

REELINGIN TUKIKOHTA

Mielenterveyskuntoutujien ja tukihenkilöiden foorumi

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaalipedagoginen aikuistyö
Opinnäytetyö
Syksy 2007
Satu Kuisma

Lahden ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan laitos
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaalipedagoginen aikuistyö

KUISMA SATU: Reelingin tukikohta
Mielenterveyskuntoutujien ja tukihenkilöiden foorumi

Sosiaalialan opinnäytetyö, 38 sivua, 25 liitesivua

Syksy 2007

Ohjaaja: Alli Rinne

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön päätavoitteena oli luoda Heinolassa toimivan Jyränkölän Settlementti r.y:n alaisen Reelinki – projektin yhteyteen mielenterveyskuntoutujien ja vapaaehtoisten tukihenkilöiden yhteinen, voimaantumista edistävä tavoitteellinen toimintaympäristö. Ryhmätoiminnan tavoitteena oli osallistujien aktivoituminen ryhmätoimintansa suunnitteluun, toteuttamiseen ja arvioimiseen. Avoin heterogeeninen ryhmä tarjosi sekä kuntoutujille että vapaaehtoisille tukihenkilöjäsenille tasavertaisen osallistumismahdollisuuden ryhmän toimintaan.

Ryhmän toiminta muotoutui osallistujiensa näköiseksi, sillä toimintaa suunniteltiin jatkuvasti yhdessä osallistujien kanssa. Toiminnassa pyrittiin aitoon asiakaslähtöisyyteen, sillä toiminta lähti osallistujien tarpeista, ideoista ja suunnitelmista.

Toimintaa toteutettiin sosiaalipedagogista viitekehystä noudattaen. Tavoitteena oli mielenterveyskuntoutujien aktivoituminen oman elämänsä toimijoiksi sekä sosiaalisen pääoman, luottamuksen ja vastavuoroisuuden lisääntyminen kuntoutujien arjessa. Työn tavoitteena oli tukea mielenterveyskuntoutujien yhteiskuntaan sopeutumista ja madaltaa osallistumiskynnystä jo olemassa olevien palvelujen käyttämiseen.

Avainsanat:

Mielenterveyskuntoutuja, vapaaehtoinen tukihenkilötoiminta, voimaantuminen

Lahti Polytechnic
Faculty of Social and Health Care
Degree Programme in Social pedagogic
Social pedagogic adult work

KUISMA SATU: Reelinki (Railing)
Empowering group for mental health patients and volunteers

Bachelor's Thesis in Social pedagogic, 38 pages, 25 appendix pages

Autumn 2007

Supervisor: Alli Rinne

ABSTRACT

The main purpose of this study was to organize an empowerment group for the Reelinki-project subordinating the Jyränkölä Settlement, which is registered association in Heinola. The empowering group was aimed at mental health patients and volunteers. The goal of the open and heterogeneous group was to activate every single person in planning, doing and estimating their own activities as an equal member of the group.

The participants could identify the empowerment group as their own affair, because the activities were always planned by the group members themselves. The group activity was based on the idea of customer orientation, because the activities were planned on the needs, ideas and plans of the participants.

The open group activities were carried out by using the framework of the social pedagogical methods. The main purpose of the empowerment group was to advance rehabilitation of the mental health patients by encouraging them to take more active and responsible role for their own life. This goal would practically be reached by increasing the social capital, trust and interaction in everyday life. The aim of the study was to support the adaptation of the mental health patients in the society and to activate them to use the existing services.

Key words:

Mental health patient, voluntary support activity, empowerment

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	REELINKI-PROJEKTI	3
3	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	4
	3.1 Ryhmätoiminnan tavoite ja tarkoitus	4
	3.2 Ryhmätoiminnan periaatteita ja teoriapohjaa	5
	3.2.1 Sosiaalipedagogiikka	6
	3.2.1.1 Innostaminen	8
	3.2.1.2 Voimaantuminen	10
	3.2.3 Positiivinen mielenterveys	13
	3.2.4 Asiakaslähtöisyys	14
	3.2.5 Vertaisryhmätoiminta	16
4	TOIMINNAN TOTEUTUS	17
	4.1 Toiminnan rajaaminen	19
	4.2.2 Prosessin toteutus	21
	4.2.3 Prosessin arviointi	25
5	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	28
	5.1 Lupausten lunastaminen	28
	5.1.1 Prosessin arvioinnin pohdinta	28
	5.1.2 Tulosten arvioinnin pohdinta	29
	5.1.3 Tietoperustan ja viitekehyksen toimivuuden arvioinnin pohdinta	30
	5.1.4 Tavoitteiden konkretisointi.	31
	5.1.5 Eettistä pohdintaa	31
	5.1.6 Työtapojen arviointi ja kehittämistarpeiden pohdinta	32
	5.2 Jatkosuunnitelmat.	33
	LÄHTEET	34

Mielenterveyskuntoutujien aktivoituminen oman elämänsä subjekteiksi on haaste mielenterveyskuntoutuksen toteuttajille. Avohoidossa olevien mielenterveyskuntoutujien toimintakyvyn ja elämäntilanteen lisääminen vaatii tukea. Salon ja Kallisen (2007) tutkimuksen mukaan mielenterveyskuntoutujien palveluasumisessa ei tueta kuntoutujien arjenhallintakykyä (Kallinen & Salo 2007). Peltomaan (2005) tutkimuksen mukaan mielenterveyskuntoutuksen tulisi tukea kuntoutujaa kokonaisvaltaisesti. Tutkimuksen mukaan kokonaisvaltainen kuntoutumisen tukeminen edistää mielenterveyskuntoutujan kuntoutumisvalmiutta. Kuntoutumisvalmius vahvistuu asiakaslähtöisyyden, rohkaisevan työotteen kuntoutuksen joustavuuden, vuorovaikutuksen ja voimavarakeskeisyyden avulla.

Laamasen (2004) selvityksessä Tarvearvioinnista uusiin toimintamalleihin havaittiin että mielenterveyskuntoutujien palvelujärjestelmien taso oli vaihteleva. Selvityksessä kuvattiin mielenterveyskuntoutujien palveluntarvetta, sekä ammattilaisten, että kuntoutujien näkökulmasta. Kuntoutujat mainitsivat kuntoutumista edistäviksi tekijöiksi hyvät ihmissuhteet ja toivon, joka käsittää tulevaisuuden uskon ja itsensä tarpeelliseksi kokemisen tunteen. (Laamanen 2004,35.) Vuoden 2007 sosiaalibarometrin mukaan mielenterveyskuntoutujat jäävät jatkossakin palvelujen ja sosiaaliturvaetuksien ulkopuolelle, koska he eivät osaa hakea tukea eivätkä tiedä omista oikeuksistaan. Sosiaali- ja terveydenhuollon tavoite- ja toimintaohjelmassa 2004–2007 ohjataan kehittämään ehkäisevää mielenterveystyötä yhteistyössä eri toimialojen kanssa. (STM. 2004, 23.)

Mielenterveyskuntoutujille suunnattu vapaaehtoinen tukihenkilötoiminta pyrkii toimimaan julkisen sektorin tarjoamien mielenterveyspalvelujen rinnalla. Heinolassa Jyränkölän Settlementti ry:n kolmevuotisessa Reelinki-projektissa (2005 – 2007) on pyritty kehittämään mielenterveyskuntoutujien tukihenkilötoimintaa. Projektin tavoitteena on ollut uusien tukihenkilöiden koulutus ja rekrytointi, tukihenkilöiden työohjauksen ja virkistystoiminnan, sekä mielenterveyskuntoutujien ja tukihenkilöiden yhteisen viriketoiminnan järjestäminen.

Opinnäytetyössäni olen pyrkinyt kehittämään Reelinki -projektiin sisältyviä mielenterveyskuntoutujien ja vapaaehtoisten tukihenkilöiden yhteisiä ryhmätapaamisia tavoitteellisiksi toimintafoorumeiksi. Opinnäytetyöni tavoitteena on ollut mielenterveyskuntoutujien ja tukihenkilöiden muodostaman ryhmän innostaminen ja voimaannuttaminen.

Voimaantumisen tavoitteena on ollut elämänhallintakyvyn ja sosiaalisen pääoman lisääntyminen. Teoriataustaan olen valinnut sosiaalipedagogiikan keskeisiä käsitteitä, jotka tukevat Tukikohdaksi nimetyn -ryhmän prosessikuvausta. Opinnäytetyössäni kuvaan matkaa, joka jatkuu edelleen.

Toiminnan konkreettisenä tuloksena voidaan pitää uutta projektihakemusta, jonka suunnittelussa toiminnallinen ja heterogeeninen Reelingin Tukikohta - ryhmä on ollut mukana.

2 REELINKI-PROJEKTI

Opinnäytetyöni on osa Heinolassa toimivan Jyränkölän Setlementti r.y:n hallinnoimaa ja Raha-automaatti yhdistyksen (RAY) rahoittamaa kolmevuotista Reelinki-projektia, jonka tavoitteena on ollut mielenterveyskuntoutujien tukihenkilöiden rekrytointi, koulutus ja työnohjaus, sekä mielenterveyskuntoutujien ja tukihenkilöiden yhteisen viriketoiminnan järjestäminen. Projektin toiminnasta vastasi projektipäällikkö. Koulutuksia, työnohjausta ja ryhmätoimintaa varten projekti palkkasi eri alojen asiantuntijoita. Projekti toimi tiiviissä yhteistyössä Heinolan terveystoimen, Heinolan sosiaalitoimen, Heinolan mielenterveysseuran, seurakuntien, vapaaehtoistyönkeskus Tuttavantuvan ja Omaiset mielenterveystyön tukena Päijät-Hämeen yhdistys r.y:n kanssa. Projektin arvioinnista vastasi yhteistyötahojen edustajista koottu ohjausryhmä.

Jyränkölän Setlementti r.y. on Heinolassa toimiva setlementtiyhdistys, joka on valtakunnallisen Suomen Setlementtiliiton jäsen. Suomen Setlementtiliitto kuuluu kansainväliseen setlementtiliittoon. Suomen Setlementtiliitto on keskusjärjestö, joka tukee suomalaisia setlementtityötä tekeviä yhteisöjä. (Suomen Setlementtiliiton verkkosivut 6/2007.)

Opinnäytetyötäni ohjaavat arvot pohjautuvat Setlementtiliiton arvoihin, joita ovat arjessa tapahtuva lähimmäisenrakkaus, yhteisöllisyys, yli rajojen tehtävä yhteistyö ja sitoutuminen heikoimmassa tilanteessa olevien ihmisten auttamiseen. Setlementtiliiton tavoitteisiin kuuluu myös pyrkimys edistää yhteisöllisyyden toteutumista ja kehittää yhteiskunnallista vaikuttamista edistäviä toimintamuotoja.

Reelinki-projektin tavoitteena oli rekrytoida ja kouluttaa vapaaehtoisia tukihenkilöitä mielenterveyskuntoutujille, siten, että vuosittain olisi saatu viisi uutta mielenterveyskuntoutujan tukihenkilöä. Mielenterveyskuntoutujille suunnatulla tukihenkilötoiminnalla pyrittiin lisäämään kuntoutujien psykososiaalista toimintakykyä, ehkäisemään syrjäytymistä ja lisäämään osallisuuden kokemista. Mielenterveyskuntoutujien sosiaalinen piiri on usein pieni. Tukihenkilöt ja ryhmätoiminta voivat toimia siltana kohti laajempaa osallisuutta ja yhteisöllisyyden kokemista. Tukihenkilö voi edistää mielenterveyskuntoutujan kuntoutu-

misvalmiutta rohkaisemalla kuntoutujaa osallistumaan omaa elämäänsä koskevaan päätöksentekoon.

Ongelmalliseksi projektissa osoittautui vapaaehtoisten tukihenkilöiden sitoutuminen yksilötukisuhteisiin. Opinnäytetyönäni toteutetussa mielenterveyskuntoutujien ja vapaaehtoisten tukihenkilöiden yhteisessä ryhmässä, toteutettiin ryhmämuotoista tukitoimintaa, joka käsitti sekä vertaistukea, tukihenkilöiden tarjoamaa tukea, että ryhmän ohjaajana antamaani tiedollista tukea. Toiminnalla on pyritty vastaamaan tukihenkilötarpeeseen uudella tavalla.

3 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

3.1 RYHMÄTOIMINNAN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyönä toteutetun ryhmätoiminnan tarkoituksena on ollut mielenterveyskuntoutujien ja vapaaehtoisten tukihenkilöiden muodostaman ryhmän innostaminen ja voimaannuttaminen erilaisia toiminnallisia menetelmiä apuna käyttäen. Tukikohdaksi nimetyn ryhmän toiminnan tavoitteena on ollut mielenterveyskuntoutujien luottamuksen, vastavuoroisuuden ja yhteisöllisyyden lisääminen. Luottamuksen lisäämisen konkreettiset välineet ovat toiminnan säännöllisyys ja jatkuvuus. Vastavuoroisuutta tuetaan toimintaan osallistuvien osallisuutta ja tasa-arvoisuutta korostamalla. Yhteisöllisyys syntyy vapaaehtoisen toimintaan osallistumisen kautta. Ketään ei velvoiteta osallistumaan, vaan toiminta perustuu aitoon yhteisöllisyyteen ja osallistujien haluun kuulua ryhmään. Kaikilla ryhmään osallistujilla on ollut mahdollisuus osallistua toiminnan suunnitteluun, arviointiin ja kehittämiseen.

Opinnäytetyöni toiminnallinen osuus toteutui Jyränkölän Setlementti ry:n hallinnoimassa ja RAY:n rahoittamassa Reelinki -projektissa, jossa pyrittiin kehittämään mielenterveyskuntoutujien tukihenkilötoimintaa. Reelinki -projektin kohderyhmänä olivat avohoidossa olevat mielenterveyskuntoutujat, tukihenkilönä toimimisesta kiinnostuneet vapaaehtoiset ja mielenterveystyötä tekevät ammattilaiset. Ajatus avohoidossa olevien Heinolalaisten mielenterveyskuntoutujien ja vapaaehtoisten tukihenkilöiden yhteisen ryhmätoiminnan kehittämiseksi toimintatutkimuksellisin keinoin syntyi helmikuussa 2007. Ideoin ryhmätoimintaa tukihenkilöiden ja kuntoutujien yhteistyöfoorumiksi, jossa yhdessä suunniteltaisiin, toteutettaisiin ja arvioitaisiin toimintaa.

Toiminnallinen tukiryhmä, jonka olen opinnäytetyössäni nimennyt Tukikohdaksi, on mielenterveyskuntoutujien ja vapaaehtoisten tukihenkilöiden kerran viikossa kokoontuva avoin ryhmä. Ryhmässä suunnitellaan, toteutetaan ja lopuksi arvioidaan yhdessä toteutettuja toimintoja ja tehtäviä. Systemaattisesti kerättävä palaute on toiminut kehittämistyökaluna, jonka avulla toimintaa on räätälöity osallistujien toiveiden mukaiseksi. Ryhmätoiminnan tarkoituksena on ollut aikaansaada osallisuuden kokemus, tunne siitä, että omalla suunnitellulla on mahdollisuus vaikuttaa toimintaan ja toiminnan sisältöön. Ryhmään kuulumisella on tavoiteltu synergiaa. Yhteistyö voi mahdollistaa uusien vaihtoehtoisten näkemysten syntyminen. Ryhmään kuulumisen voi luoda turvallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Se vahvistaa kuntoutujan sosiaalista identiteettiä ja tarjoaa heterogeenisyydessään mahdollisuuden psykososiaalisen toimintakyvyn ja sosiaalisten taitojen vahvistumiseen.

Opinnäytetyöni toimintakuvaukseen ei voinut mahduttaa koko prosessia, vaan oli valikoitava. Valikoinnissa toteutin koko prosessille ominaista asiakaslähtöisyyden periaatetta. Ryhmään osallistuneet kertoivat sen mikä heidän mielestään oli kertomisen arvoista. Lisäksi olen kuvannut oman oppimiseni kannalta merkityksellisiä asioita.

3.2 RYHMÄTOIMINNAN PERIAATTEITA JA TEORIAPOHJAA

Opinnäytetyöni teoriapohjana on sosiaalipedagogiikka. Avaan opinnäytetyössäni toiminnan luonteen ymmärtämisen kannalta tärkeitä käsitteitä, joita ovat: mielenterveyskuntoutujien kuntoutumisvalmiuden ja subjektiivisuuden rakentuminen, innostaminen, voimaantuminen, positiivinen mielenterveys voimavarana, sosiaalinen pääoma, asiakaslähtöisyys ja vertaisryhmätoiminta.

Toiminnassa pyritään asiakaslähtöisyyteen, sillä toiminta lähtee ryhmään osallistuvien tarpeista ja toiveista. Ryhmään kuuluvien ääni tulee kuuluviin myös jatkuvan ja systemaattisen arvioinnin avulla. Opinnäytetyöni teoriapohja tukee ja jäsentää toteutettua prosessia. Toteutunut prosessi ilman teorian tukevaa selkärankaa, näyttäisi helposti vain erillisten tapahtumien sarjalta. Teoria sitoo osista kokonaisuuden. (Hämäläinen 1999, 30–31).

3.2.1 Sosiaalipedagogiikka

Sosiaalipedagogisessa teoriassa yhdistyy kasvatustieteellinen ja yhteiskuntatieteellinen näkökulma. Sosiaalipedagogisessa viitekehyksessä pyritään tietoisesti aitoon monitieteisyyteen. Näkökulmaa pyritään laajentamaan ja teoreettisia malleja, joiden varassa on toimittu, pyritään jäsentämään uudelleen. (Ranne 2005, 14.) Sosiaalipedagoginen viitekehys antaa siis mahdollisuuden tarkastella asioita uusin silmin. Sen avulla on mahdollisuus laajentaa omia käsityksiään tutkittavasta asiasta, mahdollisuus kasvaa ja oppia uutta. Kasvuprosessia voi verrata matkaan, joka on loppumatonta toiseuden kohtaamista ja samalla oman maailmankuvan venyttämistä yli tottumuksen ja tuttuuden rajojen. (Kaljonen 2005, 25.)

Sosiaalipedagogiikassa on keskeistä dialogisuus ja osallisuuden kokeminen. Tieto muodostuu yhteisissä jaettavissa prosesseissa ja dialogeissa joissa molemmat osapuolet kohtaavat toisensa aidosti ja vertailematta, tasa-arvoisina yksilöinä. Kohtaaminen aikaansaa muutoksen, joka voi johtaa uuden oppimiseen. (Kurki. 2000,131 Ranne 2005, 15 – 16). Aito kohtaaminen tapahtuu tässä hetkessä. Oman sisäisen voiman löytäminen ja subjektiuden ymmärtäminen auttaa asiakasta löytämään omat ratkaisunsa. Jokaisella on tieto itsellään, jokaisella on omat ratkaisun avaimet taskussaan. (Kaljonen 2005, 23.) On vain autettava näkemään, ja kannustettava löytämään. Autenttinen dialogi voi toimia ymmärryksen siltana jossa selkiytyy käsitys toisen kokemasta todellisuudesta. (Kurki 2000, 132).

Yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemus mahdollistaa yksilön kehittymisen ja kasvun. Ihminen on tällöin suhteessa johonkin. Suhteessa olo, sosiaalisuus ja liittyminen voimaannuttavat ihmistä. Sosiaalipedagogisen työotteen avulla voidaan auttaa ihmisiä pääsemään osalliseksi yhteisöllisyydestä ja löytämään paikkansa maailmassa. (Ranne & Rouhiainen - Valo 2005, 29 – 30.)

Aidon yhteisöllisyyden syntyminen vaatii tuekseen kasvuprosessin, jossa ihminen kehittyy suhteessa toisiin ja suhteessa maailmaan. Aidon yhteisöllisyyden syntyminen vaatii luottamuksen ja vastavuoroisuuden kehittymistä. Aito yhteisöllisyys perustuu tasa-arvoisuuteen

ja oikeudenmukaisuuteen. Yhteisöllisyys voi ilmetä universaalina maailmanyhteisönä tai paikallisena kyläyhteisönä. (Kurki 2000, 132.) Yhteisöllisyyden tärkein ominaisuus ei ole koko vaan laatu ja aitous. Aidossa yhteisössä ihmisillä on mahdollisuus kasvaa inhimilliseksi ihmisiksi ja oman elämänsä subjekteiksi.

Sosiaalipedagogiikkaan kuuluu teoriapohjan ja käytännön toiminnan välisen dialogin lisäksi myös eettisen näkökulman huomioiminen (Hämäläinen 1999, 20). Usein sosiaalipedagogiset projektit käynnistyvät jonkun syrjäytymisuhanalaisen tai syrjäytyneen ryhmän puutteellisten elinolosuhteiden havaitsemisen seurauksena (Launonen & Puolimatka 1999, 10). Sosiaalipedagogiikan avulla pyritään tuomaan asiakkaan arkitodellisuuteen toivon näkökulma. Asiakasta autetaan tiedostamaan oma elämäntilanteensa ja löytämään omat ratkaisunsa. Työntekijä ei diagnosoi asiakasta elämäntilanteen tai sairauden pohjalta, vaan pyrkii aitoon vuorovaikutukseen ja kohtaamiseen (Ranne 2005, 16).

Yhteiskunnan reunaehdot ja palvelurakenteet voivat olla ristiriidassa asiakkaan tarpeiden kanssa. Emansipatorinen sosiaalipedagogiikka haastaa työntekijän ottamaan kantaa vallitsevia rakenteita kohtaan. Yhteiskuntaa ja sen rakenteita ei nähdä muuttumattomina (Ranne 2005, 16). Yhteiskunnassa vallitsevien asenteiden muuttaminen vaatii pitkäjänteistä työtä. Sosiaalipedagogiseen ammattipätevyyteen kuuluva jatkuva itsereflektio mahdollistaa ammatillisen käytännön ja sosiaalisen ympäristön kehittämisen. Omien käsitysten kyseenalaistaminen ja tarkasteleminen auttaa uusien käsitysten muodostumista ja sitä kautta mahdollistaa ammatillisen kasvun.

(Ranne & Rouhiainen- Valo 2005, 35.)

Emansipatorisen työtavan tarkoituksena on saada ihmiset voimaantumaan ja toimimaan oman elämänsä subjekteina yhteisöissä, joissa he kulloinkin elävät. (Kaljonen 2005, 24.) Ryhmässä tapahtuva suunnittelu, toiminta ja arviointi vahvistavat yksilön subjektiivutta, osallisuuden kokemista ja yhteisöllisyyttä.

Sosiaalipedagogisessa toiminnassa voidaan käyttää kaikkia sosiaalisen työn menetelmiä, joiden avulla pyritään luomaan osallisuuden kokemusta (Kurki 2000, 27). Erilaiset toimin-

nalliset menetelmät eivät ole itsetarkoitus, vaan niiden avulla pyritään päämääriin ja tavoitteisiin, jotka on ennalta määritelty. Toiminta saattaa myös aikaansaada uusia visioita, joita kohti edetään suunnitelmallisesti. Ilmaisulliset menetelmät muodostavat kielen, jonka avulla voidaan tulkita todellisuutta, tutustua omiin tunteisiin, rakentaa yksilöllisyyttä ja yhteisöllisyyttä ja tutkia uusia mahdollisuuksia. Niiden avulla on mahdollisuus kokea voimaantumista, lisätä itsetuntemusta ja itsetuntoa sekä rikastuttaa vuorovaikutusta. Ilmaisullisten menetelmien käyttöä voidaan perustella päämäärillä, joihin niillä pyritään. (Ruusunen 2005, 54 - 55.)

Monimuotoisuutensa ja muuntautumiskykynsä ansiosta sosiaalipedagogiikka sopii työkaluksi, jolla voidaan vaikuttaa marginaalisiin ja syrjäytymisuhanalaisiin yksilöihin tai ryhmiin. Sosiaalipedagoginen työtapo edellyttää yhteisöllisyyttä. Ihminen nähdään osana ympäristöään, suhteessa muihin. Liittyminen ja osallisuuden kokeminen voimaannuttavat ihmistä. Termiä ”empowerment” käytetään yleisesti voimaantumisen puhuttaessa. (Ranne 2005, 17.)

3.2.1.1 Innostaminen

Sosiokulttuurisen innostamisen idea lähtee ihmisten tarpeista. Innostamista on kaikki toiminta, joka pyrkii herättämään ihmisten uinuvat toiveet ja mahdollisuudet. Innostaminen on motivaation herättämistä ja uskon ja toivon vahvistamista. Kun ihminen saa itselleen aktiivisen roolin omassa elämässään ja elämismaailmassaan ja toimii oman sisäisen innostuksensa ohjaamana, ei ulkopuolista sitouttamista tarvita. Toimintaa ohjaavat aloitteellisuus, itsenäinen toiminta ja vastuuntunto. Sosiokulttuurisen innostajan motiivi rakentuu toimijoiden tarpeista. Innostaja herkistää ihmiset huomaamaan oman roolinsa maailmassa ja mahdollisuudet roolien ja lähiympäristön ja yhteiskunnallisten rakenteiden muuttamiseen. (Innostuskirja. Nyt 2003, 17 – 19.)

Innostaminen perustuu dialogisuuteen, molemminpuoliseen aitoon kohtaamiseen. Aidossa dialogissa ihmisten kohtaaminen luo uutta todellisuutta. Molempien käsitykset asioista muuttuvat ja muodostuu uusi tietämys asioista. Dialogisuus ilmenee sekä ihmisten että elämismaailman välillä. Yhteisön sisäinen dialogisuus ei itsessään riitä, vaan on uskallettava haastaa keskusteluun myös toimintaympäristö. Vertikaalinen dialogi haastaa yhteiskun-

nan vallitsevat arvot, asenteet ja instituutiot keskusteluun, jossa on mahdollisuus muutokseen ja kasvuun. (Innostuskirja. Nyt 2003, 19.)

Innostaminen on jatkuva, etenevä prosessi, mutta sen alkuun saattamiseksi tarvitaan selkeä yleisteema, johon toimijat voivat sitoutua. Alkuvaiheen selkeys ja avoimuus auttaa ihmisiä hahmottamaan oman todellisuutensa ja mahdollistaa luovan, yhteisöllisen ja kulttuurisen prosessin synnyn, jossa toimijoista tulee aktiivisia oman elämänsä ja tulevaisuutensa tekijöitä. (Innostuskirja. Nyt 2003, 22.) Innostamisen prosessin alkuun saattamiseksi tarvitaan määrätietoista toimintaa. Prosessi ei lähde liikkeelle itsestään. Innostamiseen tarvitaan motivoivaa johtajuutta ja ryhmädynamiikan ilmiöiden tuntemista. Innostaminen lähtee kuitenkin aina prosessissa olevien ihmisten, ei innostajan, tarpeista. (Innostuskirja Nyt 2003, 26.)

Innostaja toimii prosessien käynnistäjänä ja ihmisten oma-aloitteellisuuden herättelijänä. Innostajan ammatissa tarvitaan monenlaisia taitoja, mutta oleellista on ihmisten aito kohtaaminen heidän arjessaan. Kohtaaminen mahdollistaa suhteessa olon ja toisen todellisuuden jakamisen. On tunnettava kenttä jolla työskennellään, on uskottava innostamisen mahdollisuuksiin ja kyettävä itsekkin innostumaan. Innostajan on luotettava ihmisten kykyyn ratkaista omat ongelmansa. Tieto ryhmädynamiikasta ja sosiaalisten suhteiden luomisen ja ylläpitämisen taito auttavat innostajan työssä. (Hämäläinen, Kurki 1997, 230 – 233.) Innostaminen on sosiaalipedagogiikan soveltamista käytäntöön. Innostamisen kulttuuri tarjoaa loppumattoman opiskelun mahdollisuuden. Aina on mahdollisuus uusiin haasteisiin.

Sosiaalipedagogisen toiminnan perustavoite on muuttaa todellisuutta, saada ihmiset tietoisiksi muutoksen mahdollisuudesta ja tukea heitä muutosprosessiin paremman arjen saavuttamiseksi. Työntekijä voi työskennellä koko persoonallaan, saavuttaakseen luottamuksellisen ja vuorovaikutuksellisen suhteen asiakkaisiinsa. (Hämäläinen, Kurki 1997, 128.) Sosiaalipedagogisen toiminnan menetelmien tavoitteena on pyrkiä parantamaan ihmisten kanssa yhteistyössä heidän elämänlaatuaan. Menetelmiä sovelletaan kulloisenkin tilanteen mukaan. Ne ovat joustavia ja mukautuvat asiakkaiden tarpeisiin. (Hämäläinen, Kurki 1997, 48 – 49.)

Osallisuuden kokemisen tunne on innostamis-prosessissa tärkeää. Osallisuuden kokemusta voi vahvistaa osallistavan suunnittelun–menetelmällä. Osallistava suunnittelu etenee alhaal-

ta ylöspäin. Innostaja ei voi toimia kaikkietävänä asiantuntijana, vaan ihmiset osallistuvat suunnitteluun tasavertaisina yhteistyökumppaneina. Osallistavan suunnittelun menetelmän ja innostamisen tavoitteena on ihmisten valtaistaminen ja heidän omien voimavarojensa käyttöönotto. Innostaja toimii alkuun saattajana ja väistyy sivuun kun toiminta ruokkii itse itseään ja etenee tekijöiden vetämänä. (Innostuskirja Nyt 2003, 27 – 28.)

Innostaminen vaatii tietoa ihmisistä ja heidän elämismaailmastaan. Riittävän tiedon saamiseksi on tehtävä tutkimuksia ja kartoituksia ihmisten toimintaympäristöstä. On selvitettävä ihmisten suhdetta vallitsevaan todellisuuteen ja sen käytäntöihin. Riittävä tieto antaa innostajalle esiyymmärryksen projektin alkuun saattamiseksi. (Innostuskirja Nyt 2003, 29 – 30 Hämäläinen & Kurki 1997,50.) Sosiaalipedagogisen innostamisen tavoitteena on passivoituneiden ja syrjäytymisuhanalaisten ihmisten vapautuminen aktiivisiksi toimijoiksi. Tavoitteena on rakentaa yksilöiden, yhteisön ja maailman suhde sellaiseksi, että se mahdollistaa ihmisenä olemisen oikeuden kaikissa muodoissaan. (Kurki 2001, 72 – 73.)

3.2.1.2 Voimaantuminen

Voimaantumis - käsite tuli Suomeen 1990-luvulla, jolloin Mirja Satka toi sen Suomeen liittäen sen kansalaiskeskeisen sosiaalityön käsitteeseen, jonka tavoitteena oli sosiaalisten ongelmien yhteiskunnallistaminen ja yksilöiden vahvistaminen / voimaannuttaminen. (Satka 1993, 25 – 26.) Kansalaiskeskeisessä sosiaalityössä asiakas ja työntekijä ovat subjekteja, joilla on pyrkimys etsiä yhteisyyttä ihmisten välillä. Voimaantumisen perustana on vuorovaikutuksellinen prosessi, jossa työntekijä kohtaa asiakkaan, siten, että asiakas kokee tulleensa nähdyksi kokonaisuena. Vuorovaikutuksellinen prosessi muuttaa myös työntekijää. Kohtaaminen aikaansaa muutoksen, joka johtaa refleksiiviseen pohdintaan. (Surrey 1991, 168.)

Voimaantuminen empowerment -käsitteellä voidaan viitata sekä tutkimukselliseen orientaatioon, että käytännön työorientaatioon. Toiminnallisessa opinnäytetyössäni keskityn voimaantumisen käytännölliseen puoleen. Suomessa käytetään vaihtelevasti käsitteitä valtaistuminen, voimavaraistuminen ja voimaantuminen. Voimaantumisen käsitteeseen liittyvät näkemykset vaihtelevat tavoitellun voimaantumisen tason ja voimaantumisen poliittisten tavoitteiden mukaan. (Kuronen 2004, 277 – 278.)

Voimaantuminen, valtaistuminen, empowerment, toimii teoreettisena viitekehyksenä monissa ihmisten hyvinvoinnin edistämiseen pyrkivissä hankkeissa. Teoreettisena viitekehyksenä se sopii erityisesti syrjäytymisuhanalaisten ryhmien ja yksilöiden tukemiseen. Voimaantuminen on yksilöstä tai ryhmästä itsestään syntyvä prosessi. Voima syntyy, sitä ei voi antaa ulkopuolelta. (Siitonen & Robinson 2001, 61 – 62.)

Voimaantuminen edellyttää identiteetin selkiintymistä. Voidakseen voimaantua ihmisellä on oltava käsitys omasta asemastaan ja toimintaympäristöstään. Voimaantumisprosessia voi auttaa ja tukea raivaamalla toimintaympäristön voimaantumiselle asettamia esteitä ja tukeamalla ihmisen henkilökohtaista identiteettityötä. (Siitonen & Robinson 2001, 65.) Sisäinen voimaantuminen on osallistumisen mahdollisuuksien havaitsemista ja kyvykkyyden parantamista. Sisäinen voimaantuminen on myös voimaantumisen esteiden tunnistamista, tietoisuutta esimerkiksi toimintarajoitteista. (Notko & Järvikoski 2004, 4.) Vaikeuksien tunnistaminen ja niiden hyväksyminen on askel kohti niiden voittamista.

Omien voimavarojen tiedostaminen on tärkeää voimaantumisen prosessissa. Voimaantuminen lähtee yksilöstä itsestään, mutta prosessi tarvitsee tuekseen toimivan yhteisön, joka mahdollistaa luottamuksellisen yhteistyön ja tasa-arvoisen osallistumisen kokemisen tunteen. (Siitonen 1999, 83 – 87.)

Voimaantuneessa yhteisössä ihmiset voivat olla sellaisia kuin ovat. Voimaantunut yhteisö rakentuu toisiaan tukevista ihmisistä, jotka näkevät elämän tarjoamat mahdollisuudet. (Siitonen & Robinson 2001, 69.)

3.2.2 Sosiaalinen pääoma

Sosiaalisen pääoman määritelmiä on yhtä paljon kuin määrittelijöitäkin. Sosiaalisen pääoman kansantajuisessa määritelmässä korostetaan käsitteen helppotajuisuutta. Sosiaalisen pääoman katsotaan rakentuvan hyvistä luottamuksellisista lähiverkostoista, naapuriavusta, sosiaalisesta tuesta, ja sen katsotaan lisäävän hyvinvointia ja parantavan elämänlaatua. (Ruuskanen 2002, 6.) Sosiaalinen pääoma koostuu Ruuskasen mukaan luottamuksesta, verkostoista ja sosiaalisista normeista. (Ruuskanen 2002,13.)

Osallisuuden kokemisen tunne on keskeinen sosiaalista pääomaa mitattaessa. Osallisuuden katsotaan lisäävän sosiaalista pääomaa. Osallistumisen voi myös vähentää sosiaalista pääomaa. Sisäänpäin lämpenevään toimintaan osallistuminen voi eristää osallistujia muusta yhteisöstä. Tällöin osallistujan sosiaalinen pääoma ja voi pienentyä. Ahdasmielisyyttä muita ryhmiä kohtaan voi esiintyä ryhmissä, joissa on yhdenmukaisuuden vaatimus. Tällöin ryhmään kuulumisen edellytyksenä saattaa olla täydellinen sitoutuminen ryhmän toimintaan ja kaiken muun toiminnan kieltäminen. (Möttönen 2002, 121.)

Sosiaalisen pääoman yhteyttä hyvinvointiin on Suomessa tutkinut Markku Hyypä. (2002) Hän on tutkimuksissaan pohtinut miksi suomenruotsalaiset elävät pidempään ja ovat muuhun väestöön nähden terveempiä. Hyypän mukaan suomenruotsalaisilla on muuta väestöä enemmän sosiaalista pääomaa. Suomalainen sosiaalisen pääoman muoto on ”me-henki”, joka tulee näkyviin mm. talkootyössä. (Hyypä 2002, 12–15.) Sosiaalisen pääoman vaikutusten katsotaan olevan merkityksellisempiä ihmisten terveydelle, kuin inhimillisen pääoman, johon katsotaan kuuluvaksi mm. tiedot taidot kyvyt ja ominaisuudet, joita yksilöillä on (Noppari, Leinonen 2005, 52).

Sosiaalisen pääoman käsite viittaa sosiaalisen ympäristön tai sosiaalisten suhteiden ulottuvuuksiin, joilla voidaan lisätä yhteisön sisäistä vuorovaikutusta ja toimintojen yhteensovittamista. Sosiaalinen pääoma vahvistaa sekä yksilön, että yhteisön hyvinvointia. (Ruuskanen 2002, 5.) Sosiaalisen pääoman keskeinen käsite on luottamus (Hyypä, M. 2005, 33).

Sosiaalisen pääoman yhteisöllisyys voi ilmetä myös vastayhteisöllisyydessä, jossa vaihtoehtoiset toiminta-areenat tarjoavat marginaaliin joutuneille uuden mahdollisuuden. Henkilöt, jotka ovat syystä tai toisesta ajautuneet valtavirrasta poikkeavan kulttuurin piiriin, voivat uudessa yhteisössään purkaa syrjäytymisen johdosta syntyneitä negatiivista identiteettiä ja rakentaa itselleen myönteistä minäkuvaa yhteisösuhteiden avulla Vastayhteisöllisyydessä menneen elämän vastoinkäymiset käännetään voimaksi. Vastayhteisöllisyydessä kuntoutuminen nähdään uuden identiteetin etsimisena, sopeutumisena uuteen tilanteeseen ja itsensä hyväksymisenä sellaisena kuin on. (Niemelä 2002, 85 – 86.)

3.2.3 Positiivinen mielenterveys

Positiivisen mielenterveyden käsitteessä mielenterveys määritellään Lahtisen ym.(1999) mukaan voimavaraksi. Mielenterveyteen liittyvien kykyjen ja toimintojen katsotaan olevan välttämättömiä elämän eri osa-alueilla. Mielenterveys auttaa elämän mielekkyyden kokemisessa. Se on keskeinen voimavara sosiaalisia suhteita muodostettaessa ja ylläpidettäessä. Mielenterveys on myös merkittävä tekijä yhteiskuntaan integroitumisessa ja yksilöiden välisessä sosiaalisessa kommunikaatiossa ja liittymisessä. (Sohlmann 2004, 35 – 36.)

Koherenssi on positiivisen mielenterveyden rakennusaine. Se on luottamusta siihen, että asiat ovat jollakin tavalla hallittavissa ja että asiat järjestyvät. Koherenssiin liittyy keskeisesti vuorovaikutuksellisuus. Itseluottamus ja itsensä hyväksyminen ovat myös positiivisen mielenterveyden rakennusaineita. (Sohlmann 2004, 40 – 41.) Mielenterveyskuntoutujien itseluottamuksen ja itsetunnon kasvaminen vahvistavat kuntoutujan koherenssin tunnetta ja arjenhallintaa.

Mielenterveyden -käsite liittyy elämänhallintaan. Se ei ole ainoastaan mielen sairauksien puuttumista, vaan kokonaisuus, joka vaikuttaa elämän laatuun. Mielenterveyttä voidaan tukea lisäämällä ja vahvistamalla suojaavia tekijöitä, ja pyrkimällä minimoimaan riskitekijöitä. Suojaavat tekijät voivat kompensoida riskien vaikutusta, tai ne voivat olla itsessään voimaannuttavia ja mielenterveyttä vahvistavia tekijöitä. Suojaavat tekijät ja riskitekijät voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin. Ne joko vahvistavat tai heikentävät ihmisen mielenterveyttä. (Heiskanen, Salonen, Sassi 2007, 20.)

Sisäiset suojaavat tekijät liittyvät onnistuneeseen varhaiseen vuorovaikutukseen, perimään, hyvään itsetuntoon, hyväksytyksi tulemiseen, hyviin sosiaalisiin taitoihin, kykyyn ylläpitää ja luoda tyydyttäviä ihmissuhteita ja itsensä toteuttamisen mahdollisuuksiin. Sisäiset riskitekijät puolestaan liittyvät biologisiin riskitekijöihin, sairauksiin ja kehityshäiriöihin, huonoon itsetuntoon, avuttomuuden tunteeseen, ihmissuhdevaikeuksiin, seksuaalisiin ongelmiin, eristäytyneisyyteen ja vieraantuneisuuteen. (Heiskanen, Salonen, Sassi 2007, 21.) Sisäiset tekijät ovat paljolti sitä mitä meille on annettu. Perimäämme emme voi vaikuttaa ja varhaisen vuorovaikutuksen mallit ja opitut selviämiskeinot siirtyvät myöhempisiin suhte-

siimme. Riskitekijöiden ja suojaavien tekijöiden kartoittaminen auttaa kuitenkin hahmottamaan kokonaistilannetta ja vahvistamaan mahdollisia suojaavia tekijöitä, sekä laastaroimaan joitakin haavoja kompensoivilla tekijöillä.

Ulkoiset tekijät voidaan jakaa mielenterveyttä suojaaviin tekijöihin ja mielenterveyden riskitekijöihin. Ulkoisiin suojaaviin tekijöihin katsotaan kuuluvaksi suotuisa ympäristö, yhteiskunnan tarjoama tukijärjestelmä, riittävä toimeentulo, sosiaalinen tuki ja vaikuttamisen mahdollisuudet. (Heiskanen, Salonen, Sassi 2007, 21.) Ulkoiset suojaavat tekijät muodostuvat mielekkästä elämästä. Elämä ei kuitenkaan aina suju käsikirjoitusten mukaan, vaan jokainen kohtaa omat vastoinkäymisensä.

Ulkoiset riskitekijät liittyvät elämän varjopuoliin, menetyksiin, syrjäytymiseen ja haitallisen elinympäristön vaikutuksiin (Heiskanen, Salonen, Sassi 2007, 21). Ulkoisten riskitekijöiden vaikutuksia voidaan kompensoida lisäämällä suojaavia tekijöitä. Ulkoisia riskitekijöitä ei voida kokonaan poistaa, mutta niiden hallittavuuden tunnetta voidaan lisätä tarjoamalla tukea vaikeiden asioiden yli pääsemiseksi.

3.2.4 Asiakslähtöisyys

Asiakslähtöisyyden toteuttaminen mielenterveyskuntoutuksessa on haasteellista. Mielenterveyskuntoutuja ei aina kykene ilmaisemaan omia tarpeitaan selkeästi. Tällöin työntekijän asiakslähtöinen toiminta on asiakkaan tarpeiden perusteellista selvittämistä. Luottamuksellisen vuorovaikutussuhteen luominen on askel kohti asiakkaan omien toiveiden ja tarpeiden tiedostamista, askel kohti asiakslähtöisyyttä. (Notko & Järvikoski 2004, 8.)

Aidossa asiakslähtöisyydessä asiakas osallistuu aktiivisesti palvelutapahtumaan. Hän ei ole vain passiivinen vastaanottaja, vaan on mukana käyttämiensä palveluiden arvioinnissa, suunnittelussa ja kehittämisessä. (Pitkälä, Savikko, Routasalo 2005, 100.) Asiakslähtöisyyden kulmakivenä on aito kohtaaminen. Asiakas kohdataan tasavertaisena ihmisenä, oman elämänsä ja arkensa asiantuntijana. Aidon kohtaamisen esteinä ovat usein työntekijöiden omat työn arvot ja rutiineiksi muotoutuneet työkäytännöt. (Pitkälä, Savikko, Routasalo 2005, 110.)

Ristaniemen (2005) tutkimuksen mukaan asiakaslähtöisyyttä on tutkittu mielenterveyspotilaiden näkökulmasta vähän. Hän kuvaa omassa tutkimuksessaan palvelujärjestelmän asiakaslähtöisyyden toteutumattomuutta psykiatrisen kuntoutujan kokemana. Tutkimus valottaa asiakaslähtöisyyden arvoperustaa, sen teoreettista käsitettä ja asiakaslähtöisyyttä palvelupeeriaatteena. Asiakaslähtöisyyden arvoperusta lähtee asiantuntijuuden muutoksesta. Asiakasta ei enää nähdä toimenpiteiden kohteena, vaan hän on osallinen, asiantuntija omassa tilanteessaan ja palveluissaan. (Ristaniemi 2005, 11.)

Työntekijöiden asiantuntijuus tulee näkyväksi, kun he löytävät asiakkaiden voimavaroja, sen sijaan, että etsisivät heistä vikoja. Ammatillisen toiminnan ytimenä on vuorovaikutus asiakkaiden kanssa. Työntekijän on reflektoitava sekä omaa henkilökohtaista käsitystään, että yleisiä merkityksiä, jotka ovat muotoutuneet tässä ajassa (Ristaniemi 2005 19 – 20). Refleksiivisyys tekee työn läpinäkyväksi, se edistää eettisyyden toteutumista. Omien arvojen ja asenteiden tiedostaminen ja niiden peilaaminen vallitseviin arvoihin ja asiakaslähtöisyyden toteutumiseen on askel kohti aitoa asiakaslähtöisyyttä, kohti asiakkaan kohtaamista ihmisenä.

Sosiaalityön eettiset arvot ovat aika- ja kulttuurisidonnaisia ja sen ymmärtäminen auttaa asiakaslähtöisyyden rakentamisessa. Ilman refleksiivistä pohdintaa saatetaan ylläpitää vallitsevia toimintatapoja ja asiakaslähtöisyys rakentuu näennäiseksi järjestelmän vallan korostukseksi. (Ristaniemi 2005, 22.) Asiakaslähtöisyys on laatusuosituksen tavoitteena ja sitä pidetään tavoiteltavana myös mielenterveystyössä. Ristaniemen mukaan asiakaslähtöisen toiminnan voi katsoa mielenterveyttä edistäväksi, koska osallisuuden kokemus lisää itsetuntoa. (Ristaniemi 2005, 11.)

Asiakaslähtöisyyttä tukemaan on säädetty lakeja ja asetuksia mm. laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (2000/812). Sosiaali- ja terveydenhuollon laadunhallintasuosituksia on julkaistu vuodesta 1995 lähtien. Sosiaali- ja terveydenhuollon laadunhallinta 2000-luvulle- suosituksen mukaan asiakaslähtöisyys tulisi määritellä asiakkaan, ei organisaation tarpeista käsin. (Sosiaali- ja terveydenhuollon laadunhallinta 2000-luvulle. Valtakunnallinen suositus, 1999,11.) Mielenterveyspalveluiden laatusuositus vuodelta 2001 toimii mielenterveyskuntoutuksen ohjenuorana.

Sosiaali- ja terveysministeriön mielenterveyskuntoutuksen asiantuntijatyöryhmän (2002) mukaan mielenterveyskuntoutuksessa tulee yksilötuen lisäksi tarjota erilaisia yhteisö- ja ympäristötyömuotoja. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 209.) Lait ja suositukset määrittelevät pitkälti työntekijän velvoitteita asiakasta kohtaan. Asiakkuus määritellään asiantuntijuuden ja luodun järjestelmän kautta. Asiakaslähtöisyyden toteutumiseksi voisi toiminnan lähtökohdaksi valita järjestelmänäkökulman sijaan asiakkaan elämismaailman. (Ristaniemi 2005, 15.)

Kuntoutuksella pyritään lisäämään asiakkaan elämänhallintaa ja valtaistumista. Kuntoutuminen on mahdollista vain, mikäli toimintaa ohjaa asiakaslähtöisyys. Asiakkaiden asiantuntijuuden hyödyntäminen auttaa luomaan asiakaslähtöistä auttamiskulttuuria (Ristaniemi 2005, 11). Asiakaslähtöisyyttä ei voi luoda ilman tietoa asiakkaan kokemuksista, tiedosta ja tarpeista.

Ristaniemen tutkimuksessa Rankinin (2004) mukaan palveluiden käyttäjien ja heidän omaistensa asiantuntijuuden huomioiminen tekee palveluista käyttäjälähtöisiä. Asiakaslähtöisyyden huomioiminen mahdollistaa persoonallisempien palveluiden luomisen ja syrjäytyneiden integroimisen takaisin yhteiskuntaan. Asiakas nähdään tällöin kumppanina, joka kantaa vastuuta hoidostaan. Ristaniemen tutkimuksessa viitataan Lawthersin, Pranskyn, Petterssonin ja Himmelsteinin (2003) tutkimukseen, jonka mukaan, asiakkaan osallistumisen päätöksentekoon häntä itseään koskeissa asioissa katsotaan lisäävän sitoutumista hoitoon ja siten edistävän terveyttä. (Ristaniemi 2005, 28.)

3.2.5 Vertaisryhmätoiminta

Vertaisryhmät ovat yhteisöjä, joissa on mahdollista jakaa kokemuksia. Vertainen on käynyt läpi samansuuntaisia kokemuksia ja voi ymmärtää vaikeitakin asioita. Vertaistoiminnan arvoja ovat tasa-arvoisuus, avoimuus ja keskinäinen kunnioitus. Vertaisryhmässä jaetaan kokemuksia, ja jokainen on yhtäläillä asiantuntija. Vertaistoiminnassa avun saaminen elämän ongelmatilanteissa voi tuntua konkreettiselta avulta, verrattuna ammattilaisten tarjoamaan kaavamaiseen ja kapea-alaiseen apuun.

(Kuuskoski 2003, 30 – 32.)

Ammattiapu ja vertaistuki tukevat toisiaan. Vertaistuki voi toimia ammatillisen tuen rinnalla molempia osapuolia hyödyttävällä tavalla. Ne eivät sulje pois toisiaan, mutta yhdistelmänä luovat synergiaa, joka mahdollistaa uudenlaisen yhteisöllisyyden synnyn. Vertaistointi ei voi korvata asiantuntijapalveluita, eikä vertaistukeen saa asettaa liian suuria odotuksia, mutta yhteistyössä ammattilaisten kanssa toimiva vertaistuki tarjoaa mahdollisuuden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Kuuskoski 2003, 34 – 35.)

Avoim ryhmätoiminta asettaa suuria haasteita ryhmän vetäjälle. Avoimeen ryhmään on löydettävä yhteinen päämäärä, johon ryhmäläisillä on halua sitoutua. Avoimen ryhmätoiminnan jatkuvuuden kannalta ryhmän koheesion eli kiinteyden on oltava vahva.

(Laine 2005,190 – 191.) Yhteisöllisyys syntyy vapaaehtoisen toimintaan osallistumisen kautta.

Mielenterveyskuntoutuksen kokonaisvaltaisuus lisää kuntoutujan kuntoutumisvalmiutta. Kuntoutuksen ei tulisi Peltomaan (2005) liseniaattitutkimuksen mukaan keskittyä vain sairaanhoidolliseen osaamiseen, vaan siinä olisi huomioitava moniammatillisuus ja vertaistuki.

4 TOIMINNAN TOTEUTUS

Tukikohta opinnäytetyöni alkuvaiheessa tein kartoituksen mielenterveyskuntoutujien viriketoiminnan tarpeesta, tutustuin Reelinki – projektin kautta vapaaehtoisiiin tukihenkilöihin ja avohoidossa oleviin, Heinolassa asuviin mielenterveyskuntoutujiin. Alkukartoituslomakkeella pyrin selvittämään mielenterveyskuntoutujien ja tukihenkilöiden osallistumisaktiivisuutta ja kiinnostusta virkistystoimintaan. Kartoitus-lomakkeen täytti 11 tukihenkilöä ja 17 kuntoutujaa. (Liite 3.)

Kerran tai kaksi kertaa viikossa jonkinlaiseen virkistystoimintaan osallistui 15 vastaajaa, joista puolet kaipasi lisää toimintaa. Vastaajista 2 kuntoutujaa ei osallistunut lainkaan virkistystoimintaan ja molemmat toivoivat lisää toimintaa. Tarjolla olevasta virkistystoiminnasta vastaajat osallistuivat monenlaiseen toimintaan. Urheilusta mainittiin vesijumppa,

lenkkeily, lentopallo, urheiluopisto, kävely, tanssi ja ulkona liikkuminen. Keskusteluryhmiin osallistuttiin Tuttavantuvalla, joka on Heinolassa toimiva vapaaehtoistyönkeskus, seurakunnassa ja erilaisissa räätälöidyissä ryhmissä. Kädentaitoja ja askartelua harrastettiin monipuolisesti lasitöitä, käsitöitä, kankaanpainantaa, kausiaskartelua, kirjoittamista ja piirtämistä, Tuttavantuvan talkooryhmässä askartelua ja erilaisia pelejä.

Kartoituksessa kysyttiin virkistystoiminnan riittävyttä. Yli puolet vastaajista toivoi virkistystoimintaa olevan enemmän. Kuntoutujista puolet toivoi lisää virkistystoimintaa, puolelle nykyinen määrä tuntui riittävältä. (Liite 4.)

Alkukartoituksen jälkeen asetin mielenterveyskuntoutujien ja tukihenkilöiden viikoittaiselle tapaamiselle tavoitteen. Tavoitteena oli avoimen, tasa-arvoisen mielenterveyskuntoutujien ja vapaaehtoisten tukihenkilöiden tukiryhmän syntyminen. Avoin ryhmä, jossa oli sekä tukihenkilöitä, että kuntoutujia, mahdollisti turvallisen ja jatkuvan tuen mielenterveyskuntoutujille. Ryhmässä oli aina paikalla joku tuttu henkilö. Ryhmä muodosti sosiaalisen verkoston, johon kuuluminen lisäsi kuntoutujan sosiaalista pääomaa.

Kuntoutujien osallistamisella oman toiminnan suunnitteluun ja arviointiin, oli tavoitteena kuntoutujien ja tukihenkilöiden ryhmän voimaantuminen. Ryhmässä oli mahdollisuus tuoda esiin omat mielipiteet ja ideat toiminnan suunnitteluun. Yhdessä suunniteltuja toimintoja oli mielekästä toteuttaa, ja toiminnan arviointi loi pohjaa toiminnan kehittämiseksi. Palautteista kävi ilmi, että ryhmäläisillä oli halua osallistua toiminnan suunnitteluun jatkossakin. Osallistuminen suunnitteluun lisäsi ryhmään kuuluvien sitoutumista ryhmän toimintaan. Osallisuuden kokemus ja tunne vaikuttamisen mahdollisuuksista lisäsivät ryhmään osallistuneiden elämänhallinnantunnetta.

Opinnäytetyössäni toteutetussa ryhmässä jokainen osallistui toimintaan omien intressiensä ja voimavarojensa mukaan. Kaikilla oli vapaus valita. Tukikohta ei velvoittanut sitoutumaan, mutta se tarjosi turvallisen tukivaihtoehdon mielenterveyskuntoutujille. Säännöllisesti kokoontuvassa ryhmässä oli aina joku paikalla. Yksilöllistä tukihenkilötoimintaa ryhmätuki ei korvaa, mutta se voi toimia sen rinnalla ja sen mahdollistajana. Tukiryhmässä oli mahdollisuus avoimeen vuorovaikutukseen mielenterveyskuntoutujien ja tukihenkilöiden välillä. Tukiryhmä tarjosi mahdollisuuden myös vertaistukeen sekä kuntoutujille että

tukihenkilöille. Tukiryhmän periaatteena oli kaikkien osallistujien tasa-arvoisuus. Tasa-arvo periaate mahdollisti avoimen dialogin, ihmisten kohtaamisen minä - sinä suhteessa.

Avoimella tiedottamisella ryhmän toiminnasta olen pyrkinyt purkamaan mielenterveyshäiriöihin liittyviä ennakkoluuloja. Ryhmän toiminta on ollut avointa, ja toiminta on tarkoitettu kaikille mielenterveysasioista kiinnostuneille. Toimintaan on ollut mahdollista tutustua myös lukemalla vapaaehtoistyönkeskuksessa olevaa ryhmäkansiota, jossa on esillä toteutunutta ja tulevaa ohjelmaa. Toiminnan avoimuudella ja läpinäkyvyydellä olen pyrkinyt rakentamaan mielenterveysmyönteistä ilmapiiriä, tuomaan esille mielenterveyden positiivista merkitystä ja purkamaan mielenterveyteen liittyviä kielteisiä asenteita.

4.1 TOIMINNAN RAJAAMINEN

Toiminnan kuvaukseen valitsen yhdessä ryhmäläisten kanssa ryhmätoiminnan helmiä, yhteisöllisiä onnistumisen kokemuksia matkan varrelta ja itselleni tärkeitä oppimiskokemuksia. Aiheen rajaaminen toimintakuvaukseen lähtee toimintaan osallistuneiden toiveista.

Aihetta rajataan jo tehtävänannossa. Työlle määritellään säädetty laajuus ja syvyys. Lähdemateriaalin riittävyys, laatu ja saatavuus vaikuttavat aiheen rajaamiseen. Aihe rajautuu myös lukijakunnan mukaan. Onko se tarkoitettu suurelle yleisölle vai asiantuntijoille (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2007, 83). Opinnäytetyöni sijoittuu toiminnallisen ja tutkimuksellisen opinnäytetyön välimaastoon. Toimintaa on pyritty kehittämään toiminnasta kerätyn palautteen perusteella. Toiminnalle ei luotu tiukkoja raameja, vaan toimintaan osallistujilla oli mahdollisuus tehdä toiminnasta itselleen mieleistä. Koin osallistujien vaikuttamisen mahdollisuuden tärkeäksi osaksi toimintaa.

4.2 Prosessikuvaus

Opinnäytetyö käynnistyi helmikuussa 2007, jolloin otin yhteyttä Reelinki -projektin vetäjään. Ilmoitin halukkuudestani organisoida mielenterveyskuntoutujien ja tukihenkilöiden ryhmätoimintaa, johon projektilla ei ollut resursseja. Ajatuksena oli toimintatutkimuksen avulla kehittää ryhmätoimintaa kuntoutujien ja tukihenkilöiden yhteistyö- ja tukifoorumiksi. Osallistuin toimintaan innostajana. Rohkaisin ryhmäläisiä kehittämään omaa toimintaan-

sa. Toimintaa pyrittiin kehittämään palautteen avulla osallistujien näköiseksi. Osallisuus ja tunne vaikuttamisen mahdollisuuksista lisääntyivät prosessin myötä. Toiminnassa hyödynnettiin osallistavan suunnittelun menetelmää. Sosiaalipedagogisesta näkökulmasta osallisuuden kokeminen on keskeistä yhteisön voimaantumisen kannalta (Heikkinen, 2006,33).

4.2.1 Prosessin suunnittelu

Ennen opinnäytetyöprosessin käynnistämistä tein sopimuksen hankkeistetusta opinnäytetyöstä ja anoin tarvittavan luvan opinnäytetyöni tekemiseen. (Liitteet 1 ja 2.) Prosessin alkuvaiheessa laadin heinolalaisille mielenterveyskuntoutujille ja vapaaehtoisille tukihenkilöille kyselylomakkeen, kartoittaakseni tarvetta toiminnalle. (Liite3.)

Alkukartoituslomakkeen täytti 17 mielenterveyskuntoutujaa ja 11 vapaaehtoista tukihenkilöä. Pääosin vastaajat olivat vapaaehtoistyönkeskus Tuttavantuvan asiakkaita. Laajemman, koko kaupungin mielenterveyspalveluiden tarpeen kartoitus olisi vaatinut enemmän resursseja. Tarvekartoituksella pyrin selvittämään koettua tarvetta mielenterveyskuntoutujien ja vapaaehtoisten tukihenkilöiden yhteiselle virkistystoiminnalle.

Kartoituksella selvitettiin myös vastaajien osallistumista jo olemassa olevaan virkistystoimintaan. Virkistystoiminnan riittävyyden osalta vastaukset jakautuivat tasaisesti, siten että puolet vastaajista piti nykyistä määrää hyvänä ja puolet kaipasi lisää toimintaa. Vastaajat toivoivat mm. retkiä eri kohteisiin, myyjäisiä, tapahtumia, musiikkia, peli-iltoja ja keskusteluryhmiä. (Liite 4.)

Tutustuttuani alkukartoituslomakkeista saatuun tietoon järjestin ensimmäisen tukihenkilötapaamisen. Tapaamiseen tuli neljä vapaaehtoista mielenterveyskuntoutujien tukihenkilötoiminnasta kiinnostunutta, jotka olivat osallistuneet Reelinki -projektin järjestämään tukihenkilökoulutukseen vuonna 2005. Tapaamispaikaksi valittiin Tuttavantupa, vapaaehtoistyön keskus, joka on ennestään tuttu, sekä kuntoutujille, että tukihenkilöille. Kynnys osallistua tapaamisiin haluttiin pitää matalana. Kokoonnuimme koko prosessin ajan Tuttavantuvan ryhmätilassa säännöllisesti samaan aikaan viikoittain. Säännöllisyydellä pyrimme luomaan toimintaan turvallisuutta ja jatkuvuutta.

Prosessin alussa tarvitaan määrätietoista toimintaa. Prosessi ei lähde liikkeelle itsestään. Toiminnan käynnistysvaiheessa selkeät suunnitelmat ja toiminnan jäsentäminen auttoivat prosessin alkuun saattamisessa. Pohjasin toiminnan sosiaalipedagogiseen viitekehykseen. Halusin toimia innostajana, herättelijänä, mielenterveyskuntoutujien voimaantumisprosessin alulle saattajana. Innostamiseen tarvitaan motivoivaa johtajuutta ja ryhmädynamiikan ilmiöiden tuntemista. Innostaminen lähtee kuitenkin aina prosessissa olevien ihmisten, ei innostajan, tarpeista. (Innostuskirja Nyt 2003, 26.)

Toiminnan suunnitelmallisuuden ja tavoitteellisuuden tukemiseksi laadin etukäteen edellisen kerran suunnitelmien pohjalta seuraavan kerran ohjelman. (Liitteet 5 ja 6.) Ohjelma ja siitä annettu palaute on ollut nähtävillä ryhmäkansiossa vapaaehtoistoiminnan keskuksen tiloissa. Osallistamalla toiminnan suunnitteluun on ollut mahdollisuus vaikuttaa toiminnan luonteeseen ja tuoda esille omat toiveet ja kehittämissuhteet. Kerätyn palautteen perusteella toiminta on koettu sitä mielekkäämpänä, mitä enemmän sitä ollaan oltu suunnittelemassa. Osallistuminen suunnitteluun on siis koettu palkitsevana.

Mielenterveyskuntoutujien ja vapaaehtoisten tukihenkilöiden ryhmässä yhteinen suunnittelu toimi toimintaa ohjaavana punaisena lankana. Mahdollisuus tuoda esille omat mielipiteet ja kehittämissuhteet toiminnan suhteen ja toimia tasavertaisena ryhmän jäsenenä, auttaa mielenterveyskuntoutujia toimimaan subjekteina, aktiivisina toiminnan suunnittelijoina. Matka passiivisesta vastaanottajasta aktiiviseksi osallistujaksi on pitkä. Ryhmässämme toteutetut toiminnot ovat ensiaskeleita ryhmämme mielenterveyskuntoutujien ja vapaaehtoisten tukihenkilöiden yhteistyössä. Kuntoutujien tasavertainen osallistuminen toiminnan suunnitteluun edistää kuntoutujien sitoutumista toimintaan. Toiminta koetaan enemmän omaksi, kun siihen voidaan itse aktiivisesti vaikuttaa.

4.2.2 Prosessin toteutus

Ensimmäisessä tukihenkilöiden ja mielenterveyskuntoutujien yhteistapaamisessa kerroin ryhmälle tulevan toiminnan luonteesta. Kerroin, että tarkoituksena on pyrkiä yhdessä suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan erilaisia toimintakykyä vahvistavia toiminnallisia menetelmiä. Osallistumisen ja osallisuuden kokemisen tunteen tavoitteena on voimaantumisen tunne. Voimaantumisen myötä elämänhallinnan tunne ja mahdollisuus oman elämän

subjektina toimimiseen lisääntyä. Toiminnasta laadin etukäteen vapaaehtoistyönkeskuksen tiloissa olevaan ryhmäkansioon suunnitelman kulloisenkin toimintakerran sisällöstä. Ryhmäkansiossa oleva toiminnan runko tarjosi mahdollisuuden tutustua toiminnan sisältöön etukäteen. Kansiolle oli tarkoitus tehdä työtä läpinäkyväksi ja siten madaltaa osallistumisen kynnyksiä. (Liitteet 5, 6, 7, 8.)

Toiminnan käynnistysvaiheessa toimintasuunnitelmassani tukihenkilöiden ja kuntoutujien toiminta oli eriytetty. Ryhmäprosessin käynnistyttyä huomasin, ettei erottelua kuntoutujiin ja tukihenkilöihin ole syytä rajata tällaisessa toiminnassa. Myös ryhmään osallistujat kokivat toiminnan tasa-arvoperiaatteen hyväksi. Jaottelu mielenterveys-kuntoutujiin ja tukihenkilöihin koettiin leimaavaksi ja epäeettiseksi. Kirjoitin toimintaperiaatteet ryhmän toiminnalle pohjaten ne Jyränkölän Setlementti r.y:n arvoihin; oikeudenmukaisuuteen, yksilön arvonn tunnistamiseen, luotettavuuteen, hyvään elämään ja elämäniloon. Toimintaperiaatteita tarkennettiin yhdessä ryhmän kanssa ja ne hyväksyttiin. (Liite 9.)

Tarkoituksena ei ollut tarjota valmiiksi räätälöityjä viihdepaketteja, vaan toimintaa oli tarkoitus suunnitella, toteuttaa ja arvioida yhdessä. Aito osallisuuden kokeminen oli tavoitteena ja siihen pyrittiin korostamalla kaikkien tasa-arvoisuutta.

Ensimmäisten toimintakertojen ohjelmaa olin suunnitellut valmiiksi. Suunnitteluni taustalla oli ajatus voimavarojen yhteydestä ihmisen kokemaan hyvinvointiin. (Liite 5.). Teemana oli myös muistelu, jonka tavoitteena oli ehyen elämäntilan hahmottaminen. Ryhmän muotoutumisen kannalta napakka alku oli tärkeää. Korostin ryhmälle kuitenkin jatkuvasti heidän osuutensa tärkeyttä sekä suunnittelussa, toteutuksessa, että arvioinnissa. Erilaiset ryhmän esille nostamat teemat tulivat osallistujien tarpeesta ja tarvetta erilliseen keskusteluerhoonkin tuntui olevan. Ryhmän palautteissa ja toiveissa toiminnallisuus korostui kuitenkin keskustelua vahvemmin.

Käsiteltäviin aiheisiin virittäytymisen toteutin, joko toiminnallisilla harjoitteilla tai tiedollisella alustuksella aiheeseen. Muistelemiseen virittäydettiin muistelurentoutuksen avulla. (Liite 10.) Muistelurentoutuksen tavoitteena oli muistelun avulla viritellä erilaisia aisti-

muistoja eloon. Muistelurentoutuksen jälkeen jaettiin kokemuksia ja keskusteltiin tunteuksista, joita muistelurentoutus herätti.

Seuraavan harjoituksen tavoitteena oli muodostaa ehyt kuva menneisyydestä. Tarkoitus oli piirtää paperille joku itselle hyvä muisto ja jonkun vähemmän hyvä / raskas muisto.

Muisteleminen ryhmässä herättää tunteita. Positiivisetkin muistot voivat herkistää muistelijan kyyneliin asti. Se, että ryhmässämme oli sekä kuntoutujia, että tukihenkilöitä, loi ryhmään turvallisen ilmapiirin. Lohduttaminen oli luontaista ja tunteiden näyttäminen sallittua. Ohjaajana koin kuitenkin velvollisuudekseni keskustelun ohjaamisen hyvien muistojen voimaannuttavaan vaikutukseen. Halusin päällimmäiseksi jäävän tunteen eheydestä ja jaetusta hyvästä olostä. Muisteleminen koettiin antoisaksi, mutta haastavaksi. Ryhmässä muisteleminen ja aikakauteen ja ikävaiheisiin liittyvät yhteiset muistot tuntuivat luovan ryhmään yhteenkuuluvuutta. Meillä on kaikilla jotakin omaa ja jotakin yhteistä.

Henkilökohtainen muistelu liitettiin laajempaan yhteyteen tutustumalla seuraavalla ryhmäkerralla paikkakunnan museoon. Oman elämän näkeminen osana perheen, suvun, paikkakunnan, Suomen, Euroopan ja ihmiskunnan historiaa mahdollisti laajemman perspektiivin ottamisen omaan itseen ja osallisuuden kokemisen tunteen.

Toiminnoista kerättiin säännöllisesti palautetta. Kirjalliset palautekierrokset räätälöidä kulloiseenkin toimintaan sopiviksi. Toisinaan palautekierros käytiin suullisesti, jolloin kysyttiin miltä toiminta oli tuntunut. Museokäynnille osallistui 13 henkilöä, joista kuudelta saatiin palaute. Päivän ohjelmaa pitivät kaikki vastaajat onnistuneena. Vastaajista neljä kuudesta oli ollut mukana suunnittelemassa päivän ohjelmaa. Jatkossa yhteisen tekemisen suunnittelusta olivat kiinnostuneita kaikki vastaajat. Toiminnan suunnitteluun ja järjestämiseen koki voivansa vaikuttaa viisi vastaajaa. (Liitteet 11 ja 12.)

Ryhmän toivomuksesta pohdimme itsetuntemus - ja itsensä hyväksyminen-teemaa. Ryhmäkansiossa oli etukäteen nähtävillä laatimani ohjelmarunko, jonka mukaan aihetta käsiteltiin. Tavoitteena oli erilaisilla toiminnallisilla harjoitteilla lisätä itsetuntemusta ja opetella hyväksymään itsensä sellaisena kuin on. (Liite 5.)

Itsetuntemus - ja itsensä hyväksyminen - teeman ympärille kokoontui 12 osallistujaa. Luin päivän ohjelman ääneen, josta kaikille selvisi miten edetään. Ohjelman läpikäyminen loi ryhmään turvallisuutta ja toiminnalle selkeyttä. Alustin aihetta kertomalla itsetunnosta ja itsensä hyväksymisen tärkeydestä, minkä jälkeen pidimme nimikierroksen ja muistelimme ryhmässä ensimmäisellä kerralla annettuja lisänimiä. Ryhmään tulleet ensikertalaisetkin liittivät nimeensä jonkun samalla kirjaimella alkavan positiivisen sanan. Nimikierroksen tavoitteena oli ryhmäläisten toisiinsa tutustuminen, vuorovaikutuksen lisääminen ja tunnelman keventäminen.

Seuraavan toiminnallisen harjoituksen tavoitteena oli oppia tunnistamaan omia vahvuuksia ja kommunikoidaan vastavuoroisesti. (Liite 13.) Ryhmä lähti varovaisesti mukaan ”Minä olen hyvä” -harjoitukseen, mutta pian puheensorina ja nauru täyttivät huoneen. Jokainen löysi vahvuuksia, joita pystyi kertomaan toisille. Seuraavana oli vuorossa itsensä hyväksymisharjoitus, jonka tavoitteena oli opetella hyväksymään itsensä. (Liite 14.) Ohjeistin tekemään harjoitusta kotona säännöllisesti, sillä harjoittelemalla on mahdollisuus aikaansaada tuloksia.

Kahvin aikana jaoin osallistujille laatimani minä olen -lomakkeen, joka jäi vastaajille itselleen. Lomakkeen tarkoituksena oli herättää ajatuksia itsetutkiskeluun, omien voimavarojen ja mielekkäiden asioiden tunnistamiseen. (Liite 15.) Seuraavan tapaamisen suunnittelun jälkeen osallistujat täyttivät palautelomakkeen, jossa kysyttiin mm. päivän ohjelmasta ja ohjelman herättämien tunteiden jatkokäsittelyn tarpeesta. Kaikki osallistujat pitivät päivän ohjelmaa onnistuneena ja 9 / 12 osallistujasta koki toiminnan herättäneen ajatuksia ja tunteita joista haluaisi puhua enemmän. Puhumisen tarpeen katson kertovan harjoituksen merkityksellisyydestä. Itsetuntoa vahvistaviin harjoituksiin oli ryhmässämme tarvetta.

Ryhmässämme on toteutettu erilaisia retkiä. Olemme tutustuneet mm. paikkakunnan museoon, kirjastoon, hevostalliin, harrastaneet kankaanpainantaa, rakentaneet jokainen oman aarekarttamme, joka on Kristiina Harjun kehittämä menetelmä muutosvalmiuden vahvistamiseksi. Jokaisella osallistujalla on ollut mahdollisuus vaikuttaa toiminnan suunnitteluun ja arviointiin. Puolen vuoden aikana toimintaa on järjestetty viikoittain. Osallistujia on ollut yhteensä 367. (Liite 16.) Toimintakertoihin olen laatinut ohjelmarungot, jotka ovat olleet etukäteen nähtävillä vapaaehtoistyönkeskuksen tiloissa olevassa ryhmäkansiossa. Lisäksi

toiminnasta on laadittu tiedotteita, joita olen lähettänyt Reelinki-projektin yhteistyökumppaneille osallistujien tavoittamiseksi. Palautetta varten olen räätälöinyt palautelomakkeet kulloisellekin toimintakerralle erikseen.

4.2.3 Prosessin arviointi

Toiminnan arvioimiseksi olen kerännyt palautetta sekä suullisesti, että erillisillä palautelomakkeilla. Palautteista olen tehnyt koonnit, jotka olen esitellyt toimintaan osallistuneille. Jatkuva, systemaattisesti kerätty palaute on toiminut kehittämis- ja arviointityökaluna. Ulkopuolista arviota toiminnasta ja sen vaikuttavuudesta olen saanut Reelinki – projektin ohjausryhmän jäseniltä. Jatkuva itsearviointi on myös toiminut kehittämistyökaluna. Toiminnan suunnittelu, organisointi ja kehittäminen vaativat refleksiivistä työtettä, jatkuvaa omien käsitysten kyseenalaistamista ja uuden tiedon hakemista.

Prosessin kuluessa jatkuva itsearviointi toimi toiminnan suunnittelutyökaluna, jota käytin kirjallisten palautteiden rinnalla. Itsearviointi oli toisinaan niin kriittistä, että ilman osallistujien palautetta olisin epäillyt toiminnan mielekkyyttä. Osallistujien innostus näkyi sekä kirjallisissa palautteissa että osallistumisaktiivisuudessa. Arvioin toiminnalle asettamiani tavoitteita ja peilasin yksittäisiä toimintakertoja kokonaistavoitteisiin. Suuret tavoitteet toteutuvat pienin askelin ja joskus liike on niin pientä, ettei sitä edes huomaa, ennen kuin jälkikäteen.

Itsearviointia pyrin tukemaan laatimalla toiminnan osa-alueista SWOT - analyysseja. SWOT – analyysiä käytetään paljon strategisen suunnittelun apuvälineenä. Siinä arvioidaan prosessin sisäisiä vahvuuksia ja heikkouksia, sekä ulkoisia mahdollisuuksia ja uhkia. Pohdin ryhmään osallistujien kannalta asiakaslähtöisyyden ja osallisuuden kokemisen tunteen, sekä avoimen ryhmän vahvuuksia, heikkouksia, mahdollisuuksia ja uhkia. Eri osa-alueiden pohdinta nelikentässä auttoi tavoitteiden selkeyttämisessä. (Liitteet 17 ja 18.)

Asiakaslähtöisyyden ja osallisuuden kokemisen tunteen toteutumisen vahvuuksina pidin aidon osallisuuden tunteen mahdollistamista. Ryhmäläisten tasa-arvoisen osallistumisen mahdollisuus ja sitä kautta itsetunnon ja omien vaikutusmahdollisuuksien lisääntymisen

tunne voimaannuttaa ryhmään osallistuvia. Heikkouksina asiakaslähtöisyyden toteutumisen tiellä pidin ryhmäläisten vaikeutta irrottautua omista tutuista rooleistaan.

Toiminnan vaikuttavuuden arviointia ei tällaisen lyhyen rupeaman jälkeen ole mielekästä tehdä. Laadin toimintaan osallistuneille kuitenkin arviointilomakkeet puolen vuoden aikana toteutuneesta ryhmätoiminnasta. Arviointilomakkeiden palauttaneiden mielestä toiminta on ollut mielekästä ja tarpeellista.

4.3 Ryhmäläisten kertomaa

Ryhmään osallistuneiden oma ääni tulee esiin sekä osallistumisaktiivisuudessa, että kerätyissä palautteissa. (Liitteet 20, 21, 22, 23.) Toimintaan osallistuminen on lähtenyt ryhmäläisten omasta kiinnostuksesta toimintaan. Itse suunniteltuun toimintaan osallistuminen koetaan mielekkäänä. Osallistumismäärien vaihtelusta voi lukea eri toimintojen herättämän kiinnostavuuden. Eniten osallistujia keräsivät erilaiset retket. Osallistujamäärien vaihtelu kertoo toimintojen herättämästä kiinnostuksesta. Ryhmän tasa-arvoisuus periaate ei kuitenkaan tarkoittanut enemmistön päätäntävaltaa toimintojen toteuttamisessa, vaan yksittäisetkin ehdotukset pyrittiin toteuttamaan ryhmässä. Kiinnostus toimintoja kohtaan oli aitoa, koska sitoutumispakkoa ei ollut.

”Ryhmä on ollut tukenani, kun tukihenkilöni on ollut sairaslomalla”, kirjoitti eräs ryhmän jäsen palautteessaan ryhmän toiminnasta. Ryhmä on mahdollistanut säännöllisen tukivaihtoehdon heinolalaisille mielenterveyskuntoutujille. Ryhmä on kokoontunut säännöllisesti samaan aikaan ja samassa paikassa. Tieto, siitä että säännöllinen tuki on olemassa luo turvallisuutta.

”Täällä on hyvä olla, kun täällä ei ole pelkästään hulluja. Terapiaryhmässä on niitä paniikkeja ja skitsoja, niin se ahistaa ”kerto ryhmään osallistunut järjestämässämme työpajassa. Ryhmän heterogeenisuus antaa kuntoutujille varmuutta ja uskoa arjessa selviytymiseen. Ryhmiä ei tarvitse muodostaa diagnoosien perusteella, vaan ryhmät voidaan rakentaa osallistujien kiinnostuksen mukaan. Yhteisen kiinnostavan tekemisen ympärille kokoontuminen vie kuntoutujien ajatukset pois sairauskeskeisyydestä. Kuntoutujien on hyvä löytää asioita, jotka integroivat heitä normaaliin arkeen ja osallisuuden kokemiseen.

Eräs ryhmän jäsenistä epäili ryhmän avoimuuden haitanneen ryhmään sitoutumista. ”*Kun ryhmä oli kaikille avoin, oliko se mielenterveyskuntoutujilta pois? Olivathan siinäkin rahavarat rajoitetut. Halpa ateria houkutteli.*” Ryhmän avoimuudesta ja maksuttomuudesta tullut palaute oli pääosin myönteistä, mutta osallistujan kriittinen palaute rahavarojen kohdentamisesta nimenomaan mielenterveyskuntoutujille herätti ajatuksia. Ryhmätoiminta pyrittiin pitämään pääosin täysin maksuttomana, jottei osallistuminen estyisi tiukan taloudellisen tilanteen vuoksi. Ryhmän toiminnassa mukana olevat saivat kaikki samat edut, ja jos nimellisiä osallistumismaksuja kerättiin, olivat hinnat samat kaikille. Ryhmä oli avoin kaikille mielenterveydestä kiinnostuneille. Ryhmään osallistuminen ei siis edellyttänyt diagnoosia, eikä diagnoosi myöskään tuonut mitään etuja ryhmässä. Se että rahoja ja toimintoja olisi jotenkin erikseen kohdennettu mielenterveyskuntoutujille, ja ryhmä olisi ollut suljettu, ei olisi ollut linjassa ryhmälle asetettujen tavoitteiden kanssa. Tavoitteena oli avoin ja heterogeeninen ryhmä, jonka jäsenet yhdessä suunnittelevat, toteuttavat ja arvioivat toimintaa.

”*Mielestäni ryhmä olisi voinut rohkaista omakohtaiseen itse apuun: solmimaan ystävyys-suhteita, rohkaista kertomaan mustaa puolta itsestään. Toivon että mielenterveyskuntoutujat otetaan todesta, ei äly sairaus*”, kirjoitti eräs osallistuja palautteessaan. Palautteessa ryhmään kohdennetaan toiveita vahvemmassa kannustamisesta ja avoimemmasta tummien tunteiden jakamisesta. Mustan puolen kertomiseen rohkaiseminen olisi tehnyt ryhmästä enemmän terapeutin, eikä se ollut ryhmän tarkoitus. Ryhmässä esille tulleet asiat käsiteltiin, mutta ryhmän avoimeen luonteeseen ei olisi voinut ottaa liian syväluotaavia keskusteluja.

Tarvetta erilliselle keskusteluryhmällekkin olisi. Ehkäpä keskusteluryhmänkin rakenne voisi olla heterogeeninen, niin ettei se perustuisikaan ainoastaan vertaistukeen, vaan erilaisten ihmisten kohtaamiseen ja kokemusten vaihtoon. Keskusteluryhmien luominen eri teemojen ympärille voisi toimia. Keskusteluryhmien olisi hyvä olla suljettuja luottamuksellisen ilmapäärin rakentumiseksi. Palautteessa mainittu mielenterveyskuntoutujien ”todesta ottaminen” on tärkeää. Kuntoutujien on saatava mahdollisuuksia osallistumiseen ja osallistumisen kautta onnistumisen elämyksiin, jotka vahvistavat kuntoutujien itseluottamusta ja uskoa omaan selviytymiseen. Mielenterveyskuntoutujien itseluottamuksen vahvistamiseen toiminnassa pyrittiin korostamalla kaikkien ryhmään osallistuvien tasa-arvoisuutta.

5 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

5.1 LUPAUSTEN LUNASTAMINEN

Toiminnan tarkoituksena oli mielenterveyskuntoutujien ja vapaaehtoisten tukihenkilöiden muodostaman ryhmän innostaminen ja voimaannuttaminen erilaisia toiminnallisia menetelmiä apuna käyttäen. Tukikohta -toiminnan tavoitteena oli lisätä mielenterveyskuntoutujien luottamusta, vastavuoroisuutta ja yhteisöllisyyttä. Luottamuksen lisäämisen konkreettiset välineet olivat toiminnan säännöllisyys ja jatkuvuus. Vastavuoroisuutta tuettiin toimintaan osallistuvien osallisuutta ja tasa-arvoisuutta korostamalla. Kaikilla ryhmään osallistujilla oli mahdollisuus osallistua toiminnan suunnitteluun, arviointiin ja kehittämiseen.

5.1.1 Prosessin arvioinnin pohdinta

Prosessin arvioinnissa käytettiin jatkuvan palautteen periaatetta. Palautetta keräsin sekä suullisesti, että kirjallisesti. Palautteen keräämisen tarkoituksena oli arvioida toiminnan luonnetta, osallistujien vaikuttamisen mahdollisuuden tunnetta ja ryhmän ilmapiiriä. Palautetta olisi voinut käsitellä enemmän ryhmässä, ja siihen olisi voinut liittää toiminnan kehittämisen kannalta tärkeitä kysymyksiä. Missä onnistuimme, mikä meni pieleen, mitä siitä opimme, mitä olisimme voineet tehdä toisin? Palautteeseen olisi voinut sisällyttää enemmän pohdintaa toiminnan edelleen kehittämistä. Tällöin prosessi olisi kehittynyt toimintatutkimuksellisempaan suuntaan, niin kuin alkuperäisessä suunnitelmassani olin ajatellut.

Prosessin ulkopuolista arviointia sain Reelinki-projektin ohjausryhmän jäseniltä suullisesti projektin ohjausryhmien kokouksissa. Keväinen innostus toiminnasta oli näkynyt mielenterveystoimiston asiakkaissa. Asiakkaat olivat mieltäneet ryhmätoiminnan hoitavaksi ja sanoivat olevansa ”*Reelingissä Satun hoidossa*”. Toiminnasta tullut palaute oli positiivista, mutta osallistujille tuli tarkemmin selvittää ettei kyse ollut hoidosta. Yhteistyö projektin ohjausryhmän kanssa auttoi toiminnan jäsentämisessä ja auttoi luomaan yhteistyöverkosta jatkoa ajatellen.

Ohjausryhmältä sain myös kirjallista palautetta ryhmän toiminnasta. Ohjausryhmälle laati-
massani koko projektin arviointikaavakkeessa kysyttiin myös ohjausryhmän näkemystä tukiryhmämme toiminnan tarpeesta ja sen toimivuudesta. Ryhmän toiminta koettiin tarpeel-

lisena ja onnistuneena. Yhdessä palautteista ilmaistiin huoli tukihenkilöiden jäämisestä kuntoutujille suunnitellun tuen jalkoihin.

Prosessin arviointia sotki osittain oma osallisuuteni Reelinki-projektiin. Opinnäytetyöni on osa projektia, ja työni Reelinki-projektin loppuraportin kasaamisessa, ja koko projektin arvioinnissa meni osittain päällekkäin opinnäytetyöni kanssa. Tuntui, että opinnäytetyön mittasuhteet eivät pysyneet koossa, vaan aloin tarkastella sitä koko projektin näkökulmasta. Työajan ja opiskeluajan rajaaminen erilleen tuntui vaikealta. Toisaalta työpanokseni projektissa antoi lisää syvyyttä ja ymmärrystä opinnäytetyöprosessiini. Opinnäytetyönäni organisoimassani ryhmätoiminnassa syntyi uusia ajatuksia ja ideoita toiminnan toteuttamiseksi. Ideoiden pohjalta laadimme yhdessä kuntoutujien ja tukihenkilöiden kanssa projekti-hakemuksen RAY:lle vuosiksi 2008 - 2010.

5.1.2 Tulosten arvioinnin pohdinta

Opinnäytetyöni tavoitteena oli luoda toiminnallinen tukihenkilöiden ja mielenterveyskuntoutujien avoin ryhmä. Kuntoutujien ja tukihenkilöiden yhteistapaamisia on järjestetty aiemminkin, mutta työssäni oli tavoitteena luoda näille yhteistapaamisille innostamisen avulla prosessimainen luonne. Yhdessä suunnittelemisen ja toimintojen toteuttamisen avulla tavoiteltu voimaantuminen ei kuitenkaan ole määrällisesti mitattavissa. Prosessin aikana laatimieni palautelomakkeiden pohjalta voi vetää johtopäätöksiä kulloisenkin toimintakeran herättämistä tunnelmista, mutta ne eivät kerro sen enempää. Toki osallistujamääristä voisi päätellä, että toiminnalle on ollut tarvetta.

Toiminta on ollut kehittämistyötä, jossa olen hakenut toiminnalle raameja ja miettinyt toiminnan mallintamista. Mielenterveyskuntoutujien ja vapaaehtoisten tukihenkilöiden muodostaman toiminnallisen ryhmän tavoitteena on kuntoutujien integroituminen ryhmän kautta peruspalveluiden piiriin. Ryhmä tarjoaa kuntoutujalle pienyhteisön, jossa voi turvallisesti harjoitella selviytymistä. Mielenterveyskuntoutujien ja tukihenkilöiden yhteisen toiminnan toteuttaminen on ollut haasteellista. Toiminnan myötä on mieleeni tullut ideoita ja kehittämis ehdotuksia toiminnan organisoimiseksi uudella tavalla. Toivon, että mahdollisuus toiminnan edelleen kehittämiseen aukeaa uuden projektin myötä.

Opinnäytetyön puitteissa toimintaa toteutettiin 27 ryhmäkertana, ja osallistujia toiminnoissa oli yhteensä 367. Tuloksena voidaan pitää määrällisesti suurta toimintaan osallistumista. Osallistujamäärät vaihtelivat neljän ja 29 välillä. (Liite 16.)

5.1.3 Tietoperustan ja viitekehyksen toimivuuden arvioinnin pohdinta

Toteutettu toiminta nojasi innostamisen kulttuuriin. Teoreettinen selkäranka kannattelee toteutettua prosessia. Tietoperustassa avatut käsitteet avaavat toteutetun prosessin mielen ja tarkoituksen. Toiminta ei ollut toimintaa toiminnan vuoksi, vaan sillä oli merkitystä ryhmälle ja sen yksittäisille jäsenille. Tietoperusta on toiminut tukenani ryhmän vetämisessä.

Innostamisen ja voimaantumisen myötä prosessi elää edelleen. Tavoitteet ovat korkealla, eikä näin lyhyellä aikavälillä voi mitata tuloksia. Ryhmän ilmapiirikartoitukset kertovat kuitenkin luottamuksen ja vastavuoroisuuden synnystä ryhmän sisällä. Ryhmädynamiikan tunteminen on auttanut minua ryhmän vetäjänä havainnoimaan ryhmän sisäisiä liikkeitä ja vaiheita. Asiakslähtöisyyden käsitteen halusin ottaa esille, koska kuntoutujat mieltävät itsensä usein potilaiksi ja määrittelevät itsensä sairauden kautta. Asiakslähtöisyyden toteutuminen edellyttää tasa-arvoista minä - sinä suhdetta ja se on kuntoutumisen käynnistymisen edellytys. Vain aidon kohtaamisen kautta yksilö voi olla subjekti. Mielestäni asiakslähtöisyyden käsitteen avaaminen oli tärkeää toiminnan luonteen ymmärtämisen kannalta.

Positiivisen mielenterveyden käsitteen valitsin, koska halusin tuoda esille mielenterveyden merkitystä kaikille ihmisille. Toivoisin mielenterveyden sanana saavan yhtä positiivisen merkityksen kuin terveydenkin. Ryhmän avoimuudella olen halunnut viestittää, että mielenterveys kuuluu kaikille. Kaikki mielenterveydestä kiinnostuneet ovat olleet tervetulleita ryhmään. Sosiaalisen pääoman valitseminen mukaan johtuu kiinnostuksestani yhteisöllisyyden voimaannuttavaan vaikutukseen. Toteutetussa prosessissa voisi ajatella sosiaalisen pääoman lisääntyneen. Opinnäytetyöni olisi paisunut liian laajaksi, mikäli olisin pyrkinyt kartoittamaan mielenterveyskuntoutujien sosiaalista pääomaa ennen ja jälkeen prosessin.

Teoriapohja toimi koko prosessin ajan suunnannäyttäjänä. Ilman teorian tuomaa tukea koko prosessi olisi tuntunut vain merkityksettömiltä yksittäisiltä tapahtumilta. Teoria oli liimaa, jonka avulla palaset liittyivät yhteen. Se satoi tavoitteet ja toteutetun prosessin ko-

konaisuudeksi. Tavoitteena oli saada ryhmään osallistujat innostumaan ja voimaantumaan, huomaamaan omat vaikuttamisen mahdollisuudet. Luulen että pohjatyö on tehty. Tästä on hyvä jatkaa eteenpäin. Ryhmään on syntynyt luottamusta ja vastavuoroisuutta, yhteishenkeä, joka vie ryhmää eteenpäin.

5.1.4 Tavoitteiden konkretisointi.

Tavoitteena oli ryhmään osallistuvien voimaantuminen. Tavoitetta kohti edettiin pienin askelin. Voimaa ei ole mahdollista antaa toiselle, vaan se syntyy vuorovaikutusprosessissa. Ryhmä tarjosi mahdollisuuden avoimeen osallistumiseen ja vuorovaikutukseen. Vaikuttamisen mahdollisuuden tarjoaminen turvallisessa ympäristössä voi vahvistaa kuntoutujien uskoa toimia oman elämänsä subjektina muillakin elämänsä osa-alueilla. Konkreettisia tilanteita vaikuttamiseen ryhmässä olivat yhteiset suunnittelupalaverit, kirjallinen ja suullinen palautteen antaminen ja avoin vuorovaikutusta tukeva ilmapiiri erilaisten toimintojen aikana.

Tekemisen mieli löytyy kun sitä tarkastellaan teoriapohjaa vasten. Yksittäisten toimintojen yhteyttä suurempaan kokonaisuuteen, tavoitteiden saavuttamiseen, ei välttämättä heti näe. Kun katselee taaksepäin, ja arvioi kuljettua matkaa, voi joku yksittäinen tapahtuma näyttää harha-askeleeltakin, mutta se on silti voinut olla merkityksellinen jollekin osallistujista. On jätettävä tilaa luovuudelle. Liiallinen konkretisointi ja suoraviivainen eteneminen voivat muodostua elämyksellisyyden ja innostuksen esteiksi.

5.1.5 Eettistä pohdintaa

Mielenterveyskuntoutuksen tulisi mielenterveyspalveluiden laatusuosituksen mukaan pohjautua monialaiseen yhteistyöhön. (STM. 2001, 2.) Kuitenkin monialaisen yhteistyön esteenä ovat usein hallinnolliset rajat. Opinnäytetyötä tehdessäni pohdin missä kulkee kuntouttavan toiminnan raja. Voiko virkistystoiminnaksi mielletty toiminta olla kuntouttavaa? Kuntoutumisen edistämiseksi on tarpeellista selvittää psykiatrisen hoidon ja kuntoutuksen välistä rajaa. Eri osapuolten saumaton yhteistyö mielenterveyskuntoutujien hyväksi mahdollistaa kuntoutuspalveluiden monialaisuuden. Kuntoutusta tukeva toiminta

voi olla muutakin kuin hoidollista. Kuntouttavaa toimintaa voi olla vertaisryhmätoiminta ja ohjattu ryhmätoiminta.

Kuntoutuksen tavoitteena voidaan pitää yksilön elämänhallinnan lisäämistä.

Kuntoutumisessa olisi hyvä tehdä ennakkoluulottomasti työtä eri toimijoiden kanssa. Myös vertaistoiminta ja erilaiset palveluntuottajat olisi suotavaa ottaa mukaan kokonaisvaltaista kuntoutumispolkua suunniteltaessa. (STM. 2001, 24 – 25.) Yhteistyötä haittaavat hallinnollisten rajojen lisäksi yhteisöjen arvomaailmojen ristiriidat. Kyse ei varsinaisesti ole edes perustavaa laatua olevista ristiriidoista, vaan enemmänkin näkemyseroista. Kaikilla toimijoillahan on tavoitteena mielenterveyskuntoutujien tukeminen.

Olen pohtinut myös mielenterveyskuntoutujien erillisten ryhmien tarvetta. Kuntoutujat leimaantuvat, kun he osallistuvat vain mielenterveyskuntoutujille suunnattuihin palveluihin. Mielenterveyskuntoutujille järjestetään erillisiä liikunnallisia aktiviteetteja, heillä on omat taidepiirinsä ja hengelliset ryhmänsä. Kuitenkin meidän sekaryhmämme, jossa on sekä kuntoutujia, että ns. normaaleja, on koettu turvallisenä ja luovana.

Mielenterveystyössä koen haasteelliseksi turhien raja-aitojen kaatamisen, ihmisten loke-roimisen lopettamisen ja mielenterveysmyönteisyyden lisäämisen. Mielenterveysmyönteisyys on suvaitsevaisuutta, erilaisuuden hyväksymistä ja lähimmäisen rakastamista.

5.1.6 Työtapojen arviointi ja kehittämistarpeiden pohdinta

Opinnäytetyöni toiminnallinen osuus on varsin laaja. Kirjallisessa osuudessa sen kokonaisvaltainen esittäminen paisuttaisi työn liian suureksi. Työssäni olen kuitenkin pyrkinyt tuomaan esille ryhmätoiminnan luonnetta, kuvaamaan ilmapiiriä ja ryhmän sisällä olevaa mehenkeä.

Ryhmän vetäjänä pyrin toimimaan innostajana, ja pikkuhiljaa siirtymään syrjemmälle. Suunnitelmallisuuden säilyttämiseksi ja tavoitteiden kirkastamiseksi pohdin asioita prosessin kuluessa. Erilaiset arviointilomakkeet ja SWOT analyysit auttoivat kartoittamaan prosessia. (Liitteet 17, 18, 19.)

Työn alussa laatimani tarvearviointi jäi suppeaksi. Kehittämistyössä on hyvä lähteä liik-
keelle tarpeiden ja yhteistyöverkoston kartoituksesta. Toiminnan käynnistyminen ja osallis-
ten innostuminen vie myös oman aikansa. Mielenterveyskuntoutujien luottamuksen ja
vastavuoroisuuden syntyminen ei myöskään tapahdu hetkessä.

Prosessin aikana mieleeni on noussut erilaisia mahdollisia ideoita mielenterveyskuntoutuji-
en tukitoiminnan kehittämiseksi. Heinolassa mielenterveyskuntoutujien yksilötukeen ei ole
löytynyt vapaaehtoisia, joten muodostunut ryhmä on toiminut kuntoutujien ja tukihenkilöi-
den toimivana yhteistyöfoorumina.

5.2 JATKOSUUNNITELMAT.

Ryhmätoiminta jatkuu edelleen säännöllisesti kerran viikossa. Toiveena on että ryhmäläis-
ten suunnitteluseminaarissa ideoima ja toukokuussa 2007 laatimani uusi projektihakemus
menee läpi, ja voimme alkaa rakentaa luomallemme pohjalle uutta kuntoutujalähtöistä
tukitoiminnan mallia Sosiaalisen pääoman mittareiden kehittäminen erityisryhmille olisi
haasteellista, ja vaatisi perehtymistä ja vaivannäköä. Sosiaalisen pääoman yksilöllinen ja
yhteisöllinen luonne, sekä koko käsitteen sisältö ja merkitys syrjäytyneiden tai syrjäyty-
misuhanalaisten tutkimiseksi voisi avata uusia näkökulmia mielenterveyskuntoutuksen
kehittämiseen.

Mielenterveyskuntoutujien tukitoimintaa on organisoitu yksilötukisuhteisiin perustuvaksi
ja ryhmämuotoisena on käytetty lähinnä vertaistukiryhmiä. Yhteinen mielenterveyskuntou-
tujien ja tukihenkilöiden ryhmä, jonka vetäjänä aluksi toimisi ammattilainen, myöhemmin
mahdollisesti vapaaehtoinen muodostaisi uudenlaisen yhteisöllisen tuen mallin. Ryhmän
vetovastuuta voisi kierrättää ryhmäläisten toiveiden ja jaksamisen mukaan. Toiveena olisi
itseohjautuvan tasa-arvoisen ryhmän muodostuminen.

Ryhmässämme toteutetut toiminnot eivät ole mitään uusia ja ihmeellisiä. Samanlaista toi-
mintaa on tarjolla muuallakin. Ryhmäläisten suunnittelema toiminta ja sen toteuttaminen
voivatkin mahdollisesti toimia siltana jo olemassa olevien palvelujen piiriin. Syttynyt in-
nostus voi levitä yli Reelingin rajojen

LÄHTEET

- Heikkinen, H. 2006. Tutkiva ote toimintaan. Teoksessa Heikkinen, H., Rovio, E., Syrjälä, L. (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Vantaa: Dark Oy.
- Heiskanen, T., Salonen, K., Sassi, P. 2007. Mielen terveyden ensiapukirja. Suomen Mielen terveysseura. Helsinki: StarOffset Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. Uudistettu painos. Kirjayhtymä Oy, Helsinki.
- Hämäläinen, J. 1999. Johdatus sosiaalipedagogiikkaan. Kuopion yliopisto. Koulutus- ja kehittämiskeskus. Kuopio.
- Hyypä, M. 2002. Elinvoimaa yhteisöistä – sosiaalinen pääoma ja terveys. PS-kustannus, Jyväskylä.
- Hyypä, M. 2005. Me hengen mahti. PS-kustannus, Keuruu.
- Innostuskirja Nyt Sosiokulttuurisen toiminnan polunpäitä, 2003. Opintokeskus Kansalaisfoorumi.
- Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2004. Kuntoutuksen perusteet. Vantaa, WSOY.
- Kaljonen, P. 2005. Ammatillisen kasvun kiintopisteitä etsimässä. Teoksessa Ranne, Sankari, Rouhiainen-Valo, Ruusunen (toim.) Sosiaalipedagoginen ammatillisuus. Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Pori.
- Kallinen, M., Salo, M. 2007. Mielen terveyskuntoutujien asumispalveluiden tila ja tulevaisuus, Mielen terveyden keskusliitto 2007
- Kuronen, M. 2004. valtaistumista vai voimavaraistumista. Feministisiä näkökulmia empowermentiin sosiaalityön käsitteenä ja käytäntönä. Teoksessa Kuronen, M., Granfelt, R.,

Nyqvist, L., Petrelius, P. (toim.) PS-kustannus, Jyväskylä.

Kurki, L. 2001. Kasvaminen palvelutehtävään. Sosiaalipedagoginen katse vapaaehtoistyöhön. Kirjassa Eskola, A., Kurki, L. (toim.) Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Jyväskylä, Gummerus.

Kuuskoski, E. 2003. Vertaistoiminta osana ihmisyyttä. Teoksessa: Niemelä, J. & Dufa, V. Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat. Sosiaali- ja terveysjärjestöt uudella vuosituhanella. Juva, WS Bookwell Oy.

Laamanen, S. 2004. Mielensterveyskuntoutus-tarvearvioinnista uusiin toimintamalleihin. Etelä-Savon sairaanhoitopiirin julkaisu nro 40.

Launonen, L. & Puolimatka, T. 1999. Sosiaalipedagogiikan ihmiskäsitykset ja etiikka. Kuopion yliopisto. Koulutus- ja kehittämiskeskus.

Niemelä, J. 2002. Identiteettityö, sosiaalinen pääoma ja marginaalista murtautuminen. Teoksessa Ruuskanen, P. (toim.) Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi- Näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille. Keuruu PS -kustannus.

Noppari, E., Leinonen, S. 2005. Vanhuksen kokonaisvaltaista terveyttä edistävä mielensterveys. Kirjassa Noppari, E., Koistinen, E. Laatu vanhustyöhön Helsinki, Tammi.

Notko, T. & Järvikoski, A. 2004. Voimaa kuulluksi tulemisesta. Mielensterveyskuntoutujien kotikuntoutusprojektin arviointi. Kuntoutussäätiö. Kuntoutussäätiön työselosteita 26 / 2004. Helsinki, Yliopistopaino.

Möttönen, S. 2002. Kunnat, järjestöt ja paikalliset verkostot. Kirjassa Ruuskanen, P. 2002 Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille. PS-kustannus. Keuruu.

Peltomaa, M. 2005. Kuntoutumisvalmius tarpeenmukaisen mielenterveyskuntoutuksen suunnittelun perustana. Lapin Yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja B. Tutkimusraportteja ja selvityksiä 49. viitattu 6/ 2007. Saatavissa:
<http://www.ulapland.fi/?newsid=5297&deptid=11888&showmodul=47&languageid=3&news=1>

Pitkälä, K. Savikko, N. Routasalo, P. 2005. Kuntoutuspolun solmukohtia. Geriatrisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishanke. Tutkimusraportti. Vanhustyön keskusliitto, Gummerus.

Ranne, K. 2005. Sosiaalipedagogiikka koulutuksessa ja työelämän kehittämisessä. Teoksessa Ranne, Sankari, Rouhiainen-Valo, Ruusunen (toim.) Sosiaalipedagoginen ammatillisuus. Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Pori.

Ranne, K. & Rouhiainen-Valo, T. 2005. Sosiaalialan ammatillisen käyttöteorian muotoutuminen sosionomi (AMK) – koulutuksessa. Teoksessa Ranne, Sankari, Rouhiainen-Valo, Ruusunen (toim.) 2005 Sosiaalipedagoginen ammatillisuus. Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Pori.

Ristaniemi, T. 2005. Psykiatrisen sairaalan ”armahtava todellisuus”, Asiakaslähtöisyys psykiatrisen sairaalan kuntoutuspotilaan kokemana. Kuntouttavan sosiaalityön ammatillinen lisensiaattitutkimus. Yhteiskuntapolitiikan laitos. Valtiotieteellinen tiedekunta. Helsingin Yliopisto, syyskuu 2005. Viitattu 2 / 2007. Saatavissa:
http://www.sosnet.fi/includes/file_download.asp?deptid=16345&fileid=8051&file=20060223123910.pdf&pdf=

Ruuskanen, P. 2002. Sosiaalinen pääoma hyvinvointipoliittisessa keskustelussa. Kirjassa Ruuskanen P. (toim.) Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi- Näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille. Keuruu, PS – kustannus.

Ruusunen, T. 2005. Ilmaisulliset menetelmät siltoja itseen ja toisiin. Teoksessa Ranne, Sankari, Rouhiainen - Valo, Ruusunen (toim.) Sosiaalipedagoginen ammatillisuus. Madse- nin kukasta toiminnan tulppaaniksi. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Pori.

Satka, M. 1993. Kansalaiskeskeinen sosiaalityö. Utopia ja vaihtoehto. Sosiaalityöntekijä 3/1993.s 23 – 26.

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorioiden perusteiden hahmottelua. Oulun yliopisto. Kas- vatustieteiden tiedekunta. Väitöskirja.

Siitonen J. Robinson H. 2001, Pohdintaa voimaantumisesta, teoksessa: Järvisalo L. (toim.) Muutoksen kautta kasvuun. Sytykkeitä ja tarinoita Kotilo ry:n toiminnan kehittämiseen. Pieksämäki. RT-Print Oy.

Sohlmann, B. 2004 Funktionaalinen mielenterveyden malli positiivisen mielenterveyden kuvaajana. STAKES Tutkimuksia 137 Saarijärvi. Gummerus.

Sosiaalibarometri 2007

Sosiaali- ja terveydenhuollon laadunhallinta 2000- luvulle. Valtakunnallinen suositus, 1999. STM, STAKES, Suomen Kuntaliitto. Viitattu 10.6.2007. Luettavissa osoitteessa: <http://www.stakes.fi/verkkojulkaisut/muut/laadunhallinta2000.pdf>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2001. Mielenterveyspalvelujen laatusuositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2001: 19.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Tavoite- ja toimintaohjelma 2004–2007. sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2003:20. Edita Prima Oy. Helsinki.

Suomen Setlementtiliiton verkkosivut. Viitattu 6/2007. Saatavissa: http://www.setlementtiliitto.fi/sivut/sivu.php?artikkeli_id=2

Surrey, J. 1991. Relationship and Empowerment. Teoksessa Women's Growth in connection. Ed. Kaplan, J.1991.

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003 Toiminnallinen opinnäytetyö Jyväskylä,

LIITTEET



LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU • Työväenkatu 10

Tutkimuslupa / Opinäytetyö

Satu Kuisma

SPAI04

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Opinäytetyö

Tutkimuksen nimi

Mielenterveyskuntoutuksen tukitoiminnan kehittäminen

Tutkimuksen tekijä

Satu Kuisma / Lahden Ammattikorkeakoulu / Sosiaalipedagoginen aikuistyö

Opinäytetyön ohjaaja

Alli Ruone

Yhteistyökumppani

Jyränkölän Selementti ry/ Reelinki projekti

Konsulinkatu 1

18100 Heinola

www.jyrankola.fi

Tutkimuksen luonne ja kesto

Tutkimus toteutetaan toimintatutkimuksena maanantaisin pidettävän ryhmätoiminnan aikana. Toiminta-aika on n. 2h / toimintakerta ja tutkimus rajataan 10 toimintakertaan opinäytetyön osalta.

Tutkimus alkaa 28.2.2007 ja päättyy opinäytetyön osalta 7.5.2007

Haen tutkimuslupaa opinäytetyölleni, joka toteutetaan Reelinki-projektiin yhteydessä mielenterveyskuntoutujien tukitoiminnan kehittämiseksi

Päiväys, hakijan nimi, allekirjoitus ja osoite

Päiväys 13.2.2007

Allekirjoitus

Nimi

Satu Kuisma

Osoite

Ilmankatu 7
18100 Heinola

Tutkimuslupa myönnetty

Päiväys, Tutkimusluvann antajan nimi, allekirjoitus ja osoite

Päiväys 15.2.2007

Allekirjoitus

Nimi

Kirsi Rautala

Osoite:

Kivimäentiekatu 2
18100 HEINOLA

LIITE 2

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU • *Lahti University of Applied Sciences*

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU

SOPIMUS

Tämä sopimus koskee **HANKEISTETTUA OPINNÄYTETYÖTÄ****Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot**

Opiskelijan nimi	Satu Kuisma	Puh.	040 7722665	Sähköposti	sat.kuisma@lahti.fi
------------------	-------------	------	-------------	------------	---------------------

Opinnäytetyön tiedot

Opinnäytetyön aihe	Mielenterveyskuntoutujien tukihenkilötoiminnan kehittäminen				
--------------------	---	--	--	--	--

Opinnäytetyön suunnittelu valmistuskausi	12 / 2007 (kk / vuosi)
--	------------------------

Opinnäytetyön ohjaajan nimi	Alli Rinne	Puh.		Sähköposti	a.rinne@lahti.fi
-----------------------------	------------	------	--	------------	------------------

Yhteistyökumppanin tiedot

Organisaatio	Työryhmän kehittämisyhteisö / Reelinki-projekti				
--------------	---	--	--	--	--

Osoite	Kansallinkatu 1				
--------	-----------------	--	--	--	--

Yhteistyökumppanin nimi	Kirsi Rantala / sosiaalisen työn johtaja	Puh.	040 500 7084	Sähköposti	kirsi.rantala@reelinki.fi
-------------------------	--	------	--------------	------------	---------------------------

Opinnäytetyön yhteistyökumppanin kanssa tarpeellinen ja toivottu työyhteistyö käynnistyy.
Opinnäytetyö liittyy osana Reelinki-projektin tukihenkilötoiminnan kehittämiseen.

Opinnäytetyön tekemisestä aiheutuvista kuluista on sovittu seuraavaa:
Projektin vastaa opinnäytetyöhön liittyvistä kustannuksista.

Opinnäytetyön tekijä oikeudet saavat tekijänsä, mutta muuten työn käyttöä sen valmistuttua on sovittu seuraavaa.
Opinnäytetyö on Reelinki-projektin kumoutujan ja tukihenkilöiden yhteistoiminnan kehittämistä, josta valmistus on osa projektia ja menetelmät ovat projektin käytössä.

Tämä sopimusta on tehty kaksi kappaletta, toinen Lahden ammattikorkeakouulle ja toinen yhteistyökumppanille.

Opiskelijoiden allekirjoitukset

Päiväys 15.2.2007

Satu Kuisma
Satu Kuisma

Ohjaajan allekirjoitus

Päiväys

15.2.2007
Alli Rinne
Alli Rinne

Yhteistyökumppanin allekirjoitus

Päiväys 15.2.2007

Kirsi Rantala
Kirsi Rantala

Kirsi Rantala



ALKUKARTOITUSLOMAKE

LIITE 3

Heinola kevät 2007 / viikko 8

Hyvä kuntoutuja / tukihenkilö

Olen laatinut kyselylomakkeen kartoittaakseni virkistystoimintaa, ja toiveita toiminnan kehittämiseksi. Toivon saavani apua mielekkään toiminnan suunnitteluun. Täyttämällä lomakkeen olet mukana kehittämässä yhteistä virkistystoimintaa.

Taustatiedot

Olen tukihenkilö / vapaaehtoistyöntekijä Olen kuntoutuja

Osallistun virkistystoimintaan

- päivittäin
- kerran tai 2 kertaa viikossa
- kerran kuukaudessa
- harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- En osallistu lainkaan virkistystoimintaan

Jos osallistut virkistystoimintaan, niin millaiseen virkistystoimintaan?

- Johonkin urheiluun, mihin? _____
- Kädentaitoihin, askarteluun, _____
- Keskusteluryhmään _____
- Johonkin muuhun, mihin? _____

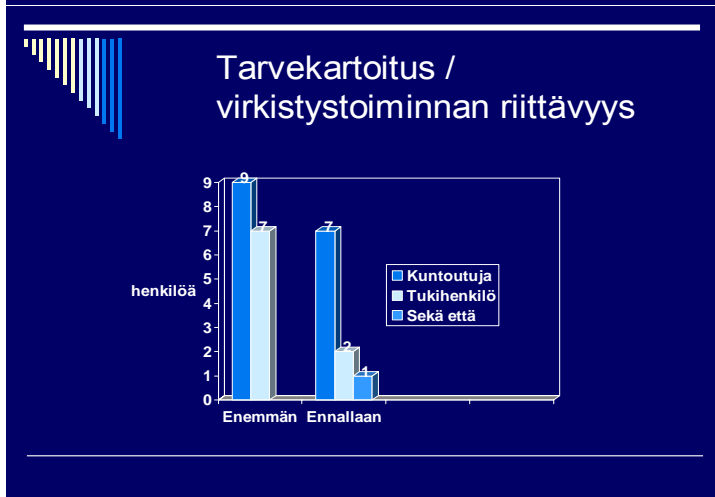
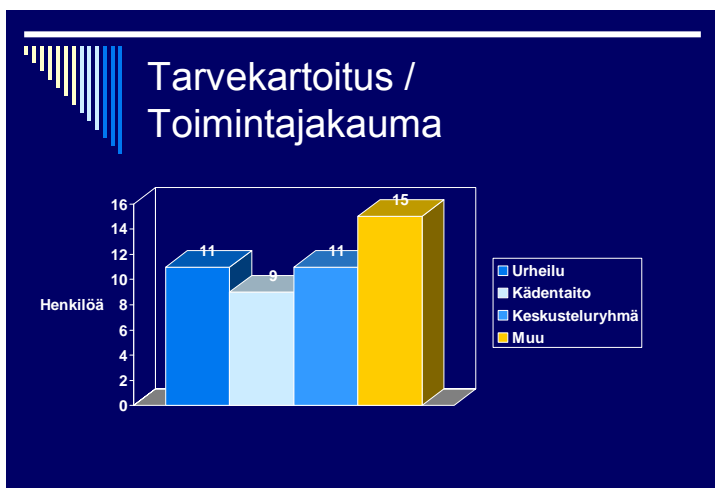
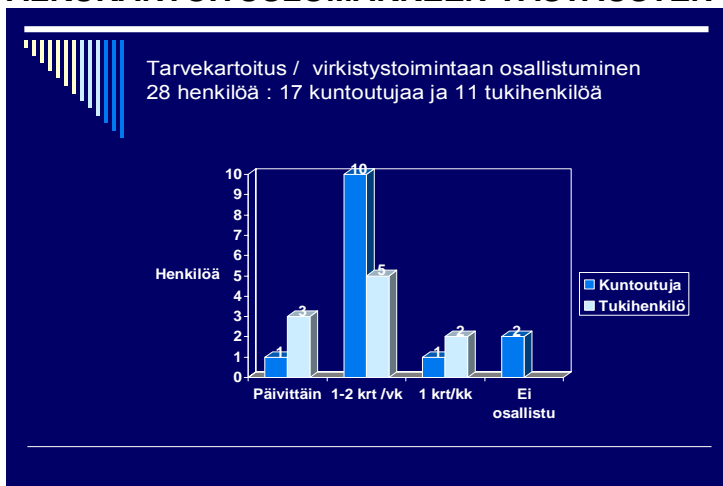
- Toivoisin että virkistystoimintaa olisi enemmän
- En kaipaa lisää virkistystoimintaa

Jos kaipaat lisää virkistystoimintaa, niin millaista?

KIITOS VASTAUKSISTASI!

Lisätietoja: Reelinki – projekti / sosionomiopiskelija Satu Kuisma

ALKUKARTOITUSLOMAKKEEN VASTAUSTEN KOONTI LIITE 4





OHJELMARUNKO

LIITE 5

26.3.2007 Kello 15–17

Tuttavantupa

Tervetuloivotukset ja aiheen esittely

Esittelykierros, katsotaan muistammeko toistemme nimet ja lempinimet

”Minä olen hyvä..” toiminnallinen harjoitus

Itsensähyväksymisharjoitus

Kahvi ja ”Minä olen” -lomakkeen täyttö

Seuraavan tapaamisen ideointi ja suunnittelu

Palautelomakkeen täyttö

Lyhyt loppurentoutus

suunnitteluseminaari esite

LIITE 6



REELINKI- projekti
Maanantai 21.5.2007
kello 15.00–17.00
Tuttavantuvalla

SUUNNITTELUSEMINAARI

Reelinki-projektin toimintaan ei tule taukoa, vaan suunnittelemme ja järjestämme kesälläkin yhteistoimintaa. Tapaaminen on aina maanantaisin kello 15.00 Tuttavantuvalla. Ohjelmaa suunnitellaan, toteutetaan ja arvioidaan yhdessä.

Nyt on aika kartoittaa tarpeet jatkolle.

Millaiselle toiminnalle on tarvetta?

Mitä tulevalla toiminnalla tavoitellaan?

Tule mukaan ideoimaan ja suunnittelemaan!

Luodaan yhdessä Hyvinvointia Heinolaan!

Suunnitteluosuuden jälkeen teemme pienen kävelyretken, sauvoilla tai ilman, ja sään salliessa juomme kahvit luonnon helmassa.

(Sauvat ja kahvit tarjoaa Reelinki -projekti)

Tilaisuus on avoin ja maksuton!

TERVETULOA MUKAAN! / Lisätietoja: Satu Kuisma

**TIEDOTE**

LIITE 7

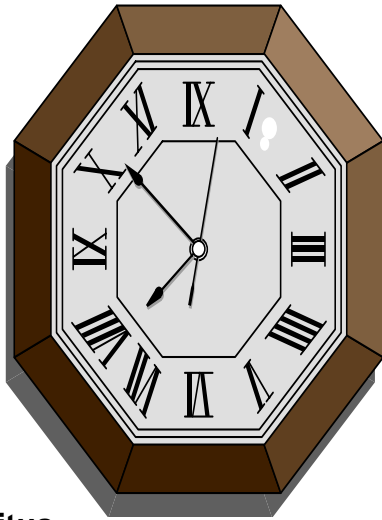
Reelinki-projektin järjestämä maanantai ryhmä, joka kokoontuu Tuttavantuvalla maanantaisin kello 15.00–17.00, on kaikille avoin. Ryhmässä suunnitellaan, toteutetaan ja kehitetään mielekästä toimintaa yhdessä.

Tavoitteena on aktiivinen osallistuminen, positiivisen mielen-terveyden ylläpitäminen, sosiaalisen pääoman ja elämänhal- linnan lisääntyminen.

Toimintaan osallistuminen on maksutonta, mutta järjestämme myös retkiä, joissa edellytetään omavastuuosuuden suoritta- mista. Maksullisille retkille ilmoittaudutaan erikseen. Ilmoittau- tumislista laitetaan tällöin Tuttavantuvan seinälle.

TERVETULOA MUKAAN!

LIITE 8



Reelinki projekti

OHJELMA 28.5.2007

Kello 15.00–17.00

Tuttavantupa

Satu Kuisma

Aloitus

- Tervetuloitovotus ja päivän ohjelman esittely
- Ehdotus ryhmän nimeksi
- Suunnitteluseminaarin muistion esittely
- Projektihakemuksen hyväksyminen

PÄIVÄN AIHE

- Tietoa ryhmäilmiöistä
- Laaditaan ryhmälle yhteiset säännöt
- Pohditaan aiheita joista ryhmässä voi keskustella ja joista haluaisi lisätietoa.
- Juodaan kahvit
- Tehdään erilaisia toiminnallisia harjoituksia ja arvioidaan niitä

Lopetus

- Käydään läpi kesän alustavaa toimintasuunnitelmaa•Katsotaan mitä muuta on tarjolla, ja minne voisimme osallistua porukalla.



RYHMÄN PELISÄÄNNÖT

LIITE 9

Sovittiin että,

Ryhmässä kunnioitetaan toisten vakaumusta.

Jokainen saa uskoa mihin haluaa. Poliitiikkaa ei sotketa keskusteluihin. Olemme poliittisesti sitoutumattomia.

Ryhmässä puhutut asiat ovat luottamuksellisia

Ryhmässä esille otettuja asioita ei puhuta muualla.

Jokainen puhuu omista asioistaan itse

Poissaolevista ei puhuta

Ryhmässä kuunnellaan myös mitä muut puhuvat

Yritetään ymmärtää toinen toisiamme.

Ryhmässä voidaan jakaa yleiset kuulumiset



Pelisäännöt laadittiin ryhmän tueksi, ja niitä voi jatkossa / tarvittaessa tarkentaa. Mikäli sinulle tulee uusia ehdotuksia ryhmän pelisääntöihin, voit kirjoittaa ehdotuksia myös **Kehittämiskuoreen**, joka löytyy ryhmäkansiosta.

LIITE 10 1 / 2

MUISTATKO? Muistelurentoutus / Satu Kuisma sosionomiopiskelija
12.3.2007

Tarkoituksenani on erilaisilla mielikuvilla viritellä aistimuistoja eloon. Pysin huomioimaan kaikkien aistien stimuloinnin, ja lisäksi etenemään vuoden kierron mukaan. Ihminen muistaa paitsi mielellään, myös kehollaan. Tunteet voivat varastoitua kehoomme. Tukahdutettuina ne ilmenevät erilaisina kipuina ja vaivoina. Keho muistaa myös hyvät tuntemukset. Niitä hyviä nyt virittelemme kehoomme ja mieleemme.

Rentoutumisessa elimistön toiminta rauhoittuu, vaikutukset tuntuvat sekä kehossa, että mielessä. Kaikilla on taito rentoutumiseen, tosin joskus taito voi olla kateissa tai se on päässyt unohtumaan, mutta sitä voi harjoitella. Rentoutumisen voisi ottaa vaikka jokapäiväiseksi tavaksi omaksi uudeksi harrastukseksi.

Rentoutuneena ollaan hämärän rajamailla, valveen ja unen välissä. Siinä on jotain taianomaista, aistit herkistyvät. Joskus hyvin rentoutunut vajoaa hetkeksi unen maille, se ei haittaa. Nyt ei kuitenkaan ole tarkoitus nukahtaa, vaan mielikuvien avulla muistella erilaisia aistikokemuksia

Muistatko miltä tuoksuu metsä sateen jälkeen? Hengitä syvään vihreää kosteanraikasta tuoksua Tauko

Muistatko miltä kuulostaa sateen ropina peltikatolla? Muistellessa voi kuulla pisaroiden tanssin peltikatolla Tauko

Muistatko miltä maistuu raikas syysomena, mehukas valkeakuulas, makea punakaneli. Jo ajatus puraisemisesta tuo veden suuhun. Muistele omenan makua. Tauko

Muistatko punaisena hehkuvat puolukkamättäät? Tauko

Muistatko miltä kuulostaa lehtien havina puissa? Kuuntele mielessäsi haavikon havinaa. Tauko

Muistatko miltä tuntuu syystuuli kasvoillasi? Anna tuulen puhaltaa vasten kasvojasi ja hengitä raikasta syysilmaa. Tauko

Muistatko ensimmäiset pakkasaamut kuurankukat ja jäiset lätäköt? Tauko

Muistatko ensilumen puhtauden, valkeuden ja valon? Tauko

Muistatko puhtaiden valkeiden lakanoiden tuoksun kun ne tuodaan pakkasesta sisälle? Tauko

Muistatko miten vanha seinäkello raksuttaa verkkaisesti, kertoen ajan kulusta? Tauko

Muistatko kynttilänliekin valaiseman huoneen, pehmeät varjot, heijastuksen ikkunasta, hiljaisuuden ja rauhan? Tauko

Muistatko joulupipareiden tuoksun? Tuoksu on pipareissa parasta. Se leviää kaikkialle ja kertoo joulun olevan lähellä, muistele piparin tuoksua. Tauko

Muistatko miltä tuoksuu joulukuusi kun se kannetaan sisään? Tauko

Muistatko tulen rätinän uunissa ja lämmön joka pikkuhiljaa leviää huoneeseen? Tauko

Muistatko vastapaahdetun kahvin tuoksun? Tauko

Muistatko saunan kiukaan sihahduksen, Tauko löylyn lämmön? Tauko

Muistatko vastan tuoksun? Tauko

Muistatko raukeuden, joka leviää jäseniin saunan jälkeen? Tauko

Muistatko raikkaan kaivoveden maun, veden joka vei janon? Tauko

Muistatko laineiden liplatuksen veneen/ laiturin kylkeä vasten? Tauko

Muistatko auringon leikin veden pinnalla, häikäisevän? Tauko

Muistatko kesän ensimmäiset pääskysset, kuinka ne osaavatkaan lentää niin? Tauko

Muistatko vastaleikatun nurmen tuoksun? Tauko

Muistatko auringon hyväilyn kasvoillasi? Tauko

Muistatko vehreän, varjoisan paikan tarjoaman viileyden? Tauko

Muistatko juhannusruusujen tuoksun? Tauko

Muistatko haitarin ensimmäiset sävelet? Tauko

Muistatko käen kukunnan kesäyössä? Tauko

Muistatko kesäaamun aamukasteen paljaiden jalkojen alla? Tauko

Muistatko kukkakedon tuoksun, värit, sen surinan ja pörinän? Tauko

Muistatko hiilloksen hehkun tummuvassa kesäillassa? Tauko

Mene nyt muistoissasi johonkin sinulle rakkaaseen paikkaan / maisemaan. Viivyy siellä hetki katsellen ja aistien. Hengitä rauhaa ja voimaa jonka sieltä saat.
Tauko x 2

Linnunlaulun myötä voit hitaasti, varovasti palailla mielipaikastasi tähän hetkeen. Hyvät olot ja mukavat muistot voit ottaa mukaasi, tallettaa evääksi, mukaasi matkalle. Tarpeen tullen voit sitten sieltä ammentaa joko omaksi iloksi, jaksamisen tueksi. Hyvä olo kantaa ja auttaa jaksamaan vaikeidenkin aikojen yli. Helli itseäsi hyvällä, maistele ja muistele.

Lopuksi keskustellaan siitä millaiselta mielikuvat tuntuivat, ja mahdollisuudesta kokea asioita muistojen / mielikuvituksen kautta.

Muistelutehtävä

Jokaiselle jaetaan kynät ja paperia. Taustalle laitetaan soimaan rentouttavaa musiikkia, ja jokainen kirjoittaa/ piirtää itselleen jonkun hyvän muiston ja jos onnistuu niin voi kirjoittaa myös vähemmän hyvän muiston. Muistot on mahdollisuus jakaa ryhmässä, mutta se on täysin vapaaehtoista. Tärkeintä on tiedostaa, että menneisyys koostuu meillä kaikilla omista muistoista. Sekä hyvistä, että huonoista, ja ne yhdessä muodostavat oman elämän palapelin.



PALAUTELOMAKE 19.3.2007

LIITE 11

Hyvä kuntoutuja / tukihenkilö

Toiminnan jatkuvan kehittämisen kannalta on tärkeää, että saamme jokaiselta osallistujalta palautetta. Vastaathan siis alla oleviin kysymyksiin.

Oliko päivän ohjelma mielestäsi onnistunut? Kyllä ↑ Ei ↑

Oletko ollut mukana suunnittelemassa tämän päivän toimintaa?

Kyllä ↑ En ↑

Oletko jatkossa kiinnostunut yhteisen tekemisen suunnittelusta?

Kyllä ↑ En ↑

Koetko voivasi vaikuttaa toiminnan suunnitteluun ja järjestämiseen?

Kyllä ↑ En ↑

Onko sinulla ideoita tulevan toiminnan suunnitteluun?

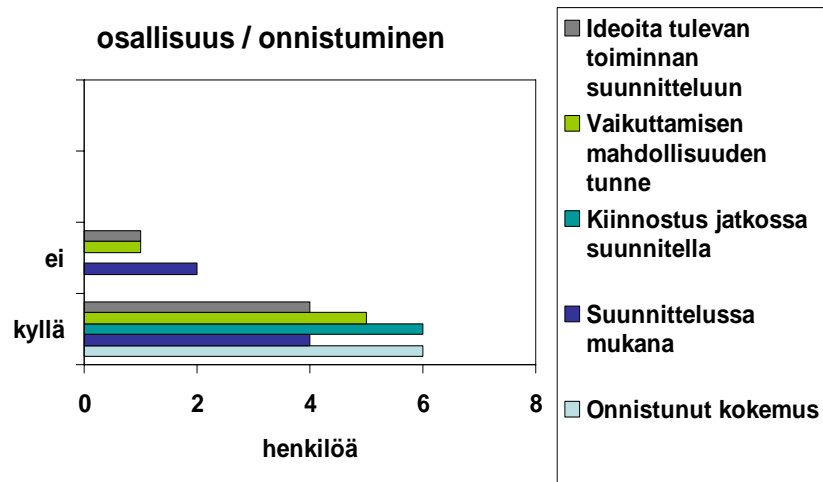
Kyllä ↑ Ei ↑

Jos sinulla on ideoita tai toiveita tulevasta yhteistoiminnasta, niin voit kirjoittaa niitä tähän

KIITOS VASTAUKSISTASI

Lisätietoja: Reelinki – projekti / sosionomiopiskelija Satu Kuisma

Koonti palautteesta 19.3.2007 / Museokäynti LIITE 12

**Palautteeseen vastasi 6 henkilöä. Osa ehti lähteä ennen palautteen kysymistä**

Oliko päivän ohjelma mielestäsi onnistunut?	Kyllä 6	Ei -
Oletko ollut mukana suunnittelemassa tämän päivän toimintaa?	Kyllä 4	En 2
Oletko jatkossa kiinnostunut yhteisen tekemisen suunnittelusta?	Kyllä 6	En -
Koetko voivasi vaikuttaa toiminnan suunnitteluun ja järjestämiseen?	Kyllä 5	En 1
Onko sinulla ideoita tulevan toiminnan suunnitteluun?	Kyllä 4	Ei 1
Jos sinulla on ideoita tai toiveita tulevasta yhteistoiminnasta, niin voit kirjoittaa niitä tähän Keksitään yhdessä, toimii hyvin Kevätretki maalaistaloon tms.		

MINÄ OLEN HYVÄ” – HARJOITUS**LIITE 13****Harjoituksen tavoite**

Harjoituksen tavoitteena on oman minäkuvan vahvistaminen ja itseluottamuksen kasvattaminen.

Menetelmät/ välineet

Menetelmänä käytämme vastavuoroista kommunikointia.

Opettelemme heijastavaa kuuntelemista ja tunnistamme sanojen vahvistavan vaikutuksen. Heijastavassa kuuntelemisessa heijastamme toisen sanoman sanojalle itselleen. Toimimme tällöin ikään kuin peileinä toisillemme.

Kohtaamisella viestimme toiselle ymmärrystä ja hyväksyntää.

Toiminnan kuvaus

Ryhmä liikkuu vapaasti tilassa, koska liikkuminen vähentää jännitystä ja helpottaa siten kohtaamista.

Kohdattaessa kätellään ja sanotaan toiselle: ”Hei, minä olen Satu ja minä olen hyvä nauramisessa/ nukkumisessa/ perunoiden kuorimisessa/ pyörällä ajamisessa/ kävelemisessä jne..” Valitaan yksi asia tai ominaisuus, josta keuhutaan.

Toinen sanoo:” Niin Satu, sinä olet hyvä nauramisessa. Minä olen Lilja ja olen hyvä tiskaamisessa!”

Johon toinen vastaa: ” Niin Lilja, sinä olet hyvä tiskaamisessa.”

Kättelemistä ja kuljeskelemista jatketaan, kunnes kaikki ovat kätelleet toisensa.

ITSENSÄHYVÄKSYMISHARJOITUS**LIITE 14****TAVOITE**

Harjoituksen tavoitteena on auttaa osallistujia hyväksymään itsensä, katsomaan itseään lempeästi.

VÄLINEET/ MENETELMÄT

Harjoitukseen tarvitaan peili. Mikäli ryhmä istuu pöydän ympärillä, on käsipeiliä helppo kierrättää ryhmässä. Ryhmäläiset myös näkevät toinen toisensa, jolloin muiden ryhmäläisten osallisuus toimii vahvistavana palautteena. Harjoituksen voi toteuttaa myös seinällä olevan peilin avulla, jolloin jokainen vuorollaan menee peilin eteen kertomaan itselleen, että pitää itsestään sellaisena kuin on.

TOIMINNAN KUVAUS

Ryhmäläiset sanovat jokainen vuorollaan peilin edessä: Olen hyvä tällaisena kuin olen”

Muut ryhmään kuuluvat osoittavat hyväksyntänsä hymyilemällä ja nyökkäämällä hyväksyvästi

” **MINÄ OLEN – LOMAKE****LIITE 15**

Minäkuvan vahvistamiseksi olen kirjoittanut voimalauseiden alkuja. Voit kirjoittaa niille mieleisesi lopun. Jokainen saa tehdä lauseista oma näköisiään. Kaikkia ei tarvitse täydentää, mutta lauseita on hyvä sanoa ääneen, sillä se vahvistaa niiden voiman. Jatkaa lauseita mielenne mukaan.

Minä olen _____

Minä harrastan _____

Minun lempiruokani on _____

Minun lempijuomani on _____

Minun lempilukemistani on _____

Minun lempikukkani on _____

Minun lempivärini on _____

Minä en halua _____

Minä haluan _____

Minut löytää _____

Minä siedän _____

Minä tiedän _____

Minä unelmoin _____

Minä suunnittelen _____

Minä toteutan _____

Minua ilahduttaa _____

Minä voin pyytää apua _____

Minä voin auttaa _____

Minä olen rohkea _____

Me olemme kaikki ihmisiä, omine vahvuksinemme ja heikkouksinemme. Kun uskalamme kohdata toisemme, voimme jakaa kuormastamme. Yhteisten vahvuuksien ja ilojen jakaminen kaksinkertaistaa ne, ja sanotaan, että jaettu suru on puoli surua. Koh-
taamiseen tarvitaan rohkeutta, joka kasvaa, kun sitä käytetään.

PROJEKTISSA TOTEUTUNUT RYHMÄTOIMINTA	Päivä	Osallistujia
Tukihenkilötapaaminen	26.2.2007	4
1.yhteistapaaminen, toiminnan esittely, toimintakyky	5.3.2007	10
Muistelu, eheytyminen, rentoutus	12.3.2007	10
Museokäynti, Kivalterintalo	19.3.2007	13
Minäkuvan vahvistaminen, itsensä hyväksyminen, toiminnallisia harjoituksia	26.3.2007	12
Tavoitteiden päivittäminen, bingo	2.4.2007	11
Grillausta, yhteislaulua, musiikin kuuntelua, pihatanssia	16.4.2007	18
Kuulumiset, tulevan toiminnan suunnittelua	23.4.2007	11
Kankaanpainantatyöpaja	30.4.2007	15
Kevätretki, grillausta, Mõlkyn pelaamista, yhteislaulua	7.5.2007	22
Nimipäiväkekkerit, omaan nimeen tutustuminen	14.5.2007	16
Suunnitteluseminaari jatkoprojektia varten	21.5.2007	13
Uuden projektisuunnitelman tarkastus ja kesän ohjelma	26.5.2007	8
Kirjastoon tutustuminen ja keskustelua kirjoista	4.6.2007	7
Kävelyretki Lintutalolle	11.6.2007	9
Uintiretki Kylpylänrantaan	18.6.2007	6
Tutustuminen hevostalliin	25.6.2007	8
Pienoisgolf	2.7.2007	8
Kesäretki leirikeskukseen	23.7.2007	29
Kankaanpainanta	9.7.2007	6
Kankaanpainanta	10.7.2007	6
Kankaanpainanta	12.7.2007	4
Sauvakävely Tyyrpuuriin	16.7.2007	6
Piknik Kylpylänrannassa	6.8.2007	8
MT EA esittely	20.8.2007	12
Fishing Paradise	27.8.2007	14
Yhteensä	27	367
	ryhmäkertaa	osallistujaa

<p>VAHVUUDET</p> <p>MITÄ VAHVUUKSIA PROSESSISSA ON ASIAKASLÄHTÖISYYDEN TOTEUTUMISELLE?</p> <ul style="list-style-type: none"> • TOIMINNALLA EI OLE TIUKKOJA RAAMEJA, VAAN TOIMINNAN SUUNNITTELUUN ON MAHDOLLISUUS VAIKUTTAA KAIKILLA OSALLISTUJILLA. • TOIMINTAAN SITOUTUMINEN LÄHTEE OSALLISTUJIEN OMASTA KIINNOSTUKSESTA, VAPAAEHTOISUUDESTA. KETÄÄN EI VELVOITETA OSALLISTUMAAN. • TOIMINTAAN OSALLISTUMINEN TASA-ARVOISENA RYHMÄN JÄSENEKÄ VAHVISTAA OSALLISTUJIEN USKOA OMIIN KYKYIHINSÄ 	<p>HEIKKOUEDET</p> <p>MITÄ HEIKKOUKSIA RYHMÄSSÄ ON ASIAKASLÄHTÖISYYDEN, OSALLISUUDEN KOKEMISEN TIELLÄ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • PIDÄTTÄYTYMINEN VANHOISSA ROOLIASETELMISSA VOI HOUKUTELLA SEKÄ TUKIHENKILÖITÄ, ETTÄ KUNTOUJUJIA. • TASA-ARVOISUUDEN TOTEUTUMISEN ETEEN ON TEHTÄVÄ JATKUVAA ITSEARVIOINTIA, HUOMIOITAVA KUNTOUJUJIEN JA TUKIHENKILÖIDEN RYHMÄDYNAMIIKKAA JA KATSOTTAVA ETTÄ PERIAATTEET TOTEUTUVAT MYÖS KÄYTÄNNÖSSÄ
<p>UHAT</p> <p>MITÄ UHKIA ASIAKASLÄHTÖISYYS, OSALLISUUDEN KOKEMINEN VOIVAT AIHEUTTAA?</p> <ul style="list-style-type: none"> • KUNTOUJUJAT ALKAVAT TIEDOSTAA OMAN ASEMANSA JA VAATIMAAN PAREMPAA PALVELUA • TUKIHENKILÖIDEN JA KUNTOUJUJIEN ROOLIT MUUTTUVAT. KUNTOUJASTA TULEE AKTIIVINEN OSALLISTUJA JA TUKIHENKILÖSTÄ VALMENTAJA, JOKA PYRKII TEKEMÄÄN ITSENSÄ TARPEETTOMAKSI. 	<p>MAHDOLLISUUDET</p> <p>MITLLAISIA MAHDOLLISUUKSIA PROSESSIN ASIAKASLÄHTÖISYYDEN TOTEUTUMINEN TARJOAA?</p> <ul style="list-style-type: none"> • MIELENTERVEYSKUNTOUJUJIEN AKTIVOITUMISEN MYÖTÄ HEIDÄN ELÄMÄNHALLINTATAITONSÄ JA SELVIYTYMISEN TUNTEENSÄ LISÄÄNTYY. TÄLLÄ SAATTAA OLLA VAIKUTUKSIA SEKÄ YKSITTÄISEN KUNTOUJUJAN KÄNNALTA, ETTÄ LAAJEMMIN MAHDOLLISTEN SAIRAALAJAKSOJEN TARPEEN VÄHENEMISENÄ. • OSALLISUUDEN KOKEMINEN INTEGROI KUNTOUJUJIA YHTEISKUNTAAN. RYHMÄSSÄ KOETTU VAIKUTTAMISEN MAHDOLLISUUDEN TUNNE, VOI LEVITÄ KUNTOUJUJAN MUILLEKIN ELÄMÄN OSA-ALUEILLE.

LIITE 18

SWOT AVOIN, HETEROGEENINEN RYHMÄ

Laadin SWOT -analyysin oman suunnitteluni ja pohdintani tueksi avoimen ryhmätoiminnan vahvuuksien, heikkouksien, uhkien ja mahdollisuuksien kartoittamiseksi.

<p>VAHVUUDET</p> <ul style="list-style-type: none"> • RYHMÄ TARJOAA KUNTOUJILLE MAHDOLLISUUDEN TASAVERTAISEEN OSALLISTUMISEEN, VIRKISTYKSEEN JA VUOROVAIKUTUKSEEN. • RYHMÄ TOIMII MATALAN KYNNYKSEN PAIKKANA MIELENTERVEYSASIOIS TA KIINNOSTUNEILLE • RYHMÄ TARJOAA TUKIHENKILÖILLE TUKEA JA VIRKISTYSTÄ SEKÄ MAHDOLLISUUDEN TUTUSTUA, KOHDATA KUNTOUJIA JA OSALLISTUA YHDESSÄ • RYHMÄN HETEROGEENISYYS LUO RYHMÄÄN TURVALLISUUTTA: TUETTAVAT JA TUKIHENKILÖT OVAT SAMASSA VENEESSÄ. • VAPAAEHTOINEN RYHMÄÄN OSALLISTUMINEN ON AITOA YHTEISÖLLISYYTTÄ • RYHMÄÄN VOI TULLA AINA UUSIA JÄSENIÄ 	<p>HEIKKOUEDET</p> <ul style="list-style-type: none"> • RYHMÄÄN EI SYNNY SAMANLAISTA KIINTEYTTÄ KUIN SULJETTUUN RYHMÄÄN • TOIMINTOJEN SUUNNITTELUSSA JA TOTEUTUKSESSA TARVITAAN LUOVUUTTA, KOSKA OSALLISTUJIEN MÄÄRÄ VAIHTELEE • TOIMINTAAN OSALLISTUMISEN VAPAAEHTOISUUS VOI HEIKENTÄÄ JA HIDASTAA SITOUTUMISTA RYHMÄÄN.
<p>UHAT</p> <ul style="list-style-type: none"> • TUKIHENKILÖIDEN KIELTEISET ASEENTEET, PELOT MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖITÄ KOHTAAN VOIVAT OLLA ESTEENÄ RYHMÄÄN TULEMISLLE. • RYHMÄÄN VOI SYNTYÄSUVAITSEMATT OMUUTTA MUUTA ERILAISUUTTA KOHTAAN, ESIM ALKOHOLISTEJA EI HYVÄKSYTÄ. • RYHMÄN TUKIHENKILÖT VOIVAT KOKEA TURHAUTUMISTA JOS TUETTAVIA EI OLE TARPEEKSI. 	<p>MAHDOLLISUUDET</p> <ul style="list-style-type: none"> • RYHMÄ KEHITTYY VOIMAANTUMISEN MYÖTÄ ITSEOHJAUTUVAKSI. • RYHMÄLÄISTEN VOIMAANTUMINEN KEHITTÄÄ RYHMÄLÄISIIN MEHENKEÄ. • RYHMÄLÄISTEN SUVAITSEVAISUUS ERILAISUUTTA KOHTAAN KASVAA • AVOIN RYHMÄ, JONNE VOI TULLA TUTUSTUMAAN KUKA TAHANSA, MAHDOLLISTAA MIELENTERVEYSMYÖNTEISE N ILMAPIIRIN KEHITTÄMISEN.

Toiminnan tavoite	Toiminnan kuvaus	Toiminnan arviointi
Toimintakyvyn kokonaisvaltaisuuden ymmärtäminen	Ryhmälle esitellään toimintakyvyn eriosa-alueet fläppitaulua apuna käytäen. Keskustellaan aiheesta.	Toiminnan esittelystä olisi voinut tehdä osallistuvampaa. Osallistujille olisi voinut jakaa materiaalia, esimerkiksi täydennettävän lomakkeen, johon olisi voinut miettiä kuinka henkilökohtaisesti huolehtii eri toimintakyvyn osa-alueista.
Tutustuminen	Ryhmäläiset istuvat kaikki saman pöydän ympärillä, siten, että kaikki näkevät toisensa. Nimikierros, jossa jokainen liittyy nimensä jonkin samalla kirjaimella alkavan positiivisen sanan.	Aluksi, kun ihmiset eivät tunne toisiaan, nimikierros toimii ryhmäläisten muistin tukena. Erilaiset assosiaatiot, joita nimiin liitetään voivat auttaa nimen muistamisessa. Ryhmän aloituksessa on muutinkin hyvä antaa jokaiselle ryhmäläiselle mahdollisuus kertoa esimerkiksi millä mielellä on tullut ryhmään tms.
Yhteinen toiminnallinen harjoitus Kokemuksellisuus Elämyksellisyys	Tuolijumppa Rentoutus	Positiivisten mielikuvien yhdistäminen liikkeisiin rentoutti ja loi yhteenkuuluvuutta
Palaute toiminnasta Osallistujien mahdollisuus vaikuttaa toimintaan	Jokainen vuorollaan kertoo millaisia ajatuksia, tunnelmia ryhmätapaamisessa heräsi	Palautteen antaminen ryhmässä voi olla toisille vaikeaa. Kirjallinen palautelomake, jonka voi täyttää esimerkiksi kahvin aikana toimisi paremmin
Seuraavan tapaamisen ideointi	Ehdotuksia käsiteltävistä aiheista keskustelun yhteydessä.	Myöhemmin mahdollisuus tuoda omia ehdotuksia ja toiveita esille muullakin tavoin

PALAUTELOMAKE 7.5.2007

LIITE 20

Koetko toiminnan mielekkäänä? useimmiten joskus en koskaan

Koetko yhteisen tekemisen suunnittelun mielekkäänä?

useimmiten _ joskus _ en koskaan

Koetko voivasi vaikuttaa toiminnan suunnitteluun?

useimmiten _ joskus _ en koskaan

Oletko jatkossa kiinnostunut yhteisen tekemisen suunnittelusta?

Kyllä En

Oletko kiinnostunut tulevasta toiminnasta?

Kyllä En

Kuinka usein haluaisit toimintaa järjestettävän? Kerran viikossa _ Useammin

Mikä tulevassa toiminnassa eniten kiinnostaa sinua?

Millaisista asioista toivoisit tietoa, keskustelua?

Onko toiminnassa ollut jotakin sellaista josta olet erityisesti pitänyt?

Onko toiminnassa ollut jotakin sellaista josta et ole pitänyt, tai jonka olet kokenut vaikeaksi?

Millaisena koet ryhmän ilmapiirin? _____

Onko ryhmässä helppo olla? _____

Koetko tulevasi kuulluksi ryhmässä? _____

Onko Tuttavantupa sopiva paikka kokoontumiselle? _____

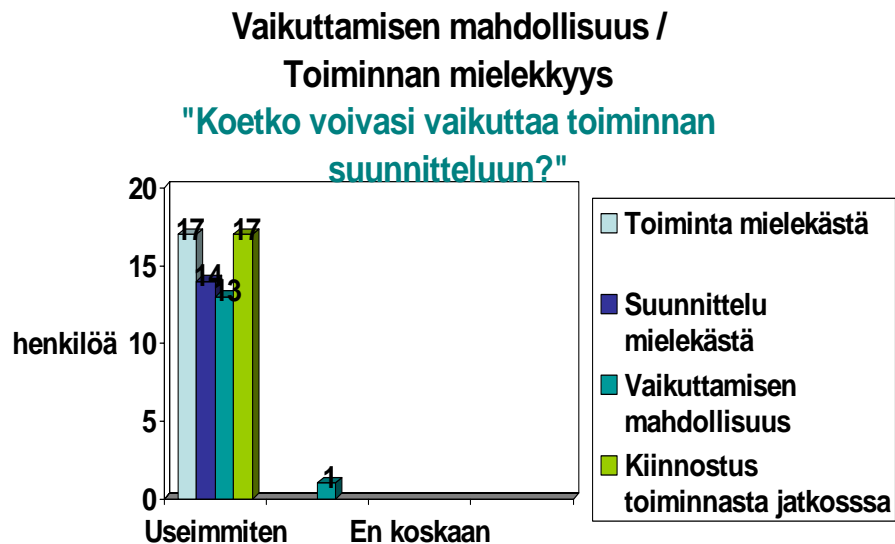
Koetko toiminnan maksuttomuuden tärkeäksi? _____

Mikä on mielestäsi sopiva koko ryhmälle? _____

Onko sinulla ideoita jatkoprojektin suunnitteluun?

KIITOS VASTAUKSISTASI

Koonti palautteesta 7.5.2007 / Laavuretki Liite 21



Laavuretkelle 5.7.2007 osallistui 22 henkilöä. Palautetta Reelingin toiminnoista saatiin 18 osallistujalta. Toiminnan useimmiten mielekkäänä koki 17 vastaajaa. Kerran viikossa järjestettävä yhteinen toiminta oli riittävä määrä 17 vastaajalle. Mielekkäimmiksi toiminnoiksi jatkossa vastaajat mainitsivat luonnon, retket, yhdessäolon, yhdessä tekemisen ja lauluillat. Tietoa / keskustelua toivottiin toiminnan kehittämisestä, mielenterveystyöstä yleensä, eri yhteistyömenetelmistä, keskustelua henkilöiden tarinoista, vitsejä ym., alkoholista eroon pääsemisestä, ravinnosta, itsensä rauhoittelusta ja yhteisistä ongelmista.

Toiminnassa sellaista, josta on erityisesti pidetty mainittiin mm retket, askartelu ja hyvä ryhmähenki.

Ryhmän ilmapiiriä kuvattiin hyväksi ja leppoisaksi. Ryhmässä oli helppo olla 16 vastaajan mielestä. 16 henkilöä koki tulevansa kuulluksi ryhmässä. Kokoontumispaikkana Tuttavantupaa pidettiin hyvänä. Toiminnan maksuttomuus koettiin tärkeäksi. Sopivan kokoisena vastaajat pitivät yleisimmin 10–20 hengen ryhmää. Toiminnalle toivottiin jatkoa ja ideoita tulevasta toiminnasta olivat mm. lukupiiri, retket ja videoillat.

LIITE 22

PALAUTELOMAKE 20.8.2007

Hei,

Tarvitsisin opinnäytetyötäni varten ryhmään osallistuneilta palautetta maanantai toiminnoista. Olisitko ystävällinen ja täyttäisit laatimani palautelomakkeen. Lomakkeita on Tuttavantuvalla viikolla 35. Voit jättää valmiiksi täytetyn lomakkeen Tuttavantuvan toimiston kirjekuoreen nimettömänä perjantaihin 31.8.2007 mennessä.

Puolen vuoden aikana Reelinki-projektin maanantairyhmässä on ehditty tehdä kaikenlaista. Kiitos arvokkaasta palautteesta!

1. Oletko kokenut toiminnan mielekkäänä?

aina useimmiten joskus en koskaan

2. Oletko kokenut yhteisen tekemisen suunnittelun mielekkäänä?

aina useimmiten joskus en koskaan

3. Oletko kokenut voivasi vaikuttaa toiminnan suunnitteluun?

aina useimmiten joskus en koskaan

4. Millaiset asiat toiminnassamme ovat olleet mielestäsi mielekkäimpiä?

5. Onko toiminnassa ollut jotakin sellaista josta olet erityisesti pitänyt? Yksittäisiä tapahtumia, jotka ovat jääneet mieleesi.

6. Onko toiminnassa ollut jotakin sellaista josta et ole pitänyt, tai jonka olet kokenut vaikeaksi? Jos, on, niin millaiset asiat olet kokenut vaikeina?

7. Millaisena olet kokenut ryhmän ilmapiirin?

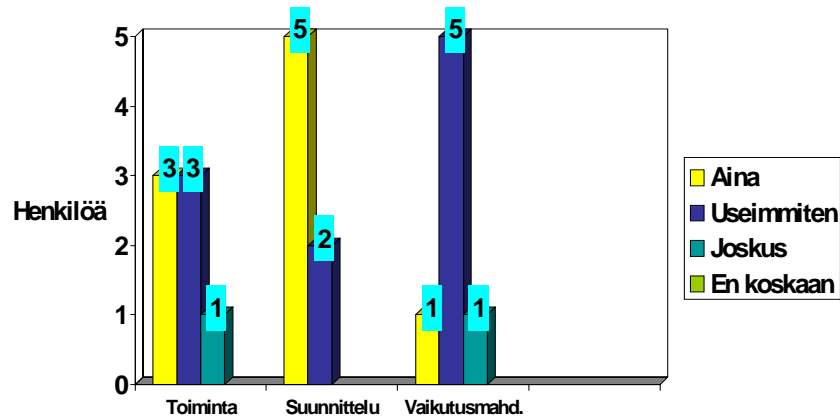
8. Oletko kokenut tulevasi kuulluksi ryhmässä?

9. Mitä ryhmä on antanut sinulle?

KIITOS VASTAUKSISTASI!

LIITE 23 1 / 2

Loppuarviointi / toiminnan mielekkääksi kokeminen

**Millaiset asiat toiminnassamme ovat olleet mielestäsi mielekkäimpiä?**

”Keskustelut” ”Retket, luonnossa oleminen, ihmisten tapaaminen, yhdessä oleminen”
 ”Retket luontoon, museolle ym. askartelua unohtamatta” ”Ihmisten kohtaaminen”
 ”Kaikki yhteiset tilaisuudet” ”Lempinimet, keskustelut, suunnittelut, kaikkien huomi-
 onottaminen, erilaiset tapahtumat - aina erilaisia” ”Retket ja kädentaidot”

Onko toiminnassa ollut jotakin sellaista josta olet erityisesti pitänyt? Yksittäisiä tapahtumia, jotka ovat jääneet mieleesi?

”Siitä että projektilla on ollut kunnan vetäjä, joka on ollut tarmokas ja idearikas”
 ”Kaikki on ollut omalla tavallaan hyviä” ”Tyyrpuurissa käyminen ja sauvakävely”
 ”Retket” ”Ihmiset eivät sitoutuneita ryhmään. Kaikille avoin - halpa aterial mm. hou-
 kutteli” ”Projektin vetäjästä”, ”Kankaanpainanta”, ”Löysinmajan retki”, ”Rentoutumi-
 set kokoontumisen jälkeen, milloin on ollut mahdollista” ”Nimikortin teko ja kan-
 kaanpainanta Tuttiksella”

**Onko toiminnassa ollut jotakin sellaista josta et ole pitänyt, tai jonka olet koke-
nut vaikeaksi? Jos, kyllä, niin millaiset asiat olet kokenut vaikeina?**

”Se etten ole voinut osallistua niin kuin olisin halunnut” ”Kaikki on ollut toiminnassa
 ihan hyvää” ”Ei ole.” ”Aika voisi vaihdella, itsellä kiinteä vapaaehtoistyö 10–13 ma.”
 ”Ei vaikeita tilanteita” ”Lomakkeiden täyttäminen”

Millaisena olet kokenut ryhmän ilmapiirin? ”Iloisena, toimeliaana” ”Hyvänä” ”Hyväksi” ”Se on ollut hyvä.” ”Ihan jees” ”Kotoinen”

Oletko kokenut tulevasi kuulluksi ryhmässä? 6 ”Kyllä” 1 ”osittain”

Mitä ryhmä on antanut sinulle? ”Uusia ystäviä” ”Hyvää yhdessäoloa” ”Innostusta, halua osallistua” ”Virikkeitä” ”Kevyttä ajanvietettä” ”Avointa olemusta, ryhmässä toimimisesta ja positiivisuutta” ”Uusia ajatuksia, ystäviä, toimintaa”

Muuta palautetta:

”Toivon projektin keskittyvän tukihenkilötoimintaan. Petyin kun ei vastannut toimintasuunnitelmaa. Ryhmä ei tavoittanut sairaita. Tilastojen tekeminen tuntui jonkin mielestä turhauttavalta. Kun ryhmä oli kaikille avoin, oliko se mielenterveyskuntoutujilta pois? Olivathan siinäkin rahavarat rajoitetut. Mielestäni ryhmä olisi voinut rohkaista omakohtaiseen itse -apuun: solmimaan ystävyysuhteita, rohkaista kertomaan mustaa puolta itsestään. Jyränkölä painiotteisuus häiritsi. Parhaat toiminnot olivat Konsulin asukkaille. Pitäjän ammattitaito olisi voitu hyödyntää enemmän. Toivon, että mielenterveyskuntoutajat otetaan todesta, ei äly ”sairaus”.