



**HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU**

OPINNÄYTETYÖ

Mielenterveyden edistämistä ryhmätoiminnan avulla

Toimintapäivä Hyvän mielen talon kävijöille 28.8.2015

Kaisa-Leea Virtanen & Joonas Maijanen

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön ko. (210 op)

11 / 2015

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Koulutusohjelman nimi

TIIVISTELMÄ

Työn tekijät Kaisa-Leea Virtanen & Joonas Maijanen	Sivumäärä 52 ja 62 liitesivua
Työn nimi Mielen terveyden edistämistä ryhmätoiminnan avulla	
Ohjaava(t) opettaja(t) Regina Pesonen, Pirkko Salo	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Hyvän mielen talo, Päivi Heikkilä	
Tiivistelmä <p>Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa käytettiin tutkivaa ja kehittävää työtettä. Opinnäytetyön toiminnallisena osuutena pidettiin toimintapäivä, joka oli suunnattu pienryhmälle. Toiminnallinen opinnäytetyö tehtiin Oulussa sijaitsevalle Hyvän mielen talolle. Hyvän mielen talo ry on yhdistys, jonka toiminta on suunnattu mielen terveyden edistämiseen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä keskeisessä roolissa oli mielen terveyttä vahvistavat tekijät sekä ryhmätoiminta. Toimintapäivän aikana mielen terveyttä haluttiin vahvistaa tukemalla osallistujan henkistä, fyysistä ja psyykkistä osa-aluetta.</p> <p>Opinnäytetyön toimintapäivä järjestettiin 28.8.2015 Hyvän mielen talolla klo 12.00–16.00. Päivään osallistui yhteensä 5 henkilöä. Vaikka päivään jouduttiin tekemään aikataulullisista syistä ohjelmamuutoksia, saatiin päivän ohjelma pidettyä ehjänä kokonaisuutena. Toimintapäivä suunniteltiin alusta asti pienryhmälle, koska pienryhmässä pystytään parhaiten tukemaan ja edistämään osallistujan mielen terveyttä ja –vireyttä. Toimintapäivän lopussa toteutettiin osallistujille palautekysely, jonka perusteella toimintapäivä oli hyvin onnistunut. Se myös näkyi ryhmän toiminnassa koko toimintapäivän ajan. Jokainen toimintapäivään osallistunut oli myös halukas osallistumaan uuteen samantyyliiseen päivään.</p> <p>Opinnäytetyöllä oli myös kehittämistavoite. Opinnäytetyön kehittämistavoitteena oli ryhmätoiminnan kehittäminen Hyvän mielen talolla. Toimintapäivän suunnittelu ja pitäminen palvelivat jo itsessään päivälle asetettua kehittämistavoitetta. Toimintapäivän lisäksi opinnäytetyölle laadittiin myös lopputuote, jonka nimi on Ryhmätoiminnan ohjauskansio. Ryhmätoiminnan ohjauskansion tarkoitus on palvella tulevaisuudessa pääsääntöisesti Hyvän mielen talon vapaaehtoisia, joilla on suunnitteilla pitää ryhmätoimintaa talolla.</p> <p>Tämä opinnäytetyö oli prosessina mielenkiintoinen, mutta haastava. Mielen terveys ja ryhmätoiminta ovat laajoja käsitteitä jonka vuoksi teoriaosuuden tekemiseen meni odotettua enemmän aikaa. Teoriaosuudessa käsitteet rajattiin koskemaan vain toimintapäivän kannalta tärkeimpiä kokonaisuuksia.</p>	
Asiasanat: mielen terveys, hyvinvointi, pienryhmä, ryhmätoiminta	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Name of the Degree Programme

ABSTRACT

Author Kaisa-Leea Virtanen & Joonas Maijanen	Number of Pages 52 and 62 appendix pages
Title The promotion of mental health by group activities	
Supervisor(s) Regina Pesonen, Pirkko Salo	
Subscriber and/or Mentor Hyvän mielen talo, Päivi Heikkilä	
Abstract <p>This thesis was a functional thesis. In the thesis we used an investigative and developmental approach to the work. The aim of our functional thesis was to plan and organize an activity day for visitors of Hyvän mielen talo ry. Hyvän mielen talo ry has focused on their operations to promote humans' mental health and wellbeing in the Oulu area. The target of the activity day was to support and strengthen participants' mental health and wellbeing. This functional thesis contained also a development goal, which concerned the development of group activities in Hyvän mielen talo. Before the activity day we did a survey for visitors of Hyvän mielen talo. The task in the survey was to clarify what kind of expectations visitors had about the activity day.</p> <p>The activity day was held on the 28th of August in 2015. The day began at 12 am and five people participated in the day. The activity day focused on a small group, because in our view in that kind of group we had the best possibilities to achieve the targets of the day. The activity day included different functionals and reflection tasks, which were aiming to support and strengthen participants' mental, physical and social wellbeing. During the activity day we had to make some schedule and programme changes. Despite the changes, the activity day was successful. The participants and Hyvän mielen talo were satisfied with the day. For example participants already gave positive feedback during the day and the same happened in the feedback survey. In the first paragraph we also mentioned the development target for this thesis. We achieved this goal by gathering all programme and materials, which we used during the activity day, in one folder. We named this folder Guidance for Group Activities. This folder was given to volunteers, who organize group activities in Hyvän mielen talo. The folder's aim is to help volunteers to plan and organize group activities, which support humans' wellbeing and mental health.</p> <p>From the perspective of our authors the whole thesis process was very interesting and challenging. Mental health and group activity as concepts are very extensive, but in the activity day we managed to focus on the most important issues of mental health and wellbeing.</p>	
Keywords mental health, wellbeing, small group, group activities	

SISÄLLYSLUETTELO

1 JOHDANTO	6
2 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA MENETELMÄT	7
2.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	7
2.2 Tutkimuksellinen työote	8
3 OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTAJA: HYVÄN MIELEN TALO RY	9
4 MIELENTERVEYS	11
4.1 Mielen terveyden ulottuvuudet	12
4.2 Mielen terveyden suoja- ja riskitekijät	15
4.3 Mielen terveyden edistäminen	17
4.4 Sosiaalinen vahvistaminen	19
5 RYHMÄT	20
5.1 Ryhmämuodot	20
5.2 Ryhmätyypin määrittelyä	22
5.3 Ryhmän rakenne & roolit	23
5.4 Ryhmän sisäiset suhteet	24
5.4.1 Kommunikaatiosuhteet	24
5.4.2 Tunnesuhteet	26
5.4.3 Normisuhteet	26
5.5 Ryhmän kehitysvaiheet	27
5.6 Mielen terveyden edistämistä ryhmätoiminnassa	28
6 TOIMINTAPÄIVÄ JA SEN TOTEUTUS	29
6.1 Ideointivaihe	30
6.2 Alkukysely Hyvän mielen talon kävijöille	31
6.3 Toimintapäivän raportti	34
6.3.1 Ensimmäinen ohjaustunti	34
6.3.2 Toinen ohjaustunti	36
6.3.3 Viimeinen ohjaustunti	38
6.4 Palautekysely toimintapäivästä	39
6.5 Toimintapäivä tekijöiden näkökulmasta	40
7 YHTEENVETO	42
7.1 Reliabiliteetti ja validiteetti	42
7.2 Pohdinta	44
LÄHTEET	48
LIITTEET	52
LIITE 1: ALOITUSKYSELY	
LIITE 2: KYSELYN SAATE	
LIITE 3: PALAUTEKYSELY TOIMINTAPÄIVÄSTÄ	
LIITE 6: TOIMINTAPÄIVÄN OHJELMAMAINOS	
LIITE 7: KUNNIAKIRJA	

LIITE 8: TOIMEKSIANTAJAN PALAUTE TOIMINTAPÄIVÄSTÄ

LIITE 9: OHJAUSKANSIO (LOPPUTUOTE)

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, joka on toteutettu Oulun Hyvän mielen talolle. Oulussa sijaitseva Hyvän mielen talo on yhdistys, jonka toiminta painottuu ennaltaehkäisevään ja vahvistavaan mielenterveystyöhön. Yhdistyksen ajatusmallin myötä myös tässä opinnäytetyössä painottuu yhtenä osa-alueena mielenterveys ja sen edistämien. Opinnäytetyön toiminnallisena osuutena järjestettiin myös Hyvän mielen talon toimintapäivä. Toimintapäivä pidettiin pienryhmälle. Opinnäytetyön toinen teoriaosuus pohjautuu siis ryhmätoimintaan. Eli opinnäytetyön teoriakokonaisuus muodostuu mielenterveysosioista ja ryhmäosioista.

Opinnäytetyöllä oli myös kehittämistavoite. Tämä kehittämistavoite koski Hyvän mielen talon ryhmätoimintojen kehittämistä. Kehittämistavoitteen toteutus voidaan jaotella kahteen osuuteen. Ensimmäinen osuus kehittämistavoitteesta oli Hyvän mielen talolle suunniteltu, sekä siellä toteutettu toimintapäivä. Toimintapäivän aikana ryhmäläiset osallistuivat erilaisiin sosiaalisesti vahvistaviin ja omaa hyvinvointia tukeviin toimintatuokioihin ja leikkeihin. Jo ennen toimintapäivää pidettiin Hyvän mielen talon kävijöille alkukysely (liite 1), jonka avulla kerättiin heidän ajatuksia ja toiveita tulevasesta toimintapäivästä. Kyselyn tulokset vaikuttivat osittain toimintapäivän sisällön suunnitteluun. Toimintapäivän jälkeen kerättiin vielä palautekysely, jonka avulla tapahtumaan osallistuneet saivat antaa arvionsa toimintapäivän onnistumisesta.

Kehittämistavoitteen toinen osuus oli puolestaan lopputuote. Toiminnallisen opinnäytetyön lopputuotteeksi eli produktiksi on tehty Ryhmätoiminnan ohjauskansio (liite 9). Noin 50 sivun mittainen ohjauskansio pitää sisällään toimintapäivässä hyödynnetyt ohjaustuokiot. Kansiossa on leikkejä sekä pohdiskelutehtäviä, joita ei ehditty hyödyntää toimintapäivän aikana. Tämä ryhmätoiminnan ohjauskansio on suunniteltu pääsääntöisesti Hyvän mielen talon vapaaehtoisten käyttöön. Kansion avulla vapaaehtoiset voivat suunnitella ja toteuttaa Hyvän mielen talolla ryhmätoimintaa, jossa painottuu mielenterveyttä edistävät tekijät, kuten henkinen, psyykinen ja sosiaalinen vahvistaminen, yksilön voimavarat, sekä kokonaisvaltainen hyvinvointi.

2 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA MENETELMÄT

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Ammatillisessa kentässä toiminnallisella opinnäytetyöllä voidaan tavoitella esimerkiksi käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai sen järjeistämistä. Se voi olla myös ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohjeistus, opastus tai jonkin tapahtuman suunnittelu sekä sen toteutus. (Vilkkä & Airaksinen 2013, 9.) Toiminnallisella opinnäytetyöllä on yleensä toimeksiantaja. Se voidaan jakaa toiminnalliseen osuuteen eli produktiin ja opinnäytetyöraporttiin. Opinnäytetyöraportti sisältää koko opinnäytetyöprosessin dokumentoinnin ja arvioinnin tutkimusviestinnän keinoin. Tässä vaiheessa tekijöiltä edellytetään tutkivaa ja kehittävää työtettä. Tutkimus on usein toiminnallisessa opinnäytetyössä selvityksen tekemistä ja se nähdään tiedonhankinnan apuvälineenä. Tutkiva työote näkyy muun muassa työn tietoperustan ja siitä muodostuvan viitekehyksen rakentumisessa. (Lumme & Leinonen & Leino & Falenius & Sundqvist 2015.)

2.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Toiminnallisen opinnäytetyön ensimmäisenä tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa toiminnallinen päivä Hyvän mielen talon kävijöille. Päivän tavoitteena oli tukea kävijöiden hyvinvointia ja mielenterveyttä. Mielen hyvinvoinnin tukemisen näkökulmasta katsottuna ohjaustuokioiden painopiste oli mielenterveyden psyykkisten ja sosiaalisten osa-alueiden tukemisessa. Toimintapäivän tavoitteena oli tukea osallistujan psyykkisiä ja henkisiä voimavaroja, kuten itsetuntemusta, itsetuntoa, myönteistä elämänasennetta sekä uskoa omaan itseensä ja omiin kykyihin. Yhteisen tekemisen kautta haluttiin myös tukea kävijöiden sosiaalisia taitoja, vuorovaikutustaitoja, yhteistyökykyä, luottamusta sekä osallisuutta ympäröivää yhteisöä kohtaan. Tavoitteena oli luoda rento ja hauska ilmapiiri, jossa jokainen osallistuja pystyi osallistumaan toimintaan ja nauttimaan täysipainoisesti päivästä. Tarkoituksena oli, että osallistujat saivat hyvinvoinnilleen vahvistusta, mutta myös viihtyivät ja virkistyivät päivän aikana. Toimintapäivän toteutuksen tavoitteena oli myös jättää heille erilaisia hyvinvointiin liittyviä vinkkejä, joita he pystyvät toteuttamaan omassa arjessa.

Opinnäytetyön toinen tavoite oli mielenterveyttä edistävien toiminnallisten ryhmätöiden kehittäminen. Tarkoituksena oli luoda uutta virikkeellistä toimintaa johon jokaisen osallistujan oli helppo tulla mukaan. Suunnitelluista ohjelmista koottiin mielen hyvinvointia edistävä ohjauskansion, josta tuli tämän opinnäytetyön produkti, eli tuotos. Tuotokseen sisältyy mielenterveyttä edistäviä ylimääräisiä materiaaleja, jota ei hyödynnetty toimintapäivän ohjaustuokioissa. Ohjaustuokioiden suunnittelussa oli tavoitteena hyödyntää tutkivaa ja kehittävää työtettä, joka nojautui mielen hyvinvoinnin teoreettiseen tietoperustaan. Näin pystyttiin luomaan sellainen tietoperusta, josta kuului ja välittyi toiminnallisen osuuden ja teoreettisen tietoperustan välinen vuoropuhelu.

2.2 Tutkimuksellinen työote

Toiminnallisessa opinnäytetyössä voidaan tarvittaessa hyödyntää tutkimuksellista selvitystä. Tutkimuksellista työtettä ja sen käytäntöjä hyödynnetään kuitenkin hie-man väljemmässä merkityksessä kuin tutkimuksellisissa opinnäytetöissä. (Vilka & Airaksinen 2003, 56-57.) Toimintapäivän tueksi toteutettiin alkukysely Hyvän mielen talon kävijöille. Alkukyselyn avulla kerättiin tietoja, ajatuksia ja toiveita Hyvän mielen talon kävijöiltä, koskien ensisijaisesti toimintapäivää. Alkukyselyn kautta myös Hyvän mielen talo sai palautetta toiminnasta. Alkukysely tapahtui kyselylomakkeen avulla, joka sisälsi avoimia kysymyksiä ja monivalintakysymyksiä. Kyseessä oli siis puolistrukturoitu kysely. Kyselyn toteutus tapahtui kvantitatiivisen ja kvalitatiivisen tutkimusotteen kautta, eli opinnäytetyössä hyödynnettiin määrällistä ja laadullista tutkimusmenetelmää.

Määrällisen tutkimusmenetelmän keinoja hyödynnetään yleensä silloin, kun toiminnallisen opinnäytetyön tueksi halutaan mitattavaa, tilastollisesti ilmoitettavaa numeraalista tietoa (Vilka & Airaksinen 2003, 58). Tässä tapauksessa määrällisen tutkimusotteen kautta saatu tieto toimi yleisenä palautteena Hyvän mielen talolle. Alkukyselyssä painottui kvalitatiivinen tutkimusote, koska sen kautta saatiin parhaiten tietoa toimintapäivän suunnittelun tueksi. Hirsijärven, Remeksen, ja Sajavaaran (2007, 192) mukaan kyselylomakkeen avulla voidaan kerätä tietoja muun muassa kohde-

ryhmän käyttäytymisestä ja toiminnasta, tosiasioista, tiedoista, arvoista, asenteista, uskomuksista, käsityksistä ja mielipiteistä.

3 OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTAJA: HYVÄN MIELEN TALO RY

Hyvän mielen talo ry on perustettu vuonna 1989. Yhdistyksen toiminta painottuu mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Yhdistyksen päätarkoituksena on tehdä ennaltaehkäisevää, korjaavaa ja vahvistavaa mielenterveystyötä. Se tarjoaa muun muassa neuvonta-, tuki-, ja ryhmätoimintaa mielenterveyskuntoutujille sekä heidän läheisilleen. Mukaan toimintaan ovat tervetulleita myös kaikki mielenterveyden edistämistä kiinnostuneet henkilöt. Toiminnan ensisijaisena tavoitteena on tukea ja vahvistaa ihmisten mielen hyvinvointia sekä ennaltaehkäistä mielenterveyden häiriöitä. Yhdistyksen toimintaan kuuluu yksilölliset neuvonta- ja tukipalvelut sekä mielen hyvinvointia edistäviä ryhmätoimintoja. Yhdistys tarjoaa myös mielen hyvinvointia vahvistavaa tapahtuma-, kulttuuri- ja vapaaehtoistoimintaa. Yhdistyksen kävijäkunta muodostuu pääsääntöisesti nuorista aikuisista aina eläkeläisiin asti. Yhdistyksen toimintaan osallistuminen on heille pääsääntöisesti maksutonta. Halutessaan he voivat liittyä yhdistyksen jäseniksi. Hyvän mielen talon toimintaa ylläpitävät talon palkattu henkilökunta ja suuri määrä vapaaehtoisia. Talon henkilökunnalla pääsääntöinen vastuualue painottuu hallinnoivaan, koordinoivaan ja ohjaavaan toimintaan. Käytännön toimintaan on hyödynnetty hyvin paljon vapaaehtoisia, jotka vastaavat esimerkiksi eri ryhmien ohjaamisesta sekä neuvontapisteestä. Kaikkea toimintaa kuitenkin koordinoi talon palkattu henkilökunta. Palkattuun henkilökuntaan kuuluvat muun muassa järjestötyöntekijä, vapaaehtoistoiminnan koordinaattori, hallinnollisen toiminnan johtaja, talous- ja palveluvastaava. (Hyvän mielen talon toimintakertomus 2014; Hyvän mielen talo 2015)

Hyvän mielen talon tarjoama ryhmätoiminta on monipuolista. Ryhmätoiminnassa hyödynnetään vuorovaikutukseen ja toiminnallisuuteen perustuvia toimintatapoja. Toiminnalliset ryhmät jakautuvat muun muassa erilaisiin liikunnallisiin ja luoviin ryhmiin. Suurin osa talon ryhmistä on pääsääntöisesti vertaisryhmiä. Vertaisryhmällä tarkoitetaan ryhmää, jonka jäsenillä on jokin heitä yhdistävä tekijä. Vertaisryhmätoiminnan keskeisiin tavoitteisiin kuuluu antaa mahdollisuus mielenterveyskuntoutujille

sekä heidän läheisilleen puhua ja jakaa omia kokemuksia toisten ryhmäläisten kanssa. Vertaisryhmätoiminnassa korostuu vapaaehtoisuus, demokraattisuus ja tasaver-taisuus. Vertaisryhmien ohjaajina toimivat usein vapaaehtoiset, koska heillä on oma-kohtaisia kokemuksia käsiteltävistä ongelmista. Vapaaehtoisia toimii myös Olohuone Helmessä, joka on talon avoin kohtaamispaikka. Olohuone Helmessä vapaaehtoiset työntekijät ja talon palkattu työntekijä ovat tavoitettavissa tarjoten kävijöille auttavaa keskusteluapua, yhteisöllistä toimintaa, vertaistukea, sekä ennaltaehkäisevää ja kun-touttavaa toimintaa. (Hyvän mielen talon toimintakertomus 2014)

Hyvän mielen talolla on myös pitkä historia eri yhteistyökumppaneiden kanssa. Yh-teistyökumppaneita on kertynyt kuluvien vuosikymmenten aikana todella paljon ja niistä muun muassa Oulun kaupunki, Päihdekliniikka Avominnen, Lomakoti Onnela sekä Oulun ja Pelson vankila ovat toimineet yhteistyössä Hyvän mielen talon kanssa jo useamman vuoden ajan. Hyvän mielen talo toimii myös itse jäsenenä monissa eri yhteisöissä. Näitä yhteisöjä ovat muun muassa Mielenterveyden keskusliitto, Nuorten ystävät, Oulun seudun mielenterveysseura ja taiteiden yö. Yhteistyön avulla järjeste-tään pääsääntöisesti erilaisia ryhmiä, luentoja, retkiä ja toimintapäiviä kävijöille. Yh-teistyökumppaneiden kanssa järjestettäviä ryhmiä ovat esimerkiksi Syömishäiriöön sairastuneiden läheisten ryhmä (Syömishäiriöliitto), Vertaistukiryhmä pienten lasten äideille (Äimä ry), Narsistien uhrien tuki (Narsistien uhrien tuki) ja Vertaistukiryhmä eri uskontojen uhreille (Uskontojen uhrien tuki). (Hyvän mielen talon toimintakertomus 2014; Hyvän mielen talo 2015)

Hyvän mielen talon 2014 vuoden toimintakertomuksesta käy ilmi, että heidän järjes-tämä ryhmätoiminta oli vuoden 2014 aikana tarjonnut Hyvän mielen talon kävijöille monipuolista vertaisryhmätoimintaa. Hyvän mielen talon teettämän kyselytutkimuk-sen perusteella vuonna 2014 järjestetty ryhmätoiminta oli myös vastannut kävijöiden odotuksia vertaisryhmätoiminnasta ja sen laadusta. Viime vuoden aikana Hyvän mie-len talolla järjestettiin yhteensä 46 erilaista ryhmää. Talolla kokoontui myös yhteis-työkumppaneiden järjestämiä ryhmiä yhteensä 14. Hyvän mielen talo järjesti niin avoimia kuin suljettujakin ryhmiä. Hyvän mielen talo järjesti myös vertaisryhmien li-säksi muun muassa liikuntaryhmiä, kitararyhmiä, taideryhmiä, joogaryhmiä ja tanssi-ryhmiä. Vuoden 2014 aikana Hyvän mielen talon järjestämään ryhmätoimintaan osal-listui 3593 henkilöä, sekä yhteistyökumppaneiden järjestämään ryhmätoimintaan

osallistui 249 henkilöä. Kaiken kaikkiaan Hyvän mielen talon sisällä järjestettäviin ryhmätoimintoihin osallistui yhteensä 3842 henkilöä. (Hyvän mielen talon toimintakertomus 2014)

4 MIELENTERVEYS

Mielenterveys käsitteenä on laaja ja moniulotteinen. Mielenterveydestä tehdyt määritelmät ovat vaihdelleet eri aikojen ja määrittelijöiden mukaan. Nykyään mielenterveys ymmärretään ja koetaan yksilön voimavaraksi. Mielenterveyttä voidaan myös määrittää psyykkisen hyvinvoinnin tilana. (Saarelainen & Stengård & Vuori-Kemilä 2003, 12–13.) Mielenterveyden kautta yksilö ylläpitää ja säätelee omia psyykkisiä toimintojaan ja voimavarojaan. Näin se muodostaa yksilölle kivijalan arjessa jaksamiseen ja auttaa häntä selviytymään elämässä eteen tulevista kriiseistä ja vastoinkäymisistä. Perusta ihmisen terveydelle, hyvinvoinnille ja toimintakyvylle muodostuu mielenterveyden kautta. (Heiskanen & Salonen & Sassi 2007, 19; Lavikainen & Lahtinen & Lehtinen 2004, 32.) Mielenterveys ei ole kuitenkaan staattinen eli pysyvä tila vaan se muuttuu sekä kehittyy ihmisen kasvun ja kehityksen myötä koko elämän ajan. (Mielen hyvinvointi 2014.) Mielenterveys ymmärretään siis hyvinvoinnin tilana, jonka kautta yksilö tiedostaa ja tunnistaa omat kykynsä, selviytyy elämän tuomista paineista, pystyy työskentelemään tuottavasti ja tuomaan oman panoksensa omalle yhteisölle. Mielenterveyskäsite sisältää psyykkisen hyvinvoinnin lisäksi myös fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin. (World Health Organization 2014; Tamminen, Solin 2014, 12.) Yksilötasolla mielenterveyttä voidaan kuvailla henkilökohtaisena tunteena hyvästä olostä ja hyvinvoinnista. Tätä positiivista mielenterveyttä ilmentävät aika ajoin ilmaantuvat elämän ilon tunne, toivon säilymisen tunne ja luottamuksen tunne omaa elämää kohtaan. (Heiskanen ym. 2007, 19.)

Yksilön mielenterveyden tasoa määrittävät monet tekijät, kuten biologiset, psykologiset ja sosiaaliset tekijät (World Health Organization 2014). Nämä mielenterveyteen vaikuttavat ja sitä määrittävät tekijät voidaan tarkemmin jakaa yksilöllisiin, sosiaalisiin, yhteiskunnallisiin ja kulttuurisiin tekijöihin (Lavikainen ym. 2004, 32). Yksilöllisillä tekijöillä tarkoitetaan esimerkiksi yksilön itsetuntoa, minäkäsitystä ja erilaisia sopeutumistaitoja, kuten ongelmanratkaisu-, selviytymis- ja tunnetaitoja. Sosiaalisilla tekijöillä tarkoitetaan esimerkiksi yksilön sosiaalisia- ja vuorovaikutustaitoja, perhe- ja ystä-

vyysuhteita sekä sosioekonomista asemaa. Yhteiskunnallisilla tekijöillä tarkoitetaan muun muassa elinolosuhteiden ja toimeentulomahdollisuuksien turvaamista. Kulttuuriset tekijät kuvaavat muun muassa yhteiskunnassa vallalla olevia arvoja, kuten oikeudenmukaisuutta, ihmisoikeuksia, tasa-arvoa ja yleistä suvaitsevuuutta mielenterveysongelmia kohtaan. (Erkko & Hannukkala 2013, 12). Nämä yksilön mielenterveyttä määrittävät tekijät vaikuttavat yhdessä mielenterveyden kokonaistilaan. Yksilötasolla mielenterveyden kokonaistilaa voidaan kuvailla myös psyykkisen, henkisen, fyysisen ja sosiaalisen ulottuvuuden kautta (Heiskanen ym. 2007, 17). Saarelaisen ym. (2003, 15) mukaan ihminen on eheyttä tavoitteleva kokonaisuus, jossa psyykinen, henkinen, fyysinen ja sosiaalinen ulottuvuus ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Nämä neljä ulottuvuutta vaikuttavat yhdessä ihmisen kokemukseen omasta mielenterveydestä ja hyvinvoinnista.

Kokonaisuudessaan mielenterveyttä voidaan lähestyä joko positiivisesta tai negatiivisesta näkökulmasta. Positiivinen mielenterveys ymmärretään mielenterveyden yksilön positiivisena voimavarana. Vastaavasti negatiivisella mielenterveydellä tarkoitetaan mielenterveyttä haittaavia erilaisia ongelmia, kuten psyykkisiä häiriöitä. (Lavikainen ym. 2004, 32.) Mielen terveys ja mielen sairaus ovat siis kaksi eri käsitettä. Mielen sairaus käsitteenä on lääketieteellinen, koska siitä voidaan tehdä diagnoosi. Lisäksi sitä voidaan hoitaa ja parantaa lääketieteen keinoin. Vastaavasti mielen terveys on enemmänkin elämäntaidollinen käsite. Siinä korostetaan elämänmyönteisiä puolia ja sitä voidaan vahvistaa. (Heiskanen ym. 2007, 20.) Mielenterveyttä voidaan vahvistaa sitä suojaavien tekijöiden avulla. Suojaavat tekijät voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoiisiin tekijöihin. Mielenterveyttä negatiivisesta näkökulmasta katsottuna siihen liittyy myös monia heikentäviä tekijöitä. Nämä heikentävät tekijät saattavat lisätä yksilön alttiutta sairastumiselle. Mielenterveyttä heikentävät tekijät jaetaan sisäisiin ja ulkoiisiin tekijöihin. (Erkko & Hannukkala 2013, 31.) Mielenterveyden suojeleminen ja sen edistäminen ovat siis elintärkeitä asioita yksilöiden, yhteisöjen ja yhteiskunnan hyvinvoinnin kannalta (World Health Organization 2014). Kaiken kaikkiaan mielenterveys koetaan positiiviseksi voimavaraksi niin yksittäiselle ihmiselle kuin koko yhteiskunnalle (Friis & Eirola & Mannonen 2004, 31).

4.1 Mielenterveyden ulottuvuudet

Mielenterveyteen kuuluvat psyykkinen, henkinen, fyysinen ja sosiaalinen ulottuvuus (Heiskanen ym. 2007, 17; Saarelainen ym. 2003, 15–16; Ruohonen 2015, 5). Mielenterveyden psyykkiseen ja henkiseen ulottuvuuteen vaikuttavat merkittävästi yksilölliset tekijät. Näitä yksilöllisiä tekijöitä ovat ihmisen perimä, itsetunto, minäkäsitys, identiteetti, kognitiiviset taidot, ongelmanratkaisutaidot, selviytymistaidot, tunnetaidot, yleinen fyysinen terveys sekä henkilökohtaiset voimavarat. (Erkko & Hannukkala 2013, 12.) Itsetunto on yhtä kuin omanarvontunne. Itsetunto kertoo omanarvontunteen tavoin kuinka kunnioitat ja arvostat itseäsi. Hyvän itsetunnon avulla yksilön on myös helpompi hyväksyä itsensä, uskoa omiin kykyihin sekä uskoa omiin mahdollisuuksiin elämässä. Hyvä itsetunto auttaa myös muodostamaan totuudenmukaisen omankuvan eli minäkuvan. Minäkuva vastaa puolestaan kysymykseen siitä, millainen minä olen ihmisenä. (Suomen mielenterveysseura 2015.) Alle on koottu yhteen Suomen mielenterveysseuran nettisivulta sekä Kaulion & Ylitalon kirjasta muutamia tunnusmerkkejä hyvästä ja huonosta itsetunnosta.

Hyvän itsetunnon tunnusmerkkejä:

1. minäkuva on totuudenmukainen (tunnistaa omat vahvuudet/heikkoudet)
2. luottamus itseän
3. itsensä arvostus
4. muiden arvostus
5. sopivan itsenäinen oman elämän ratkaisuissa
6. riippumattomuus toisten mielipiteistä
7. pettymysten ja epäonnistumisten sietäminen
8. tunne, että on hyvä monissa asioissa
9. sosiaalinen joustavuus ja sopeutuvaisuus

(Suomen mielenterveysseura 2015.)

Huonon itsetunnon tunnusmerkkejä:

1. ei pysty olemaan heikko ja haavoittuva

1. ei pysty näyttämään epävarmuuttaan
2. ei pysty kysymään neuvoa toisilta
3. ei pysty olemaan avoin muille
4. ei pysty myöntämään erehtymistään
5. ei anna tilaa lapsenmielisyydelle: huumorille, naurulle ja leikille

(Kaulio & Ylitalo 2007,63-64.)

Mielenterveys kappaleessa oli maininta sopeutumistaidoista, jotka osaltaan määrittävät yksilön mielenterveyttä. Nämä sopeutumistaidot vaikuttavat myös yksilön henkiseen ja psyykkiseen ulottuvuuteen. Sopeutumistaitoihin kuuluvilla kognitiivisilla taidoilla tarkoitetaan muun muassa muistia, oppimista, ajattelua, kieleen liittyvää taitoa, tarkkaavaisuutta, havaitsemista ja luovuutta (Erkko & Hannukkala 2013, 12). Sopeutumistaitoihin kuuluvilla tunnetaidoilla tarkoitetaan muun muassa tunteiden tunnistamista ja ilmaisemista. Tunnetaitojen avulla yksilö kykenee kertomaan itsestään ja ajatuksistaan, joka taas auttaa esimerkiksi ihmissuhteiden luomisessa ja ylläpitämisessä. (Erkko & Hannukkala 2013, 75.) Henkilökohtaiset voimavarat muodostuvat esimerkiksi koulutuksen, osaamisen ja tietämyksen kautta (Lavikainen ym. 2004, 33). Mielenterveyden voimavaroja ovat myös hyvät ihmissuhdetaidot, osallisuus eri yhteisöjä kohtaan sekä keinot ja taidot selviytyä elämän ongelmatilanteista ja muista vastoinkäymisistä (Mielen hyvinvointi 2014).

Mielenterveyden sopeutumistaitoihin kuuluvilla selviytymistaidoilla tarkoitetaan niitä taitoja, joiden avulla yksilö kohtaa ja selviytyy elämässä koettavista kriiseistä ja vastoinkäymisistä. Näistä elämän koettelemuksista voi selviytyä henkisesti, emotionaalisesti, sosiaalisesti, luovasti, kognitiivisesti tai fysiologisesti (Erkko & Hannukkala 2013, 150). Henkisesti suuntautunut selviytyjä luottaa ja turvautuu yleensä omiin arvoihin, joiden avulla hän löytää elämälleen tarkoituksen ja pystyy pitämään toivoa yllä. Emotionaalisesti suuntautunut selviytyjä ilmaisee tunteensa tekojen kautta. Se voi tarkoittaa esimerkiksi naurua, itkua, tanssia tai musiikin kuuntelua. Sen sijaan sosiaalisesti suuntautunut selviytyjä hakee tukea muilta ja ottaa apua vastaan sekä keskustelelee. Luovan selviytyjän tunnusmerkkeihin kuuluu oman mielikuvituksen hyö-

dyntäminen. Hän siis hyödyntää voimavaranaan mielensä sisäisiä liikkeitä, sekä taidetta, kirjallisuutta ja musiikkia. Kognitiivinen selviytyjä on hyvin suunnitelmallinen. Hän hankkii tietoja, tekee toimintasuunnitelmia ja laittaa asioita tärkeysjärjestykseen. Fysiologinen selviytyjä taas purkaa paineensa toimintaan. Toiminta voi olla esimerkiksi liikuntaa, syömistä suruun, nukkumista tai huonoimmassa tapauksessa turvautumista lääkkeisiin. (Heiskanen ym. 2007, 25.) Yksilön ei kuitenkaan tarvitse luokitella itseään tietyn tyyppiseksi selviytyjäksi. Mitä enemmän hänellä on selviytymistapoja elämässä eteen tulevista kriiseistä tai vastoinkäymisistä, sitä enemmän hänellä on myös voimia selviytymiseen. (Erkko & Hannukkala 2013, 150.)

Mielenterveyden psyykkistä ja henkistä puolta täydentävät fyysinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Mielenterveyden fyysiseen ulottuvuuteen vaikuttaa esimerkiksi perusravinnossa tehtävät valinnat. Nämä valinnat voivat koskea esimerkiksi unen, ravinnon, liikunnan, sosiaalisuuden, työn ja vapaa-ajan välillä tehtäviä päätöksiä (Heiskanen ym. 2007, 26). Fyysisen ulottuvuuden taustalla voivat myös vaikuttaa biologiset tekijät, kuten esimerkiksi perimä, mahdolliset kehityshäiriöt ja sairaudet (Heiskanen ym. 2007, 21). Fyysinen hyvinvointi vaikuttaa myös mielenterveyden neljänteen ulottuvuuteen eli sosiaaliseen ulottuvuuteen. Psykkinen, henkinen ja fyysinen hyvinvointi edesauttavat yksilöä olemaan aktiivinen jäsen erilaisissa yhteisöissä, jotka taas parhaimmillaan lisäävät yksilön hyvinvointia (Lundbom & Herranen 2011, 6). Sosiaaliseen ulottuvuuteen liittyy keskeisesti osallisuuden käsite. Yksilön positiivinen sosiaalinen ulottuvuus edellyttää yksilön osallisuutta ympäröivään yhteisöön. Yhteiskunnassa osallisena oleminen tarkoittaa käytännössä yksilön mahdollisuutta esimerkiksi opiskeluun, työhön, toimeentuloon, asuntoon, sosiaalisiin suhteisiin ja turvalliseen elinympäristöön (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015).

4.2 Mielenterveyden suoja- ja riskitekijät

Mielenterveyden ulottuvuuksien kautta muodostuu myös mielenterveyden suoja- ja riskitekijöitä. Mielenterveydessä on siis havaittavissa sitä vahvistavia tai heikentäviä tekijöitä (Heiskanen ym. 2007, 20). Mielenterveyden suojaavien tekijöiden keskeisenä tehtävänä on ylläpitää ihmisen mielenvireyttä, terveyttä sekä ylläpitää ja vahvistaa hänen toimintakykyä. Mielenterveyden suojaavat tekijät auttavat ihmistä selviytymään mahdollisista elämän aikana koettavista kriiseistä ja vastoinkäymisistä. Mitä

enemmän on mielenterveyttä suojaavia tekijöitä elämässä, sitä paremmin ihminen jaksaa kohdata ja käsitellä erilaisia vastoinkäymisiä. Näitä suojaavia tekijöitä voidaan vahvistaa, jonka myötä myös omat positiiviset voimavarat kasvavat ja vahvistuvat. (Erkko & Hannukkala 2013, 31.) Suojaavista tekijöistä voidaan erottaa sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä. Mielenterveyden sisäisiä suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi hyvä terveys, hyvä itsetunto ja itsetuntemus, hyvät ongelmanratkaisutaidot, hyvät selviytymistaidot sekä positiivinen ja myönteinen elämänasenne. Vastaavasti ulkoisia suojaavia tekijöitä ovat muun muassa turvallinen elinympäristö, sosiaalinen verkosto, mahdollisuus opiskella tai työskennellä sekä riittävä toimeentulo. (Heiskanen ym. 2007, 20–21.)

Mielenterveyttä heikentävät tekijät eli riskitekijät heikentävät yksilön elämän laatua, toimintakykyä tai yleistä toivekuutta elämää kohtaan. Mielenterveyden riskitekijöistä voidaan erottaa sekä sisäisiä että ulkoisia riskitekijöitä. Mielenterveyttä heikentäviä sisäisiä tekijöitä ovat esimerkiksi mahdolliset perinnölliset tekijät, kuten kehityshäiriöt ja sairaudet. Näiden perinnöllisten tekijöiden lisäksi esimerkiksi huono itsetunto, heikko minäkäsitys, eristäytyminen, sosiaalisten taitojen vaje ja avuttomuuden tunne kuuluvat mielenterveyden sisäisiin riskitekijöihin. Vastaavasti mielenterveyttä heikentäviä ulkoisia riskitekijöitä ovat muun muassa työttömyys, päihteet, köyhyys ja kaltoin kohtelu. Mitä enemmän näitä riskitekijöitä on samaan aikaan, sitä vahvemmin ne heikentävät ihmisen hyvinvointia. (Erkko & Hannukkala 2013, 31.) Tämän kaltaiset mielenterveyttä heikentävät tekijät kasvattavat ihmisen sairastumisen mahdollisuutta. (Heiskanen ym. 2007, 20.)

Suojaavat tekijät ylläpitävät ja vahvistavat mielenterveyttä positiivisena voimavarana. Ne vähentävät tai heikentävät mielenterveyden haitallisia tekijöitä. Mielenterveyden suoja- ja riskitekijät voidaan karkeasti jakaa mielenterveyden ulottuvuuksien tapaan yksilöllisiin (ihmisen ominaisuudet ja ajatukset) ja yhteisöllisiin (yhteiskunta, kulttuuri ja ulkoiset olosuhteet) tekijöihin (Erkko & Hannukkala 2013, 31). Alle on koottu esimerkkejä mielenterveyden suoja- ja riskitekijöistä sisäisten ja ulkoisten tekijöiden osalta.

<p>Sisäisiä suojaavia tekijöitä:</p> <p>hyvä itsetunto</p> <p>fyysisestä terveydestä huolehtiminen</p> <p>huolista kertominen</p> <p>mieluisten asioiden tekeminen</p> <p>hyvät ongelmanratkaisutaidot</p> <p>perimä</p> <p>kokea itsensä tärkeäksi</p>	<p>Ulkoisia suojaavia tekijöitä:</p> <p>lähipiiri: perhe & ystävät</p> <p>koulutus- ja työmahdollisuudet</p> <p>turvallinen elinympäristö</p> <p>avun tarpeen tiedostaminen</p> <p>avun hakeminen</p>
<p>Sisäiset riskitekijät:</p> <p>huono itsetunto</p> <p>huonot suhteet lähipiiriin & tuttaviiin</p> <p>erkaantuminen yhteisöstä & lähipiiristä</p> <p>avuttomuuden & huonomuuden tunne</p> <p>biologiset tekijät: sairaudet ja kehityshäiriöt</p>	<p>Ulkoiset riskitekijät:</p> <p>pettymykset ja menetykset elämässä</p> <p>väkivalta eri muodoissa, esim. kiusaaminen</p> <p>alkoholin tai muiden päihteiden käyttö</p> <p>syryäytyminen yhteiskunnasta (esim. työttömyys)</p> <p>huono elinympäristö</p> <p>päihteet</p>

(Erkko & Hannukkala 2013, 32.)

4.3 Mielen terveyden edistäminen

Mielen terveyden edistämällä tarkoitetaan toimintaa, jonka tavoitteena on tukea kansalaisten hyvää mielen terveyttä ja sitä kautta vahvistaa mielen terveyttä suojaavia tekijöitä (Mielen terveyden edistäminen 2014). Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee mielen terveyden edistämisen joukoksi erilaisia toimenpiteitä, joiden avulla luodaan ihmisten mielen terveyttä tukeva ja terveellisiä elintapoja edistävä elinympäristö (World Health Organization 2014). Mielen terveyden edistämisen toimenpiteitä toteutetaan yhteiskunnallisen tason lisäksi yksilö- ja yhteisötasolla. Mielen terveyttä edistetään jokaisessa ikäluokassa. (Lavikainen ym. 2004, 19.) Yksilötasolla mielen terveyttä edistetään muun muassa lisäämällä mielen terveyttä koskevaa ymmärrystä ja tuke-

malla esimerkiksi yksilön itsetuntoa ja elämänhallintaa. Yksilötasoon liittyy myös koulutus- ja työmahdollisuuksien edistäminen sekä yleinen terveystieteiden ja tiedotus. Yhteisötasolla mielenterveyttä edistetään muun muassa vahvistamalla yksilön sosiaalista tukea ja osallisuutta. Yhteisötasolla tämä näkyy turvallisen ja viihtyisän elinympäristön turvaamisen lisäksi myös mielenterveyden arvostuksen edistämisenä sekä kouluissa että työpaikoilla. Yhteisötasoon kuuluu myös vapaa-ajanvietto paikkojen ja mahdollisuuksien edistäminen. (Mielenterveyden edistäminen 2014; Lavikainen ym. 2004, 19.)

Mielenterveyden edistäminen tuottaa parhaimmillaan sosiaalista pääomaa. Esimerkiksi Suomessa, Ruotsissa ja Norjassa on toteutettu laajoja väestötutkimuksia, jotka ovat osoittaneet sosiaalisesti aktiivisten ihmisten säilyttävän mielenterveytensä paremmin kuin sosiaalisesti passiiviset ihmiset. Tässä tapauksessa sosiaalisella pääomalla tarkoitetaan väestölle ominaista yhteisöllisyyttä, jonka kautta ihmisten välille muodostuu sosiaalista luottamusta. Tämä ihmisten välinen luottamus auttaa ihmisiä muun muassa osallistumaan erilaisiin vapaa-aikaan ja kulttuuriin liittyviin harrastuksiin sekä toimimaan erilaisissa järjestöissä ja yhdistyksissä. Tutkimuksen perusteella kansalaistoiminta ja ihmisten välinen luottamus lisäävät myös elinvuosia. (Hyypä 2015, 10–11.) Tutkimus osoittaa hyvin kansalais- ja järjestötoiminnan keskeisen roolin mielenterveyden edistämässä.

Mielenterveyttä edistetään kansalaisten keskuudessa hyvin paljon erilaisten mielenterveyttä ennaltaehkäisevien, korjaavien ja vahvistavien järjestöjen ja yhdistysten työn toimesta. Mielenterveystyötä tekevät yhdistykset ja järjestöt ovat yhdistäneet voimansa mielenterveystyössä ja sen edistämässä perustamalla erilaisia keskusliittoja. Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja Hyvän mielen talo ry toimii myös jäsenenä Mielenterveyden keskusliitossa (Hyvän mielen talo 2015). Tätä kautta Hyvän mielen talo on sitoutunut edistämään Mielenterveysliiton keskeisiä tavoitteita, kuten vähentämään omalla toiminnallaan psyykkisiin sairauksiin liittyvää leimautumista ja yksinäisyyttä sekä ehkäisemään kuntoutus- ja vertaistoiminnallaan uudelleen sairastumista. (Mielenterveyden keskusliitto 2015.) Mielenterveysjärjestöt tekevät hyvin arvokasta työtä mielenterveysongelmista kärsivien ja niistä kuntoutuvien aseman parantamiseksi (Haarakangas 2011, 178).

4.4 Sosiaalinen vahvistaminen

Mielenterveyden edistämiseen liittyy keskeisesti sosiaalisen vahvistamisen käsite. Aiemmissa kappaleissa avattiin jo mielenterveyden käsitettä ja siihen liittyviä keskeisiä osa-alueita, kuten mielenterveyden ulottuvuuksia, mielenterveyttä määrittäviä tekijöitä, mielenterveyden suoja- ja riskitekijöitä sekä mielenterveyden edistämistä. Käsitteenä sosiaalinen vahvistaminen niputtaa kaikki nämä mielenterveyden osa-alueet yhteen. Se on siis yksilön ja yhteisön hyvinvointia tukeva ja vahvistava työote. Esimerkiksi nuorisolaki määrittelee sosiaalisen vahvistamisen tehtäväksi suunnata toimenpiteitä nuorten elämäntaitojen parantamiseksi ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi (nuorisolaki 2006/72). Sosiaalinen vahvistaminen nähdään kokonaisvaltaisena elämänhallinnan tukemisena, jonka painopiste on ennaltaehkäisevässä työotteessa. Erilaiset yhteisöt toteuttavat sitä eri-ikäisten ihmisten ja ryhmien kanssa. (Mehtonen 2011, 13.)

Sosiaalisella vahvistamisella viitataan myös syrjäytymisen ehkäisyyn. Syrjäytymispuheen sijaan sosiaalisella vahvistamisella halutaan kuitenkin korostaa sitä prosessia, jonka avulla yksilö saadaan ja saatetaan takaisin yhteisölliseen toimintaan ja sitä kautta aktiiviseksi kansalaiseksi. (Mehtonen 2011, 18.) Sosiaalinen vahvistamisen työote edellyttää sekä yksilö- että yhteisötasolla hyviä sosiaalisia taitoja, kuten kohtaamisen, kuuntelemisen, kysymisen ja keskustelun taitoja (Mehtonen 2011, 11). Sosiaalisen vahvistamisen saralla monet yhdistykset ja järjestöt tukevat nuorten mielenterveyttä, hyvinvointia ja osallisuutta. Hyvä käytännön esimerkki tästä on tämän opinnäytetyön toimeksiantajan eli Hyvän mielen talon 17–29 vuotiaille nuorille aikuisille suunnattu mielipalettiprojekti 2013–2016. Projekti tarjoaa toiminnallisten ohjaustuokioiden ohella mielialan itsehoitotaitojen opiskelua, keskusteluapua sekä vertais- ja vapaaehtoistoimintaa, jotka ovat myös tärkeitä sosiaalisen vahvistamisen käytännön toimintatapoja. (Hyvän mielen talo 2015.)

5 RYHMÄT

Ryhmä ja ryhmään kuuluminen on ollut ihmiselle perusasia jo kivikaudelta asti. Jo alkuaikoina ovat osanneet muodostaa erilaisia ryhmiä. Näitä alkuaikoiden muodostamia ryhmiä on kutsuttu muun muassa erilaisiksi heimoiksi. (Nikula & Rannikko 2010, 25.) Toimintapäivän toteutuksen osalta ryhmätoiminta oli myös keskeisessä roolissa. Toimintapäivän sujuvuuteen vaikuttaa suurelta osalta ryhmän välille kehittyvä ryhmäkoheesio. Ryhmäkoheesio on lyhyesti ilmaistuna ryhmäläisen sitoutuneisuus sekä halu kuulua ryhmään (Nikula & Rannikko 2010, 29). Ryhmäkoheesiossa ryhmäläisen luottamussuhde toisiin ryhmäläisiin kasvaa (Hautala & Mäkelä & Hämäläinen & Rusi - Pyykkönen 2005, 169). Muita ryhmään ja ryhmään liittyviä käsitteitä on avattu tarkemmin seuraavissa kappaleissa. Opinnäytetyössä käsitellään seuraavaksi muun muassa ryhmämuotoja, ryhmätyyppejä, ryhmän sisäisiin rakenteisiin ja suhteisiin liittyviä käsitteitä sekä ryhmän kehitysvaiheita. Lisäksi lopussa on tehty yhteenveto mielenterveyden edistämisestä ryhmätoiminnan avulla. Ryhmän ohjaajana on tärkeää hallita ryhmässä tapahtuvat ilmiöt, jotta osaa myös paremmin ohjata ryhmää ja sen jäseniä kohti ryhmän yhteisiä tavoitteita (Kataja & Jaakkola & Liukkonen 2011, 15).

5.1 Ryhmämuodot

Ryhmä on vanha ja paljon tutkittu käsite. Ryhmä tarkoittaa yleensä ihmisporukkaa, jotka ovat kokoontuneet samaan paikkaan jonkin heitä yhdistävän asian tiimoilta. Ryhmä on nykypäivänä jokaiselle ihmiselle normaali asia, koska se on meidän jokaisen elämässä läsnä. Nykypäivänä ryhmiksi voidaan luokitellaan muun muassa perhe, ystävät ja suku. (Viestintätieteiden yliopisto, 2015.) Nykypäivänä tärkeitä ryhmiä nuorten keskuudessa ovat esimerkiksi erilaiset sosiaalisen median mahdollistamat ryhmät, kuten whatsapp- ryhmät ja facebook- ryhmät. Nämä ryhmät myös mahdollistavat luomaan sosiaalisia kontakteja, sekä tarjoamaan vertaistuen mahdollisuutta sellaisten ihmisten kanssa, jotka eivät esimerkiksi pitkän välimatkan takia pystyisi muuten tapaamaan toisiaan. (Terve 2015; Ebrand 2015.) Nykypäivänä ryhmiä voidaan järjestää monenlaisia ja monen tyylisiä. Jo koollisesti voidaan ryhmät luokitella esimerkiksi pienryhmiin tai suurryhmiin. Ryhmien nimeäminen määrän mukaan on

häilyvä käsite, koska esimerkiksi Helsingin yliopiston (2004–2010) mukaan ryhmät voidaan jakaa joko pienryhmiksi tai organisaatioiksi. Helsingin yliopiston mukaan suurryhmiä ei ole, kun taas Salmisen mukaan suurryhmiksi luokitellaan ryhmä, jossa on yli 20 jäsentä (Salminen 1997, 173). Helsingin yliopisto kuitenkin tarkentaa, että heidän mielestään 20 henkilön ryhmistä puhuttaessa on parempi käyttää nimitystä organisaatio kuin ryhmä (Helsingin yliopisto 2004–2010). Ryhmien nimeäminen koon mukaan määrittyy myös sillä, onko kyseessä oleva ryhmä työ- vai vapaa-ajan ryhmä. (Jauhiainen & Eskola 1994, 110–112)

Avoimen yliopiston (2015) mukaan pienryhmässä on noin 3-12 henkilöä. Katajan ym. (2011, 15) mukaan pienryhmä muodostuu enintään 10 henkilöstä. Pienryhmiä on nykyään paljon, ja ne ovat erityisen tunnettuja esimerkiksi vertaisryhmätoiminnassa ja erityisopetuksen parissa. Pienryhmän ominaispiirteisiin kuuluvat muun muassa se, että jäsenet tunnistavat toisensa sekä heillä on vuorovaikutussuhde toisiinsa. Pienryhmän voi tunnistaa myös siitä, että kaikilla on sama tavoite ja jokainen ryhmäläinen kokee kuuluvansa ryhmään. (Helsingin yliopisto 2015.) Ryhmään kuulumisen tunne edellyttää kuitenkin ryhmän jäsenten välistä vuorovaikutusta. Pienryhmän vahvuutena on se, että kaikilla ryhmän jäsenillä on hyvät mahdollisuudet keskinäiseen vuorovaikutukseen. Parhaimmillaan pienryhmän toiminnasta välittyy ryhmän jäsenten välinen kiinteytys, motivaation aikaansaama sitoutuminen sekä tyytyväisyys ja yksimielisyys ryhmän toimintatapoihin. (Kataja ym. 2011, 15.)

Pienryhmän ja keskisuuren ryhmän erottaminen toisistaan tapahtuu yleensä koon perusteella. Tärkeitä erottamisen piirteitä näiden välillä ovat muun muassa niiden tarkoitus ja rakenne. (Kähönen 2009, 63.) Keskisuurten ja suurryhmien erottelu koolisesta toisistaan voi olla hankalampaa. Kun ryhmä on iso, myös itse ryhmäläisille voi olla hankalampaa löytää yhteenkuuluvuuden tunnetta tai mielekkyyttä ryhmästä. (Kähönen 2009, 63.) Salmisen (1997) mukaan ryhmä itsessään on jokaiselle ryhmäläiselle kuin taideteos. Jokainen kokee ryhmän ja sen hyödyt omalla tavallaan. (Salminen 1997, 94.) Salmisen sanoista voi siis tehdä johtopäätöksen, että on yksilöstä riippuvaa, löytääkö henkilö isosta ryhmästä yhteenkuuluvuuden tai mielekkyyden tunnetta vai ei. Kähönen on kuitenkin sitä mieltä, että ryhmäläiset saattavat kokea keskisuuren ryhmän vielä pieneksi ja turvalliseksi, jossa on mahdollisuus saada oma

ääni kuuluviin, toisin kuin suurryhmässä tämä voi käydä mahdottomaksi. (Kähönen 2009, 64.) Suurryhmän toiminnassa esille nousevat haasteet ja ristiriidat voivat joutua esimerkiksi yksimielisyyden puutteesta, kilpailusta tai liittoumista jäsenten välillä tai yksilön motivaation puutteesta ryhmän yhteistä tehtävää kohtaan. Suurryhmäksi yleensä mielletään ryhmä, jossa on yli 10 henkilöä. (Kataja ym. 2011, 15.)

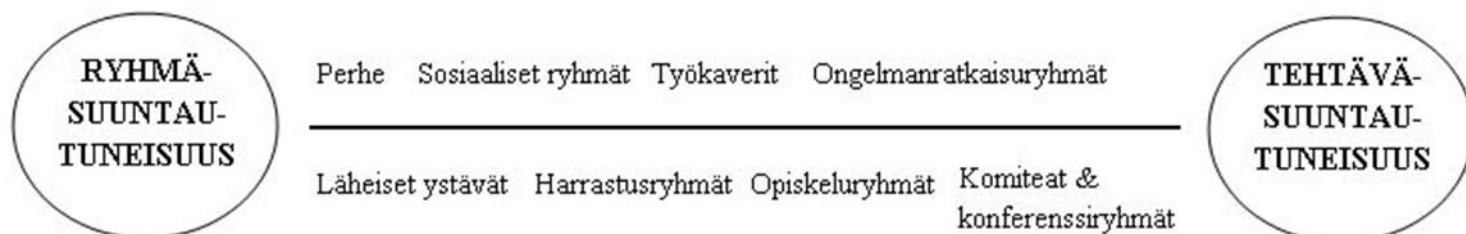
5.2 Ryhmätyypin määrittelyä

Ryhmät voidaan luokitella koon lisäksi myös tyyppin mukaan. Tyyppin mukaan luokiteltuja ryhmiä kutsutaan yleensä joko primaariryhmiksi tai sekundaariryhmiksi, eli ryhmä- tai tehtäväsuuntautuneiksi ryhmiksi. (Helsingin yliopisto 2004–2010.) Primaariryhmän ja sekundaariryhmän eroavaisuudet ilmenevät monin tavoin. Ajallisesti tarkasteltuna primaariryhmät voidaan luokitella ajalliselta kestoaltaan pidemmiksi ryhmiksi. (Viestintätieteiden yliopisto 2015.) Primaari, eli ryhmäsuuntautuneiden ryhmien tarkoituksena on tuottaa ryhmäläisille ryhmään kuulumisen tunnetta sekä luoda heidän välilleen läheisyyttä, jonka avulla ryhmäläiset pystyvät luomaan ihmissuhteita sekä hyviä sosiaalisia kontakteja toistensa kanssa, jotka kantavat kauas tulevaisuuteen saakka (Helsingin yliopisto 2004–2010).

Satunnaisesti kokoontuvat eli sekundaariryhmät ovat vastaavasti rakennettu lyhytkestoisemmiksi ryhmiksi. Sekundaariryhmien päätavoitteena on suorittaa ryhmänä jokin tietty tehtävä tai asia, jonka jälkeen ryhmä hajoaa. (Helsingin yliopisto 2004–2010.) Sekundaariryhmiä voi olla esimerkiksi projektiryhmä tai opiskeluryhmä. Myös Hyvän mielen talon toimintapäivä voidaan luokitella sekundaariseen, eli tehtäväsuuntautuneeseen ryhmään. Tällaisissa ryhmissä ryhmäläisten sosiaaliset suhteet eivät ole niinkään keskiössä, vaan tärkeintä on saada yhteinen tehtävä tai tavoite suoritettua. Tehtävän tai tavoitteen suoritettua ryhmä hajoaa, eivätkä välttämättä ryhmäläiset näe enää toisiaan. (Helsingin yliopisto 2004–2010.) Toimintapäivä toimi myös sekundaarisen ryhmän tavoin, koska toimintapäivän ryhmä kokoontui vain yhden kerran.

Alta löytyy jaottelu primaari- ja sekundaariryhmistä jatkumon muodossa. Kuvio on otettu Helsingin yliopiston ylläpitämän Kielijelpin sivulta. Sinne kuvio on sovellettu teoksen Galanes et al. 2004- pohjalta. Kuvio on piirretty yleistyksen pohjalta, eli se ei

välttämättä päde kaikkiin ihmisiin, koska joillekin ihmisille primaariryhmä voi olla tehtäväsuuntautuneisuuden ohella ryhmäsuuntautunut ryhmä eli sekundaariryhmä. Eli esimerkiksi työryhmä (sekundaariryhmä) saattaa olla jollekin ihmiselle myös ryhmä läheisiä ystäviä (primaariryhmä). (Helsingin yliopisto 2004-2010.)



Kuvio 1: Primaari- ja sekundaariryhmän jatkumo (Helsingin yliopisto 2004–2010)

5.3 Ryhmän rakenne & roolit

Ryhmätoimintaa voidaan tutkia myös rakenteellisesta näkökulmasta. Ryhmätoiminnan rakenteellisesta näkökulmasta katsottuna esille nousevat ryhmäprosessit, jotka kuvaavat toiminnan aikana ryhmän sisällä tapahtuvia rakenne- ja suhdemuutoksia. Ryhmän rakenteilla ja suhteilla tarkoitetaan esimerkiksi ryhmäläisten rooleja. (Avoin yliopisto 2015; Kataja ym. 2011, 16.) Ryhmissä jokaiselle voidaan määritellä rooli ennen ensimmäistä kokoontumiskertaa tai roolit voivat syntyä niin, ettei ryhmäläinen itse niitä tiedosta. (Avoin yliopisto 2015). Monesti ryhmäläinen voi huomata jo ryhmätoiminnan alkumetreillä oman tiedostetun tai tiedostamattoman roolinsa (Jauhiainen & Eskola 1994, 118–120). Ryhmän jäsen saattaa myös havaita ryhmässä muita vastarooleja, jotka saattavat vaikuttaa omaan roolikäyttäytymiseen (Pirkko Salo 2014). Yksilön rooli ryhmässä voi siis olla kaksoismerkityksellinen, eli rooli sekä annetaan että otetaan. Ryhmässä oleva rooli ei ole kuitenkaan pysyvä, vaan se voi muuttua toiminnan aikana. Ryhmässä annettu tai otettu rooli voi perustua esimerkiksi ryhmälle annettuun tehtävään tai yksilön omaan sosiaaliseen asemaan ryhmässä. (Kataja ym. 2011, 18.)

Valmiiksi määritellyjä rooleja voivat olla muun muassa johtaja ja sihteeri. (Avoin yliopisto 2015.) Hellsteinin mukaan erityisesti työryhmässä näitä tiedostamattomia roo-

leja voi olla esimerkiksi naurattaja, sankari ja syntipukki (Pirkko Salo 2014). Näillä eri rooleilla on myös oma kehitystasonsa. Roolit voidaan luokitella viiteen eri tasoon. Näitä ovat alkioroolit, alikehittyneet roolit, normaalisti kehittyneet roolit, ylikehittyneet roolit tai vääristyneet roolit. (Pirkko Salo 2014.) Alkiorooliluokkaan voidaan luokitella myös syntymättömät roolit. Tämä tarkoittaa siis sitä, että persoonallisuudesta rooli puuttuu osittain tai kokonaan. Alikehittynyt rooli tarkoittaa sitä, että ryhmäläinen ei kykene suorittamaan rooliin kuuluvaa tehtävää kovin jouhevasti. Normaalisti kehittyvä rooli tarkoittaa puolestaan sitä, että ryhmäläisen toiminta roolissa on toimivaa, vaikka hän ei täydellisesti osaisikaan kaikkia asioita. Normaalisti kehittyvän roolin omaava, eli esimerkiksi sihteeri roolin saanut henkilö tekee rooliinsa kuuluvat asiat kuitenkin innokkaasti ja yritteliäästi. Omassa roolissaan ylikehittyneellä henkilöllä toiminta on jouhevaa ja luontevaa, mutta henkilö on niin sanotusti kaavoihin kangistunut, eikä muutoshaluisuutta välttämättä löydy. (Pirkko Salo 2014.)

5.4 Ryhmän sisäiset suhteet

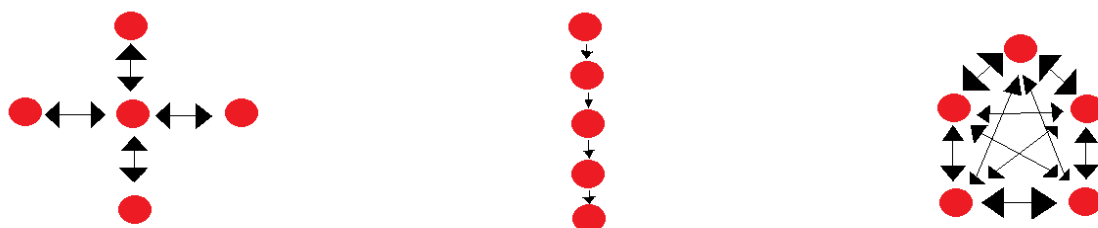
Ryhmän sisäiset suhteet vaikuttavat ryhmän rakenteeseen ja sitä kautta ryhmän toiminnan tehokkuuteen. Ryhmän sisällä vallitsevia suhdekokonaisuuksia tai suhdejärjestelmiä ovat kommunikaatiosuhteet, valtasuhteet, tunnesuhteet ja normisuhteet. Nämä suhdejärjestelmät voivat olla joko virallisia tai epävirallisia. Virallisella tarkoitetaan, että ryhmän suhdejärjestelmät on asetettu ja sovittu jo etukäteen. (Kataja ym. 2011, 16.) Seuraavaksi käsitellään näitä edellä mainittuja ryhmän sisäisiä suhteita tarkemmin. Tässä opinnäytetyössä ei kuitenkaan käsitellä ryhmän sisäisiä valtasuhteita, koska niillä ei ollut suurta merkitystä toimintapäivässä. Seuraavissa kappaleissa käsitellään ryhmälle oleellimmat suhdejärjestelmät, eli kommunikaatiosuhteet, tunnesuhteet ja normisuhteet. (Niemistö 2012, 117–126.)

5.4.1 Kommunikaatiosuhteet

Ryhmän kommunikaatiosuhteita ovat tavat, joilla ryhmäläiset viestivät asioita ja mielipiteitä toisilleen (Jauhiainen & Eskola 1994, 126). Kommunikaatiosuhteet siis paljastavat sen, kuka on vuorovaikutuksessa kenenkin kanssa. Vuorovaikutus ryhmän sisällä voi olla joko keskitettyä tai hajautettua. Hajautetussa eli demokraattisessa vuo-

rovaikutuksessa jokaisella ryhmän jäsenellä on mahdollisuus osallistua ryhmän sisäiseen viestintään. (Kataja ym. 2011, 17.) Kommunikaatiosuhteilla tarkoitetaan vuorovaikutussuhteita, jonka ansiosta ryhmä pystyy selviytymään yhdessä. Tehtäväsuuntauneelle ryhmälle hyvät kommunikaatiosuhteet ovat välttämättömiä myös sen takia, että yhteinen tehtävä tai tavoite saadaan helpommin ja nopeammin tehtyä. (Niemistö 2012, 117.)

Niemistö luettelee kirjassaan kolme erilaista kommunikaatiosuhdekuviota. Näitä ovat tähtimäinen kommunikaatiosuhde, ketjumainen kommunikaatiosuhde ja verkkomainen kommunikaatiosuhde (Niemistö 2012, 117–118). Näistä kolmesta eri kommunikaatiosuhteesta verkkomainen kommunikaatiosuhde on kaikkein tasavertaisin, joka vallitsi myös toimintapäivässä. Verkkomaisessa kommunikaatiosuhteessa ryhmän jokaisella jäsenellä on mahdollisuus elehtiä, puhua, sekä olla sosiaalisissa kanssakäymisissä kaikkien ryhmäläisten kanssa, kuin myös ohjaajien kanssa. (Niemistö 2012, 117–118.)



Kuvio 2: Vasemmalla tähtimäinen kommunikaatiosuhde, keskellä ketjumainen kommunikaatiosuhde ja oikealla verkkomainen kommunikaatiosuhde (Niemistö 2012, 117).

Näiden kuvioiden lisäksi kommunikaatiosuhteisiin vaikuttavat muun muassa istumisjärjestys (Niemistö 2012, 117). Myös Niemistön mainitsema istumajärjestys otettiin huomioon toimintapäivän suunnittelussa ja toteutuksessa. Niemistön mukaan istumajärjestys kannattaa pitää joko ympyrän tai neliön muotoisena. Tällöin kaikilla ryhmäläisillä on tasavertaiset mahdollisuudet osallistua ryhmän yhteisiin keskusteluihin ja tekemisiin. (Niemistö 2012, 118.)

5.4.2 Tunnesuhteet

Tunnesuhteet ovat ryhmäläisten välille syntyviä tunteita, jotka heräävät ryhmän toiminnan aikana (Niemistö 2012, 123). Tunnesuhteiden yleisimpiä tunteita ovat esimerkiksi hyväksyntä, torjunta, vastenmielisyys ja kiintymys (Jauhiainen & Eskola 1994, 129). Tunnesuhteiden synty voi saada ryhmässä alkunsa esimerkiksi niin, että yksi ryhmäläinen kehuu oman elämänsä onnellisuuttaan ja onnekkuuttaan muille ryhmäläisille. Toinen ryhmäläinen saattaa tulla tästä kateelliseksi, koska ei koe itse elämässään yhtä paljon onnellisuutta kuin ensimmäinen henkilö. Kolmas ryhmäläinen saattaa puolestaan ärsyntyä ensimmäisen henkilö kehuskelusta niin paljon, että saattaa sanoa ensimmäistä henkilöä jopa ärsyttäväksi ja itserakkaaksi henkilöksi. (Niemistö 2012, 123.)

Ulkopuolisen henkilön on helppo aistia ryhmäläisten väleille nousseita tunnesuhteita. Yleensä nämä tunnesuhteet kuuluvat henkilöiden äänensävyistä; mukavalle ihmiselle puhutaan mukavalla äänellä, ärsyttävälle ihmiselle vihaisella ja ärsyttävällä äänensävyllä. (Niemistö 2012, 123.) Tunnesuhteet ovat siis suuressa vaikutuksessa siihen, kuinka ryhmän yhteishenki toimii. Tunnesuhteet vaikuttavat myös sekundaarisissa ryhmissä siihen, kuinka nopeasti ja helposti saadaan annettu tehtävä suoritettua. (Jauhiainen & Eskola 1994, 129–131.) Ryhmän jäsenten välinen kunnioitus ja toistensa hyväksyminen auttaa siis rakentamaan positiivisen ilmapiirin ryhmään. Lisäksi se mahdollistaa myös hyvän lopputuloksen ryhmälle ja sen jäsenille. (Kataja ym. 2011, 17.)

5.4.3 Normisuhteet

Normisuhteilla tarkoitetaan ryhmän yhteisiä pelisääntöjä. Normien avulla ryhmän jäsenet saadaan helpommin toimimaan yhdenmukaisesti, koska ne osoittavat ryhmässä sallitun ja ei sallitun toiminnan. (Jauhiainen & Eskola 1994, 121; Kataja ym. 2011, 18.) Nämä normisuhteet vaikuttavat jäsenten käyttäytymiseen. Ne myös kertovat jäsenten suhtautumisesta ryhmän virallisiin sekä epävirallisiin sääntöihin. (Niemistö 2012, 126.) Näitä normisuhteiden virallisia sääntöjä ovat ne, jotka ovat selkeästi ilmoitettu ja kaikkien tiedossa. Epäviralliset säännöt saattavat olla esimerkiksi tietyt perinteet tai tavat. (Jauhiainen & Eskola 1994, 121.) Jos esimerkiksi joku ryhmäläi-

nen kertoo ryhmässä elämänsä kokemuksista, tällöin yksi epävirallinen sääntö ryhmässä saattaa olla pään puistelu tai nyökyttely. Se voi merkitä sitä, että ryhmäläinen on aidosti mukana tilanteessa. Hän haluaa hiljaisella tavalla, keskeyttämättä toisen ryhmäläisen tarinaa, joko hyväksyä tai ei hyväksyä näitä elämän kokemuksia kertovan henkilön tilanteita. (Niemistö 2012, 126.)

5.5 Ryhmän kehitysvaiheet

Tehtäväkeskeisen ryhmän kehittyminen voidaan luokitella viiteen eri vaiheeseen (Jyväskylän yliopisto 2015). Tuckman on tutkinut ryhmän kehitystä käyttäytymistieteellisestä näkökulmasta. Tuckmanin mielestä ryhmän kehitysvaihteita ovat:

1. Forming, eli muodostumisvaihe
2. Storming, eli kuohuntavaihe
3. Norming, eli yhdenmukaisuusvaihe
4. Performing, eli hedelmällisen yhteistyön ja toimivan yhteisöllisyyden vaihe
5. Adjourning, eli lopetusvaihe

(Virtuaali ammattikorkeakoulu 2015)

Forming- vaiheessa ryhmä alkaa vähitellen muotoutua. Tässä vaiheessa ryhmäläiset etsivät vielä ryhmän sääntöjä ja rajoja, sekä samalla valmistautuvat tulevaan tehtävään. Muotoutumisvaiheessa ryhmä on vielä johtajakeskeistä. Ryhmän edettyä Storming- vaiheeseen, ryhmäläiset ovat jo rohkaistuneet ja uskaltavat kertoa oman ajatuksensa ja mielipiteensä. Tässä vaiheessa ryhmäläisten välillä ja myös ryhmän ohjaajaa kohtaan saattaa syntyä eriävien mielipiteiden takia riitatilanteita tai konflikteja. Kuohuntavaiheessa jäsenet testaavat omaa rooliaan ryhmässä. Ryhmän siirryttyä kolmanteen vaiheeseen, eli Norming -vaiheeseen alkaa ryhmän sisälle syntyä tiettyjä pelisääntöjä tai normeja. Kolmannessa vaiheessa ryhmäläiset alkavat löytämään myös oman paikkansa ryhmässä jolloin ryhmäkoheesio rupeaa kehittymään. Tässä vaiheessa myös ryhmäläiset rupeavat niin sanotusti puhaltamaan yhteen hiileen. Neljännessä vaiheessa, eli Performing- vaiheessa ryhmä siirtyy todenteolla työskentely-

osioon. Tässä vaiheessa ryhmäläisten roolit eivät ole enää niin tiukkoja ja ryhmäläiset pyrkivät kannustamaan toisiaan. Myös ryhmäläisten erilaisuutta aletaan pitää positiivisena asiana, jotka voidaan luokitella ryhmän omiin vahvuuksiin. Viimeisessä vaiheessa, eli Adjourning- vaiheessa on niin sanottujen hyvästelyjen aika. Tämä tarkoittaa ryhmäläisten toiminnan päättymisen vaihetta. Adjourning- vaiheessa ryhmä hajoaa eikä välttämättä enää koskaan sama ryhmä muodostu uudestaan. (Jyväskylän yliopisto, & Viestintätieteiden laitos 2015; Kataja ym. 2011, 24–26.)

5.6 Mielenterveyden edistämistä ryhmätoiminnassa

Mielenterveyttä, hyvinvointia ja voimavaroja on edistetty aiemmin erilaisten ryhmämuotoisten toimintapäivien kautta. Monet opiskelijat ovat suunnitelleet ja toteuttaneet toiminnallisia opinnäytetöitä eri toimijoille, kuten esimerkiksi järjestöille ja yhdistyksille. Toimintapäivien osallistajat ovat ottaneet varsin positiivisin mielin vastaan opiskelijoiden järjestämiä toimintapäiviä. Alle on koottu muutamia esimerkkejä opiskelijoiden järjestämistä toimintapäivistä, joissa on pyritty edistämään ryhmätoiminnan avulla hyvinvointia ja mielenterveyttä. Lisäksi työmenetelmänä on hyödynnetty sosiaalisen vahvistamisen keinoja.

Diakonia-ammattikorkeakoulussa opiskeleva Hannele Repola toteutti vuonna 2014 sosionomin opinnoissaan toiminnallisen opinnäytetyön yhteistyössä Oulun tuomiokirkkoseurakunnan ja Mielenvireys ry:n kanssa. Repolan tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa toiminnallinen päivä mielenterveyskuntoutujille, joka edistää kohderyhmän hyvinvointia. (Repola 2014, 6.) Toimintapäivän ohjelma rakentui samalla periaatteella kuin meidän toimintapäivän ohjelma. Ohjelmassa hyödynnettiin sekä toimintaan että pohdiskeluun perustuvia ohjaustuokioita. Repola oli myös ottanut ohjelmaan voimavarojen pohdiskelun, joiden tunnistaminen on olennaista mielenterveyden edistämisen kannalta. Ohjaustuokioiden tavoitteena oli tukea muun muassa osallistujien mielenhyvinvointia ja osallisuutta yhteisöä kohtaan. Repola tulkitsee päivästä saadun palautteen perusteella, että päivä oli varsin onnistunut ja osallistajat olivat virkistyneet päivän aikana. (Repola 2014.)

Ammattikorkeakoulussa sairaanhoitajiksi opiskelevat Lähdeoja Eveliina ja Mäkitalo Linda tekivät myös toiminnallisen opinnäytetyön vuonna 2013, jonka tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa virkistävä päivä Rauman Lappikodin mielenterveyskuntoutujille. Toimintapäivän teema koski pikkujouluja. Tekijät toteuttivat alkuun kyselyn, jonka tarkoituksena oli selvittää osallistujien toiveita koskien päivän ohjelmaa. Päivä perustui pitkälti hauskaan yhdessä oloon, jossa kaikilla oli mahdollisuus osallistua eri toimintoihin. Päivän ohjelma noudatteli pitkälti osallistujien toiveita. Osallistujilla oli jopa mahdollisuus ehdottaa ja toteuttaa omia ohjelmanumeroja. Tällä tavoin haluttiin tukea asukkaiden rohkeutta ja osallisuutta päivän aikana. Tätä kautta myös haluttiin tarjota onnistumisen kokemuksia osallistujille. (Lähdeoja & Mäkitalo 2013.)

Edellä olevat esimerkit osoittavat, että toimintapäiviä voidaan hyvin hyödyntää mielenterveyden ja hyvinvoinnin tukemiseen sekä vahvistamiseen. Päivien tavoitteet voivat vaihdella, mutta tausta-ajatuksena on aina osallistujien hyvinvoinnin tukeminen ja vahvistaminen. Ryhmätoiminta itsessään tuottaa hyvin paljon positiivisia asioita ja kokemuksia ryhmään osallistuville. Se tarjoaa osallistujalle myös osallisuuden kokemuksia. Nämä parhaimmillaan tukevat osallistujan mielenterveyttä ja siihen liittyviä osa-alueita, kuten psyykkistä, henkistä, fyysistä ja sosiaalista ulottuvuutta.

6 TOIMINTAPÄIVÄ JA SEN TOTEUTUS

Toimintapäivän aloittamisvaiheessa on tärkeää panostaa toivon herättämiseen ja tiedon jakamiseen. Ryhmän vetovoimaisuus sekä ryhmän jäsenten samankaltaisuuden kokeminen ovat myös yksi vaikuttavista tekijöistä jo toimintapäivän alkuvaiheessa. Ryhmän keskivaiheissa tärkeässä roolissa on ryhmäläisten välille syntyvä koheesio. Hyvä koheesio säilyttää ryhmäläisten välillä työskentelyn innostavana ja mielenkiintoisena. Kun ryhmä saavuttaa pysyvyytensä, syntyy ryhmäläisten välille luottamuksellinen suhde, ja syvällisempää ajattelua vaativien tehtävien aikana pystytään jakamaan myös luottamuksellisia asioita. Ryhmän lopetusvaiheessa ryhmä on kiintynyt päivän aikana toisiinsa ja syntyi haikeuden tunne lähteä pois. (Hautala & Hämäläinen & Mäkelä & Rusi-Pyykkönen 2011, 169.) Hyvän mielen talon toimintapäivässä ryhmämme kehitysvaihe päivän aikana eteni Hautalan, Hämäläisen, Mäkelän & Rusi-

Pyykkösen mainitsemalla tavalla. Tässä osiossa käydään tarkemmin läpi toimintapäivän keskeisiä vaiheita. Näitä keskeisiä vaiheita ovat toimintapäivän ideointivaihe, alkukysely Hyvän mielen talon kävijöille, toimintapäivän raportti ja palautekysely toimintapäivästä. Tähän osioon on myös kirjattu tekijöiden omia näkemyksiä ja kokemuksia toimintapäivästä ja sen eri vaiheista.

6.1 Ideointivaihe

Opinnäytetyön toimintapäivän suunnitteluun käytettiin tutkivaa ja kehittävää työtettä. Opinnäytetyön toimintapäivää edeltävälle työlle haluttiin tehdä selvä työnjako jo alkuvaiheessa. Työnjako pyrittiin tekemään mahdollisimman tasapuoliseksi. Työtä koitettiin tehdä mahdollisimman paljon yhdessä, mutta koska molemmat asuvat eri paikkakunnilla, jaettiin työstä molemmille omat osuudet. Opinnäytetyöhön toimintapäivään teorian tietoa haettiin monista eri tietokannoista, kuten esimerkiksi Tornion ammattikorkeakoulun kirjastosta, Oulun kaupunginkirjastosta sekä internetistä. Molemmat tekijät osallistuivat tasapuolisesti tiedonhakuun koko prosessin ajan.

Idea toimintapäivästä sai alkunsa jo keväällä 2015 toiminnallisen opinnäytetyön suunnittelun yhteydessä. Toiminnallisen päivän järjestäminen oli molemmilla mielessä jo opinnäytetyön suunnitteluvaiheissa. Toimintapäivä kuitenkin hahmottui tarkemmin vasta toimeksiantajan kanssa käytyjen keskustelujen yhteydessä. Toimeksiantajan kanssa käytyjen alkukeskustelujen avulla pystyttiin kartoittamaan muun muassa minkä tyyppistä päivää ryhdytään tekemään, mikä on kohderyhmä, mikä on sopivan kokoinen ryhmä sekä onko toimintapäivä yksi vai kaksipäiväinen. Alkukeskustelujen jälkeen suunniteltiin ja toteutettiin alkukysely (liite 1) Hyvän mielen talon kävijöille. Tämän avulla kartoitettiin vastaajien toimintapäivälle toivottuja teemoja, sekä heidän ajatuksia toimintapäivää kohtaan. Alkukyselystä vastauksia tuli kohtalaisesti, ja toimintapäivän tunti- sekä tuokiosuunnittelut lähtivät liikkeelle.

6.2 Alkukysely Hyvän mielen talon kävijöille

Toimintapäivän toteutusta varten laadittiin alkukysely (liite 1) Hyvän mielen talon kävijöille. Kyselylomakkeet, palautuslaatikko ja kyselyyn liittyvä saate (liite 2) olivat Hyvän mielen talolla keskeisellä paikalla Olohuone Helmessä. Kyselyn saateen avulla haettiin tiedottaa vastaajia tulevasta toimintapäivästä ja kertoa kyselyn tarkoituksesta. Kysely oli jaossa yhteensä noin 6 viikkoa. Kyselyn tarkoituksena oli selvittää kävijöiden näkemyksiä Hyvän mielen talon toiminnoista, sekä kartoittaa heidän ajatuksiaan tulevasta toimintapäivästä. Hyvän mielen talon osalta alkukyselyssä painottui ryhmätoiminnan näkökulma, koska se liittyi opinnäytetyön kehittämistavoitteeseen. Kyselyyn vastanneita oli yhteensä 14, joista naisia oli 9 ja miehiä 5. Kyselylomakkeessa vastaajien iät oli luokiteltu seitsemään eri ikäluokkaan. Ikäluokat olivat alle 17-vuotiaat, 17–29-vuotiaat, 30–39-vuotiaat, 40–49-vuotiaat, 50–59-vuotiaat, 60–69-vuotiaat ja yli 70-vuotiaat. Vastaajista suurin osa oli 17–29-vuotiaita sekä 50–59-vuotiaita. Molemmissa edellä mainituissa ikäryhmissä oli 4 vastaajaa. Vastaajista 3 oli 60–69-vuotiaita, 2 oli 40–49-vuotiaita ja 1 vastaajista oli 30–39-vuotias.

Alkukyselyn kolmannessa kysymyksessä tavoitteena oli kartoittaa Hyvän Mielentalon kävijöiden osallistumisaktiivisuutta talon tapahtumiin. Kysymykseen laadittiin valmiit vastausvaihtoehdot. Vastaajista 5 osallistui useamman kerran viikossa Hyvän mielen talon järjestämään toimintaan. Vastausvaihtoehdot 4-6- kertaa viikossa sekä yhden kerran viikossa saivat saman määrän vastauksia, eli 2 vastausta. Vastaajista 3 kertoi osallistuvansa talon toimintaan harvemmin kuin kerran viikossa. Yksi kyselyn vastaajista jätti kohdan tyhjäksi.

Neljännän kysymyksen tarkoituksena oli kartoittaa minkä tyyppiseen toimintaan Hyvän mielen talon kävijät yleensä osallistuvat talossa. Vastausvaihtoehtoihin koottiin kaikki Hyvän mielen talon keskeisimmät palvelut. Vastaajan piti merkata kaikki ne palvelut, joita hän on käyttänyt Hyvän mielen talolla. Palveluista suosituin oli Hyvän mielen talon tapahtumat ja retket, joihin 11 vastaajaa kertoi osallistuvansa. Toiseksi suosituimmaksi palveluksi nousi yhteinen Olohuone Helmi, jota 10 vastaajaa kertoi käyttävänsä. Kolmanneksi suosituimmiksi palveluiksi osoittautuivat päivittäin kokoontuvat ryhmät sekä yleisöluennot ja tietoiskut. Näissä edellä mainituissa kohdissa oli yhteensä 12 vastausta jotka jakaantuivat tasan. Vastaajia oli siis 6 molemmissa koh-

dissa. Vastaajista 5 oli osallistunut yksilökeskusteluihin. Vastaajista 5 oli myös osallistunut ryhmämuotoisiin koulutuksiin ja kursseihin. Yksilökeskustelut ja ryhmämuotoiset koulutukset sekä kurssit olivat vastaajien keskuudessa neljänneksi suosituin palvelu Hyvän mielen talolla. Palveluista myös nuorten Mielipaletti ja vapaaehtoistoiminta keräsivät yhtä monta vastausta, eli 4 vastausta molemmille palveluille. Vastaajista 1 oli osallistunut myös sellaiseen ryhmätoimintaan, jota ei löytynyt vastausvaihtoehdoista.

Kyselylomakkeen viidennessä kohdassa kysyttiin kävijöiden osallistumisaktiivisuutta talon tarjoamiin ryhmämuotoisiin toimintoihin ja tapahtumiin. Vastaajista vajaa puolet, eli 6 henkilöä osallistuivat hyvin aktiivisesti ryhmämuotoisiin toimintoihin. Heidän osallistumisaktiivisuus oli 1-2 kertaa viikossa. Vastaajista 3 kertoi osallistuvansa 4-6 kertaa kuukaudessa talon järjestämiin ryhmätoimintoihin sekä 3 henkilöä kertoi osallistuvansa vieläkin harvemmin. Vastaajista 2 henkilöä ei ollut osallistunut ollenkaan Hyvän mielen talon ryhmätoimintoihin.

Kyselyn kuudes kysymys liittyi myös Hyvän mielen talon ryhmätoimintaan, mutta se kohdistui vastaajien antamiin kehittämissuhteisiin. Kysymys osoittautui vastaajille hyvin hankalaksi, koska 14:stä kyselyyn vastanneista vain 5 henkilöä antoi kehittävää palautetta. Näistä vastaajista 2 toivoi kesälle järjestettäväksi enemmän ryhmämuotoisia toimintoja. Vastaajista 1 halusi puolestaan Hyvän mielen talolle enemmän luovia sekä voimaannuttavia ryhmätoimintoja, joissa ei käsitellä niin paljon sairauksia. Koulukiusatuille suunnattua vertaistukitoimintaa toivoi 1 vastaaja. Kehitysehdotuksena vastaajat toivoivat talon yksittäisten toimintojen laajentamista myös talon ulkopuolelle. Tätä kohtaa analysoidessa ymmärrettiin, että vastaajat haluavat ryhmien toimintaympäristöön vaihtelua, eli esimerkiksi kesällä toimintaa järjestettäisiin enemmän ulkona.

Seitsemännessä kysymyksessä kysyttiin kävijöiden kokemia hyötyjä Hyvän mielen talon tarjoamista palveluista. Jokainen vastaaja sai valita valmiista vaihtoehdoista kolme eniten koettua hyötyä. Lähes jokainen vastaaja koki suurimmaksi hyödyksi sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutuksen. Vastaajista yhtä vaille kaikki, eli 13 vastaajaa olivat tätä mieltä. Seuraavaksi eniten vastauksia saivat vertaistuki, tietoa ja tukea mielen hyvinvointiin sekä uudet elämykset ja kokemukset. Kaikkiin edellä mainittuihin

kohtiin tuli 7 vastausta. Vastausvaihtoehdoista vähiten sai ääniä yksilöllinen tuki. Tähän kohtaan tuli yhteensä 4 vastausta.

Kyselyn kahdeksas kohta oli avoin kysymys, jonka tarkoituksena oli selvittää vastaajan mieltymyksiä siitä, mikä on hänelle kaikkein antoisinta toimintaa Hyvän mielen talolla. Kaikista 14:sta vastaajasta 12 henkilöä vastasi tähän kysymykseen. Kaikilla vastaajilla vastaukset olivat hyvin samantyyppisiä. Nämä vastaukset voidaan luokitella kahteen eri luokkaan. Vastanneista 6 henkilöä koki saaneensa eniten hyötyä Hyvän mielen talon toiminnallisista ryhmistä sekä tapahtumista. Loput 6 vastaajaa kokivat saavansa eniten hyötyä yksilökeskusteluista, joista he tunsivat saavansa parhaiten apua elämäntilanteeseensa.

Kysymyslomakkeen yhdeksäs ja kymmenes kysymys koskivat meidän opinnäytetyön tekijöiden järjestämää toimintapäivää Hyvän mielen talolla. Yhdeksännessä kysymyksessä pyydettiin vastaajaa merkitsemään kolme häntä eniten kiinnostavaa aihealuetta, joita hän haluaisi käsiteltävän toimintapäivänä. Eniten vastauksia tuli kohtaan itsetunto ja itsetuntemus, joka keräsi yhteensä 10 vastausta. Toiseksi suosituimmaksi kohdaksi osoittautui henkiset ja fyysiset voimavarat. Siihen tuli yhteensä 9 vastausta. Kolmanneksi suosituimmaksi aihealueeksi nousivat tunteet ja tunnetaidot, joka sai yhteensä 8 vastausta. Sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutustaidot sijoittautui neljänneksi suosituimmaksi, joka sai yhteensä 5 vastausta. Viimeisenä olivat vinkit ja niksit hyvinvoinnin tukemiseen arjessa. Siinä oli yhteensä 4 vastausta. Kyselyn kymmenes kysymys oli avoin kysymys, jonka avulla haluttiin selvittää vastaajan toiveita tulevan toimintapäivän suhteen. Tämä kysymys osoittautui hankalaksi, koska 11 henkilöä oli jättänyt vastaamatta. Tähän kohtaan vastanneista 2 toivoi toimintapäivään mukavaa tekemistä ja 1 halusi positiivista asennetta toimintapäivään.

Kyselylomakkeen viimeisessä kysymyksessä vastaajalla oli mahdollisuus jättää avointa palautetta Hyvän mielen talon palveluista. Vastaajista 5 antoi palautetta, joka oli hyvin positiivista. Kaiken kaikkiaan vastaajilla oli hyvin suuri mielenkiinto talon tarjoamia palveluja kohtaan ja he kokivat ne hyvin tarpeellisiksi.

6.3 Toimintapäivän raportti

Toimintapäivä toteutettiin perjantaina 28.8.2015. Toimintapäivän valmisteluja me nimme Hyvän mielen talolle tekemään klo 11 aikaan. Päivä aloitettiin olohuone Helmestä klo 12 aikaan, josta osallistujat noudettiin päivää varten varattuun ryhmätilaan. Kaiken kaikkiaan päivään oli ilmoittautunut kuusi henkilöä. Olohuone Helmessä kävi kuitenkin ilmi, että paikalle oli tullut puolet ilmoittautuneista eli yhteensä kolme henkilöä. Alustavassa ohjelmistossa oli suunniteltu ensimmäiseen ohjaustuntiin muutamia paritehtäviä, mutta pienen osallistujamäärän vuoksi ohjelmaa jouduttiin muokkaamaan kolmelle osallistujalle sopivaksi. Toimintapäivän ensimmäinen ohjaustuokio muodostui tutustumis- ja lämmittelyleikeistä. Toinen ohjaustuokio sisälsi voimavarojen ja tunnetaitojen pohdiskelua. Päivän viimeinen eli kolmas ohjaustuokio muodostui pohdiskelevasta toiminnasta.

6.3.1 Ensimmäinen ohjaustunti

Ensimmäinen ohjaustunti sisälsi tutustumis- ja lämmittelyleikit. Ensimmäisen ohjaustunnin aikana tavoitteena oli luoda avoin, rento ja luottavainen tunnelma ryhmäläisille. Ensimmäisen ohjaustunnin aikana ryhmässä oli mukana yhteensä 3 jäsentä. Ensimmäisenä leikkinä oli lankakeräleikki, jonka tavoitteena oli ryhmäläisten tutustuminen toisiinsa, ohjaajien tutustuminen ryhmäläisiin, sekä avoimen ilmapiirin luominen. Lankakerä oli hyvä ja helppo aloitusleikki, jonka myötä jokainen ryhmäläinen pääsi heti mukaan toimintaan. Tutustuminen jatkui toisessa ohjelmanumerossa. ”Olen syönyt tänään omenan” -tutustumisleikin ideana oli, että ryhmäläiset saivat kertoa hie-man tarkemmin itsestään ja omista mielenkiinnon kohteistaan. Tarkoituksena oli luoda turvallista ja luottavaista ilmapiiriä ryhmään. Leikki onnistui hyvin, koska ryhmäläiset kertoivat hyvin avoimesti itsestään ja mielenkiinnon kohteistaan. Tämä yllätti myös ohjaajat hyvin positiivisesti. Ohjaajat olivat mukana molemmissa leikeissä.

Päivän kolmantena ohjaushetkenä oli kuvakorttien avulla toteutettava leikki. Tässä leikissä ryhmäläiset saivat valita yhden kuvan, joka parhaiten kuvasi sen hetkistä

tunnetta. Leikin tavoitteena oli kartoittaa sitä, minkälaisin tunnelmin ryhmäläiset tulivat toimintapäivään. Leikki herätti ryhmäläisissä hyvin paljon keskustelua. Keskustelun myötä ryhmän sisäinen alkujännitys väheni. Kuvakorttien jälkeen koitti ensimmäisen ohjaustunnin neljäs ohjaustuokio, joka oli pyykkipoikaleikki. Tämä toiminnallisempi leikki herätti ryhmäläisissä innostusta ja rikkoi viimeisenkin ”jään” ryhmäläisten keskuudessa. Alun perin suunnitelmissa oli leikki kaksi kierrosta, joista toisella kierroksella ohjaajat olisivat olleet mukana. Ryhmäläiset innostuivat kuitenkin tästä ohjaustuokiosta niin kovasti, että vedettiin heille kolme kierrosta. Ryhmäytymisen kannalta ohjaajat katsoivat parhaaksi jättäytyä sivuun leikistä.

Toiminnallisen harjoitteen jälkeen vuorossa oli rauhallisempi tehtävä. Ohjaustunnin viides ohjaustuokio kantoi nimeä Kortti kiertää. Tässä ohjaustuokiossa ohjaajat valitsivat ennakkoon kymmenen kuvaa, joista ryhmäläiset saivat kertoa omia ajatuksia. Tehtävän tavoitteena oli rohkaista ryhmäläistä ilmaisemaan omia ajatuksiaan ja mielipiteitään ryhmässä. Tämä kyseinen ohjaustuokio onnistui todella hyvin. Jokainen ryhmäläinen jakoi avoimesti omia näkemyksiään ja ajatuksiaan valituista kuvista. Kortti kiertää -ohjaustuokion jälkeen siirryttiin jälleen hieman toiminnallisempaan ohjaustuokioon. Ohjaustunnin kuudes ohjaustuokio kantoi nimeä solmu. Solmun avulla haluttiin tukea ryhmäläisten luottamus- ja vuorovaikutustaitoja sekä ongelmanratkaisutaitoja. Solmussa valittiin yksi vapaaehtoinen, joka meni pois hetkeksi huoneesta. Tällä välin ohjaajat ja ryhmäläiset ottivat toisiaan kädestä kiinni piirin muodossa. Tämän jälkeen pujottauduttiin tiukkaan solmuun, niin ettei irrotettu käsiä. Kun kaikki oli valmiita, kutsuttiin solmun ratkaisija paikalle. Solmun ratkaisijan tehtäväksi jäi saada solmussa olevat takaisin yhdeksi isoksi piiriksi. Ryhmäläiset olivat hyvin aktiivisia harjoitteen aikana ja heistä jokainen halusi toimia solmun ratkaisijana. Solmun jälkeen otettiin ohjaustunnin viimeiseksi ohjaustuokioksi hieman rennompia tehtäviä. Viimeisen tuokion nimi oli Hyvän mielen bingo. Bingossa ideana oli pohtia niitä asioita, jotka tuottavat mielenvireyttä ja hyvinvointia omassa elämässä. Bingossa oli myös yllätyspalkinnot, jotka saivat ryhmäläisten mielet iloisiksi. Tämän jälkeen pidettiin reilun puolen tunnin pituinen ruokatauko, joka lopulta venähti noin vartin verran.

6.3.2 Toinen ohjaustunti

Toisen ohjaustunnin tavoitteena oli pohdiskella omia voimavaroja ja tunnetaitoja. Ohjaustunnin ideana oli tukea ja vahvistaa ryhmäläisten mielenterveyttä ja heidän hyvinvointiaan. Tarkoituksena oli löytää omia positiivisia luonteenpiirteitä ja keskeisiä voimavaroja oman hyvinvoinnin kannalta. Kaiken kaikkiaan ohjaustunnin painopiste oli henkisten ja psyykkisten voimavarojen tukemisessa sekä niiden edistämisessä. Alkuperäiseen ohjaussuunnitelmaan oli laitettu kuusi ohjaustuokiota tälle toiselle ohjaustunnille. Aikataulullisista syistä jouduttiin kuitenkin jättämään puolet ohjelmista pois. Ensimmäinen ohjaustunti venyi taukoineen odotettua pidemmäksi. Tämän ohjaustunnin aikana toteutettiin kuitenkin ne tuokit, jotka olivat keskeisimmässä roolissa toimintapäivän tavoitteiden kannalta.

Tämän toisen ohjaustunnin alussa mukaan tuli myös neljäs osallistuja, joka oli etukäteen ilmoittanut myöhästävänsä toimintapäivän alusta. Tämän ohjaustunnin ensimmäinen leikki oli lankakeräleikki. Tällä kertaa leikin ideana oli kertoa myönteinen adjektiivi itsestään ja lankakerän palatessa takaisin tehtävänä oli kertoa jokin oma voimavara. Toteutusvaiheessa leikki muokkautui kuitenkin niin, että ensimmäisellä kierroksella kaikki kertoivat myönteisen adjektiivin itsestä. Lankakerän palatessa kaikki puolestaan kertoivat myönteisen adjektiivin henkilöstä, jolle heitti lankakerän. Tämän jälkeen otettiin vielä uusi kierros, jonka aikana jokainen kertoi kaksi itselle tärkeää voimavaraa. Myös ohjaajat olivat mukana tässä leikissä. Tämän leikin aikana huomattiin ryhmäläisten löytävän hyvin positiivisia adjektiiveja sekä itsestään että muista ryhmäläisistä. Myönteisten adjektiivien lisäksi ryhmäläiset osasivat nostaa esille henkilökohtaisia voimavaroja. Tämä yksinkertainen, mutta toimiva harjoite tuki hyvin muun muassa ryhmäläisen myönteistä ajattelua itsestään ja positiivista minäkuvaa.

Ohjaustunnin toinen ohjaustuokio liittyi myös voimavarojen pohdiskeluun. Tämän ohjaustuokion alussa ryhmään tuli mukaan viides jäsen, joka oli myös ohjaajille yllätys. Tämä uusi ryhmän jäsen ei ollut ennakoilmoittautunut päivään, vaan tuli erään toisen ryhmäläisen houkuttelemisen ansiosta. Se oli kuitenkin positiivinen yllätys päi-

vään. Toisen ohjaustuokion nimi oli Voimavarojen talo. Ohjaustuokion aikana ryhmäläiset pohdiskelivat omia henkilökohtaisia voimavaroja Suomen mielenterveys seuran sivuilta löytyvän Voimavarojen talo –mallin avulla. Voimavaratalo sisälsi yhteensä yhdeksän kysymystä. Kysymysten tavoitteena oli syventää vastaajan itsetuntemusta ja myös kartoittaa omia voimavaroja. Tämä miettimistä vaativa tuokio toteutettiin ryhmätyöskentelyn muodossa. Alussa ryhmä jaettiin siis kahtia ja ideana oli, että ryhmäläiset esittävät toisilleen voimavaratalon sisältämät kysymykset. Kysymysten esittäjä kirjoittaa vastaajan antamat vastaukset ylös paperille. Tällä tavalla toteutettuna saatiin luotua vuoropuhelua ryhmäläisten välille. Toteutustapa tarjosi myös mahdollisuuden vertaistukeen. Aihe herätti itsessään paljon keskustelua ja osio venyi suunniteltua aikaa pidemmäksi. Tämä ei toisaalta haitannut, koska voimavarat kuuluivat päivän keskeisimpiin aihealueisiin.

Ryhmäläiset pohdiskelivat varsin tunnollisesti omia voimavaroja, joten ohjaajat tekivät sillä aikaa muutoksia alkuperäiseen aikatauluun. Ohjaustunnin viimeisen ohjaustuokion tarkoituksena oli koostaa taulu omista henkilökohtaisista voimavaroista. Toiseen ohjaustuntiin tehtiin kuitenkin sen verran muutoksia, että nämä kaksi ohjaustuokiota yhdistettiin keskenään. Voimavaratalon pohdintaosuuden lopussa jokainen ryhmäläinen sai siis tehdä oman voimavarataulun. Voimavarataulu muotoutui niiden vastausten perusteella, joita ryhmäläinen oli kirjoittanut ylös omaan voimavarataloon. Ohjaustuokion lopuksi koostettiin vielä yhdessä ryhmän Top 3 voimavarat, eli tässä nostettiin esille ne voimavarat, jotka eniten nousivat esille ryhmäläisten keskuudessa. Tämän ohjaustuokion lopussa muutama ryhmäläinen mainitsi, että olivat saaneet itsetunnolleen vahvistusta sekä löytäneet itsestään uusia voimavaroja. Voimavarojen pohdiskeluosio oli siis varsin onnistunut kokonaisuus, joka tuki hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistämisen tavoitetta.

Voimavarojen ohella toisen ohjaustunnin keskeisenä teemana olivat tunnetaidot. Ohjaustuokion viimeinen osio käsitteli näitä taitoja. Ensimmäisen tuokion aikana ryhmäläisten tunnetaitoja pyrittiin edistämään sanaselityspelin avulla. Osallistujia oli viisi, joten toinen ohjaajista toimi yhdelle ryhmäläiselle parina. Pelin ideana oli, että parit selittävät vuorollaan tunnesanat, jotka heille oli jaettu mainitsematta kyseessä olevaa

sanaa. Aikaa oli minuutin verran kerrallaan ja jokaisesta arvatusta tunnesanasta sai yhden pisteen. Ohjaajista toinen toimi ajanottajana. Tämä leikkimielinen kisa sai pareille pientä kilpailumieltä, jonka ansiosta saavutettiin hyviä suorituksia. Tähän kisailuun saatiin hyvin innokkaasti jokainen ryhmäläinen mukaan. Tämä ohjaustuokio oli kokonaisuudessaan varsin yksinkertainen, mutta toimi käytännön tasolla hyvin.

6.3.3 Viimeinen ohjaustunti

Viimeisen ohjaustunnin osalta jouduttiin tekemään alkuperäisohjelmaan verrattuna eniten muutoksia. Alkuperäisen ohjaussuunnitelman mukaan viimeinen ohjaustunti olisi ollut reilun tunnin mittainen, mutta aikataulullisten muutosten vuoksi viimeinen ohjaustunti jouduttiin tiivistämään reiluun kolmeen varttiin. Aikataulun muutokset johduivat aiempien ohjaustuntien muutoksista, sekä ryhmäläisten toivomista lisätauoista. Tämän vuoksi viimeiseen ohjaustuntiin jouduttiin myös valikoimaan ohjelmista ne, jotka parhaiten edistivät päivän tavoitteita.

Viimeisen ohjaustunnin ensimmäinen ohjaustuokion nimi oli positiiviset ajatukset. Tuokiossa ryhmäläisille jaettiin paperit ja kynät. Ideana oli laittaa hymiön muotoinen paperi selkään ja lähteä kiertämään ympäri salia kirjoittaen samalla positiivisia ajatuksista toisista heidän papereihinsa. Ohjaustuokion tavoitteena oli itsetunnon vahvistuminen ja positiivisen palautteen antaminen toiselle. Ryhmäläiset tykkäsivät tähän ohjaustuokioon niin, että he myös halusivat käydä toisille kirjoittamassa useamman kuin yhden positiivisen ajatuksen. Positiivisten ajatusten saattelemana siirryttiin toiseen ohjaustuokioon, joka oli Ilonmaan rentoutusharjoitus. Harjoitus löytyi kirjasta nimeltä Avain tunteiden taloon. Harjoituksen ideana oli saada ryhmäläiset rentoutumaan sekä saada heidän ajatukset irti arjesta. Tässä tuokiossa toinen ohjaajista luki rentoutustekstin samalla, kun taustalla soi rauhallinen musiikki. Ryhmäläiset tykkäsivät rentoutuksesta, mutta hieman pettyivät tarinan lyhyyteen. Heidän mielestään rentoutusharjoitus olisi voinut olla pidempi, mutta aikataulullisista syistä ei enää pystytty toteuttamaan toista rentousharjoitusta.

Ohjaustunnin viimeiseen ohjaustuokioon kaivettiin jälleen kuvakortit esille. Ryhmäläisten tehtävänä oli jakaa omia ajatuksiaan toimintapäivästä kuvien avulla. Tämän tuokion avulla haluttiin kartoittaa ryhmäläisten sen hetkisiä ajatuksia ja tunnetiloja päivästä. Muutamat ryhmäläisistä halusivat ottaa useamman kuin yhden kuvan, mikä yllätti positiivisesti. Ohjaustuokio oli onnistunut, koska ryhmäläiset kertoivat avoimesti ajatuksistaan ja tunteistaan valitsemiensa kuvien avulla. Ohjaustuokion lopussa heräsi myös vilkasta keskustelua kiusaamisesta, koska muutamat ryhmäläisistä olivat joutuneet kiusaamisen kohteeksi. Kiusaamisen kohteeksi joutuneet saivat vertaistukea toisiltaan, mutta myös kannustusta ja tukea muilta ryhmäläisiltä. Tämän ohjaustuokion jälkeen toimintapäivä loppui ja seuraavaksi oli palautteen antamisen vuoro ohjaajille. Ryhmäläiset antoivat palautteen toimintapäivästä palautelomakkeella, joka oli tehty ennakkoon. Päivän loppuun jaettiin vielä jokaiselle ryhmäläiselle kunniakirja (liite 7) muistoksi toimintapäivästä. Kunniakirja sisälsi myös hyviä arjen vinkkejä ja niksejä hyvinvoinnin tukemiseen.

6.4 Palautekysely toimintapäivästä

Toimintapäivästä laadittiin palautekysely (liite 3), jonka tarkoituksena oli kerätä ajatuksia ja tunteita päivään osallistuneilta kävijöiltä. Palautekyselyyn tuli vastauksia yhteensä 5, joten kaikki osallistujat vastasivat kyselyyn. Kysely toteutettiin toimintapäivän lopussa. Kysely sisälsi yhteensä 5 kysymystä, joiden tavoitteena oli selvittää osallistujien tyytyväisyyttä päivän ohjaustuokioihin sekä ryhmäläisten kiinnostusta tämän kaltaisia tapahtumia kohtaan tulevaisuudessa. Näiden lisäksi osallistujilla oli mahdollisuus antaa avointa palautetta toimintapäivästä.

Palautekyselyn ensimmäisessä kohdassa pyydettiin osallistujaa antamaan kokonaisarvosanan ohjaustuntien aikana käsitellyistä teemoista. Osallistuja antoi tähän kohtaan arvosanan rastimalla joko kiitettävä, hyvä, tyydyttävä tai huono –kohdan. Ensimmäisellä ohjaustunnilla, jonka teemana oli tutustumis- ja lämmittelyleikit, oli kolme osallistujaa. Osallistujista 2 henkilöä antoi arvosanaksi kiitettävän ja 1 henkilö antoi arvosanaksi hyvän. Toisen ohjaustunnin teemana oli voimavarojen ja tunnetaitojen

käsittely. Ohjaustuokioon tuli mukaan kaksi uutta henkilöä. Osallistujista 3 antoi arvosanaksi kiitettävän sekä voimavarojen että tunnetaitojen käsittelystä. Osallistujista 1 antoi molempien aihealueiden osalta arvosanaksi hyvän. Viimeinen osallistuja jätti arvioimatta voimavarojen käsittelyn, mutta tunnetaitojen käsittelyyn hän antoi arvosanaksi tyydyttävän. Viimeinen ohjaustuokio eli toiminnallinen osuus sai neljältä osallistujalta arvosanaksi kiitettävän. Yksi osallistuja jätti vastaamatta tähän kohtaan.

Palautekyselyn toisessa kysymyksessä kysyttiin, että mikä päivässä oli parasta. Kysymyksen avulla haluttiin selvittää osallistujien päällimmäisiä ajatuksia tai tunteita koko päivästä. Vastaajista 3 henkilöä koki päivän parhaiksi hetkiksi toiminnalliset leikit ja niiden kautta saadut uudet kokemukset. Osallistujista 3 oli kokenut päivän parhaaksi asiaksi uusien ihmisten tapaamisen. Kahdella osallistujalla oli myös maininta positiivisesta ilmapiiristä sekä hyvästä huumorintajusta. Yksittäisinä vastauksina esiin nousivat itsetuntemuksen kehittyminen, läsnä olevat ohjaajat ja yhdessä tekeminen.

Palautekyselyn kolmannessa kysymyksessä kysyttiin osallistujilta sitä, vastasiko toimintapäivä heidän odotuksiaan. Osallistujista neljä koki, että toimintapäivä oli vastannut hyvin heidän odotuksiaan. Yksi näistä vastaajista oli tehnyt oman lisäyksen arviointiasteikkoon, johon hän oli lisännyt vaihtoehtona ”enemmän kuin odotin”. Yksi osallistuja oli merkannut kohdan huonosti. Perusteluksi hän oli laittanut, ettei hänellä ollut mitään odotuksia päivää kohtaan. Palautekyselyn neljäs kysymys koski osallistujan halukkuutta osallistua vastaavanlaiseen tapahtumaan tulevaisuudessa. Osallistujista viisi eli kaikki halusivat osallistua samantyylliseen tapahtumaan myös tulevaisuudessa. Palautekyselyn viimeisessä kohdassa osallistujilla oli mahdollisuus jättää avointa palautetta toimintapäivästä. Osallistujista 4 antoi positiivista palautetta, koskien muun muassa ohjaajien ohjaustaitoja sekä toimintapäivän mukavuutta.

6.5 Toimintapäivä tekijöiden näkökulmasta

Ryhmätoiminnan alussa korostui tutustumisvaihe. Tutustumisvaiheessa ryhmäläiset oppivat tuntemaan toisiaan paremmin, jonka myötä turvallisuudentunne ryhmässä

kasvoi. Turvallisuudentunteen myötä ryhmän ilmapiiri kehittyi luottamukselliseksi ja avoimeksi. Ryhmätoiminnan aloitusvaiheessa ihmiset ottivat ensimmäisen kerran kontaktia toisiinsa ja muodostivat mielikuvia toisistaan. Toimintapäivän tavoitteiden saavuttamisen kannalta oli tärkeää luoda avoin, rento ja luottavainen ilmapiiri ryhmään ja sen jäsenille. Tämä edesauttoi toimintapäivän sekundaariryhmää eli tehtäväsuuntautunutta ryhmää saavuttamaan päivän yhteisiä tavoitteita eli lisäämään osallistujien hyvinvointia. Ryhmän tutustumisvaihetta helpotti se, että osa ryhmän jäsenistä oli jo tuttuja keskenään. Tämä myös vaikutti positiivisesti ryhmän sisäisiin suhteisiin, eli ryhmän kommunikaatio-, tunne- ja normisuhteisiin. Kaiken kaikkiaan ryhmän sisäinen dynamiikka ja koheesio alkoivat kehittymään positiiviseen suuntaan jo heti ryhmän aloitusvaiheessa. Ryhmän hyvien sisäisten suhteiden lisäksi tutustumisleikit tukivat hyvin ryhmän ensimmäistä kehitysvaihetta eli muodostumisvaihetta (forming -vaihetta). Tutustumisleikkien aikana ryhmässä oli havaittavissa myös muodostumisvaiheen lisäksi kuohuntavaihetta (storming -vaihe). Jokainen ryhmän jäsen oli kuitenkin innokkaasti mukana ryhmän tutustumisvaiheesta alkaen.

Jokainen ryhmäläinen löysi nopeasti oman paikkansa ryhmässä, joka vaikutti positiivisesti ryhmän yhteishenkeen. Ryhmän yhteishenki muodostui muun muassa ryhmän sisäisen roolijaon ja kommunikoinnin kautta. Ryhmäläisten roolit olivat ryhmässä varsin tasavertaiset. Tämä näkyi esimerkiksi ryhmän sisäisissä kommunikaatiosuhteissa, joka noudatteli verkkomaista kommunikaatiosuhde -mallia. Toimintapäivän ryhmässä jokainen ryhmäläinen pystyi avoimesti ilmaisemaan omat ajatuksensa ja mielipiteensä, sekä keskustelemaan muiden ryhmäläisten kanssa. Myös ryhmäläisten yhteinen työskentely oli varsin hedelmällistä. Kaikki ryhmäläiset ottivat innokkaasti vastaan annetut tehtävät ja tekivät ne hyvin tunnollisesti ja huolella loppuun asti. Yhteistyö ryhmäläisten ja ohjaajien välillä toimi hyvin sujuvasti. Ryhmäläisten tunnollisen työtteen myötä ohjelmien aikataulu venähti suunniteltua pidemmäksi. Tämän vuoksi muokkasimme ohjelmien aikatauluja. Jätimme myös osan ohjelmista pois.

Toimintapäivän lopetusvaihetta voi kuvailla mukavaksi ja rennoksi. Lopetusvaiheeseen otimme rentoutusharjoituksen, positiiviset ajatukset ja päivän lopputunnelmat kuvakorttien avulla. Viimeisessä toimintapäivän osiossa ryhmäläisistä huokui positii-

vinen ilo ja energia. Lopputunnelmia kerratessa ryhmäläiset kertoivat, että päivä oli ollut heidän mielestään onnistunut ja mukava. Yksi ryhmäläisistä olisi halunnut tulla viettämään toisenkin toimintapäivän saman ryhmän kanssa. Ryhmäläiset myös kertoivat että yhteinen toiminta vaikutti positiivisella tavalla heidän hyvinvointiin ja mielenterveyteen joka oli myös päivän keskeisin tavoite. Ohjaajat olivat myös varsin tyytyväisiä näihin palautteisiin. Näiden palautteiden myötä koettiin, että päivälle asetetut tavoitteet oli saavutettu.

Toimintapäivän toteutuksen jälkeen kehittämissideana tuli mieleen, että toimintapäivä olisi voitu myös suunnitella ja jakaa kahdelle päivälle. Toimintapäivän jakaminen kahdelle päivälle olisi mahdollistanut syvällisemmän ja tarkemman pohdiskelun osallistujille, koskien päivän aikana käsiteltyjä aihealueita. Ensimmäisen toimintapäivän aihealue olisi voinut painottua esimerkiksi osallistujien ryhmäyttämiseen toiminnan avulla. Päivä olisi keskittynyt mukavaan yhdessäoloon ja yhteiseen tekemiseen, jonka kautta ryhmädynamiikka ja ryhmän sisäiset suhteet olisivat kasvaneet. Toinen päivä olisi vastaavasti keskittynyt enemmän pohdiskeluun koskien muutamia keskeisiä teemoja, kuten esimerkiksi yksilön voimavaroja ja tunteita. Ensimmäisen päivän ryhmäyttämisen ja tutustumisen avulla osallistujat olisivat olleet valmiimpia käsittelemään aihealueita syvällisemmin ja osallistumaan heti päivän alusta aktiivisesti eri ohjaustuokioihin ja aihealueiden käsittelyyn. Toteutetun toimintapäivän perusteella toimintapäivän pituus oli kuitenkin sopiva, joten kaksi päiväinen toimintapäivä olisi voitu toteuttaa myös neljän tunnin mittaisina kokonaisuuksina. Neljän tunnin mittainen toimintapäivä on sopiva osallistujille, koska siinä he jaksavat säilyttää aktiivisuutensa ja mielenkiintonsa päivän ohjaustuokioihin ja aihealueisiin.

7 YHTEENVETO

7.1 Reliabiliteetti ja validiteetti

Opinnäytetyössä reliabiliteetti tarkoittaa tutkimustulosten luotettavuutta, ja validiteetti tutkimuksen mittareiden ja tutkimusmenetelmien kykyä olla luotettavia. Työn reliabiliteettiä

lius ja validius mitataan yleensä tutkimuspohjaisissa opinnäytetöissä. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2007, 226.) Tämä opinnäytetyö oli toiminnallinen opinnäytetyö, joten tässä opinnäytetyössä oli siis haastavampaa mitata työn reliabiliutta sekä validiutta. Reliabiliteetilla mitataan tutkimuksen kykyä antaa totuudenmukaisia tuloksia (Virtuaaliammattikorkeakoulu 2015). Tässä opinnäytetyössä reliabiliteetti on mitattu lähinnä teoratiedon sekä teoriapohjan luotettavuutena ja totuudenmukaisuutena. Reliabiliteettisuutta on myös pienimuotoisesti mitattu opinnäytetyössä alkukyselyn ja palautekyselyn vastauksista. Toiminnallisessa opinnäytetyössä validiutta voidaan mitata opinnäytetyön kokonaiskuvauksella. Validiutta voidaan mitata myös tämän opinnäytetyöprosessin kuvukseen liittyvien analyysien ja tulkintojen totuudenmukaisuudella. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2007, 227.) Tässä opinnäytetyössä validiutta on mitattu lähteiden oikeudenmukaisuudella sekä koko opinnäytetyöprosessin vaiheittaisella kuvauksella.

Opinnäytetyön luotettavuutta voidaan arvioida teoriaperustan ja käytettyjen lähteiden perusteella. Tässä opinnäytetyössä on suosittu paljon kirjallitteita. Internetistä löytynyttä tietoa on arvioitu kriittisesti. Internetistä otetut lähteet ovat otettu yleisesti tunnetuista ja luotettavista sivustoista kuten esimerkiksi Terveystalon ja hyvinvoinnin laitoksen sivuilta sekä Suomen Mielenterveysseuran kotisivuilta. Opinnäytetyön alkukyselyn ja palautekyselyn luotettavuutta voidaan myös arvioida. Alkukyselyä ei reliabiliteettisuuden osalta voi sanoa täydelliseksi, koska kyselyssä ei ollut huomattu laittaa kyselyyn kohtaa, jossa vastaaja olisi voinut ilmoittaa osallistuuko Hyvän mielen talon toimintapäivään vai ei. Tämä takia tässä työssä ei pystytä alkukyselyä analysoidessa tietämään, kuka vastaajista oikeasti osallistui toimintapäivään ja kuka toivoi muuten vain tiettyjä teemoja päivälle. Loppukysely puolestaan jaettiin toimintapäivän yhteydessä, joten loppukyselyn osalta voidaan olla varmoja, että kaikki vastaajat olivat osallistuneet päivään. Palautekyselyn vastaustulokset olivat kuitenkin yhden vastaajan kohdalta hieman ristiriitaiset lomakkeen toisten vastauskohtien kanssa. Muiden palautekyselyihin vastanneiden kohdalla vastausvaihtoehtoihin merkatut rasti- ja avoimiin kohtiin kirjoitettu palaute tukivat toisiaan.

7.2 Pohdinta

Toiminnallisen opinnäytetyön idea sai alkunsa huhtikuun lopussa 2015. Opinnäytetyön ideointi lähti liikkeelle mielenkiintoisen aihealueen etsinnästä. Aihealueen valintaan vaikutti molempien tekijöiden mielenkiinto tehdä toiminnallinen opinnäytetyö, koska siinä pystyttiin hyödyntämään yhteisöpedagogin koulutuksessa hankittua tiedollista ja käytännön läheistä osaamista. Yhteisöpedagogin opinnoissa opinnot olivat painottuneet sosiaaliseen vahvistamiseen. Tämä antoi myös suuntaa toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Sosiaalisen vahvistamisen aihealueen valinnan myötä päädyttiin kartoittamaan Oulun seudulta mielenterveyttä tukevaa järjestöä tai yhdistystä. Ideana oli suunnitella ja toteuttaa toimeksiantajalle toiminnallinen päivä, jossa tuettiin osallistujien mielenterveyttä ja hyvinvointia. Mielenterveyden edistäminen on hyvinvoinnin tukemisen kannalta keskeistä, koska se vaikuttaa positiivisesti yksilön yleiseen hyvinvointiin sekä ennaltaehkäisee erilaisia fyysisiä sairauksia sekä psyykkisiä mielenterveyden häiriöitä (Tamminen & Solin 2014, 14). Toimintapäivän työote perustui sosiaaliseen vahvistamiseen. Sosiaalinen vahvistaminen on ennaltaehkäisevä työote, jonka avulla tuetaan yksilön hyvinvointia ja mielenterveyttä.

Toiminnallisen opinnäytetyön toimeksiantajaksi tuli Oulun Hyvän mielen talo. He osoittivat heti mielenkiintonsa ideaa kohtaa, kun asiaa tiedusteltiin sähköpostin kautta. Yhteyshenkilönä toimi Päivi Heikkilä, joka toimii ryhmäkoordinaattorina Hyvän mielen talolla. Toimeksiantajan kanssa käytyjen keskustelujen ja talon kävijöille suunnatun alkukyselyn (liite 1) avulla alettiin suunnitella toimintapäivää ja sen ohjelmaa. Haetun teoriaperustan ja Hyvän mielen talon kävijöille suunnatun alkukyselyn avulla toimintapäivän ohjelma rakentui kolmen ohjaustunnin ympärille.

Toimintapäivän ensimmäinen ohjaustunti muodostui tutustumis- ja lämmittelyleikeistä, sekä pienistä pohdiskelua vaativista tehtävistä. Tutustumis- ja lämmittelyleikkien avulla tarkoituksena oli ryhmäyttää ryhmän jäsenet keskenään. Ryhmäyttämisen avulla jäsenet sitoutuvat yleensä voimakkaammin ryhmään ja sen muihin jäseniin, joka taas edesauttaa ryhmää saavuttamaan tehokkaammin heille asetetun yhteisen tavoitteen (Kalliola & Kurki & Salmi & Tamminen- Vesterbacka 2010, 112). Toimintapäivän toinen ohjaustuokio rakentui tunne- ja voimavarataitojen ympärille. Toisen ohjaustuokion avulla haluttiin tukea ryhmän jäseniä tiedostamaan paremmin omia

voimavaroja ja tunteita. Omasta mielenterveydestä sekä voimavaroista huolehtiminen on tärkeää. Mielenterveyden edistämiseksi keskeistä on omien voimavarojen havaitseminen, tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen, sekä sosiaaliset kontaktit ja ihmissuhdetaidot. Toimintapäivä päättyi kolmanteen ohjaustuokioon, joka keskittyi toiminnalliseen tekemiseen. Mielenterveyden edistämisen näkökulmasta katsottuna erilaiset toiminnalliset, mieltä kohentavat ryhmätuokit ovat tärkeitä. Muun muassa myönteisyys, luovuus ja leikkisyys ovat näitä asioita, joihin tuokioissa kannattaa panostaa. Erilaisten leikkien avulla ja niitä hyödyntämällä voidaan muun muassa rikkoa ja muuttaa yksilön negatiivisia ajattelumalleja, sekä muita juurtuneita käsitteitä itsestä sekä muista. (Katajainen & Lipponen & Litovaara 2004, 15.)

Kesäkuussa ja elokuussa toteutettujen alkukyselyjen aikana Hyvän mielen talolla olivat esillä myös mainokset (liite 4 ja 5) tulevasta toimintapäivästä. Mainoksissa painotettiin rentoa ja hauskaa yhdessä oloa, sekä hyvinvoinnin vahvistamista yhteisen tekemisen kautta. Mainoksissa tuotiin myös esille, että päivän toimintaan mahtuu mukaan 10 ensimmäistä ilmoittautunutta. Toimintapäivään valittiin pienryhmä, koska se sopi parhaiten päivän tärkeimpään tavoitteeseen, eli osallistujan hyvinvoinnin ja mielenterveyden vahvistamiseen. Lisäksi pienryhmässä oli jokaisen helppo toimia, sekä kaikilla osallistujilla on tasavertainen mahdollisuus osallistua yhteiseen toimintaan (Nikula & Rannikko 2010, 28). Mainoksissa tuotiin myös esille päivän toiminnallisuus, jonka tarkoituksena oli muun muassa edistää mahdollisten osallistujien ilmoittautumishalukkuutta. Elokuun puolessavälissä laadittiin lisäksi toimintapäivän ohjelmainos (liite 6), jonka tarkoituksena oli houkuttaa lisää osallistujia toimintapäivään. Toimintapäivään ilmoittautuminen onnistui joko puhelimitse tai paikanpäällä Hyvän mielen talon vastaanotossa. Hyvän mielen talo mainosti toimintapäivää myös omilla kotisivuillaan olevassa toimintakalenterissa, josta löytyi myös ilmoittautumisohjeet.

Toimintapäivään osallistui lopulta viisi henkilöä. Kyseessä oli siis pienryhmä, jossa jokainen jäsen oli innokkaasti mukana päivän toiminnassa. Tämä edesauttoi päivälle laadittujen tavoitteiden saavuttamista. Hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistämisen kannalta katsottuna ohjaustuokit tuottivat hyvää mieltä ja hauskaa yhdessä tekemistä. Päivään sisältynyt pohdiskelu ja toiminta tasapainottivat hyvin toisiaan. Kuten toimintapäivän palautekyselyn purussa kävi ilmi, toiminnalliset leikit olivat osallistujien mielestä päivän parhaita hetkiä. Toiminnallisten leikkien ohella osallistujat jaksoivat

todella hyvin keskittyä pohdiskelua vaativiin tehtäviin. Pohdiskelua sisältävien ohjaustuokioiden avulla pystyttiin parhaiten tukemaan ryhmäläisten mielenterveyden keskeisiä osa-alueita, kuten psyykkisiä, henkisiä ja sosiaalisia taitoja. Esimerkiksi Voimavaratalo – mallin kautta pohdittua voimavaraosuutta oli ilo seurata, kun jokainen osallistuja antoi täyden panoksen omien voimavarojen pohdintaan. Tässä osuudessa jaettiin ryhmä kahtia ja jokainen ryhmässä ollut jäsen sekä esitti kysymyksiä, että vastasi hänelle esitettyihin kysymyksiin. Tämä toteutusmalli tuotti hyvin keskustelua voimavarojen osalta. Mielenterveyden ulottuvuuksista psyykinen, henkinen ja sosiaalinen ulottuvuus täydensivät hyvin toisiaan. Tämä sama positiivinen asenna oli nähtävillä myös muissa ohjaustuokioissa.

Toimintapäivän aikana hyödynnetyistä ohjaustuokioista laadittiin lopputuote Hyvän mielen talolle. Lopputuote on koottu toimintapäivän kolmesta ohjaustunnista sekä ohjaustunteihin liittyvistä materiaaleista. Lopputuotteen nimeksi tuli Ryhmätoiminnan ohjauskansio (liite 9), joka on suunnattu pääsääntöisesti Hyvän mielen talon vapaaehtoisten käytettäväksi. Ohjauskansion tarkoituksena on olla apuna vapaaehtoisille, jotka suunnittelevat mielenterveyttä edistävää ja tukevaa ryhmätoimintaa. Ohjauskansiosta vapaaehtoiset voivat hyödyntää ja soveltaa mielensä mukaan valitsemiaan ohjaustuokioita. Tämä ohjauskansio tuki myös toiminnallisen opinnäytetyön kehittämistavoitetta. Kehittämistavoitteena tässä opinnäytetyössä oli kehittää Hyvän mielen talon ryhmätoimintaan uusia sisältöjä. Laaditun ohjauskansion myötä Hyvän mielen talo ja vapaaehtoiset saavat uusia ideoita ryhmätoimintaan. Hyvän mielen talolla ei ole ollut aikaisemmin vastaavanlaista opiskelijoiden järjestämää toimintapäivää. Toimintapäivä siis palveli jo itsessään opinnäytetyön kehittämistavoitetta. Sekä Hyvän mielen talo että toimintapäivään osallistuneet saivat uusia virikkeitä hyvinvoinnin tukemiseen. Toimintapäivän toimeksiantaja oli varsin tyytyväinen toimintapäivään. Toimeksiantajan antama palaute on tämän opinnäytetyön liiteosiossa liitetiedostona (liite 8).

Tämän opinnäytetyön tekeminen oli kokonaisuudessaan haastava ja opettavainen prosessi. Toimintapäivä itsessään meni hienosti, mutta itse teoriapohjaan sopivan kirjallisuuden löytäminen ja niistä kaiken tarpeellisen tiedon ammentaminen opinnäytetyöhön oli haastavampi osio. Kumpikaan tekijöistä ei ollut aiemmin tehnyt toiminnallista opinnäytetyötä, joten työn tekeminen oli jo itsessään opettavaista. Lopputuot-

teen eli ohjauksen tekeminen oli myös uutta ja se herätti omalta osaltaan lisää mielenkiintoa työtä kohtaan. Opinnäytetyöprosessin aikana yhteistyö tekijöiden välillä sujui hyvin ja ohjaava opettaja tavoitettiin aina tarvittaessa sähköpostitse. Opinnäytetyössä tavoitteiden asettaminen ja rajaaminen oli tärkeässä roolissa. Alussa oli hankaluuksia rajata kaikki tärkeä tieto opinnäytetyölle sopiviin mittasuhteisiin, koska opinnäytetyön toisena teoriaosana oleva mielenterveys on hyvin laaja käsite. Tähän asiaan saatiin kuitenkin apua ja neuvoa ohjaavalta opettajalta. Koska opinnäytetyön tekijät asuvat eri paikkakunnilla, työtä jouduttiin jakamaan molemmille omat osat alueet. Opinnäytetyötä pyrittiin kuitenkin tekemään vähintään kerran kahdessa viikossa yhdessä kokoontumalla samaan paikkaan ja koostamalla molempien etsimiä tietoja yhteen.

Opinnäytetyön teko alkuvaiheessa oli hieman haaskelua, mutta työn vaihteistaminen eri osiin auttoi keskittymään yhteen osioon kerrallaan, ja näin saatiin loogisesti kootua koko opinnäytetyön eri vaiheineen yhteen. Opinnäytetyön tutkimuksellisen osuuden tekoon auttoi myös hyvin paljon toimeksiantaja. Toimeksiantajan kanssa käytyjen keskustelujen ja kirjallisuudesta löytyvien tietojen avulla päätettiin tehdä alku- ja loppukyselyt, joista tuli yhdet tärkeät tekijät opinnäytetyön tutkimukselliseen osuuteen. Näiden avulla saatiin kallisarvoista kävijätietoa talon ryhmätoiminnasta sekä tulevaan toimintapäivään. Näin jälkikäteen sanottuna opinnäytetyön tekoon olisi kuitenkin kannattanut varata enemmän aikaa. Opinnäytetyön teko aloitettiin huhtikuun lopulla. Silloin ei vielä osattu ajatella, että kesällä opinnäytetyön teko ei ole kovin aktiivista kesätöiden ja muiden tekemisten rinnalla. Opinnäytetyön teko oli kesään asti epäsäännöllistä. Vasta opinnäytetyön loppuvaiheilla ymmärrettiin kunnolla, että selvän ja tarkemman aikataulun suunnittelu auttaa jaksottamaan työt selkeästi. Opinnäytetyön teko parin viimeisen kuukauden aikana oli tiukan aikataulutuksen johdosta kiireistä ja nopeaa. Opinnäytetyön lopputuotteen kokoaminen vei aikaa myös odotettua kauemmin. Alkuperäisenä tarkoituksena oli, että toimintapäivän aikana hyödynnettyjen ohjaustuokioiden lisäksi lopputuotteeseen olisi lisätty myös muita hyviä hyvinvointia edistäviä toimintoja ja leikkejä. Nämä jäi lopputuotteesta pois, koska kansio olisi muuten paisunut liian suuriin mittasuhteisiin.

LÄHTEET

Avoin yliopisto 2015. Sosiaalipsykologia, ryhmät. Viitattu 3.10.2015.

<http://www.uta.fi/avoinyliopisto/arkisto/sosiaalipsykologia/ryhmat.html>.

Ebrand Suomi Oy 2015. Tulevaisuus ja trendit. Viitattu 29.10.2015.

<http://www.ebrand.fi/somejanuoret2015/6-tulevaisuus-ja-trendit/>.

Erkko, Anna & Hannukkala, Marjo 2013. Mielenterveys voimaksi. Suomen Mielenterveysseura. Kirjapaino Jaarli Oy.

Friis, Leila & Eirola, Raija & Mannonen, Marjatta 2004. Lasten ja nuorten mielenterveysyö. Vantaa: WSOY.

Haarakangas, Kauko 2011. Voimistava läsnäolo. Mielen tiet lapsuudesta vanhuuteen. Juva: PS-kustannus.

Hautala, Tiina & Hämäläinen, Tuula & Mäkelä, Leila & Rusi-Pyykkönen, Mari 2011.

Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita.

Heiskanen, Tarja & Salonen, Kristina & Sassi, Pirkko 2007. Mielenterveyden Esiapukirja. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.

Helsingin yliopiston kielikeskuksen äidinkielen viestintäopetuksen palveluyksikkö, kielijelppi. 2004-2010. Ryhmät- ja ryhmäviestintä. Viitattu 24.9.2015.

<http://www.kielijelppi.fi/puheviestinta/ryhma-ja-ryhmaviestinta>.

Helsingin yliopiston kielikeskuksen äidinkielen viestintäopetuksen palveluyksikkö 2004 – 2010. Ryhmäviestintä . Viitattu 30.9.2015.

<http://www.kielijelppi.fi/puheviestinta/?c=5-ryhmaviestinta>.

Hirsijärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hyvän mielen talon toimintakertomus 2014.

Hyvän mielen talo 2015. Viitattu 19.10.2015

<http://www.hyvanmielentalo.fi/>

Hyvän mielen talo 2015. Hyvän mielen talon jäsenyydet eri yhteisöissä. Viitattu 19.10.2015.

<http://www.hyvanmielentalo.fi/yhteistyö/hmt-jasenena-eri-yhteisoissa.html>.

Hyypä, Markku. T. 2015. Yhteisöllisyydestä terveyttä ja hyvinvointia. Teoksessa Hyvinvoinnin lähteillä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 299, s. 10-11.

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/kirjat/hyvinvoinnin-l%C3%A4hteill%C3%A4>.

Jauhiainen, Riitta & Eskola, Marjatta 1994. Ryhmäilmiö.

Jyväskylän yliopisto, & Viestintätieteiden laitos 2015. Kehitysvaiheet. Viitattu

13.10.2015.

<https://www.jyu.fi/viesti/verkkotuotanto/ryhmaviesti/prosessi/muotoutuminen/kehitysvaiheet.html>.

Kalliola, Tiina & Kurki, Arja & Salmi, Marjaana & Tamminen-Vesterbacka Tutta 2010. Matkalla ohjaajuuteen. Helsinki: Kirjapaja.

Kataja, Jukka & Jaakkola, Timo & Liukkonen, Jarno 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Juva: PS-kustannus.

Kaulio, Pia & Ylitalo, Mia 2007. Elämän viemää: näin selviän muutoksista. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Kähönen, Kari 2009. Keskisuuret ja suurryhmät. Teoksessa Lindroos, Heidi & Segercrantz, Ulrika (toim.) Yksilöksi ryhmässä. Helsinki: Hakapaino, 63-77.

Lavikainen, Juha & Lahtinen, Eero & Lehtinen, Ville 2004. Mielenterveystyö Euroopassa. Viitattu 5.10.2015.

<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/111124/Selv200417.pdf?sequence=1>.

Lumme, Riitta & Leinonen, Rauni & Leino, Mia & Falenius, Mia & Sundqvist Leena. Toiminnallinen opinnäytetyö. Virtuaali ammattikorkeakoulu. Viitattu 30.9.2015.

<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/030906/1113558655385/1154602577913/1154670359399/1154756862024.html>.

Lundbom, Pia & Herranen, Jatta 2011. Teoksessa Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Sosiaalisen vahvistamisen ajankohtaisuus, s.6. Viitattu 20.10.2015. <http://www.humak.fi/wp-content/uploads/2014/12/humak-sos-vahvistaminen-verkko.pdf>.

Lähdeoja, Eveliina & Mäkitalo, Linda 2013. Toimintapäivä Lappikodin asukkaille. Hoitotyön koulutusohjelman opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 15.10.2015. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/61662/Lahdeoja_Eveliina_Makitalo_Linda.pdf;jsessionid=F12606E71F081BE3331E8C488C1D6F3D?sequence=1.

Mielenterveyden edistäminen 2014. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 20.10.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>.

Mielen hyvinvointi 2014. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 10.9.2015.

<https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eritoimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi>.

Mielenterveyden keskusliitto 2015. Mitä teemme. Viitattu 20.10.2015.

<http://mtkl.fi/liitto/>.

Mehtonen, Tuija 2011. Sosiaalisen vahvistamisen osaaminen. Teoksessa Pia Lund-

bom & Jatta Herranen (toim.) Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytäntöinä, s. 11, 13 & 18. Viitattu 18.10.2015.

<http://www.humak.fi/wp-content/uploads/2014/12/humak-sos-vahvistaminen-verkko.pdf>.

Niemistö, Raimo 2012. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Helsinki: Gaudeamus Oy. Nuorisolaki (2006/72). Finlex. Viitattu 30.8.2015.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060072>.

Nikula, Tuuli & Rannikko, Altti 2010. Mitä kuuluu? Puhumalla paras –ohjaajan opas. Helsinki: Multisprint.

Pirkko Salo 2014, Ryhmät ja ryhmäroolit. Viitattu 10.7.2015.

<https://pro.humak.fi/humakpro/humak/842307/Yksil%C3%B6-ja-yhteis%C3%B6-2013-2014.pdf?virtka06>.

Repo, Hannele 2014. Hyvinvointia edistävä virkistyspäivä mielenterveyskuntoutujille. Sosiaalialan koulutusohjelman opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 15.10.2015.

https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/83190/Repola_Hannele_OULU.pdf?sequence=1.

Ruohonen, Marita 2015. Mielenterveys on keskeinen osa hyvinvointia. Teoksessa Hyvinvoinnin lähteillä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 299. Suomen mielenterveysseura, s. 5. Viitattu 15.9.2015.

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/kirjat/hyvinvoinnin-l%C3%A4hteill%C3%A4>.

Salminen, Heimo 1997. Ryhmäanalyysin perusteet. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino.

Saarelainen, Ritva & Stengård, Eija & Vuori-Kemilä, Anne 2003. Mielenterveys- ja päihdetyö. Yhteistyötä ja kumppanuutta. Porvoo: WSOY.

Suomen mielenterveysseura. Viitattu 20.10.2015.

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/kirjat/hyvinvoinnin-l%C3%A4hteill%C3%A4>.

Suomen mielenterveysseura 2015. Hyvä itsetunto on optimistista realismia. Viitattu 15.9.2015.

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/hyv%C3%A4-itsetunto-optimistista-realismia>.

Suomen virtuaali ammattikorkeakoulu 2015. Teoria ryhmän kehitysvaiheista. Viitattu 18.9.2015.

http://www2.amk.fi/mater/viestinta_ja_media/ryhmatyotaidot/files/ryhman_vaiheet/ryhmanvaiheet1.htm.

Tamminen, Nina & Solin, Pia 2014. Mielenterveyden edistäminen työpaikalla.

Tampere: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy.

Tampereen avoin yliopisto 2015. Ryhmät. Viitattu 9.6.2015.

<http://www.uta.fi/avoinyliopisto/arkisto/sosiaalipsykologia/ryhmat.html>.

Tamminen, Nina & Solin, Pia 2014. Mielenterveyden edistäminen työpaikalla. Tampere: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy.

Tampereen avoin yliopisto 2015. Ryhmät. Viitattu 9.6.2015.

<http://www.uta.fi/avoinyliopisto/arkisto/sosiaalipsykologia/ryhmat.html>.

Terve media 2015. Sosiaalisen median vaikutus. Viitattu 23.10.2015.

<http://www.terve.fi/koululainen/sosiaalinen-media-vaikuttaa-seka-hyvalla-etta-huonolla-tavalla>.

Viestintätieteiden yliopistoverkoston oppimateriaalit. Ryhmä. Viitattu 12.7.2015.

<https://viestintatieteet-wiki.wikispaces.com/Ryhm%C3%A4viestinn%C3%A4n+perusteet#Ryhmä>.

Viestintätieteiden yliopisto 2015. Ryhmäviestinnän perusteet. Viitattu 5.10.2015

<https://viestintatieteet-wiki.wikispaces.com/Ryhm%C3%A4viestinn%C3%A4n+perusteet>.

Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Virtuaali ammattikorkeakoulu. Ryhmän kehitysvaiheet. Viitattu 13.10.2015.

http://www2.amk.fi/mater/viestinta_ja_media/ryhmatyotaidot/files/ryhman_vaiheet/ryhmavaiheet1.htm.

World Health Organization 2014. Mental health: strengthening our response. Viitattu 1.10.2015. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>.

LIITTEET

LIITE 1: ALOITUSKYSELY

Kysely Hyvän mielen talon kävijälle

Hei! ☺

Olemme kaksi yhteisöpedagogi opiskelijaa Tornion Humanistisesta ammattikorkeakoulusta. Järjestämme osana opinnäytetyötämme Hyvän mielen toimintapäivän Hyvän mielen talolla 28.8.2015, klo 12-16. Mukaan mahtuu 10 ensimmäistä ilmoittautunutta. Onnistuneen tapahtuman luomiseen tarvitsemme sinun panostasi. Vastaamalla annat meille arvokasta tietoa ajatustasi, tarpeistasi ja toiveistasi koskien Hyvän mielen taloa sekä tulevaa Hyvän mielen toimintapäivää ja sen ohjelmaa. Vastaukset antavat arvokasta tietoa opinnäytetyöhömmä. Myös Hyvän mielen talo saa arvokasta asiakaspalautetta. Mikäli sinulla on kysyttävää kyselyn osalta, voit ottaa yhteyttä meihin! Kiitos osallistumisesta kyselyyn!

T. Kaisa-Leea Virtanen ja Joonas Maijanen

(kaisa-leea.virtanen @humak.edu & joonas.maijanen @humak.edu)

1. Sukupuoli

Nainen

Mies

Muu

2. Ikä

Alle 17 vuotta 17 – 29 vuotta 30 – 39 vuotta

40 – 49 vuotta 50 – 59 vuotta 60 – 69 vuotta yli 70 vuotta

3. Kuinka usein osallistut Hyvän mielen talon tarjoamaan toimintaan? Merkitse ainoastaan yksi vaihtoehto.

En ole osallistunut

Kerran viikossa

- Useita kertoja viikossa
- 4-6 kertaa kuukaudessa
- Muu, mikä? _____

4. Minkä tyyppiseen toimintaan olet osallistunut Hyvän mielen talolla? Merkitse seuraavista vaihtoehtoista ne, joihin olet osallistunut.

- Yksilökeskustelut
- Olohuonetoiminta
- Päivittäin kokoontuvat ryhmät
- Ryhmämuotoiset koulutukset tai kurssit
- Yleisöluennot ja tietoiskut
- Hyvän mielen talon järjestämät tapahtumat ja retket
- Nuorten Mielipaletti-projekti 2013-2017
- Vapaaehtoistoiminta
- Omaistoiminta
- Muu, mikä? _____

5. Kuinka usein osallistut Hyvän mielen talon tarjoamiin ryhmämuotoisiin tapaami-
siin/toimintoihin? Merkitse ainoastaan yksi vaihtoehto.

- En ole osallistunut
- 1-2 kertaa viikossa
- 4-6 kertaa kuukaudessa
- Muu, mikä? _____

6. Miten kehittäisit Hyvän mielen talon ryhmämuotoisia tapaamisia/toimintoja?
7. Mitkä ovat suurimmat hyödyt, jotka koet saavasi osallistumalla Hyvän mielen talon tarjoamaan toimintaan/palveluihin? Merkitse kolme itsellesi tärkeintä vaihtoehtoa.
- Yksilöllinen tuki
 - Vertaistuki
 - Sosiaaliset suhteet & vuorovaikutus
 - Tietoa ja tukea mielenhyvinvointiin
 - Uudet elämykset ja kokemukset
 - Muu, mikä? _____
8. Minkälainen toiminta Hyvän mielen talolla on sinulle kaikkein antoisinta?
9. Minkälaisia teemoja haluaisit Hyvän mielen toimintapäivään? Merkitse seuraavista vaihtoehtoista kolme mielenkiintoisinta aihealuetta:
- Itsetunto & itsetuntemus
 - Henkiset ja fyysiset voimavarat (omat vahvuudet)
 - Sosiaaliset-, vuorovaikutus- ja yhteistyötaidot
 - Vinkit ja niksit hyvinvoinnin tukemiseen arjessa
 - Tunteet ja tunnetaidot
 - Muu, mikä? _____
10. Minkälaisia muita toiveita sinulla on koskien tulevaa toimintapäivää?
11. Onko jotain muuta mitä haluat sanoa/kertoa Hyvän mielen talon tarjoamasta toiminnasta/palveluista?



LIITE 2: KYSELYN SAATE

TOIMINTAPÄIVÄN & HYVÄN MIELEN TALON KÄVIJÄKYSELY



TERVETULOA PERJANTAINA 28.8.2015

TOIMINTAPÄIVÄÄN HYVÄN MIELEN TALOLLE KLO 12-16.

VASTAAMALLA OHEISEEN KYSELYYN VOIT VAIKUTTAA
TULEVAN TOIMINTAPÄIVÄN OHJELMAAN
JA SAMALLA ANNAT ARVOKAST PALAUTETTA
HYVÄNMIELENTALOLLE JA MEIDÄN OPINNÄYTETYÖHÖMME

MIKÄLI SINULLA ON KYSYTTÄVÄÄ KYSELYN OSALTA,
VOIT OTTAA YHTEYTTÄ MEIHIN!

kaisa-leea.virtanen@humak.edu & joonas.maijanen@humak.edu

KIITOS OSALLISTUMISESTA KYSELYYN!

T. KAISA-LEEVA VIRTANEN JA JOONAS MAIJANEN
YHTEISÖPEDAGOGI OPISKELIJA YHTEISÖPEDAGOGI OPISKELIJA



LIITE 3: PALAUTEKYSELY TOIMINTAPÄIVÄSTÄ

PALAUTEKYSELY TOIMINTAPÄIVÄSTÄ

Pyydämme sinua antamaan palautetta Toimintapäivästä. Palaute annetaan nimettömänä.

1. Millaisena koit toimintapäivän ohjaustunnit? Anna kokonaisarvosana ohjaustunneista merkitsemällä rasti taulukkoon mieleiseesi kohtaan.

Kiitettävä Hyvä Tyydyttävä Huono

- Tutustumis- ja lämmittelyleikit (Tunti 1)
- Voimavarojen käsittely (Tunti 2)
- Tunnetaitojen käsittely (Tunti 2)
- Toiminnallinen osuus (Tunti 3)

2. Mikä päivässä oli parasta?

3. Vastasiko toimintapäivän sisältö odotuksiasi?

Hyvin

Tyydyttävästi

Huonosti, miksi? _____

4. Olisitko jatkossa halukas osallistumaan toimintapäivän tapaisiin tapahtumiin Hyvän mielen talolla?

Kyllä

En

5. Mitä muuta haluat sanoa meille? tähän voit jättää vapaasti palautetta toimintapäivästä.

*KIITOKSET PALAUTTEESTA
JA OSALLISTUMISESTA TOIMINTAPÄIVÄÄN!
HYVÄÄ SYKSYN JATKOA!!
T. Kaisa-Leea ja Joonas*

LIITE 4: TOIMINTAPÄIVÄN MAINOS 1

HYVÄN MIELEN TOIMINTAPÄIVÄ 28.8.2015 OULUN HYVÄN MIELEN TALOLLA!!



TERVETULOA PERJANTAINA 28.8.2015

TOIMINTAPÄIVÄÄN HYVÄN MIELEN TALOLLE KLO 12-16.

PÄIVÄÄN KUULUU RUNSAASTI

HYVÄÄ MIELTÄ JA HAUSKAA YHDESSÄ OLOA.

PÄIVÄN KESKEISIMPÄNÄ TEEMANA ON

HYVINVOINNIN TUKEMINEN JA VAHVISTAMINEN.

OHJELMASSA MUUN MUASSA VOIMAVAROJEN KARTOITUSTA,

LUOTTAMUS- JA ONGELMANRATKAISUTEHTÄVIÄ.

SÄÄN SALLIESSA OLEMME OSAN AJASTA ULKONA.

MUKAAN MAHTUU 10 ENSIMMÄISTÄ ILMOITTAUTUNUTTA.

ILMOITTAUTUMISEN VOI TEHDÄ HYVÄN MIELEN TALOLLA!

EI MUUTA KUIN ROHKEASTI MUKAAN

TOIMINNAN TÄYTEISEEN PÄIVÄÄN!

T. KAISA-LEEA VIRTANEN JA JOONAS MAIJANEN

YHTEISÖPEDAGOGI OPISKELIJA YHTEISÖPEDAGOGI OPISKELIJA



LIITE 5: TOIMINTAPÄIVÄN MAINOS 2



**HYVÄN MIELEN
TOIMINTAPÄIVÄ 28.8.2015**

Hyvän mielen talolla

KLO 12-16

Pelejä, leikkejä sekä muita toimintatuokioita liittyen sosiaaliseen vahvistamiseen ja hyvinvoinnin tukemiseen.

Toimintapäivään mahtuu 10 ensimmäistä ilmottautunutta.
Ilmottautumiset 30.7. mennessä. 😊

LIITE 6: TOIMINTAPÄIVÄN OHJELMAMAINOS

TOIMINTAPÄIVÄN OHJELMA PE 28.8.

Päivä aloitetaan olohuone Helmestä klo 12.00

1. Ohjaustunti 12.15-13.15

Tutustumis- ja lämmittelyleikit

muun muassa:

Päivän tunnelmat

Kortti kiertää

Pyykkipoikaleikki

2. Ohjaustunti 13.30-14.30

Voimavarat ja tunnetaidot

muun muassa:

Lankakeräleikki

Voimavarojen kartoitus

Tunnetaitojen käsittely

Oman persoonan voimaeläin

3. Ohjaustunti 14.45- 15.45

Toiminnallinen osuus

muun muassa:

Luottamustehtävä

Positiiviset ajatukset

Tutustuminen muukalaisiin

Selviytymistaitojen alias



TERVETULOA
TOIMINNANTÄYTEISEEN PÄIVÄÄN!



LIITE 7: KUNNIAKIRJA

KUNNIAKIRJA

28.8.2015



~Elämän muistilappuja~

"Elä tätä päivää, uneksi huomista, opi eilisestä."

- Hammottelo joskus itäpäsi
- Sinne antokai itäillai ja muilla
- Pidä kiinni arjen rytmiä
- Vieta aikaa ainulla tärkeiden ihmisten kanssa
- Rakenna sopua ihmisten ja elämän kanssa
- Vaihda kuulumisia ja tapaa ihmisiä
- liiku! Valitse lajit, joita pidät
- leppää usein ja nuku riittävästi

"Maailmalle olet vain joku, mutta jollekin koko maailma. Älä siis unelmoi elämäsi, vaan elä unelmaasi."

- Haraste välillä myös rentoutumista ja rauhoittumista
- Opattelo tai kokkilo välillä jotain uutta
- šelli itäillai myötätunto itäpäsi kohtaan
- Hoide tarpeittēsi
- Päästä irti tarpeettomasta
- Muistelo mukavia
- Puhu mieltē painaviata asioita luotettavalle henkilölle
- Źute muite!

Muista; hymyilemiseen tarvitaan 26 lihasta ja murjottamiseen 62 lihasta. Älä siis suotta vaivaa itseäsi! ;)

KUNNIKIRJA



On osallistunut aktiivisesti ja reippain mielin
toimintapäivään Hyvän mielen talolla.



*"Kukaan ei voi tehdä kaikkea, mutta jokainen voi tehdä
jotakin; ja jos jokainen tekee jotakin, tulee kaikki
tehdyksi."*

– Aforismeja elämästä



Kiitos että olit yksi meistä ja osallistuit
toimintapäivään sekä toit oman panoksesi tähän
ryhmään ja opinnäytetyöhömme! 😊

Kaisa-Leea Virtanen

Joonas Majanen

Hyvinvoinnin kymmenen käskyä:

1. Päätä tässä ja nyt, että kaikki järjestyy. Se on hyväksi terveydellesi.
2. Makzat unet ja mielenrauha ovat yhtä tärkeitä kuin kuntoaali ja kukkakaali.
3. Kaunia ympäristö antaa voimaa. Joakua riittää, kun tyhjennät tiakipöydän ja sytytät kynttilän.
4. Ystävyys on ilmaista terapiaa. Kunhan muistaa antaa toisillekin suunvuoron.
5. Liikunnan tuoma euforia päihittää nousuhumalan menneen tullen.
6. Joakua sohva ja sipaitkin ovat hyvinvointia.
7. Mielenkäs työ palkitsee. Tosin työ on hyvä renki, mutta huono isäntä.
8. Ole armollinen itsellesi. Anna itsellesi samaa myötätuntoa, jota annat ystäville.
9. Katsetta ei kannata pitää menneisyys- ja elämässä suunta on eteenpäin.
10. Pidä huolta itsestäsi. Olet sen arvoisen.

LIITE 8: TOIMEKSIANTAJAN PALAUTE TOIMINTAPÄIVÄSTÄ

Palaute Toimintapäivästä Hyvän mielen talolla 28.8.2015

Opiskelijat Joonas ja Kaisa-Leea toteuttivat toimintapäivän täällä Hyvän mielen talolla. Suunnitelma toimintapäivän suhteen huolellisesti tehty ja toimintapäivä toteutettiin suunnitelman mukaan. Palaute osallistujilta kaikista tärkein!

Järjestöyöntekijän palaute tuokioista:

Olen syönyt tänään omenan

Ohjeistus ryhmälle selkeä. Opiskelijat positiivisia ja innokkaita. Saivat ryhmän hyvin tuokioon mukaan. Pienimuotoinen liikunta innosti osallistujat toden teolla ja hymy oli herkässä 😊 Tuokio sopivan mittainen.

Kasvon ilmeet

Seuraavassa tuokiossa haluttiin selvittää osallistujien fiiliksiä, odotuksia tulevalta päivältä?

Käytössä ilmelaPUT. Opiskelijat erittäin kannustavia tuokiossa. Eräs mies kertoi, ettei yleensä ei osallistu vastaaviin tuokioihin, vaan nyt oli hänkin täysillä mukana.

Ohjeistus selkeä ja rento ilmapiiri osallistujien kesken. Opiskelijoiden välinen yhteistyö sujui kiitettävästi!

Toimintapäivän jälkeen sain palautetta päivästä. Osallistujat olivat todella tyytyväisiä toimintapäivään. Olipa joku löytänyt uuden ystävän toimintapäivän ansiosta! Lämmin kiitos Kaisa-Leealle ja Joonakselle 😊

Oulussa 16.10.2015



Päivi Heikkilä,

Järjestöyöntekijä

Hyvän mielen talo ry

041 4635 710

LIITE 9: OHJAUSKANSIO (LOPPUTUOTE)



RYHMÄTOIMINNAN

OHJAUSKANSIO

12.11.2015

Joonas Maijanen ja Kaisa-Leea Virtanen
Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön ko.
Opinnäytetyön lopputuote 12.11.2015

Sisälllys

JOHDANTO	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
OHJAUSTUOKIO 1	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
1 Lankakeräleikki	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
2 Olen syönyt tänään omenan	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
3 Kuvakortit	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
4 Pyykkipoikaleikki	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
5 Kortti kiertää	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
6 Hyvän mielen bingo	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
OHJAUSTUOKIO 2	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
1 Lankakeräleikki	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
2 Voimavarojen talo	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
3 Tunteiden piirtäminen	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
4 Tutki kuuntelulaitosi	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
5 Tunteiden selitys	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
6 Voimavarojen taulu	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
OHJAUSTUOKIO 3	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
1 Luottamustehtävä	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
2 Uusia tuttuja	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
3 Positiiviset ajatukset	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
4 Toteemieläimen valinta	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
5 Ilonmaan rentoutusharjoitus	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
6 Kuvakortit, päivän lopputunnelmat	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
LISÄMATERIAALEJA OHJAUSTUOKIOIHIN	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
Solmu	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
Halitanssi	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
Sylimöttö	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
Seuraa johtajaa	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
Tasapaino arjen paineiden ja hyvän olon välillä	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
määritetty.	
TOIMINTAPÄIVÄN LOPUSSA JAETUT MATERIAALIT	43
LISÄÄ VINKKEJÄ RYHMÄNOHJAAMISEEN:	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
OHJAUSKANSION MATERIAALIEN LÄHTEET:	48

JOHDANTO

Tämän ryhmätoiminnan ohjauskansio on koottu kahden yhteisöpedagogiopiskelijan opinnäytetyön lopputuotteena. Kansion sisällä olevat toimintatuokiot ovat tarkoitettu kaikille Hyvän mielen talolla ryhmätoimintaa suunnitteleville sekä ryhmätoiminnasta kiinnostuneille henkilöille. Tästä ryhmätoiminnan ohjauskansiosta löytyy ideoita erilaisten toiminnallisten ryhmätoimintatuokioiden suunnitteluun. Opinnäytetyömme pääpaino oli mielenterveyden ja hyvinvoinnin vahvistamisessa. Siksi myös ohjauskansion tuokiot painottuvat pääsääntöisesti mielenterveyden edistämiseen, sosiaaliseen vahvistamiseen sekä omien voimavarojen tunnistamiseen. Tämä ryhmätoiminnan ohjauskansio on vapaasti sinun käytettävissä. Voit suunnitella ja käyttää tässä ohjauskansiossa olevia ohjaustuntiosioita yhtenäisinä kokonaisuuksina, tai vastaavasti voit ohjelmista noukkia sinulle mieleisiä tuokioita ja soveltaa niiden mukaan omanlaisia ryhmäohjelmia.

Ryhmätoiminnan ohjauskansio on varsin monipuolinen ja laaja. Tähän ohjauskansioon on koottu monipuolisesti erilaisia hyvää mieltä tuottavia harjoituksia. Tämän kansion harjoitusten avulla voit antaa ryhmäläisille mahdollisuuden pohtia toiminnallisen tekemisen kautta muun muassa omia voimavaroja sekä tunnetaitoja. Ohjauskansiosta löytyy myös erilaisia ongelmanratkaisuharjoituksia, rentoutumisharjoituksia sekä luottamusta vaativia harjoituksia. Nämä eri harjoitukset antavat ryhmäläisille mahdollisuuden löytää ja tiedostaa itsestään uusia piirteitä sekä ominaisuuksia. Parhaimmillaan nämä harjoitukset myös parantavat ryhmäläisen kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä elämänlaatua. Näiden toimintatuntien ja tuokioiden aikana ryhmäläiselle saattaa myös avautua erilaisia uusia näkökulmia, ajatuksia ja kokemuksia yhteisten ryhmäkeskustelujen, pohdintojen ja tekemisen kautta.

Opinnäytetyön tekijöinä haluamme myös antaa neuvoja erityisesti sinulle ryhmätoimintaa tämän kansion avulla suunnitteleva ohjaaja. Ohjaustunteihin sekä yksittäisiin tuokioihin kannattaa varata reippaasti aikaa. Ryhmän ohjaajana kannattaa myös varata ja suunnitella tuokioihin sopivat tilat sekä tehdä käytännön järjestelyt jo hyvissä ajoin ennen ohjaustuntien tai tuokion aloittamista. Jos sinulla on tällä hetkellä ajatuksena pitää toimintapäivä alusta loppuun asti tämän kansion mukaisesti, on suositeltavaa että jaat ohjelman kahdelle päivälle. Esimerkiksi toisena päivänä voisi olla enemmän pohdiskelua ja toisena päivänä enemmän toiminnollisuuteen painottuvaa ohjelmaa. Lisäksi kannattaa myös katsoa varalla olevat leikit -versiosta ryhmällesi sopivia leikkejä joka tuntiosioon, jos ryhmäläiset suoriutuvatkin suositusaikaa nopeammin tehtävistä. Ohjaustuokioiden valikointiin ja ajalliseen keston kannattaa kiinnittää huomiota, jotta ehdit päivän aikana toteuttaa kaikki haluamasi ohjaustuokiot. Ohjaustuokioiden kesto voi riippua ryhmän sisäisten suhteiden kehityksestä, ryhmäläisten rooleista, ryhmäkoheesiosta sekä monista muista ryhmään vaikuttavista tekijöistä. Toiminnallisen ryhmän ohjaajana sinun kannattaa toimia aktiivisena ohjaajana, joka kannustaa ja tukee ryhmäläisiä eri toimintatuokioiden aikana. Ryhmän ohjaajana toimiessa sinun on tärkeä ottaa jokainen ryhmäläinen huomioon ja kohdella heitä tasavertaisesti. Muista myös että ohjaajana toimit päättävässä roolissa, jolloin usein ryhmäläisillä on odotus, että osaat ja hallitset asiat. Kannattaa siis hyvin suunnitella tunnit ja tuokiot ennen aloittamista.

Mukavaa ryhmänohjauspäivää!



toivottavat
Kaisa-Leea ja Joonas



OHJAUSTUOKIO 1
Tutustumis- ja lämmittelyleikit, pohdiskelua



1 OHJAUSTUNTI: TUTUSTUMIS- ja LÄMMITTELYLEIKIT, POHDISKELUA

1 LANKAKERÄLEIKKI

Ohjauksen pitäjä: Kaisa-Leea

PVM: 28.8.2015

KLO: 12.10

PAIKKA: HMT:n ryhmätila

RYHMÄ: Toimintapäivän ryhmä

Aihe, yleistavoitteet: Leikki sulattaa jään ja kohottaa tunnelmaa, ryhmäläiset tutustuvat toisiinsa, ohjaajat tutustuvat ryhmäläisiin

Tiedolliset & Taidolliset tavoitteet: Poistaa pelkoja ja tukee ryhmäläisten rohkeutta

Sosiaaliset tavoitteet: Tukea ryhmäläisten välistä vuorovaikutusta, vahvistaa yhteishenkeä

Varusteet: Lankakerä

TAVOITTEET	HARJOITTEET	OHJAUSTAPA JA ORGANISOINTI	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
Ryhmäläiset tutustuvat toisiinsa Ryhmäläisten ja ohjaajien välisen vuorovaikutuksen tukeminen Ryhmäläisten rohkeuden ja osallisuuden tukeminen/vahvistaminen Avoimen ilmapiirin luominen ”Jään” rikkominen	Lankakeräleikki	Istutaan piiriin. Heitetään lankakerää ristiin rastiin läpi koko piirin. Ensimmäinen sitoo langanpään sormeen, heittää kerän seuraavalle ja sanoo esim. Minä olen Mari, kuka sinä olet? Lankakerän kierrettyä piirin, lankakerä keritään takaisin, niin että on muistettava edellisen henkilön nimi.	Ryhmäläisten antama palaute Oma arviointi	5 – 10 min

2 OLEN SYÖNYT TÄNÄÄN OMENAN

Ohjauksen pitäjä: Joonas

PVM: 28.8.2015

KLO: 12.20

PAIKKA: HMT:n ryhmätila

RYHMÄ: Toimintapäivän ryhmä

Aihe, yleistavoitteet: Yhdessä toimiminen, tuntemusten jakaminen ja ajatusten tyhjentäminen

Tiedolliset & Taidolliset tavoitteet: Ryhmän tutustuminen

Sosiaaliset tavoitteet: Vuorovaikutuksen tukeminen ryhmässä ja yhteishengen kohottaminen

Varusteet: Tuolit

TAVOITTEET	HARJOITTEET	OHJAUSTAPA JA ORGANISOINTI	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
Ajatusten jakaminen Ryhmän jäseniin tutustuminen Yhteisen vuorovaikutuksen saavuttaminen Tunnelman keventäminen	Olen syönyt tänään omenan	<p>Istutaan piirissä tuoleilla. Yksi seisoo piirin keskellä, ilman paikkaa. Hän kertoo itsestään jonkin asian, kuten: Olen syönyt tänään omenan.</p> <p>Jos kerrottu asia koskettaa myös muita piirissä istuvia, heidän täytyy nousta ja vaihtaa nopeasti paikkaa.</p> <p>Omalle paikalle ei saa palata. Keskellä oleva yrittää päästä istumaan tyhjälle tuolille. Yksi leikkiöistä jää ilman paikkaa ja joutuu keskelle. Hän vuorostaan kertoo itsestään jonkin asian ja leikki jatkuu.</p>	Ryhmäläisten antama palaute Oma arviointi	10 min

3 KUVAKORTIT (MATERIAALIT, KATSO S. 11–13)

Ohjauksen pitäjä: Kaisa-Leea ja Joonas

PVM: 28.8.2015

KLO: 12.30

PAIKKA: HMT:n ryhmätila

RYHMÄ: Toimintapäivän ryhmä

Aihe, yleistavoitteet: Alkutunnelmat päivään

Tiedolliset & Taidolliset tavoitteet: Omien tunteiden tunnistaminen, oman tunnetilan kuvaaminen kuvan avulla

Sosiaaliset tavoitteet: Ajatusten ja tunnelmien jakaminen muille

Varusteet: Ilmekortit & mielenterveys voimaksi kuvakortit

TAVOITTEET	HARJOITTEET	OHJAUSTAPA JA ORGANISOINTI	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
Ryhmäläisten tunteilojen kartoitus Sen hetkisen mielialan ja ajatusten jakaminen Vertaistuen mahdollistaminen Tunteiden ilmaisua kuvien avulla	Minkälaisin tunnelmia on tulevasta päivästä?	Kuvakortit levitetään lattialle Osallistujat muodostavat parit Molemmat hakevat omia tunteita kuvaavan kortin Parit keskustelevat valitsemistaan kuvakorteista keskenään Lopuksi käydään yhdessä läpi päivän tunnelmat valittujen korttien perusteella	Ryhmäläisten antama palaute Oma arviointi	5 – 10 min

4 PYYKKIPOIKALEIKKI

Ohjauksen pitäjä: Kaisa-Leea ja Joonas

PVM: 28.8.2015

KLO: 12.45

PAIKKA: HMT:n ryhmätila

RYHMÄ: Toimintapäivän ryhmä

Aihe, yleistavoitteet: Iloinen irrottelu

Taidolliset tavoitteet: Nopeus ja nokkeluus

Tiedolliset tavoitteet:-

Sosiaaliset tavoitteet: Vuorovaikutus- ja yhteistyötaitojen tukeminen, hauskaa yhdessä tekemistä

Varusteet: Pyykkipojat

TAVOITTEET	HARJOITTEET	OHJAUSTAPA JA ORGANISOINTI	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
Iloinen irrottelu leikki Tunnelman keventäminen Rohkaista osallistujaa "heittäytymään" Yhteishengen kohottaminen Yhdessä tekeminen	Pyykkipoikaleikki	Jokaiselle annetaan 5 kpl pyykkipoikia. Pyykkipojat kiinnitetään vaatteisiin näkyvälle paikalle. Ohjaaja antaa aloitusmerkin, jonka jälkeen ryhmäläiset yrittävät kerätä pyykkipoikia toistensa vaatteista menettämättä kuitenkaan omia. Kun pyykkipojat on menetetty, putoaa pelistä.	Ryhmäläisten antama palaute Oma arviointi	10 - 15 min

5 KORTTI KIERTÄÄ (MATERIAALIT, KATSO S 11-13)

Ohjauksen pitäjä: Kaisa-Leea

PVM: 28.8.2015

KLO: 13.00

PAIKKA: HMT:n ryhmätila

RYHMÄ: Toimintapäivän ryhmä

Aihe, yleistavoitteet: Mielikuvituksen herättäminen, ajatusten ilmaiseminen ja jakaminen

Taidolliset tavoitteet: Omien ajatusten ilmaisu

Tiedolliset tavoitteet:-

Sosiaaliset tavoitteet: Sosiaalisten taitojen kehittäminen

Varusteet: Ilmekortit & mielenterveys voimaksi kuvakortit

TAVOITTEET	HARJOITTEET	OHJAUSTAPA JA ORGANISOINTI	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
<p>Rohkaista osallistujaa ilmaisemaan omia ajatuksia ja mielipiteitä ryhmässä</p> <p>Luottamuksen ja vuorovaikutuksen lisäämistä ryhmässä</p>	Kortti kiertää	<p>Ryhmä istuu piirissä.</p> <p>Ohjaaja valitsee kuvakortit.</p> <p>Ohjaaja laittaa yhden kortin kerrallaan kiertämään piiriin.</p> <p>Jokainen ryhmäläinen kertoo vuorollaan, mitä kortti kertoo hänelle, mitä se tuo mieleen ja millaisia ajatuksia se herättää.</p>	<p>Ryhmäläisten antama palaute</p> <p>Oma arviointi</p>	10 min

6 HYVÄN MIELEN BINGO (MATERIAALIT, KATSO S. 14–15)

Ohjauksen pitäjä: Joonas

PVM: 28.8.2015

KLO: 13.10

PAIKKA: HMT:n ryhmätila

RYHMÄ: Toimintapäivän ryhmä

Aihe, yleistavoitteet: Tiedostaa, mitkä asiat tuottavat mielenvireyttä ja mielenhyvinvointia

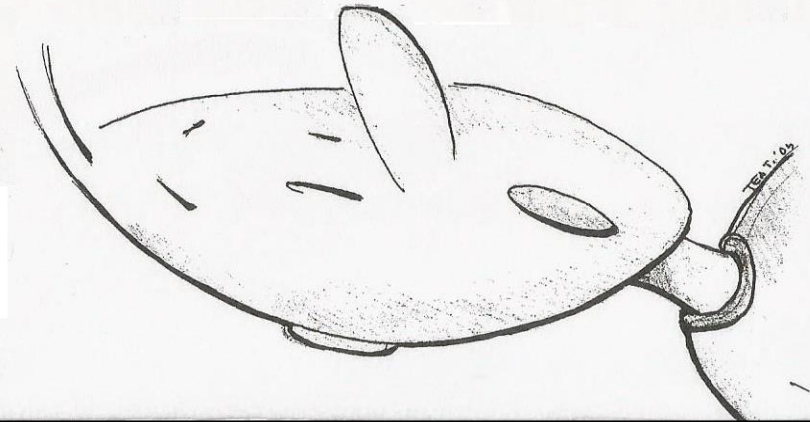
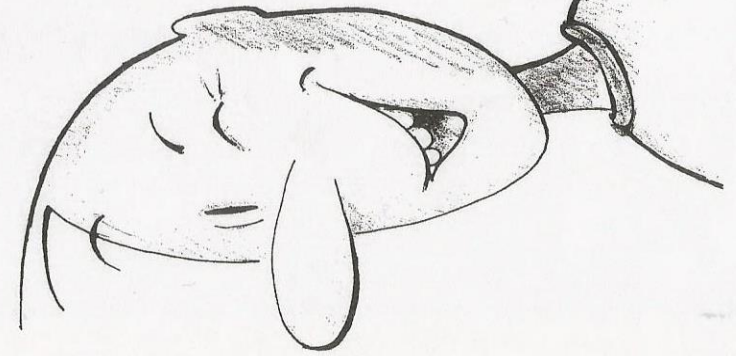
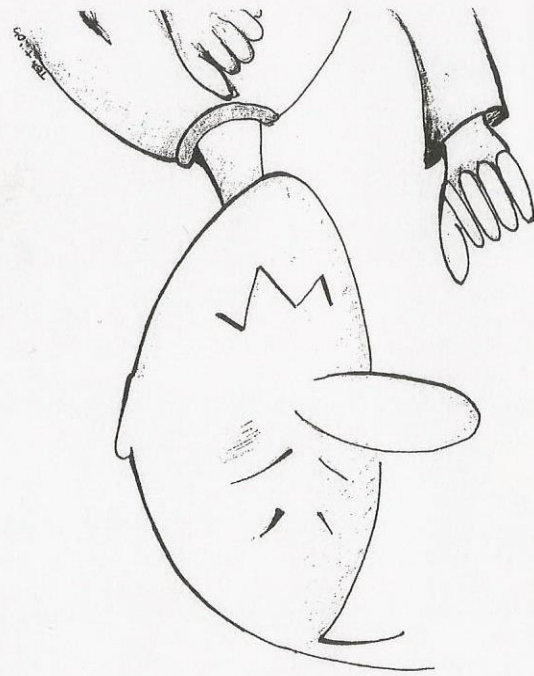
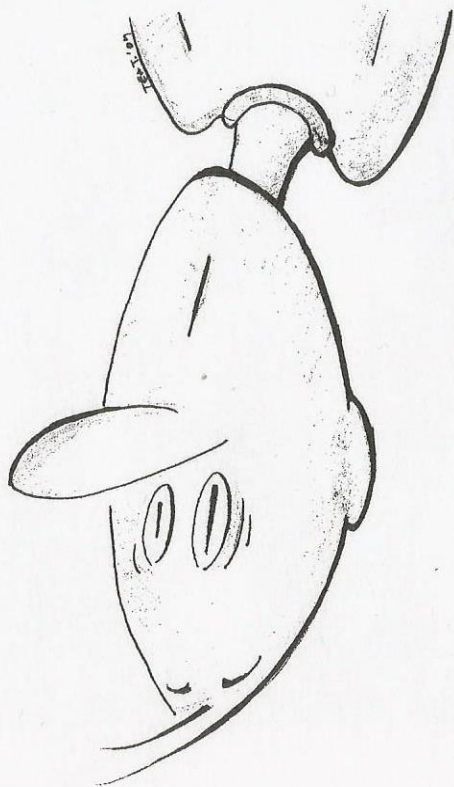
Taidolliset tavoitteet: Itsetuntemuksen vahvistaminen

Tiedolliset tavoitteet: Tiedostaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä

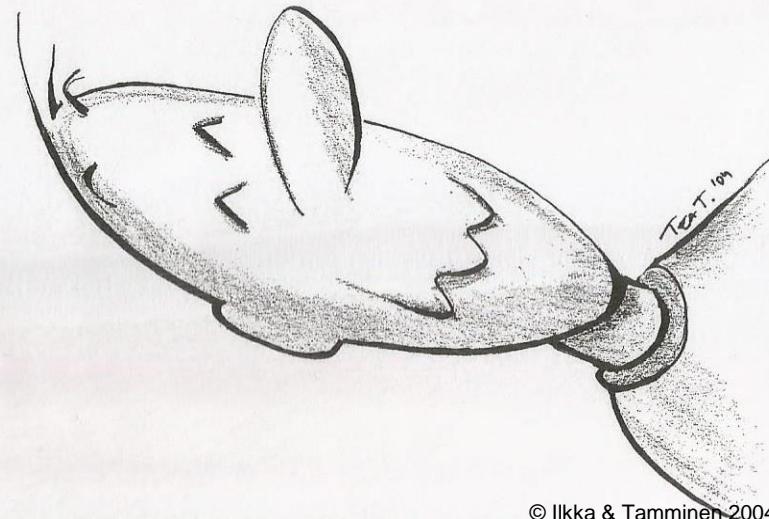
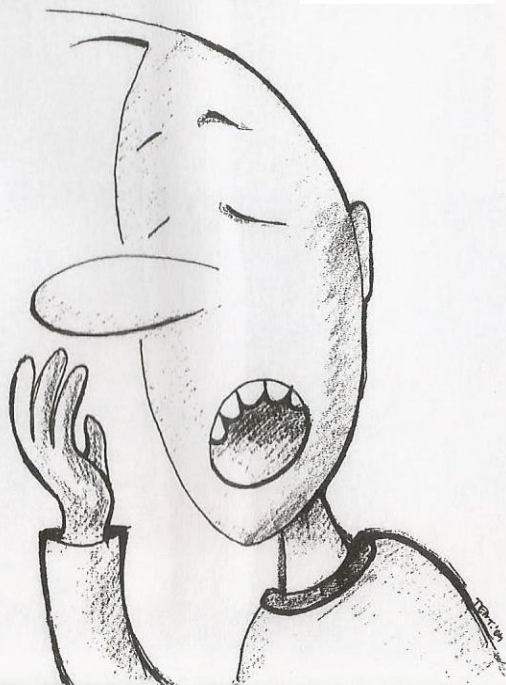
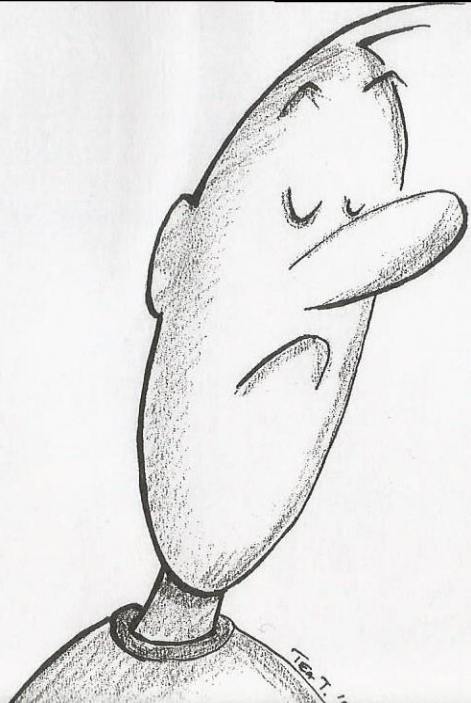
Sosiaaliset tavoitteet: -

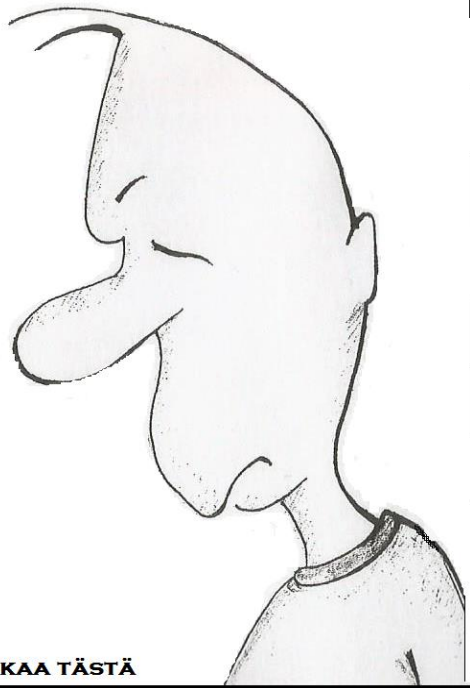
Varusteet: Hyvän mielen bingo kysymykset 16 kpl, 4 x 4 bingoruudukko

TAVOITTEET	HARJOITTEET	OHJAUSTAPA JA ORGANISOINTI	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
Mielenhyvoinnin tukeminen Itsetuntemuksen kehittäminen Uudet oivallukset	Hyvän mielen bingo	Ohjaaja jakaa jokaiselle pelaajalle oman bingoruudukon. Ennen pelin alkua pelaajat numeroivat ruudut sekalaisessa järjestyksessä numeroilla 1-16. Ohjaajalla on 16 kysymystä, jotka hän esittää satunnaisessa järjestyksessä. Jos pelaaja vastaa myönteisesti, hän voi merkitä rastin kysymystä vastaavan numeron kohdalle bingoruudukkoon. Kun pelaaja saa neljän suoran (vaaka- tai pystytasossa) huudetaan bingo	Ryhmäläisten antama palaute Oma arviointi	10 min

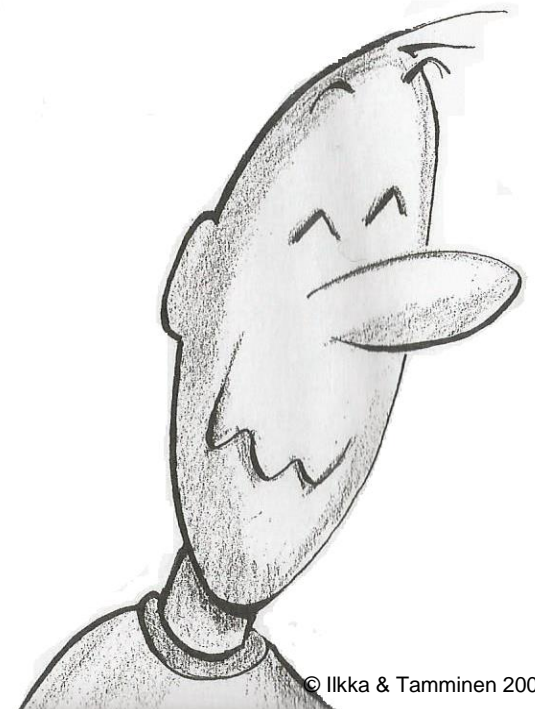
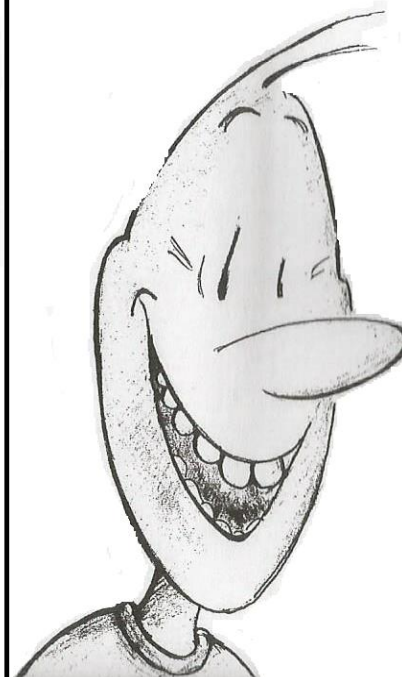
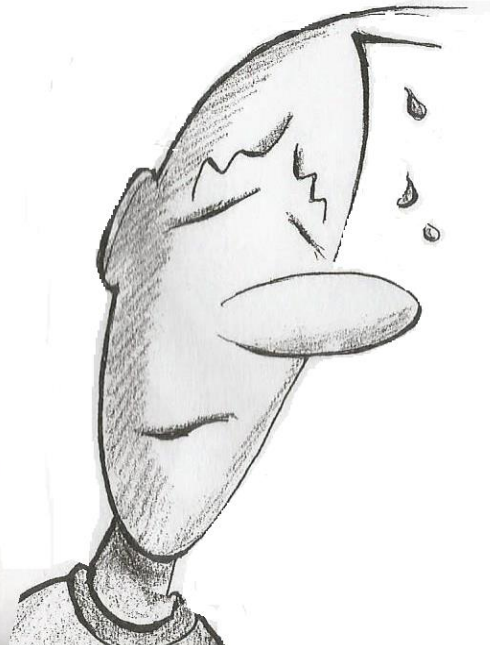
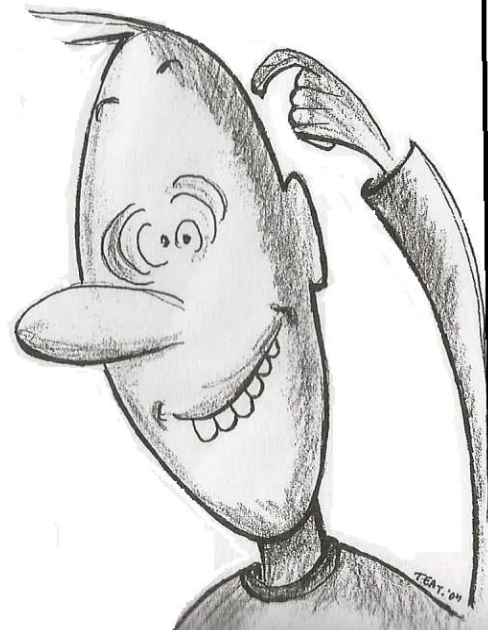
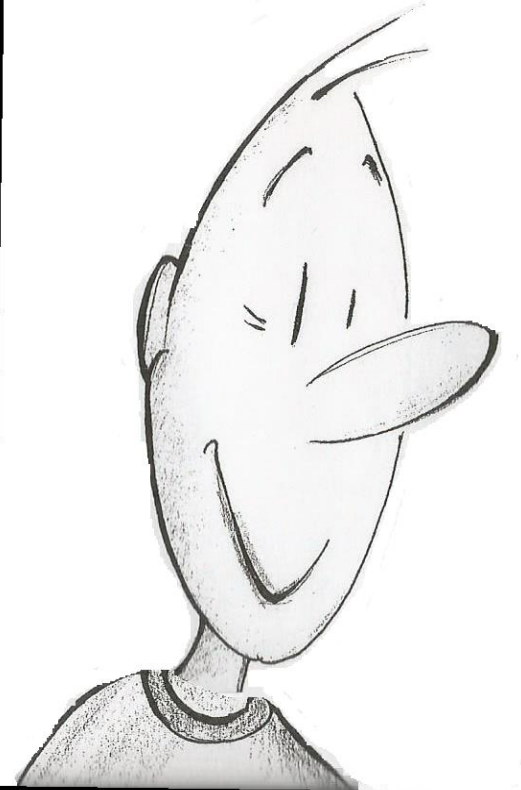
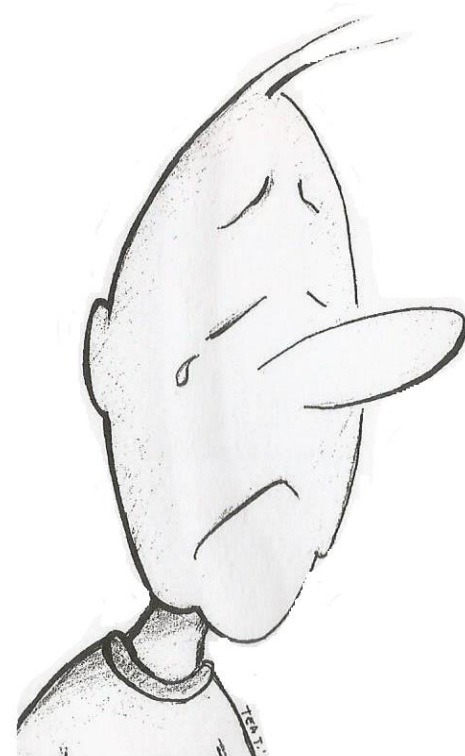


LEIKKAA TÄSTÄ





LEIKKAA TÄSTÄ





Mielenterveys voimaksi kuvakortit tarjoavat runsaan määrän erilaisia kuvia, joita voi hyvin hyödyntää esimerkiksi alkutunnelmien kuvailussa. Kortteja voi käyttää myös apuna tunteiden ilmaisussa.

Hyvän mielen bingon kysymykset:

1. Syötkö joka aamu aamupalan?
2. Liikutko päivittäin vähintään 30 min?
3. Nukutko yöllä vähintään 7 tuntia?
4. Heräätkö aamuisin pirteänä?
5. Jutteletko jonkun kanssa, jos sinua painaa tai huolestuttaa jokin asia?
6. Onko tapanasi tehdä hyvää mieltä tuottavia asioita toisille?
7. Löytyykö elämästäsi asioita, joita pidät tärkeänä?
8. Onko päivässäsi aikaa rennoille möllöttelyhetkille?
9. Onko sinulla unelmia tai haaveita?
10. Oletko tehnyt tänään hauskoja asioita?
11. Käytätkö vapaa-ajalla kodin viihde-elektroniikka alle 3 tuntia? (esim. tietokone, tv, konsolit jne.)
12. Näet, että tuttavallasi on paha olla. Menetkö tarjoamaan apuasi?
13. Kyseletkö tutuiltasi aina silloin tällöin, mitä heille kuuluu?
14. Tiedostatko omat voimavarasi?
15. Onko jokin asia yllättänyt sinut positiivisesti viimeisen viikon aikana?
16. Oletko kokenut viimeisen viikon aikana hyvän olon tunnetta?

HYVÄN MIELEN BINGORUUDUKKO

Ennen pelin alkua, numeroi ruudut
sekalaisessa järjestyksessä numeroilla 1-16.

Onnea peliin!



BINGON SATTUESSA





OHJAUSTUOKIO 2

Voimavarojen ja tunteiden pohdiskelua



1 LANKAKERÄLEIKKI

Ohjauksen pitäjä: Kaisa-Leea

PVM: 28.8.2015

KLO: 13.30

PAIKKA: HMT:n ryhmätila

RYHMÄ: Toimintapäivän ryhmä

Aihe, yleistavoitteet: Ryhmäläiset tutustuvat toisiinsa, ohjaajat tutustuvat ryhmäläisiin, myönteisten piirteiden löytäminen itsestä

Tiedolliset & Taidolliset tavoitteet: Omien vahvuuksien tunnistaminen ja myönteisten puolien löytäminen itsestä

Sosiaaliset tavoitteet: Positiivisten ajatusten jakaminen itsestä ja toisista

Varusteet: Lankakerä

TAVOITTEET	HARJOITTEET	OHJAUSTAPA JA ORGANISOINTI	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
<p>Myönteisen elämäntähtämyksen tukeminen</p> <p>Positiivisuuden lisääminen</p> <p>Palautteen vastaanottaminen ja antaminen</p>	Lankakeräleikki	<p>Asetutaan ympyrään ja ohjaaja ottaa kiinni langan päästä. Kerää vieritetään satunnaisessa järjestyksessä, jokainen kertoo vuorollaan itsestään myönteisen adjektiivin.</p> <p>Toinen kierros voidaan mennä esim. kertomalla omista vahvuuksista. Lopputuloksena on muodostunut "ystävyyden verkko" osallistujien välille.</p> <p>Lanka keritään kokonaiseksi keräksi niin, että kierroksilla kerä palautetaan tulosuunnassa ja jokainen muistelee mitä kerän hänelle lähettänyt on kertonut itsestään.</p>	<p>Ryhmäläisten antama palaute</p> <p>Oma arviointi</p>	5-10 min

2 VOIMAVAROJEN TALO (MATERIAALIT, KATSO S. 23–24)

Ohjauksen pitäjä: Joonas

PVM: 28.8.2015

KLO: 13.40

PAIKKA: HMT:n ryhmätila

RYHMÄ: Toimintapäivän ryhmä

Aihe, yleistavoitteet: Ryhmäläiset tutustuvat toisiinsa, ohjaajat tutustuvat ryhmäläisiin, arjen niksit hyvinvoinnin tukemiseen

Tiedolliset & Taidolliset tavoitteet: Omien voimavarojen tunnistaminen ja tiedostaminen

Sosiaaliset tavoitteet: Sosiaalisten- ja vuorovaikutustaitojen tukeminen, vertaistuki

Varusteet: Voimavarojentalo lomake, kynät, A4 paperia

TAVOITTEET	HARJOITTEET	OHJAUSTAPA JA ORGANISOINTI	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
<p>Omien voimavarojen tiedostaminen pohdiskelun kautta</p> <p>Rohkaista osallistujaa ilmaisemaan henk.koht näkemyksiä/ajatuksia</p> <p>Osallistujat tutustuvat omiin ja toistensa voimavaroihin</p> <p>Uudet oivallukset</p>	Voimavarojen talo	<p>Osallistujat muodostavat parit</p> <p>Parit keskustelevat ja pohtivat omia voimavarojaan (vahvuudet/heikkoudet) voimavaratalomallin avulla.</p> <p>Lopuksi ajatukset jaetaan koko ryhmän kesken</p> <p>Ohjaajat kirjoittavat esille nousevat voimavarat.</p> <p>Laaditaan ryhmän yhteiset voimavarat top3 -lista</p>	<p>Ryhmäläisten antama palaute</p> <p>Oma arviointi</p>	15 min

3 TUNTEIDEN PIIRTÄMINEN (MATERIAALIT, KATSO S. 26)

Ohjauksen pitäjä: Kaisa-Leea ja Joonas

PVM: 28.8.2015

KLO: 13.55

PAIKKA: HMT:n ryhmätila

RYHMÄ: Toimintapäivän ryhmä

Aihe, yleistavoitteet: Tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen kuvallisin keinoin

Tiedolliset & Taidolliset tavoitteet: Tunnetilojen havainnollistaminen,

Sosiaaliset tavoitteet: Rohkaista ilmaisemaan omia tunteita muille

Varusteet: A4 paperia ja erilaisia kyniä

TAVOITTEET	HARJOITTEET	OHJAUSTAPA JA ORGANISOINTI	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
Tunnetilan ilmaisua Tunnetilojen näkeminen ja kokeminen Erialaisten ajatusten/näkemyksien jakaminen Tunnetaitojen vahvistaminen	Millainen on ilo?	Ohjaajat antavat ryhmäläisille paperia ja kyniä. He pyytävät ryhmäläisiä kuvaamaan piirtäen, värittäen tai muuten kuvallisia ilmaisun keinoja käyttäen millaista on esim. ilo. Muita kuvallisesti ilmaistavia asioita voivat olla esim. suru, rakkaus, pettymys. Kun kuvat ovat valmiina, jokainen kertoo, miten kuvallaan on halunnut ilmaista tunnetta.	Ryhmäläisten antama palaute Oma arviointi	15 min

4 TUTKI KUUNTELUTAITOSI (MATERIAALI, KATSO S.25)

Ohjauksen pitäjä: Joonas

PVM: 28.8.2015

KLO: 14.15

PAIKKA: HMT:n ryhmätila

RYHMÄ: Toimintapäivän ryhmä

Aihe, yleistavoitteet: Tunnistaa omat kuuntelutaidot ja kehittyä kuuntelussa

Taidolliset tavoitteet: Oman kuuntelutaidon kehittäminen

Tiedolliset tavoitteet: Tiedostaa millainen on kuuntelijana

Sosiaaliset tavoitteet: Vuorovaikutustaitojen vahvistaminen

Varusteet: Tutki kuuntelutaitosi kysymyslomake, kynät

TAVOITTEET	HARJOITTEET	OHJAUSTAPA JA ORGANISOINTI	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
Selvittää itselle millainen on kuuntelijana Kuinka huomioi keskustelu-kumppania Kuuntelutaidon vahvistaminen Itsetuntemuksen vahvistaminen Läsnäolon vahvistaminen	Tutki kuuntelutaitosi testi	Ohjaaja jakaa jokaiselle ryhmäläiselle kuuntelutaito kysymyslomakkeen. Kun kysymyslomake on täytetty, se annetaan vierustoverille tarkistettavaksi Lopuksi tulokset käydään yhdessä läpi.	Ryhmäläisten antama palaute Oma arviointi	5 - 10 min

5 TUNTEIDEN SELITYS (MATERIAALIT, KATSO S. 26)

Ohjauksen pitäjä: Kaisa-Leea ja Joonas

PVM: 28.8.2015

KLO: 14.20

PAIKKA: HMT:n ryhmätila

RYHMÄ: Toimintapäivän ryhmä

Aihe, yleistavoitteet: tunteiden ilmaisua sanoin

Taidolliset tavoitteet: tunteiden kuvailua sanoin

Tiedolliset tavoitteet: tunteiden tunnistaminen

Sosiaaliset tavoitteet: vuorovaikutuksen tukeminen osallistujien välillä varusteet: tunnelaput

TAVOITTEET	HARJOITTEET	OHJAUSTAPA JA ORGANISOINTI	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
<p>Tunteiden selittäminen sanoin</p> <p>Iloista yhdessä tekemistä</p> <p>Tunnetaitojen vahvistaminen</p>	Sanaselityspeli tunteista	<p>Muodostetaan parit. Ohjaajat ja kavat pareille tunnelappuja.</p> <p>Tehtävänä on selittää paperilla oleva tunne parille mainitsematta paperilla olevaa sanaa.</p> <p>Ohjaaja antaa äänimerkin kun minuutinpitäinen aika alkaa ja loppuu.</p> <p>Jokaisesta arvatusta tunnetilasta pari saa yhden pisteen.</p> <p>Molemmat pareista toimivat vuorotellen selittäjinä ja arvaajina.</p>	<p>Ryhmäläisten antama palaute</p> <p>Oma arviointi</p>	15 min

6 VOIMAVAROJEN TAULU

Ohjauksen pitäjä: Kaisa-Leea ja Joonas

PVM: 28.8.2015

KLO: 14.40

PAIKKA: HMT:n ryhmätila

RYHMÄ: Toimintapäivän ryhmä

Aihe, yleistavoitteet: Omien voimavarojen kartoittaminen ja kokoaminen, mielenhyvinvoinnin vahvistaminen

Taidolliset tavoitteet: Voimavarojen tunnistaminen

Tiedolliset tavoitteet: Voimavarojen tiedostaminen

Sosiaaliset tavoitteet: Ajatusten jakaminen

Varusteet: A4-paperia & värikynät

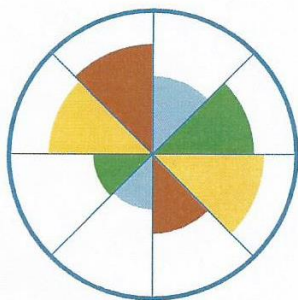
TAVOITTEET	HARJOITTEET	OHJAUSTAPA JA ORGANISOINTI	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
<p>Tiedostaa omat vahvuudet</p> <p>Arjen hyvinvoinnin tukeminen</p> <p>Itsetuntemuksen lisääminen</p> <p>Myönteisen elämäntähtämyksen tukeminen ja jakaminen</p>	Voimavarojen kokoaminen tauluksi	<p>Jokaiselle osallistujalle jaetaan paperit eli "taulut" joihin he kirjoittavat kolme tärkeintä oman elämänsä voimavaraa.</p> <p>Kun kaikki ovat kirjoittaneet tehneet tauluista omannäköisensä, jaetaan ajatukset ja voimavarat ryhmässä läpi.</p> <p>Halutessaan toiset voivat lisätä omiin voimavaratauluihinsa muilta kuulleita voimavara- lähteitä.</p>	<p>Ryhmäläisten antama palaute</p> <p>Oma arviointi</p>	15 - 20 min



HELLITÄ HETKEKSI - PUNNITSE VOIMAVARASI

TEHTÄVÄ

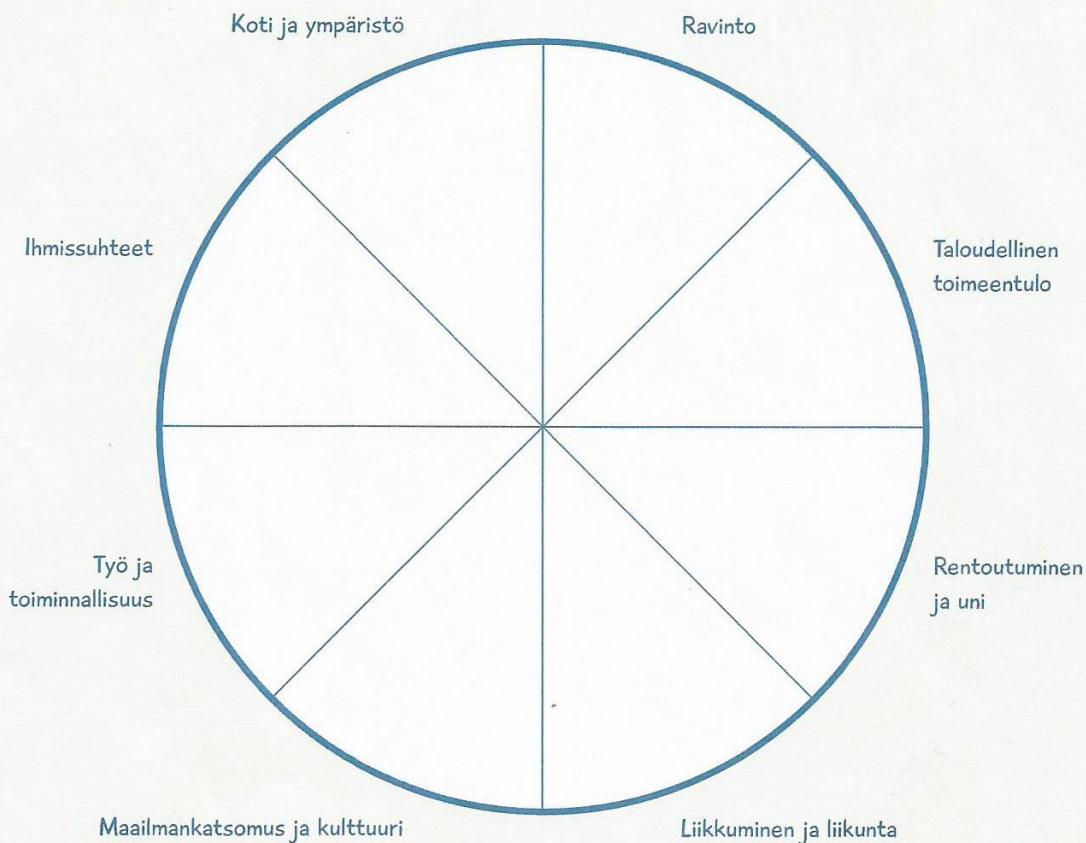
Aina silloin tällöin on hyvä pysähtyä puntaroimaan omaa jaksamistaan ja voimavarojaan. Näin opit tiedostamaan voimavarojesi lähteet ja tunnistamaan ajoissa voimavarasyöppösi. Siten voit myös estää stressin ja uupumuksen.



Tee oma hyvinvointikarttasi

- Alla olevaan ympyrään on merkitty elämän osa-alueita. **Pohdi, minkä verran kukin osa-alue ympärässä antaa sinulle puhtia arkeesi.** Piirrä, tai väritä kuvion piirakanpaloihin kukin osa-alue sen suuruiseksi, miten tärkeänä tekijänä koet sen elämässäsi.
- Mieti sitten, **mitkä ovat kunkin osa-alueen osalta sinun voimavarojesi lähteet.** Kirjoita ne piirakanpaloihin. Esimerkiksi ihmissuhteet-palaan voit nimetä sinulle tärkeät ihmiset ja yhteisöt. Pohdi samalla, saatko toivomallasi tavalla ja riittävästi puhtia elämääsi. Tunnetko voivasi hyvin? Toivoisitko karttasi näyttävän toisenlaiselta?
- Etsi uusia ajatus- ja toimintamalleja oppaan artikkeleista.

Hyvinvointikartta – kirjaa ympyrään voimavarojesi lähteet!



Tutki kuuntelutaitoasi

1. Oletko aina äänessä enemmän kuin keskustelukumppanisi?
2. Havaitsetko millä äänensävyllä kaverisi sinulle puhuu?
3. Keskeytätkö kaiken muun tekemisen, kun toinen puhuu sinulle?
4. Kuunteletko silloinkin, kun puhuja ei miellytä sinua?
5. Jos toinen epäröi, rohkaisetko jatkamaan?
6. Rohkaisetko toista sanattomasti esimerkiksi pään nyökäytyksellä?
7. Annatko toisen puhua aina loppuun asti ilman keskeytystä?
8. Pyydätkö tarkentamaan, jos et ole täysin ymmärtänyt toista?
9. Ajatteletko ja pohditko sitä mitä toinen sanoo?
10. Kuunteletko silloinkin, kun asia ei kiinnosta sinua?
11. Onko sinun helppo ottaa vastaan toisen tunteita?
12. Esitätö helposti lisäkysymyksiä?
13. Onko sinusta samantekevää onko puhuja mies vai nainen, vanha vai nuori?
14. Vaikuttaako puhujan arvoasema kuunteluusi?
15. Arvosteletko puhujan ajatuksia kun hänellä on vielä juttu kesken?
16. Katsotko puhujaa silmiin?

Lähde: Kauppiola, R.A. 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Jyväskylä: PS-kustannus.

Pisteeni: _____/16 p.

Kysymykset 2–13 ja 16 (kyllä-vastaukset) = 1 p.

Kysymykset 1, 14, 15 (ei-vastaukset) = 1 p.

TUTKI KUUNTELUTAITOASI: MILLAINEN KUUNTELIJA OLET?

Laske saamaasi pistemäärää ja vertaa sitä alla oleviin pisteytyksiin. Tunnistatko itsesi?

- 11–16 p. Kuuntelutaitosi on kohdallaan. Osaat huomioida keskustelukumppanisi ja osoitat kiinnostusta hänen sanomaansa. Vaali kuuntelutaitoasi säännöllisesti arkipäivän keskusteluissasi myös kotona.
- 6–10 p. Olet hyvällä alulla matkalla empaattiseksi kuuntelijaksi. Mieti vielä, miten arkipäivän tilanteissa voisit parantaa kuuntelutaitoasi? Katsotko esimerkiksi keskustelukumppaniasi aina silmiin? Kannustatko toista kertomaan lisää?
- 0–5 p. Nyt on aika tarttua toimeen! Myös empaattista kuuntelutaitoa voi opetella. Voit kehittyä empaattiseksi kuuntelijaksi keskittymällä toisen sanomaan, esittämällä lisäkysymyksiä ja osoittamalla ymmärtäneesi viestin esimerkiksi pään nyökkäyksellä. Pidä lisäksi yllä katsekontaktia keskustelutoveriisi.

Lähde: Leppilampi, A. ja Piekkari, U. 1999. Opitaan yhdessä. Aikuiskoulutusta yhteistoiminnallisesti.

TUNNESANAT PIIRRETTÄVÄKSI

1. Ilo
2. Innostus
3. Vapaus
4. Syyllisyys
5. Toiveikkaus
6. Rakkaus
7. Murhe
8. Turvallisuus
9. Voimakkuus
10. Kunnioitus
11. Viha
12. Anteeksianto

TUNTEIDEN SELITYS

ILO

UJOUS

INNOSTUS

ROHKEUS

IKÄVÄ

YSTÄVÄLLISYYS

EPÄONNI

TOIVO

KIPU

LAISKUUS

KATEUS

YKSINÄISYYS

VAPPAUS

RAKKAUS

HYVÄ OLO

TOIVEKKAUS

PIRTEYS

VIHAISUUS

HÄPEÄ

REHELLISYYS



OHJAUSTUOKIO 3
TOIMINTAA JA POHDISKELUA



1 LUOTTAMUSTEHTÄVÄ

Ohjauksen pitäjä: Kaisa-Leea ja Joonas

PVM: 28.8.2015

KLO: 15.10

PAIKKA: HMT:n ryhmätila

RYHMÄ: Toimintapäivän ryhmä

Aihe, yleistavoitteet: Yksilöiden välisen luottamuksen ja yhteistyön tukeminen

Taidolliset tavoitteet: Yhteistyötaitojen tukeminen

Tiedolliset tavoitteet: Luottamuksen lisääminen ryhmässä

Sosiaaliset tavoitteet: Vuorovaikutuksen tukeminen

Varusteet: Erilaiset esteet

TAVOITTEET	HARJOITE	OHJAUSTAPA JA ORGANISOINTI	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
<p>Luottamuksen vahvistamista jäsenten välisissä suhteissa ja ryhmän sisällä</p> <p>Yhteistyön vuorovaikutuksen tukemista ja vahvistamista</p> <p>Toiminnallista ja haastavaa yhdessä tekemistä</p>	Luottamustehtävä	<p>Muodostetaan kaksi paria.</p> <p>Parit vuorollaan tekevät toisilleen radan, jonka toinen pari kulkee yhdessä läpi, niin että toinen parista on "sokea" ja toinen toimii hänen ohjaajana.</p> <p>Molemmat ovat vuorollaan sekä "sokeana" että toisen ohjaajana. Radantekovaiheessa parit eivät saa nähdä ennakoon heille toisten parien tekemää rataa.</p>	<p>Ryhmäläisten antama palaute</p> <p>Oma arviointi</p>	15–30 min

2 UUSIA TUTTUJA

Ohjauksen pitäjä: Kaisa-Leea ja Joonas

PVM: 28.8.2015

KLO: 15.10

PAIKKA: HMT:n ryhmätila

RYHMÄ: Toimintapäivän ryhmä

Aihe, yleistavoitteet: Huomata elekielen ja äänensävyn merkitys, sekä saada mieli iloiseksi

Tiedolliset & Taidolliset tavoitteet: Ongelmanratkaisutaitojen kehitys

Sosiaaliset tavoitteet: Yhteistyötaitojen kehittäminen, sosiaalisten taitojen harjaannuttaminen

Varusteet:-

TAVOITTEET	HARJOITE	OHJAUSTAPA JA ORGANISOINTI	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
<p>Ongelmanratkaisutaitojen käyttö</p> <p>Yhteistyötaitojen harjaannuttamista</p> <p>Yhteishengen kehitys</p>	Tutustuminen muukalaisiin	<p>Ohjaaja jakaa ryhmäläiset kahteen joukkoon. Toiset ovat muukalaisia ja toisen turisteja.</p> <p>Turistien tarkoituksena on saada kontakti muukalaisiin kyselemällä kuulumisia jne.</p> <p>Muukalaiset ovat sopineet, että jos esim. kysyjä hymyilee hän vastaa, mutta jos kysyjä ei hymyile hän lähtee tilanteesta pois puhumatta mitään.</p> <p>Leikissä on ideana saada selville kuinka muukalaiset saadaan kommunikoidaan turistien kanssaan.</p> <p>Kun turistit ovat sen keksineet ja ääneen sanoneet, leikki päättyy.</p>	<p>Ryhmäläisten antama palaute</p> <p>Oma arviointi</p>	10 - 15 min

3 POSITIIVISET AJATUKSET

Ohjauksen pitäjä: Kaisa-Leea

PVM: 28.8.2015

KLO: 15.25

PAIKKA: HMT:n ryhmätila

RYHMÄ: Toimintapäivän ryhmä

Aihe, yleistavoitteet: Itsetunnon vahvistaminen, positiivisten asioiden ilmaisu toiselle

Tiedolliset & Taidolliset tavoitteet: positiivisen palautteen antaminen

Sosiaaliset tavoitteet: Positiivinen vuorovaikutus

Varusteet: Paperia ja erilaisia kyniä

TAVOITTEET	HARJOITE	OHJAUSTAPA JA ORGANISOINTI	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
<p>Löytää positiivisia asioita toisesta</p> <p>Tuoda hyvää mieltä, sekä vahvistaa ryhmäläisten itsetuntoa</p>	<p>Positiivisen palautteen antaminen toiselle</p>	<p>Ohjaajat antavat ryhmäläisille paperia ja kyniä.</p> <p>Jokainen ryhmäläinen kirjoittaa paperiin oman nimensä ja laittaa lapun selkään.</p> <p>Ryhmäläiset kävelevät huoneessa ympäriinsä ja kirjottavat jokaisen ryhmäläisen lappuun jonkun kivan asian henkilöstä.</p> <p>Kun kaikki on kirjoittanut toisten lappuun, saa jokainen irrottaa paperin selästään ja lukea ne itse.</p> <p>Lapun saa viedä päivän päättyessä kotiin itselle muistoksi.</p>	<p>Asiakkaiden antama palaute</p> <p>Oma arviointi</p>	<p>10 - 15 min</p>

4 TOTEEMIELÄIMEN VALINTA (MATERIAALIT, KATSO S. 34)

Ohjauksen pitäjä: Joonas

PVM: 28.8.2015

KLO: 15.35

PAIKKA: HMT:n ryhmätila

RYHMÄ: Toimintapäivän ryhmä

Aihe, yleistavoitteet: Valita itseään kuvaava toteemieläin, omien luonteenpiirteiden tiedostaminen

Taidolliset tavoitteet: Itsetuntemuksen vahvistaminen

Tiedolliset tavoitteet: Millainen olet ihmisenä?

Sosiaaliset tavoitteet: Ajatusten jakaminen

Varusteet: Toteemieläinkortit, A4 paperia

TAVOITTEET	HARJOITE	OHJAUSTAPA JA ORGANISOINTI	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
<p>Vahvistaa itsetuntemusta</p> <p>Tiedostaa omia luonteenpiirteitään</p> <p>Tiedostaa millaisen temperamentin omaa</p>	Millainen on sinun toteemisi?	<p>Ohjaaja levittää toteemieläimet pöydälle.</p> <p>Jokainen valitsee kolme toteemieläin korttia, jotka parhaiten kuvaavat häntä ihmisenä.</p> <p>Osallistuja muodostaa toteemin valitsemistaan korteista, parhaiten itseään kuvaava toteemieläin asetetaan toteemin päällimmäiseksi ja valituista korteista vähiten kuvaava alimmaiseksi.</p> <p>Lopuksi jokainen esittelee oman toteemin.</p>	<p>Ryhmäläisten antama palaute</p> <p>Oma arviointi</p>	10 min

5 ILONMAAN RENTOUTUSHARJOITUS (MATERIAALIT, KATSO S.35-36)

Ohjauksen pitäjä: Kaisa-Leea

PVM: 28.8.2015

KLO: 15.45

PAIKKA: HMT:n ryhmätila

RYHMÄ: Toimintapäivän ryhmä

Aihe, yleistavoitteet: Rentoutus, mielikuvituksen tuottaminen, ajatusten irrottaminen arjesta

Tiedolliset & Taidolliset tavoitteet: -

Sosiaaliset tavoitteet: -

Varusteet: Cd-soitin, rentoutusmusiikkia

TAVOITTEET	HARJOITE	OHJAUSTAPA JA ORGANISOINTI	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
Irrottaa omat ajatukset arjesta Rentouttaa/ vahvistaa ryhmäläisiä Mielikuvituksen tuottaminen	Ilon maa	Päivän loppuun on tarkoitus saada rento mieli ja ajatukset irti arjen huolista. Tässä harjoitteessa ohjaaja lukee Ilon maa- tarinan rauhallisesti pitäen lauseiden välissä taukoja. Ryhmäläisten tehtävänä on sulkea silmät ja eläytyä ohjaajan lukemaan tarinaan kuunnellen samalla ohjaajan ohjeita.	Ryhmäläisten antama palaute Oma arviointi	10 min

6 KUVAKORTIT, PÄIVÄN LOPPUTUNNELMAT (MATERIAALIT, KATSO S.11–13)

Ohjauksen pitäjä: Kaisa-Leea ja Joonas

PVM: 28.8.2015

KLO: 15.55

PAIKKA: HMT:n ryhmätila

RYHMÄ: Toimintapäivän ryhmä

Aihe, yleistavoitteet: Ryhmäläisten loppufiiliset toimintapäivästä

Tiedolliset & Taidolliset tavoitteet: Tunnelmien jakaminen ja palautteen antaminen

Sosiaaliset tavoitteet: Ajatusten jakaminen toisille

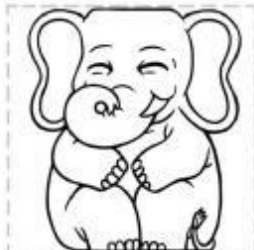
Varusteet: Mielenterveys voimaksi kuvakortit ja/tai ilmekortit

TAVOITTEET	HARJOITE	OHJAUSTAPA JA ORGANISOINTI	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
Kävijöiden tunnetilan kartoitus toimintapäivästä Oman mielialan ja ajatusten jakaminen Tunnelmien ja tunteiden ilmaisua kuvien avulla	Minkälaiset tunnelmat jäivät toimintapäivästä?	Kuvakortit levitetään lattialle. Ryhmäläiset muodostavat parit. Molemmat hakevat omia tunteita kuvaavan kortin. Parit keskustelevat valitsemistaan kuvakorteista keskenään. Lopuksi käydään yhdessä läpi päivän tunnelmat.	Ryhmäläisten antama palaute Oma arviointi	10 min

MILLAINEN SINÄ OLET?

MILLAINEN ON SINUN TOTEEMISI?

**TUNTEELLINEN
ELEFANTTI**



ELEFANTTI VAHVASTI TUNTEILEE, SEN ILOT JA SURUT AALTOILEE.

**KYLMÄPÄINEN
KOTKA**



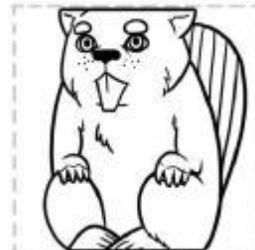
KOTKA TASAISESTI TAIVAALLA LIITTÄÄ, VAIKKA TUNTEITA OHI KIITÄÄ.

**SOPEUTUVA
KAMELEONTTI**



KAMELEONTTIA EI MUUTOKSET PAINA, SE ON VALMIS MUUT-TAMAAN VÄRIÄ AINA.

**TAVOILLEEN USKOLLINEN
MAJAVA**



MAJAVAA MIELLYTTÄVÄT TOTUTU TAVAT, NE ARKEA ETEENPÄIN KULJETTAVAT.

**AURINKOINEN
ALBATROSSI**



EI ALBATROSSIN AURINKOISTA HYMYÄ HUULILTA MIKÄÄN POISTA.

**YÖLLINEN
LEPAKKO**



"AINA EI JAKSA KAIKILLE HYMYILLÄ", MIETTII LEPAKKO JA ALKAA LYMYILLÄ.

**SÄHÄKKÄ
KÄRPPÄ**



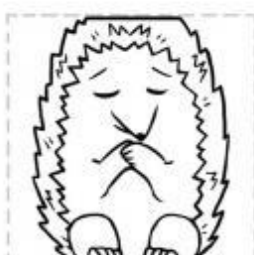
SÄHÄKÄN KÄRPÄN VAUHDISSA EI PYSY VERKKAINEN KOALA.

**VERKKAINEN
KOALA**



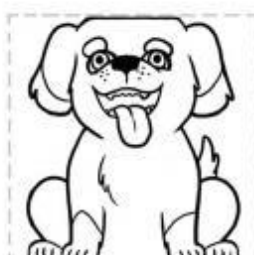
KÄRPPÄ JUOKSEE JA SINGAHTAA, ON KOALAN MEININKI RAUHAISAA.

**UJO
SIILI**



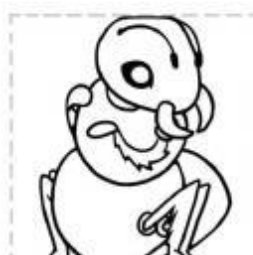
SIILI ON UJO LUONTEELTAAN, SE TARKKAILEE TOISIA PAI-KALTAAN.

**SEURALLINEN
KOIRA**



SEURALLISEN KOIRAN YKKÖSJUTTU ON OLLA KAIKKIEN KAVERI JA TUTTU.

**SINNIKÄS
MUURAHAINEN**



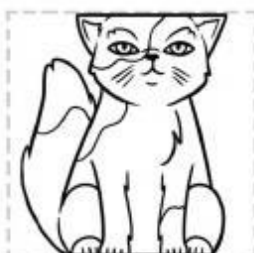
MUURAHAINEN AHKERASTI SAATTAA ASKAREET LOPPUUN ASTI.

**SÄHELTÄVÄ
SAMMAKKO**



SAMMAKOLLA ON HOPPU JA HÄTÄ, TOUHUA SITÄ JA TOUHUA TÄTÄ.

**AISTIVA
KISSA**



KISSA HERKÄSTI HUOMAA JA HAISTAA, HÄLINÄN KUULEE JA MAUT MAISTAA.

**VIILEÄ
KALA**



KALAA EI HELPOSTI HÄIRITÄ VOI - EI HAITTAA SITÄ, VAIKKA KOR-VISSA SOI.

Ilon maa- rentoutusharjoitus

Ohjaaja johdattelee ryhmäläiset draamatarinaan seuraavan rentoutuksen avulla. Taustalle voit laittaa kuulumaan rauhallista musiikkia tai esim. vedenliplatusääniä. Ohjaaja lukee seuraavan tarinan rauhallisesti, pitäen väissä taukoja:

TARINA:

Asetu mukavaan asentoon. Laita silmäsi kiinni ja hengitä rauhallisesti. Anna lihaksesi rentoutua ja mielikuvituksesi viedä sinua matkalle. Kuvittele, että kävelet pitkin pientä polkua. Linnut laulavat, ja ilma on raikas. Vedät raitista ilmaa sisääsi ja hengittelet sitä rauhallisesti. Olosi on mitä loistavin. Kaikki mielessäsi olleet asiat unohtuvat, ja katselet ympärilläsi olevaa luontoa. Sinusta on mukavaa kulkea polkua pitkin. Matka tuntuu taittuvan kevyesti. Polku johdattelee sinut Ilon maan portille. Et ole koskaan nähnyt niin kaunista porttia. Huokaiset syvään, ja iloinen mieli täyttää koko olemuksesi. Astut portista sisään. Kuinka kaunis maisema onkaan. Lähdet tutkimaan löytämäsi maata, ilo alkaa pulputa sisältäsi. Mietit, mikä oikein nostaa niin suuren ilon sisimpääsi. Miltä Ilon maassa tuoksuu? Näetkö siellä ihmisiä? Mitä kaikkea kaunista näet ympärilläsi? Huomaat niiden olevan asioita, jotka saavat juuri sinut iloiseksi. Mielesi on onnellinen ja virkistynyt. Hengittelet syvään Ilon maan ilmaa. Haluat kokea jokaisen siemauksen tästä onnesta. Katselet vielä ympärillesi ja löydät koko ajan uusia asioita. Vähitellen palaudut takaisin, jokainen muisto Ilon maasta mukana. Venyttelet ja avaat silmäsi.

Tervetuloa takaisin matkalta!

Rentoutuksen jälkeen ohjaaja jakaa ryhmäläisille paperia ja kyniä ja pyytää heitä kirjamaan asioita, joita ilon maasta löytyi. Kun jokainen on rauhassa kirjoittanut muistamansa asiat, kukin kertoo vuorollaan toisille omasta Ilon maastaan. Aihetta voidaan syventää keskustelemalla vielä kaikkien kokemuksista yhdessä.

Rentoutusharjoitus

(Laita musiikki päälle.)

Ota mukava asento. Tarkista, että vaatteet eivät kiristä ja että niska on tuettu. Sulje silmäsi. Hengitä rauhallisesti ja syvään... sisään ja ulos. Varpaat rentoutuvat, nilkat rentoutuvat, ne tuntuvat painavilta, sääret rentoutuvat, polvet, reidet rentoutuvat...

Samalla tunnet kuinka ne tuntuvat raskailta, aivan kuin ne painuisivat läpi alustan jolla olet... Lonkat rentoutuvat ja samalla myös pakaralihakset ja kaikki elimet mitä lonkka-alueen sisällä on... alavatsa rentoutuu, tunnet itsesi raskaaksi, selkä rentoutuu nikama nikamalta...

Sinulla on hyvä turvallinen olo... Vatsan yläosa rentoutuu, ja rintakehä, raskas olo kasvaa samalla kun rentoudut, rentoutuminen jatkuu hartioihin ja yläselkään, hartioiden kireät lihakset rentoutuvat, rentoutuminen jatkuu niskaan... Sormesi rentoutuvat ja ranteet, käsivarret rentoutuvat ja tuntuvat todella raskailta, kyynärpäät rentoutuvat... olkapäät rentoutuvat, tunnet itsesi raskaaksi, mutta sinulla on hyvä, turvallinen olo...

Kasvot rentoutuvat, suunalue, posket ja otsa, niskasta leviää rento tunne takaraivoon ja päälakeen, koko kehosi tuntuu todella raskaalta... Tämä raskas olo tuo sinulle lämmön tunteen, joka tuntuu hyvältä...

Kuvittele mielessäsi, että yläpuolellasi on valo, näe mielessäsi, että valo tulee ympärillesi ja kulkee sisälle kehoosi päälakeen kautta, samalla kun valo laskeutuu päästä jalkoihin se tuo hyvän, rauhallisen olon... olosi kevenee, raskaus häipyä ja tuo parantava valo tunkeutuu joka osaan kehossasi...

Sinulla on rauhallinen ja turvallinen olo... Kuvittele mielessäsi, että edessäsi on kauniit portaat... Lähesty portaita ja laskeudu askelmalle 10, joka vie sinut alas... 9... Sinun olosi kevenee entisestään...8... tunnet, kuinka rauhallinen olo valtaa koko kehosi ja sinulla on hyvä turvallinen olo... 7... 6... olosi vain kevenee askel askeleelta... 5... 4... nyt jalkasi tuskin koskettavat portaita, niin kevyeksi itsesi tunnet... 3... 2... Rauhallinen kevyt olemuksesi laskeutuu vielä... 1... nyt olet saapunut puutarhaan. Katsele ympärillesi, miltä puutarhasi näyttää... minkälaisia kukkia ja kasveja siellä kasvaa, etsi jokin paikka, jossa voit levähtää...Anna itsellesi aikaa ja tunnustele miltä sinusta tuntuu puutarhassa...

Jos sinulla on asioita joista haluat päästä eroon, näe mielessäsi, että laitat nämä asiat laatikkoon ja puutarhassasi oleva puro kuljettaa laatikon murheineen pois.

Tämän jälkeen on aika palata 10... 9... 8... 7... 6... 5... tunnet, kuinka hiljalleen palautut takaisin... 4... 3... nyt tunnet itsesi palautuvan kevyestä olotilasta, mutta sinulla on todella rauhallinen olo... 2... 1... avaa silmäsi ja venyttele hieman.



LISÄMATERIAALEJA
OHJAUSTUOKIOIHIN



SOLMU

Ohjauksen pitäjä: Kaisa-Leea ja Joonas

PVM: 28.8.2015

KLO: -

PAIKKA: HMT:n ryhmätila

RYHMÄ: Toimintapäivän ryhmä

Tunnin aihe, yleistavoitteet: ryhmän yhteishengen, vuorovaikutuksen ja yhteistyön vahvistaminen

Taidolliset tavoitteet: vuorovaikutus- ja yhteistyötaitojen kehittäminen, ongelmaratkaisutaitojen tukeminen

Tiedolliset tavoitteet: osallisuus ryhmässä

Sosiaaliset tavoitteet: yhteishengen kohottamista, pelkojen poistoa lähekkäin olemisen kautta Varusteet: -

TAVOITTEET	HARJOITE	OHJAUSTAPA JA ORGANISOINTI	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
Ryhmän yhteistyön, yhteishengen ja vuorovaikutuksen kehittämistä/kohottamista pelkojen poistoa ryhmän sisällä lähekkäin olemisen kautta mukavaa ja haastavaa yhdessä tekemistä	Solmu	2 vapaaehtoista ja ohjataan ryhmästä sivuun, niin että he eivät näe muuta ryhmää. Loput ryhmästä muodostavat piirin ja ottavat toisiaan kädestä kiinni. ryhmä pujottautuu tiukkaan solmuun, ilman että käsistä päästetään irti. vapaaehtoiset pyydetään ratkaisemaan solmu joko suullisia ohjeita antamalla tai sekä suullisia ohjeita antamalla että koskettamalla. Tavoitteena on, että solmussa olleet palaavat ohjeiden avulla piiriksi käsiä irrottamatta.	Ryhmäläisten antama palaute oma arviointi	10 – 15 min

HALITANSSI

Ohjauksen pitäjä: Kaisa-Leea/Joonas

PVM: 28.8.2015

KLO: -

PAIKKA: HMT:n ryhmätila

RYHMÄ: Toimintapäivän ryhmä

Tunnin aihe, yleistavoitteet: ryhmäytyminen, hauskaa yhdessä tekemistä

Taidolliset tavoitteet: heittäytyminen ryhmän toimintaan

Tiedolliset tavoitteet: ryhmän jäseniin tutustuminen

Sosiaaliset tavoitteet: Hyväksynnän ja välittämisen kokeminen kosketuksen kautta

Varusteet: CD-soitin, iloista/rentoa musiikkia

TAVOITTEET	HARJOITE	OHJAUSTAPA JA ORGANISOINTI	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
<p>Ryhmän yhteishengen ja vuorovaikutuksen tukeminen</p> <p>pelkojen poistoa kosketuksen kautta</p> <p>mukavaa yhdessä oloa ja tekemistä</p> <p>luottamisen ja turvallisuuden tunne</p>	Halitanssi	<p>Ryhmä tanssii rennosti musiikin tahdissa.</p> <p>kun musiikki loppuu (ohjaaja pysäyttää), halataan yhteishalilla kaikkia, joilla on esim.</p> <ul style="list-style-type: none"> - samanväriset hiukset - samanvärisen paita - sama ikä - syntynyt samassa kuussa - sama pituus - sama sukupuoli jne. <p>Ohjaaja sanoo kerrallaan yhden toiminnon.</p> <p>Halaamisen jälkeen musiikki jatkuu, kunnes ohjaaja sanoo uuden toiminnon jne.</p>	<p>Ryhmäläisten antama palaute</p> <p>oma arviointi</p>	15 – 20 min

SYLIMÖTTÖ

Ohjauksen pitäjä: Kaisa-Leea/Joonas

PVM: 28.8.2015

KLO: -

PAIKKA: HMT:n ryhmätila

RYHMÄ: Toimintapäivän ryhmä

Tunnin aihe, yleistavoitteet: ryhmäytyminen, hauskaa yhdessä oloa, tunnelman kohottaja

Taidolliset tavoitteet: yhteistyötaitojen vahvistaminen

Tiedolliset tavoitteet: -

Sosiaaliset tavoitteet: - Varusteet: -

TAVOITTEET	HARJOITE	OHJAUSTAPA JA ORGANISOINTI	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
Pelkojen poistoa kosketuksen kautta rentoa yhdessä oloa haastavaa yhdessä tekemistä kevennys päivään tunnelman vapauttaja	Sylimöttö	Aluksi tehdään piiri, jossa kaikki katsovat samaan suuntaan. osallistuja voi ottaa edellä olevaa osallistujaa vyötäisiltä kiinni. ryhmä lähtee liikkeelle ennalta sovitulla tavalla (kävely, juoksu, hyppely ym.) ohjaajan antamasta merkistä ryhmä pysähtyy ja istahtaa takana olevan syliin. Kierroksia voidaan tehdä useampi. tehtävä vaikeutuu vauhdin lisäämisen myötä. turvallisuuden huomioiminen, mm. sopivan avoin tila.	Ryhmäläisten antama palaute oma arviointi	5 – 10 min

SEURAA JOHTAJAA

Ohjauksen pitäjä: Kaisa-Leea/Joonas

PVM: 28.8.2015 KLO: - PAIKKA: HMT:n ryhmätila RYHMÄ: Toimintapäivän ryhmä

Tunnin aihe, yleistavoitteet: Mielikuvituksen herättäminen, yhteishengen vahvistaminen, luottaminen omiin kykyihin

Taidolliset tavoitteet: Itsetunnon vahvistaminen

Tiedolliset tavoitteet: toisen kunnioittamisen

Sosiaaliset tavoitteet: - Varusteet: -

TAVOITTEET	HARJOITE	OHJAUSTAPA JA ORGANISOINTI	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
Yhteishengen parantaminen Toisen kunnioittamisen/huomioon ottaminen	Seuraa johtajaa	Tässä leikissä ryhmäläisistä valitaan yksi henkilö johtajaksi, ja loput ovat seuraajia. Leikin johtaja lähtee kulkemaan ympäri salia ja tekee erilaisia liikkeitä ja temppuja. Muiden seuraajien on matkittava häntä perässä ja tehtävä liikkeet samanlaisen. Kun tietty aika on kulunut, vaihtuu ryhmästä johtaja. Tarkoituksena on, että kaikki ryhmäläiset pääsevät vuorollaan olemaan johtajia.	Ryhmäläisten antama palaute Oma arviointi	

TASAPAINO ARJEN PAINEIDEN JA HYVÄN OLON VÄLILLÄ

Ohjauksen pitäjä: Kaisa-Leea ja Joonas

PVM: 28.8.2015 KLO: - PAIKKA: HMT:n ryhmätila RYHMÄ: Toimintapäivän ryhmä

Tunnin aihe, yleistavoitteet: vertaistuen mahdollistaminen, mielenhyvinvoinnin tukeminen, huolten jakaminen toisille

Taidolliset tavoitteet: toisen henkilön auttaminen, empatiakyky, keskustelutaidot

Tiedolliset tavoitteet: asettautuminen toisen ongelmatilanteeseen

Sosiaaliset tavoitteet: vertaistuki, uudet oivallukset/ajatukset Varusteet: paperilaput, kynät, kori tms.

TAVOITTEET	HARJOITE	OHJAUSTAPA JA ORGANISOINTI	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
Apua omaan tilanteeseen ryhmän antama vertaistuki uudet oivallukset hyvä olo ajatusten keventäminen	Huolten jakaminen	Osallistujat kirjoittavat tyhjälle lapulle nimettömästi omaan tilanteeseen liittyvän kysymyksen, johon haluaisivat kuulla muiden ajatuksia, näkemyksiä, vastauksia. Kysymykset kootaan esimerkiksi koriin. Ohjaaja nostaa kysymyksen kerrallaan. Kysymystä pohditaan yhdessä ryhmässä. Ongelma voi liittyä esim. tunnilla käsiteltyyn teemaan.	Ryhmäläisten antama palaute oma arviointi	15 – 30 min

TOIMINTAPÄIVÄN LOPUSSA JAETUT MATERIAALIT

MIELENHYVINVOINNIN SUOJA- JA RISKITEKIJÄT



SUOJAAVAT TEKIJÄT, JOIDEN KAUTTA MUODOSTUU POSITIIVISIA MIELENTERVEYDEN VOIMAVAROJA.

Sisäisiä suojaavia tekijöitä

- Hyvä fyysinen terveys ja perintötekijät
- Myönteiset varhaiset ihmissuhteet
- Riittävän hyvä itsetunto
- Hyväksytyksi tuleminen tunne
- Ongelmanratkaisutaidot
- Ristiriitojen käsittelytaidot
- Vuorovaikutustaidot
- Kyky luoda ja ylläpitää tyydyttäviä ihmissuhteita
- Mahdollisuus toteuttaa itseään

Ulkoisia suojaavia tekijöitä

- Sosiaalinen tuki, ystävät
- Koulutusmahdollisuudet
- Työ tai muu toimeentulo
- Työyhteisön ja esimiehen tuki
- Kuulluksi tuleminen ja vaikuttamismahdollisuudet
- Turvallinen elinympäristö
- Lähellä olevat ja helposti tavoitettavat yhteiskunnan auttamisjärjestelmät

RISKITEKIJÄT, JOTKA VOIVAT KOETELLA MEIDÄN OLEMASSA OLEVIA VOIMAVAROJA.

Sisäisiä riskitekijöitä

- Biologiset tekijät, kuten kehityshäiriöt ja sairaudet
- Itsetunnon haavoittuvuus
- Avuttomuuden tunne
- Huonot ihmissuhteet
- Seksuaaliset ongelmat
- Eristäytyneisyys
- Vieraantuneisuus

Ulkoisia riskitekijöitä

- Erot ja menetykset
- Hyväksikäyttö, väkivalta ja kiusaaminen
- Työttömyys ja sen uhka / Mielekkään tekemisen puute
- Päihteet
- Syrjäytyminen, köyhyys, leimautuminen
- Psykkiset häiriöt perheessä
- Haitallinen elinympäristö
- Riittämätön / vääriin asioihin kohdistunut tuki

Pidä alakulo loitolla päiväkirja

Harjoitteen tavoitteena on itsetuntemuksen ja myönteisen ajattelun kehittäminen.

Harjoitteen aika: 7 päivää

Harjoitteen alussa tee itsellesi lista, johon kirjaat vähintään 7 - 10 itseäsi miellyttävää asiaa, joita tykkäät tehdä arjessa. Listaa vähintään yksi mieluinen asia jokaiselle päivälle.

Seuraavan viikon aikana voit seurata, kuinka usein teet itsellesi miellyttäviä asioita. Näin pystyt seuraamaan ja ylläpitämään positiivista mielenvireyttä ja –terveyttäsi.

(Lähde: Mielenterveys voimaksi, Erkko & Hannukkala 2013)

Ohita synkät ajatukset

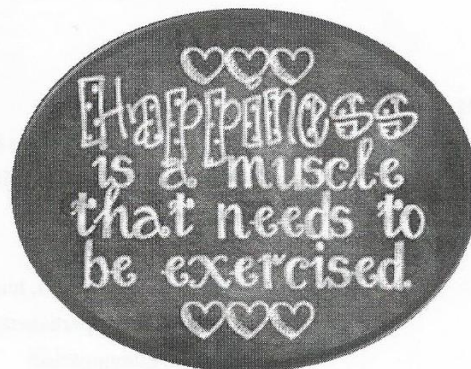
Varaa tietty hetki päivästä, jolloin kirjoitat tuona aikana paperille kaikki sillä hetkellä mieleen tulevat synkät tai ahdistavat ajatukset.

Kun ajatukset on kirjattu ylös, niin ne ovat ikään kuin tallessa, eikä sinun enää tarvitse miettiä niitä mielessäsi.

Kun päivän aikana tulee mieleen vaikeita ajatuksia, voit sanoa itsellesi, että mietit niitä vasta sitten kun se hetki on.

Muista myös, että ajatusten jakaminen toiselle auttaa jaksamaan ja antaa myös uusia näkökulmia.

(Lähde: Palauta elämänilosi, Furman & Ahola 2011)





AJATUKSET, TUNTEET JA MIELIALAT

Ajatukset vaikuttavat tunteisiin ja tunteet mielialoihin. Mielialoihin on mahdollista vaikuttaa kun tiedostaa ajatusten voiman. On tärkeää opetella huomaamaan omat ajatukset ja niiden vaikutus omaan olotilaan.

Ajatukset voivat nostaa tai laskea mielialaa. Kielteiset ajatukset ylläpitävät alakuloista oloa. Siksi pientenkin myönteisten asioiden huomiointi on hyödyllistä oman mielen hyvinvoinnin kannalta.

Omien ajatusten muuttamista voi oppia. Ajattelun taitoa voi kehittää opettelemalla tavoittamaan mielen tunkeutuvia automaattisia ajatuksia ja pyrkimällä olemaan joka päivä edes hetken läsnä juuri siinä mitä on tekemässä, kiirehtimättä ajatuksissaan jo seuraavaan asiaan. Onnistuessaan hetkessä läsnä oleminen katkaisee kielteisten ajatusten kehän.

Kaikki tunteet ovat hyväksyttäviä ja tärkeitä. Vaikeatkin tunteet ovat normaaleja ja kuuluvat elämään. On tärkeää muistaa, että omia tunteita ei tarvitse pelätä, ja että suuretkin tunteet menevät ajallaan ohi. Voimakkaita tunteita, kuten vihaa ja surua, on hyvä purkaa, jotta ne eivät jää kytemään sisälle ja pitkittämään alakuloista mielialaa. Jos tuskainen ja elämänhaluun kielteisesti vaikuttava olotila jatkuu pitkään, on syytä hakea apua. Apua voi hakea esimerkiksi tämän päiväkirjan lopussa nimeytyiltä tahoilta.

Elämä ilman päämäärää on kuin laiva ilman peräsintä.



Kukaan ei ole hyödytön. Aina voi olla ainakin huonona esimerkkinä.

Tunne on melko lyhytaikainen tuntemus. Mieliala, kuten ärtyneisyys tai iloisuus, kestää usein pitempään.

MIELTÄ PÄIVÄÄN MIELIALAPÄIVÄKIRJALLA



Tekonsa voi harkita, sanansa voi valita, tunteet kulkevat omia teitään.
-Sylvi Kekkonen-

Mielialapäiväkirjan tarkoitus on auttaa sinua kehittämään tunnetaitojasi. Sen avulla opettelet tunnistamaan omia tunteitasi ja ymmärtämään paremmin tunteitasi, mielialan ja tapahtumien välistä yhteyttä. Tunteita kannattaa kuunnella joka päivä, jotta voit oppia tunnistamaan niiden vaikutukset mielialaasi ja toimintakykyysi.

Mielialapäiväkirja on tarkoitettu mielialan päivittäiseen seurantaan. Tunnistamalla mielialan itselle ominaista vaihtelua, lisää itsetuntemustasi. Hyvä itsetuntemus on tärkeä voimavara arjessa ja ihmissuhteissa.

Merkitse päiväkirjaan ensimmäisen päivän kohdalle päivämäärä, jolloin aloitit kirjaamisen. Kirjaa mielialasi päivittäin aamulla ja illalla käyttäen seuraavia kuvioita:

○ =aamu △ =ilta

Ykkönen vastaa huonointa mahdollista mielialaa ja seitsemän parasta mahdollista, minkä voit kuvitella itsellesi. Neljä tarkoittaa arkielämässä riittävän hyvää mielialaa.

Jokaisen päivän alimpaan laatikkoon kirjataan tai piirretään yksi tunne, joka jäi päällimmäisenä mieleen päivästä. Voit käyttää apuna kannen tunnepilviä.

Jos kaipaat eilistä, kaipaat huomenna myös tätä päivää.



Mielialani	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Paras mahdollinen	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
	5	5	5	5	5	5	5
Riittävän hyvä	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
Huonoin mahdollinen	1	1	1	1	1	1	1
Päivän tunne							

○ =aamu
△ =ilta

Ihmiselle on samantekevää, onko tulevaisuus ennalta määrätty vai ei, sillä molemmissa tapauksissa se näyttäytyy hänelle samanlaisena nykyyhetkenä.

LISÄÄ VINKKEJÄ RYHMÄNOHJAAMISEEN:

Avain tunteiden taloon

(Leena Ilkka, Heli Tamminen Jyväskylä 2004)

Minä kultanmurunen: Hyvinvoinnin työkirja

(Tiina Tikkanen Helsinki 2010)

Mielenterveys voimaksi käsikirja

(Erkko, Anna & Hannukkala Marjo 2013)

Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi

(Kataja, Jukka & Jaakkola, Timo & Liukkonen, Jarno 2011)

Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön.

(Leskinen, Eija 2010)

Matkalla Ohjaajuuteen.

(Kalliola, Tiina & Kurki, Arja & Salmi, Marjaana & Tamminen-Vesterbacka, Tutta 2010)

OHJAUSKANSION MATERIAALIEN LÄHTEET:

Hyvän mielen bingokysymykset

Mielenterveys Voimaksi käsikirja 2013, s. 234.

Voimavaratalo kysymyslomake

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/pelit-ja-teht%C3%A4v%C3%A4t/voimavarojen-talo>

Hellitä hetkeksi – punnitse voimavarasi

Hyvinvoinnin lähteillä 2015. Suomen Mielenterveysseura.

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/kirjat/hyvinvoinnin-l%C3%A4hteill%C3%A4>

Tutki kuuntelutaitoasi

Mielenterveys voimaksi käsikirja 2013, s. 239.

Millainen sinä olet? Millainen on sinun toteemisi?

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet/toteemiel%C3%A4imet>

Ilonmaan rentoutusharjoitus

Avain tunteiden taloon, Ilkka & Tamminen 2004

Mielialapäiväkirja

http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/mielialapaivakirja.pdf