvän ilmapiirin ansiosta toimintamme oli mutkatonta.

Ennen viikonloppua meitä jännitti erityisesti osallistujien halukkuus osallistua laatiimme ohjelmiin ja se, miten pystyisimme luontevasti kohtaamaan perheet ja varsinkin sairaat lapset. Kuitenkin jo ensimmäisen tutustumishetken aikana huomasimme, että jännityksemme oli ollut turhaa. Tulimme hyvin toimeen perheiden kanssa, ja heidän seurassaan voimme olla oma itsemme. Pyrimme alusta alkaen luomaan perheille tunteen siitä, että he voivat luottaa meihin, ja viikonlopun aikana huomasim-

me, että onnistuimme siinä hyvin.

Mielestämme viikonloppu sujui kaikin puolin hyvin ja ongelmitta. Saavutimme laatimamme tavoitteet ja pysyimme aikataulussa. Vaikka kaikki ohjelmanumerot olivat vapaaehtoisia, kaikki osallistujat osallistuivat niihin ja silminnähden nauttivat niistä. Positiivista oli myös opponenttiemme mukanaolo viikonlopun vietossa. Saimme heiltä tarvitsemaamme tukea koko projektimme ajan, niin viikonlopun suunnittelussa kuin toteutuksessakin. Viikonlopun aikana heistä oli suuri apu muun muassa eri ohjelmanumeroiden yhteydessä. Suuri kiitos heille siitä, että he antoivat osan omaa aikaansa työmme hyväksi.

Ainoa negatiivinen asia, joka viikonlopun aikana tuli esille liittyy Kylpylähotelli Yyteriin. Maaliskuussa tekemämme sopimukset liittyen ruokailujen järjestämiseen eivät pitäneet. Ongelmia ilmeni muun muassa perjantaisen iltapalan ja nuotiohetken tarjontaan liittyen. Tapahtuneen myötä yksi ennalta arvioimamme riski, sopimukseen liittyvä riski toteutui. Tämä ei kuitenkaan vaikuttanut viikonlopun kulkuun, sillä saimme asian sovittua Yyterin henkilökunnan kanssa alkuperäisen suunnitelman mukaiseksi. Toinen toteutuneista riskeistä liittyi asiakasriskeihin. Osallistujia viikonlopulle oli odotettua vähemmän. Tämäkään ei vaikuttanut negatiivisesti viikonlopun tunnelmaan. Viikonlopun jälkeen totesimme projektiryhmämme kanssa, että jos osallistujamäärä olisi ollut alkuperäisen suunnitelman mukainen, olisi ryhmä ollut liian suuri, ja näin myös tunnelma viikonlopun aikana olisi kärsinyt.

5.2 Ulkopuolinen arviointi

5.2.1 Osallistujat

Saimme osallistujilta yhteensä viisitoista täytettyä palautelappua. Osa perheistä täytti palautelomakkeet yhdessä, osa taas antoi meille yksilöllisen palautteen. Niin suullisen kuin kirjallisenkin palautteen perusteella voimme päätellä, että osallistujat viihtyivät hyvin järjestämässämme viikonlopussa. Heidän mielestään niin ohjelmaa kuin vapaa-aikaakin oli riittävästi. Osallistujat pitivät ohjelmanumeroista ja oli silminnähden selvää, että he nauttivat niistä.

Ohjelma oli sopiva sisällöltään ja aikataulultaan, ja ihmiset olivat mukavasti mukana.

Ohjelmat olivat sellaisia, ettei tarvinnut ujostella itseään. Oli mukavaa olla yhdessä ryhmänä.

Erityistä kiitosta saimme siitä, että pystyimme alusta alkaen luomaan osallistujien keskuuteen luotettavan ja leppoisan ilmapiirin. Meitä ohjaajia oli helppo lähestyä ja osallistujat kokivat, että he voivat olla täysin omana, aitona itsenään niin meidän ohjaajien kuin myös muun ryhmän kanssa.

Viikonlopun aikana vallitsi välitön ilmapiiri, jokainen osallistuja tunsi itsensä tärkeäksi.

Sain olla paljon yhdessä perheen kanssa, löysin uuden ystävän.

Vanhemmat arvostivat suuresti sitä, että viikonlopun ohjelma mahdollisti heille myös kahdenkeskeistä aikaa ja keskustelumahdollisuuden muiden kurssille osallistuvien vanhempien kanssa. Näin he saivat myös tarvitsevaansa vertaistukea toisiltaan. Myös lapset nauttivat heille järjestetystä ajasta, ja varsinkin lauantai-iltana järjestetty karaoke sai suuren suosion lasten ja nuorten keskuudessa. Palautteesta kävi selkeästi ilmi, että perheet tulevat tarvitsemaan tällaisia viikonloppuja jatkossakin.

On tosi hienoa, että tällaisia viikonloppuja järjestetään. Arkeen on hyvä palata, kun on saanut hetken levähtää ja jakaa kokemuksiaan ja muistaa taas arkipäivisin, ettemme ole yksin tässä tilanteessa.

Aika loppui kesken, oli niin kivaa.

Ainoat negatiiviset palautteet, jotka viikonlopun aikana tulivat ilmi olivat hotellia koskevia. Muun muassa hotellin siisteyteen ja palveluun ei oltu täysin tyytyväisiä. Kurssilaiset olisivat toivoneet, että heillä olisi ollut mahdollisuus majoittautua samaan kerrokseen. Tämä ei kuitenkaan valitettavasti ollut Kylpylähotelli Yyterin puolesta mahdollista.

En tykännyt hotellin tavasta majoittaa ryhmä etäälle toisistaan, eikö olisi voinut samaan kerrokseen?

5.2.2 Yhteistyökumppanit

Yhteistyökumppanimme syöpäsairaanhoitaja ja musiikkiterapeutti antoivat meille niin kirjallista kuin suullistakin palautetta. Koko projektimme ajan saimme yhteistyökumppaneiltamme suullista palautetta tapaamisiemme yhteydessä. Palaute oli rakentavaa ja positiivista, ja kannusti meitä jatkamaan yhä innokkaammin eteenpäin.

Koko projektimme ajan saimme positiivista palautetta muun muassa järjestelmällisyydestämme ja kiinnostuksesta varsinkin lapsisyöpäpotilasperheitä kohtaan. Myös aktiivisuudestamme, innovatiivisuudestamme ja aikataulujen noudattamisesta saimme paljon kiitosta, kuten myös hyvästä valmistautumisestamme tapaamisiin. Yhteistyökumppaneidenkin mielestä projekti oli alusta alkaen erityisen haastava, ja heidän mielestään suoriuduimme niin suunnittelusta kuin toteutuksestakin hienosti.

Viikonlopun jälkeen, kesäkuun puolessa välissä saimme postitse yhteistyökumppaneiltamme kirjallisen palautteen. He olivat erittäin tyytyväisiä järjestämäämme viikonloppuun. Osoitimme hyviä yhteistyötaitoja, moniammatillisuuden arvostamista ja sen hyödyntämistä tehtävää toteuttaessamme. Saamastamme palautteesta kävi myös ilmi, että osoitimme kypsyyttä kykenemällä havainnoimaan ryhmän tunnelmasta, ja reagoimaan siihen asianmukaisesti. Heidän mielestään viikonlopun teema toteutui hyvin ottaen huomioon haasteelliset ennakko-odotukset.

5.2.3 Opponentit

Alusta alkaen tiedotimme opponentteja projektimme eri vaiheista. He pitivät projektiamme mielenkiintoisena ja haastavana, ja tukivat meitä työmme matkan varrella. Saimme heiltä niin suullista kuin kirjallistakin palautetta. He olivat tyytyväisiä siitä, että koko projektimme ajan pidimme heitä ajan tasalla, ja että he saivat olla muun muassa suunnittelupalaverissa mukana. Kyseisissä palavereissa he saivat tutustua myös projektiryhmäämme, jota he pitivät erityisen tärkeänä ennen viikonlopun toteutumista.

Opponenttiemme mielestä pystyimme heti alusta alkaen luomaan ryhmän keskuuteen hyvän hengen ja yhteenkuuluvuuden tunteen. Teemana ollut musiikki kulki oppo-

nenttien mielestä hienosti mukana koko viikonlopun ajan, he korostivat myös Pentti Niemen läsnäolon tärkeyttä musiikkiterapeutin roolissa.

Saimme myönteistä palautetta hyvin suunnitellusta ohjelmasta ja siitä, että aikataulut pitivät koko viikonlopun ajan. Opponenttien mielestä olimme onnistuneet hyvin ohjelman ja vapaa-ajan yhteensovittamisessa, myös osallistujien ryhmäkoko oli sopiva juuri tämänkaltaiseen tapahtumaan.

Opponenttiemme mielestä järjestämämme projekti oli onnistunut, ja saavutimme viikonlopun aikana laatimamme tavoitteet. Viikonloppu oli myös heille antoisa, ja he olivat tyytyväisiä siitä, että saivat olla mukana.

5.3 Resurssien toteutumisen arviointi

Jo projektimme alusta alkaen tiesimme, että voimavaraviikonlopun suunnittelu ja toteutus vaatisi paljon aikaa, vaivaa ja rahaa. Tiesimme kuitenkin, että osaisimme organisoida koulun, työn ja vapaa-aikamme siten, että opinnäytetyön tekeminen oli mahdollista.

Vietimme paljon aikaa yhdessä työmme parissa. Teimme työmme kirjallista osuutta vuorotellen toistemme luona, aikaa tekemiseen kului useita satoja tunteja. Ennen viikonlopun toteutusta tapasimme Syöpäyhdistyksen tiloissa projektiryhmämme kanssa seitsemän kertaa, joista jokainen kesti noin kaksi tuntia. Itse viikonloppu kesti perjantai iltapäivästä sunnuntai-iltapäivään, eli noin kaksi vuorokautta. Opinnäytetyömme aikana tapasimme ohjaavien opettajiemme kanssa viisi kertaa. Ohjaustuokit olivat noin tunnin mittaisia. Niin tapaamiset projektiryhmämme kuin opettajiemmekin kanssa auttoivat suuresti työmme etenemisessä.

Viikonlopun suurimmat kustannukset koostuivat majoituksesta, toimitilasta sekä ruokailuista ohjaajille ja osallistujille. Myös syöpäsairaanhoidajan ja musiikkiterapeutin läsnäolo lisäsi kustannuksia. Viikonlopun alustava budjetti oli 10 344 euroa. Säästöjä tuli kuitenkin meidän opiskelijoiden työnosuudesta, josta ei koitunut maksettavia kuluja syöpäyhdistykselle. Budjettia laski myös se, että osa alun perin ilmoit-

tautuneista estyi tulemasta viikonloppuumme. Näin ollen lopullinen budjetti laski alkuperäisestä 6283 euroon. Tästä summasta 4183 euroa meni ohjaajien ja osallistujien majoitukseen, toimitiloihin ja ruokailuihin. Asiantuntijoiden, musiikkiterapeutin ja syöpäsairaanhoitajan läsnäolo projektissa maksoi 2100 euroa. Raha-automaattiyhdistys avusti kustannusten kattamisessa 3000 eurolla. Loput, 3283 euroa tulivat Lapsen Puolesta Rahastolta.

Omat kustannuksemme koostuivat lähinnä polttoainekuluista, koska asumme kaukana toisistamme, ja tapaamiskerrat projektiryhmämme kanssa olivat Porissa. Lisäksi kustansimme omista rahoistamme osan viikonloppuun tarvittavista tavaroista, muun muassa kynät ja paperit. Kyseisiin kustannuksiin rahaa kului yhteensä noin 300 euroa.

6 POHDINTA

Opinnäytetyön tekeminen projektimuotoisena oli jo alusta alkaen mielenkiintomme kohteena. Kun saimme mahdollisuuden voimavaraviikonlopun järjestämiseen, emme epäröineet hetkeäkään. Kuten Kauhanen (2002) toteaa, on yleisötaphtuman järjestäminen aina haastava, mutta tekijälle palkitseva kokemus. Myös meille projektin työstäminen oli erittäin haastavaa, mutta samalla myös todella antoisaa. Vaikeinta kirjallisen työn teossa oli saada ajatuksemme paperille niin, että myös lukija ymmärtää mitä tahdomme sanoa. Mielenkiintomme projektia kohtaan pysyi korkeana koko työskentelymme ajan huolimatta ajoittaisesta uskonpuutteesta. Opinnäytetyö vei meiltä paljon aikaa, mutta tuo aika ei ollut turhaa.

Jo projektimme alkuvaiheista lähtien laadimme tarkan etenemissuunnitelman, jota noudatimme aina loppumetreille saakka. Tämä mahdollisti sen, että työmme eteni aikataulussaan, tavoitteidemme mukaisesti. Oli hienoa tehdä opinnäytetyö parityönä, koska toisen motivaation hiipuessa, toinen kannusti eteenpäin. Myös yhteistyökumppaneidemme antama tuki oli korvaamatonta. Näiden asioiden myötä pääsimme lopulta tyytyväisinä määränpäähämme.

Meille palkitsevinta projektissa oli se, että viikonloppuun osallistuneet perheet nauttivat yhteisestä ajastamme ja saivat tapahtuman myötä voimia arkeen. Hakulisen (2002) mukaan voimavarojen vahvistaminen, vertaistuki ja sosiaalinen tuki ovat erittäin tärkeitä asioita varsinkin vaikeassa elämäntilanteessa eläville perheille. Rakensimme viikonloppumme näiden tekijöiden ympärille, ja saimme huomata, että osallistujat saivat viikonlopulta sen, mitä he odottivatkin; vertaistukea muilta osallistujilta, sosiaalista tukea kaikilta läsnäolijoilta ja näiden myötä voimavaroja jatkaa eteenpäin.

Projektimme onnistumista kuvaa myös se, miten pystyimme hallitsemaan jo suunnitteluvaiheessa laatimiamme riskejä. Vaikka viikonlopun aikana toteutui kaksi riskiä liittyen sopimukseen ja asiakkaisiin, eivät ne vaikuttaneet viikonlopun onnistumiseen.

Tulevaa ammattiamme ajatellen saimme projektilta paljon. Saimme vahvan käsityksen siitä, mitä projektityön tekeminen tekijöiltään vaatii ja miten haastavaa ja aikaa vievää se on. Työn myötä opimme työskentelemään osana projektiryhmää, jakamaan vastuualueita, ottamaan toisten ideat huomioon ja keskustelemaan niistä ryhmän kesken. Opimme myös tuomaan omia ajatuksiamme esille ja pitämään niistä kiinni. Nämä kaikki ovat tärkeitä asioita projektin onnistumisen kannalta. Myös organisointi- ja esiintymistaitomme kehittyivät, joka mahdollistaa meille sen, että voimme mahdollisesti tulevaisuudessakin ottaa osaa yleisötapahtuman järjestämiseen.

Projektimme myötä saimme valmiuksia ja rohkeutta kohdata vaikeassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä ja työskennellä heidän parissaan. Tulevassa ammatissamme tulemme tarvitsemaan näitä taitoja, jotka karttavat vain kokemuksen myötä. Tämä projekti antoi meille oivan tilaisuuden näiden taitojen harjoittamiseen.

Kaiken kaikkiaan olemme tyytyväisiä työmme tulokseen. Pääsimme tavoitteisiimme ja saimme paljon eväitä elämämme varrelle. Projektin myötä meille selvisi miten tärkeitä voimavarojen vahvistamiseen liittyvät asiat ovat, ja miten pienin teoin voi saada toisen onnelliseksi.

LÄHTEET

Ahonen H. 2000. Musiikki sanaton kieli. Musiikkiterapian perusteet. Tummavuoren Kirjapaino Oy. Vantaa.

Ahonen-Eerikäinen H. 1999. Samalle aaltopituudelle. Kirjayhtymä Oy. Tammer-Paino Oy. Tampere.

Aro P. 2007. Syöpäsairaanhoitaja. Satakunnan Syöpäyhdistys. Henkilökohtainen tiedonanto. 31.5.2007.

Bojner-Horwitz. 2007. Mielihyvää musiikista. Suomenkielinen laitos. WSOY. Vantaa.

Hakulinen T. & Paunonen M. 1994. Analyysi käsitteestä perhehoitotyö. Lähikäsitteinä perhesysteeminen ja perhekeskeinen hoitotyö. Hoitotiede 6(2), 58-65.

Hakulinen T. & Pelkonen M. 2002. Voimavaroja vahvistava malli perhehoitotyöhön. Hoitotiede 14(5), 202-210.

Kaila P. & Lauri S. 1992. Leikki-ikäisen lapsen hoito ja kasvatusneuvonnan kehittäminen. Sosiaali- ja terveyshallitus. Raportteja 77. VAPK-kustannus. Helsinki

Kauhanen J & V, Juurakko A. 2002. Yleisötahtuman suunnittelu ja toteutus. WSOY. Vantaa.

Kuuppelomäki M. 1997. Kärsimys ja toivo syöpää sairastavan ihmisen elämässä. Kirjayhtymä Oy. Tammer-Paino Oy. Tampere.

Linden M. 1995. Muuttuva syövän kuva ja kokeminen. Potilaiden ja ammattilaisten tulkintoja. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä.

Pelkonen M. 1994. Lapsiperheiden voimavarat ja niiden vahvistaminen hoitotyön keinoin. Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 18. Kuopio.

Pöyhtäri J. 2000. Mitä vertaistuki on? Tukiasema.net. Viitattu: 24.4.2007. Saatavissa: <http://www.tukiasema.net/teemat/artikkeli.asp?docID=344>

Rissanen T. 2002. Projektilla tulokseen – projektin suunnittelu, toteutus, motivointi ja seuranta. Kustannusosakeyhtiö Pohjantähti. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Ruuska K. 1999. Projekti hallintaan. Asiantuntija-sarja. Suomen Atk-kustannus Oy. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Salmela J. 2006. Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina. Jyväskylän yliopisto. Chydenius-Instituutti-Kokkolan yliopistokeskus. Kokkola.

Salonen S. 2002. Sosiaalinen tuki verkoston voimavarana. Verkostoaktivisti nro7. Viitattu: 24.2.2007. Saatavissa: <http://koti.welho.com/jnissine/VA07%20sos%20tuki.htm>

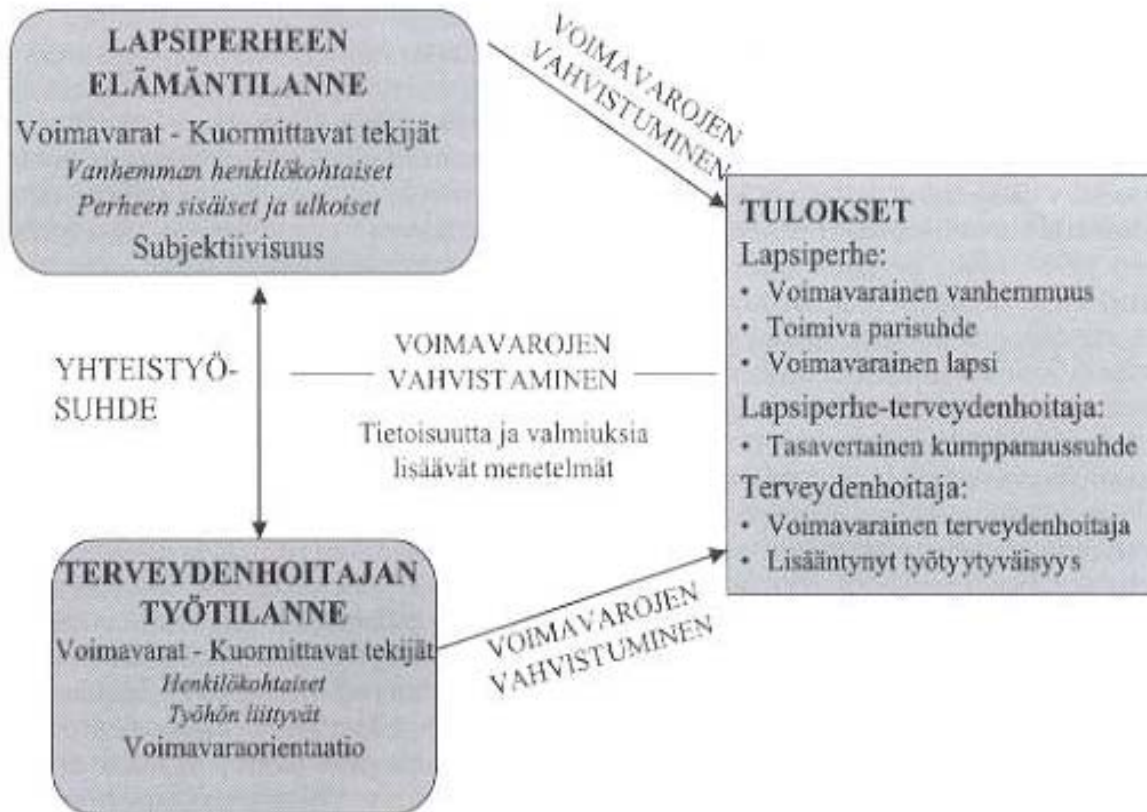
Satakunnan Syöpäyhdistys. 2007a. Osastot, kerhot ja ryhmät. Viitattu: 18.8.2007. Saatavissa: <http://www.satakunnansyopayhdistys.fi/osastot.php?groupId=7>

Satakunnan syöpäyhdistys. 2007b. Syöpäneuvonta ja tukipalvelut. Viitattu: 18.8.2007. Saatavissa: www.satakunnansyopayhdistys.fi/neuvonta.html

Vahtera J. 1993. Työn hallinta, sosiaalinen tuki ja terveys. Työ ja ihminen. Työympäristötutkimuksen aikakausikirja lisänumero 1/93. Turun yliopisto, kliininen laitos. Turku

Virtanen T. 2007. Toimistos sihteeri. Satakunnan syöpäyhdistys. Henkilökohtainen tiedonanto. 31.5.2007

VOIMAVAROJA VAHVISTAVA MALLI PERHEHOITOTYÖHÖN



MARKKINOINTIKIRJE

Tervetuloa virkistäytymään Yyteriin 25.- 27.5.2007!

Satakunnan Syöpäyhdistys järjestää yhdessä sairaanhoitajaopiskelijoiden kanssa voimavaraviikonlopun 25. – 27.5.2007 Yyterin kylpylässä.

Yyteri on tunnettu pitkistä hiekkarannoistaan ja kauniista luonnosta. Kylpylähotelli tarjoaa monipuoliset palvelut jokaiseen makuun. Huomioon on otettu myös liikuntarajoitteiset, joten viikonloppuun osallistuminen on mahdollista kaikille.

Voimavaraviikonloppu on ensisijaisesti suunnattu satakuntalaisille lapsiperheille, jossa joku perheenjäsenistä on sairastunut syöpään. Tarkoituksenamme on saada yhteen noin kolmenkymmenen hengen ryhmä, joiden kanssa vietämme viikonlopun. Viikonlopun viettoon lähtiessä tulee ottaa huomioon muiden osallistujien mahdollinen infektioriski, joten osallistuminen on mahdollista vain "terveenä".

Viikonlopun tarkoituksena on irtautua hetkeksi arjesta ja rentoutua, virkistäytyä sekä viettää yhteistä aikaa musiikin parissa. Musiikkihan on asia, joka on mukana elämämme eri käännteissä niin iloissa kuin suruissakin.

Ohjelman suunnittelussa on otettu huomioon niin lapset kuin aikuisetkin. Viikonlopun aikana vietämme aikaa yhdessä erilaisten ohjelmatuokioiden parissa ja samalla voimme nauttia kylpylähotellin tarjoamista palveluista. Huolehdimme myös lastenhoidosta, jotta vanhemmat voivat viettää aikaa keskenään, esimerkiksi hotellin tarjoaman iltaohjelman parissa.

Ohjelmasta vastaa ensisijaisesti kaksi sairaanhoitajaopiskelijaa. Mukana on myös syöpäsairaanhoitaja, musiikkiterapeutti ja vapaaehtoisia avustajia, jotka tarpeen mukaan huolehtivat osallistujien avustamisesta.

Lähdethän kanssamme matkalle musiikin maailmaan. Mukaan tarvitset vain läheisesi ja avoimen mielen.

Lisätietoa viikonlopusta:

syöpäsairaanhoitaja Päivi Aro
Satakunnan Syöpäyhdistys, puh. 6305 750 tai 0400 592 983

Postiosoite
Yrjönkatu 2 II krs.
28100 PORI

Puhelin
02 6305 750

Fax
02 633 5077

Pankkiyhteys
OP-KantaPori
570002-238733

www.satakunnansyopayhdistys.fi

Sähköposti: toimisto@satakunnansyopayhdistys.fi

Osallistumismaksu on 20 €/yli 18-vuotias osallistuja

Ilmoittautumiset viimeistään 25.4.2007. Mukaan pääsee ilmoittautumisjärjestyksessä (oheinen hakemus)

Valintakirjeet ja ohjelman lähetämme viikolla 14.

Tämä kirje on lähetetty Satakunnan Syöpäyhdistykseltä jäsenavustuksia saaneille lapsisyöpä-potilasperheille/ nuorille syöpäpotilaille.

Postiosoite
Yrjönkatu 2 II krs.
28100 PORI

Puhelin
02 6305 750

Fax
02 633 5077

Pankkiyhteys
OP-KantaPori
570002-238733

www.satakunnansyopayhdistys.fi

Sähköposti: toimisto@satakunnansyopayhdistys.fi

HAKEMUS

"Lasten ehdoilla"

VIRKISTYS- JA VOIMAVARAVIIKONLOPPU 25. – 27.5.2007

Yyterin kylpylä, Pori

Satakuntalaisille nuorille perheille, joissa jompikumpi vanhemmista tai perheen lapsi on sairastanut syövän. Omavastuuhinta yli 18 vuotiailta 20 €.

Ohjelmassa on mukavaa ja virkistävää yhdessäoloa musiikillisissa merkeissä.

Hakijat:

1. _____ Ikä _____ 2. _____ Ikä _____

3. _____ Ikä _____ 4. _____ Ikä _____

5. _____ Ikä _____ 6. _____ Ikä _____

Kuka perheessä on sairastanut syövän, mikä syöpä ja sairastumisvuosi?

Erityisruokavalio, mikä? _____

Muita toivomuksia, esim. henkilökohtainen avustaja

Suostun siihen, että minua/meitä koskevia henkilörekisterilain 6 §:ssä tarkoitettamia tietoja, koskien tätä leiriä, saa kirjata Satakunnan Syöpäyhdistys r.y.:n asiakasrekisteriin. Kaikki antamani tiedot käsitellään luottamuksellisesti. Tietoja ei luovuteta ulkopuolisille.

Päiväys _____

Allekirjoitus _____

Postiosoite _____

Postinumero _____ Puhelin _____

*TÄMÄ LOMAKE ON PALAUTETTAVA ke 25.4. MENNESSÄ
SATAKUNNAN SYÖPÄYHDISTYKSEEN, YRJÖNKATU 2, 2. KERROS, 28100 PORI*

Valinta tehdään ilmoittautumisjärjestyksessä. Tarkempi ohjelma lähetetään valituille n. 3 viikkoa

Postiosoite
Yrjönkatu 2 II krs.
28100 PORI

Puhelin
02 6305 750

Fax
02 633 5077

Pankkiyhteys
OP-KantaPori
570002-238733

www.satakunnansyopayhdistys.fi

Sähköposti: toimisto@satakunnansyopayhdistys.fi

ennen kurssin alkua.

Huom! Osallistuminen mahdollista vain "terveenä".

Postiosoite

Yrjönkatu 2 II krs.
28100 PORI

Puhelin

02 6305 750

Fax

02 633 5077

Pankkiyhteys

OP-KantaPori
570002-238733

www.satakunnansyopayhdistys.fi

Sähköposti: toimisto@satakunnansyopayhdistys.fi

VOIMAVARAVIIKONLOPUN 25.5. – 27.5.2007 OHJELMA

Perjantai 25.5.

17 - 18	Saapuminen ja majoittautuminen
18 - 19.30	Tutustuminen
19.30 - 21	Iltapala

Lauantai 26.5.

Klo: 8 - 9	Aamupala (HUOM! Aamusauna ja allasosasto käytössä klo:7-9)
9.30 - 11.30	Musiikkiterapeutti Pentti Niemen alustus
11.30 - 12.30	Lounas
12.30 - 13.30	Ruokalepo
13.30 - 15.00	Vapaaehtoinen ohjelma: Allasosasto käytössä, mahdollisuus ulkoilla yms.
15.00 - 15.30	Kahvia ja välipalaa
15.30 - 17.00	Levyraati
17 - 18	Päivällinen
18.30 - 20	Iltanuotio tai mukavaa yhdessä oloa sisällä, ilmaista riippuen + Iltapala
Klo: n.21→	Vapaaehtoista ohjelmaa, esim. hotellin iltaohjelman parissa. (Lapsille varattu lastenhoitajia klo: 24.00 asti)

Sunnuntai 27.5.

Klo:8 - 9.30	Aamupala
9.30 – 12	Luontopolku (jos ilmat sallivat) 5 erilaista rastia, jokaisella yksi tehtävä (Jos ulkona ei voi olla, tehdään samankaltainen polku sisätiloihin. Vaihtoehtoina: allasosaston käyttö, lenkkeily, lastenvahdit varalla, yms.)
12 - 13	Lounas + kahvi
Klo: 13 →	Viikonlopun yhteenveto + Kotiinlähtö

HUOM! Aikaa on varattu myös Teidän omille esityksille! Halutessasi voit tuoda esim. oman soittimesi, musiikkia, lausua runoja, laulaa, ynnä muuta sellaista mikä itsellesi on tärkeää ja mitä haluat jakaa myös muiden osallistujien kesken.

Postiosoite	Puhelin	Fax	Pankkiyhteys
Yrjönkatu 2 II krs.	02 6305 750	02 633 5077	OP-KantaPori
28100 PORI			570002-238733

www.satakunnansyopayhdistys.fi

Sähköposti: toimisto@satakunnansyopayhdistys.fi

TERVETULIASKIRJE

Toivotamme perheenne tervetulleiksi voimavaraviikonlopulle 25. - 27.5.2007 Kylpylähotelli Yyteriin.

Aloitamme viikonlopun perjantaina klo 17 - 18 majoittumisella ja lopetamme sunnuntaina klo 15.

Mukaan tarvitsette:

- Henkilökohtaiset hygieniavälineet
- Mahdolliset tarvitsevasi lääkkeet
- Uima-asu ja halutessasi hippavaatteet
- Rennot ja mukavat sisävaatteet
- Lämpimät ulkoiluvarusteet
- Oman itsesi ja perheesi, juuri sellaisina kuin nyt olette
- Halutessasi voitte ottaa mukaanne omaa mieluista musiikkia, soittimen, tai mitä tahansa musiikkiin liittyvää.

Ilmoitattehan välittömästi, jos ette pääse osallistumaan viikonlopulle.

Ohessa ohjelma ja pankkisiirto omavastuuhinnasta. Jokainen osallistuja vastaa omista matkakustannuksistaan.

Tiedustelut: Syöpäsairaanhoitaja Päivi Aro, puh. 0400 592 983, 02 - 6305 756

Nähdään pian!

Päivi Aro
syöpäsairaanhoitaja

Pentti Niemi
musiikkiterapeutti

Jaana Tuomisto
Satu Huhtala
sairaanhoitaja-opiskelijat

Postiosoite
Yrjönkatu 2 II krs.
28100 PORI

Puhelin
02 6305 750

Fax
02 633 5077

Pankkiyhteys
OP-KantaPori
570002-238733

www.satakunnansyopayhdistys.fi

Sähköposti: toimisto@satakunnansyopayhdistys.fi

MUSIIKKITERAPEUTIN PUHEENRUNKO

Pentti Niemi 2002

- R.Wagner: ”Musiikki alkaa siitä, mihin sanat loppuvat”
- Musiikilla on suora yhteys tunteisiimme, jotka puolestaan ovat yhteydessä kokemuksiimme, jotka ohjaavat tapaamme reagoida musiikkiin.
- Kukin ihminen reagoi musiikkiin yksilöllisesti
- Samainen musiikkikappale saattaa yhdelle kirvoittaa kyyneleet silmiin ja toiselle tuottaa iloa ja turvallisuudentunnetta
- Musiikin esiin nostamissa mielikuvissa voidaan matkustaa menneisyydessä, tässä ja nyt-tilanteessa tai tulevaisuuden mahdollisuuksissa
- Musiikin mukana voi kulkea matkan. Se voi kertoa sinulle tarinan, se voi myös toimia ikkunana josta kurkistaa. Musiikki voi toimia peilinä, jolloin siitä voi löytää itsensä.
- Musiikki herättää mielikuvia, jotka johtavat sitten uusiin ja muodostavat siten assosiaatioaaltoja.

PALAUTEKYSELY

PALAUTETTA VIRKISTYSVIIKONLOPUSTA 25.-27.5.2007
Kylpylähotelli Yyteri, Pori

Hyvää oli...

En tykännyt...

Terveisiä syöpäyhdistykselle jatkoa ajatellen...

Palautetta opiskelijoille, jotka järjestivät viikonloppua...

Postiosoite
Yrjönkatu 2 II krs.
28100 PORI

Puhelin
02 6305 750

Fax
02 633 5077

Pankkiyhteys
OP-KantaPori
570002-238733

www.satakunnansyopayhdistys.fi

Sähköposti: toimisto@satakunnansyopayhdistys.fi

KUVAMATERIAALIA VOIMAVARAVIIKONLOPUSTA



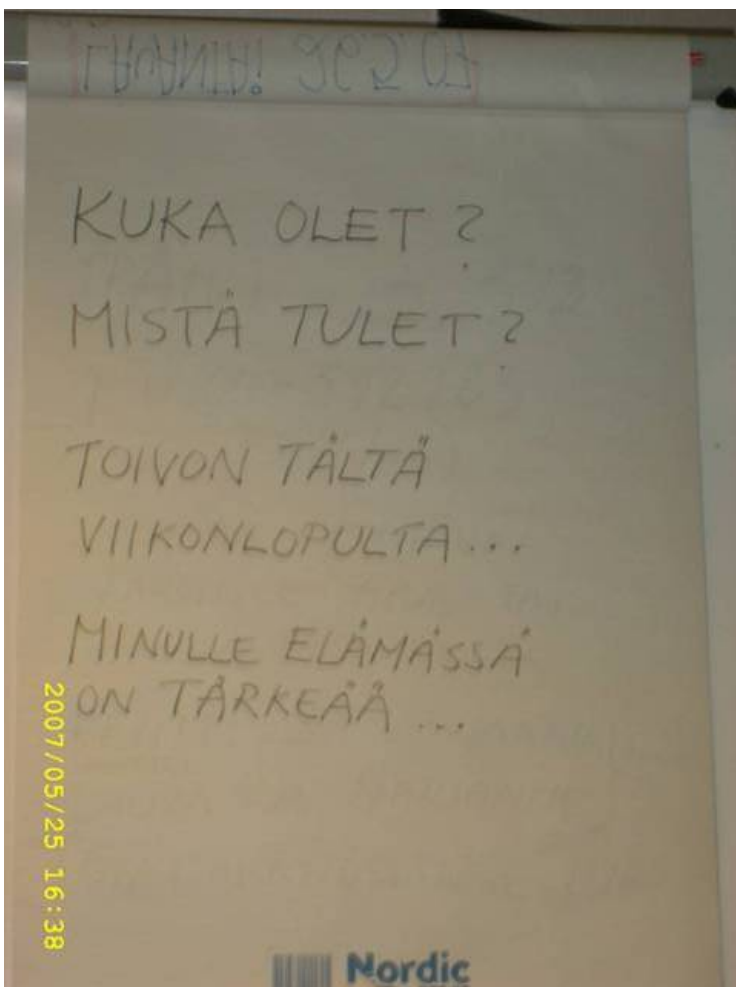
Kuva 1. Huikopala hakemassa ennen osallistujien saapumista.



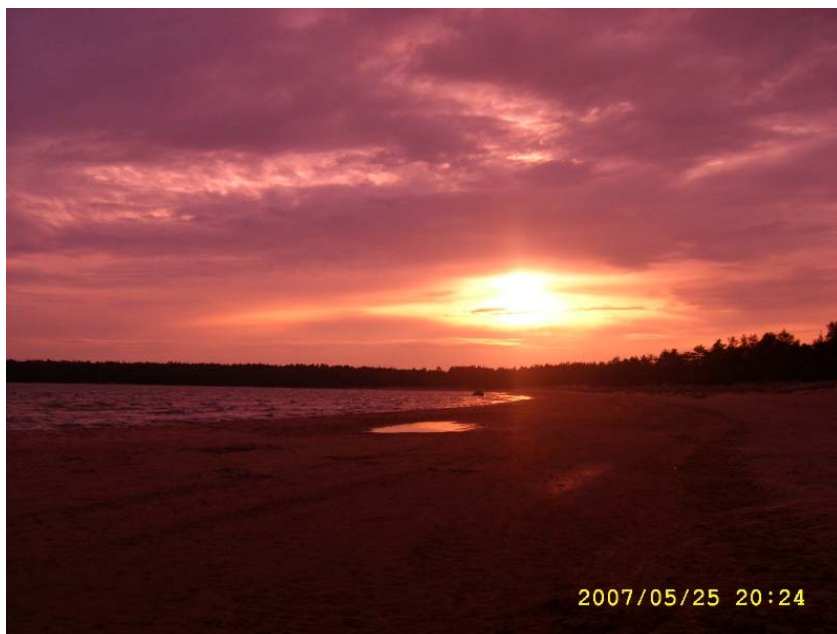
Kuva 2. Karaokelaitteiden asennusta, musiikkiterapeutti Pen



Kuva 3. Karaokelaitteiden asennusta, hyvin se onnistui ilman työkalujakin...



Kuva 4. Muutama avain kysymys, joita osallistujilta kyseltiin ensimmäisessä tapaamisessa.



Kuva 5. Yyterin ilta-aurinko.



Kuva 6. Lauantain nuotiohetki. Makkarat paistuivat ja maistuivat.



Kuva 7. Opinnäytetyön tekijät ja opponentit ikuistivat itsensä Yyterin santaan.



Kuva 8. Yyterin maisemaa. Aurinkoinen sää hemmotteli meitä koko viikonlopun ajan.