

Saara Tuunainen

ULKOILUPÄIVÄ MIELENTERVEYSKUNTOUTUJILLE

Hoitotyön koulutusohjelma

2016

## ULKOILUPÄIVÄ MIELENTERVEYSKUNTOUTUJILLE

Tuunainen, Saara  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Marraskuu 2016  
Ohjaaja: Olli, Seija  
Sivumäärä: 21  
Liitteitä: 1

Asiasanat: mielenterveys, mielenterveyskuntoutus, liikunta

---

Opinnäytetyö toteutettiin projektina, jonka tarkoituksena oli järjestää yksi ulkoilutapahtuma mielenterveyskuntoutujille. Projekti toteutettiin yhteistyössä Porin mielenterveysyhdistys Hyvis ry:n kanssa ja tapahtumaan osallistujat olivat yhdistyksen jäseniä. Projektin tavoitteena oli järjestää sujuva tapahtuma sekä auttaa Porin mielenterveysyhdistys Hyvis ry:tä järjestämään toimintaa jäsenilleen.

Tapahtuma järjestettiin 14. elokuuta 2015 ja toteutuspaikkana toimi Porin Kirjurinluoto. Tapahtuman lajeina toimivat kävelylenkki, mölkky, petankki sekä frisbeegolf. Yhteensä tapahtuma kesti noin 3 tuntia.

Palaute tapahtumasta kerättiin palautelomakkeilla, jotka osallistujat saivat täyttää nimettömästi tapahtuman lopuksi. Suullista palautetta otettiin myös vastaan paikalla. Palautelomakkeiden perusteella mielekkäimmiksi lajeiksi valikoituivat mölkky ja kävelylenkki. Neljä viidestä osallistuisi vastaavaan tapahtumaan uudelleen ja kaikki vastanneet kokivat tapahtuman hyödylliseksi. Kehittämiskohteita osallistujat toivat heikosti esille. Tapahtuma eteni sujuvasti ja kaikki osallistuivat kaikkiin lajeihin aktiivisesti.

## PHYSICAL ACTIVITY FOR THE MENTAL HEALTH REHABILITATORS

Tuunainen, Saara

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

November 2016

Supervisor: Olli, Seija

Number of pages: 21

Appendices: 1

Keywords: mental health, mental health rehabilitation, physical activity

---

This thesis was executed as a project which meaning was to organize one outdoor event for mental health rehabilitators. The project was implemented in co-operation with Porin mielenterveysyhdistys Hyvis ry and the participants in this event were members of the association. The aim of the project was to organize a smooth event, as well as help in the Hyvis ry to organize activities for its members.

The event was held in 14th of August in 2015 and the place was Kirjurinluoto in Pori. Activities in the event were walk, mölkky, petanque and frisbeegolf. The event lasted for about 3 hours.

The feedback was collected from feedback forms, which the participants were given to fill anonymously in the end of the event. Verbally feedback was also collected in the event. Mostly liked activities were mölkky and walk. Four out of five would participate in a similar event again and all of the respondents thought that the experienced event was useful for them. Participants brought in only few areas for development. The event went smoothly and all took actively part in all types of sports.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	PROJEKTIN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT .....	6
2.1	Mielenterveys.....	6
2.1.1	Mielenterveystyö.....	7
2.1.2	Mielenterveyskuntoutuja ja mielenterveyskuntoutus.....	7
2.2	Liikunta ja mielenterveys .....	8
3	KATSAUS AIEMPIIN TUTKIMUKSIIN.....	9
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	11
5	PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS .....	12
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	12
5.1.1	Ryhmän ohjaaminen.....	13
5.1.2	Demonstraatio 13	
5.2	Projektin suunnittelu .....	13
5.3	Tapahtuman toteutus .....	14
6	PROJEKTIN ARVIOINTI JA POHDINTA.....	16
6.1	Projektin arviointi.....	16
6.2	Opinnäytetyön tulosten luotettavuus.....	17
6.3	Pohdinta.....	18
	LÄHTEET .....	20
	LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Mielenterveysongelmat sekä niiden hoito ja kuntoutus ovat muuttuneet ja lisääntyneet huomattavasti viime vuosikymmenien aikana. Tämä asettaa lisääntyviä haasteita myös mielenterveyskuntoutukselle. Kuntoutuksen peruslähtökohtana voidaan pitää sitä, että se eroaa ehkäisevästä työstä siten, että se koetaan korjaavana, jälkikäteisenä toimintana. Tyypillisesti mielenterveystyössä on diagnoosilähtöinen kuntoutusnäkökulma, jolloin voidaan puhua sairauden esimerkiksi masennuksen kuntoutuksesta. (Koskisuu, 2004.)

Psykiatrian alueella on olemassa yhteensä kahdeksan käypä hoito suositusta. Yhtenä näistä suosituksista on liikunta, eli säännöllisen liikunnan tulisi kuulua pitkäaikaisien mielenterveysongelmien hoitoon, ehkäisyyn sekä kuntoutukseen oleellisena osana. Mielenterveyskuntoutuksen tavoitteena on auttaa kuntoutujaa ylläpitämään elämähallintaansa, selviytymään päivittäisistä toiminnoistaan ja ylläpitämään osallisuuttaan sosiaalisissa tilanteissa. (Koskisuu, 2004.)

Tämän opinnäytetyön toteutus alkuvuodesta 2015, sillä aihe on ajankohtainen ja mielenkiintoinen. Mielenterveyskuntoutajat tarvitsevat kuntoutumisen tueksi toimintaa, jota on tärkeää järjestää, jotta pystyttäisiin jatkossa ennaltaehkäisemään mielenterveydenhäiriöitä.

Projektin tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida mielenterveyskuntoutujille suunnattu ulkoilupäivän Kirjurinluodossa neljästoista elokuuta vuonna 2015. Tarkoituksena oli tutustua muutamiin heille ehkä uusiin lajeihin sekä sisällyttää päivään myös tuttuja ja kiinnostavaksi havaittuja lajeja. Projektin tavoitteena oli järjestää sujuva tapahtuma sekä auttaa Porin mielenterveysyhdistys Hyvis ry:tä järjestämään toimintaa jäsenilleen.

## 2 PROJEKTIN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Mielenterveys

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos määrittelee mielenterveyden ihmisen hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn perustaksi, joka muovautuu elämän eri vaiheissa persoonallisen kasvun ja kehityksen myötä. (THL, www-sivut 2015.) Mielenterveyteen vaikuttavat monet tekijät. Näiksi tekijöiksi voidaan luokitella perimä, biologiset tekijät (esimerkiksi aivojen välittäjäaineet ja niiden pitoisuuksiin vaikuttavat tekijät), sosiaalis-vuorovaikutukselliset tekijät, yhteiskunnan rakenteelliset tekijät ja kulttuuriset tekijät. Nämä kaikki tekijät ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään vaikuttaen toinen toisiinsa ja kuluttaen tai lisäten yksilön voimavaroja. Mielenterveyttä ei siis voida kuvailla tasaiseksi henkilön ominaispiirteeksi, vaan se muovautuu ja muuttuu olosuhteiden ja elämäntilanteen mukaan. (Hietaharju & Nuuttila, 2010, 12–13.)

Lisäksi voidaan määritellä mielenterveyttä suojaavia ja haavoittavia tekijöitä. Nämä tekijät voidaan molemmat vielä jaotella sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Esimerkkeinä voidaan mainita mielenterveyttä suojaavista sisäisistä tekijöistä hyvä itsetunto, vuorovaikutustaidot ja hyväksytyksi tuleminen tunne. Ulkoisia suojaavia tekijöitä ovat mm. sosiaalinen tuki, turvallinen elinympäristö ja toimiva yhteiskuntarakente. Sisäisiin haavoittaviin tekijöihin lukeutuvat mm. sairaudet, huonot ihmissuhteet ja huono sosiaalinen asema. Ulkoisia haavoittavia tekijöitä ovat mm. kodittomuus, päihteidenkäyttö ja työttömyys. (Hietaharju & Nuuttila, 2010, 14–15.)

Jokaisen, joka haluaa lisätä omaa mielenterveyttään, tulisi pyrkiä lisäämään mielenterveyttä suojaavia ja vahvistavia tekijöitä, sekä samalla pyrkimään eroon mielenterveyttä rasittavista tekijöistä. Voidaan olettaa ihmisen hyvinvoinnin lisääntyvän, kun hän huolehtii riittävästä ravinnon- ja unensaannista sekä noudattaa arkirytmää. Myös liikunta ja rentoutuminen vaikuttavat myönteisesti mielen hyvinvointiin. (Hietaharju & Nuuttila, 2010, 14–15.)

### 2.1.1 Mielensterveystyö

Mielensterveystyötä tehdään kaikkien yhteiskunnan palveluiden taholla, ja se muodostuu mielensterveystyä edistävästä työstä, mielensterveystydenhäiriöiden ehkäisystä sekä – hoidosta, ollen olennainen osa yhteiskunnan sosiaali- ja terveystyöpalveluja. Käytännössä tämä työskenntely näkyy perusterveystydenhuollossa, kouluissa, työpaikoilla sekä erilaisten kolmannen sektorin toimijoiden parissa. Mielensterveystyöshoitotyön voidaan ajatella jakautuvan kolmeen eri osa-alueeseen. Näihin osa-alueisiin lukeutuvat mielensterveystyden edistäminen, mielensterveystydenhäiriöiden ehkäiseminen sekä mielensterveystyden korjaaminen. Keskeisinä tavoitteina mielensterveystyöshoitotyössä ovat potilaiden hyvinvoinnin lisääntyminen, toimintakyvyn kohoaminen ja persoonallisuuden kasvun edistäminen. Itse mielensterveystyöpalveluiden kannalta tavoitteena voidaan pitää sitä, että mielensterveystyöpalvelut olisivat kaikkien saatavilla ja tasalaatuisia, koska mielensterveystyöpalveluiden laatu vaihtelee suuresti. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2013, 25–28, 35,45.)

### 2.1.2 Mielensterveystyökuntoutuja ja mielensterveystyökuntoutus

Mielensterveystyökuntoutujalla tarkoitetaan henkilöä, joka on mielensterveystydenhäiriönsä kanssa toipumisvaiheessa ja hallitsee oman sairautensa pääpiirteittäin. Mielensterveystyökuntoutukseen osallistuminen lähtee paljolti kuntoutujasta itsestään, sillä motivaatio ja oma asenne ovat mielensterveystyökuntoutuksen keskeisessä roolissa. (Mielensterveystyden keskusliitto www-sivut 2015.)

Mielensterveystyökuntoutujien määrä on lisääntynyt jatkuvasti, ja on lähes kaksinkertainen vuodesta 2006 vuoteen 2014. Mielensterveystyökuntoutajat ovatkin suurin sairausryhmä, joka saa kelan kuntoutusta. (Kelan www-sivut 2016.)

Mielensterveystyökuntoutus käsitteellä tarkoitetaan kaikkea mielensterveystyden häiriöistä kärsivien ihmisten kuntoutusta. Mielensterveystyökuntoutukseen voidaan laskea kuuluvaksi yhtä lailla psykiatrisen hoitoyksikön kuntouttavat toimet, kuin esimerkiksi Hyvän mielen talon toimintakin. Mielensterveystyökuntoutuksen tavoitteiksi voidaan nimetä kuntoutujan työhönpalaamisen mahdollisuuksien lisääminen kohottamalla kuntoutu-

jan toimintakykyä, voimavaroja sekä sosiaalista uskallusta. (Kuntoutusportin www-sivut 2015.)

Suomen sosiaali- ja terveysministeriön on laatinut mielenterveyspalveluille laatusuosituksen. Tämän suosituksen keskeisenä sanomana nousee esille kuntouttava ote kaikilla hoidon osa-alueilla. Kunnan tulee tarjota asukkailleen tarvittavat mielenterveyskuntoutuksen palvelut, ja jokaiselle palveluita tarvitsevalle on laadittava henkilökohtainen kuntoutussuunnitelma. Kuntoutussuunnitelmasta tulee ilmetä monipuolisesti tarvittavien toimintojen ja tukien mahdollisuudet sekä suunnitelmaa on päivitettävä säännöllisesti ja tarpeiden muuttuessa. (Mielenterveyspalveluiden laatusuositus 2001.)

## 2.2 Liikunta ja mielenterveys

Psykiatrian alueella on olemassa yhteensä kahdeksan käypä hoito – suositusta. Yhtenä näistä suosituksista on liikunta, eli säännöllisen liikunnan tulisi kuulua pitkäaikaisten mielenterveysongelmien hoitoon, ehkäisyyn sekä kuntoutukseen oleellisena osana.

Yleinen liikuntasuositus kehottaa aikuisväestöä harrastamaan kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa vähintään 150 minuuttia viikossa, tai raskasta liikuntaa 75 minuuttia viikossa. Nämä liikuntasuoritukset voidaan jakaa useampaan eri suorituskertaan, tai yhdistellen molempia liikunnan raskastasoja. Tämän kestävyysliikunnan lisäksi suositellaan tekemään myös lihasvoimaa ylläpitäviä tai kohottavia harjoitteita vähintään kahtena päivänä viikossa. Mikäli halutaan varsinaisesti kohottaa kuntoa tai lisätä lihasvoimaa tulisi nämä vähimmäissuositukset ylittää. (Käypä hoito suositus – liikunta.)

Liikunnan tuomaa hoidollista hyötyä on tutkittu niin avohoito- kuin sairaalahoidossa olevilla potilaillakin. Nämä tutkimukset on yleensä haasteellista toteuttaa eivätkä ne ole suoraan vertailukelpoisia keskenään. Vertailukelpoiset tutkimusryhmät vaativat tarpeeksi suuren osallistujajoukon, joka aiheuttaa haasteita, sillä mielenterveydenhäi-



riöt sekä fyysinen aktiivisuus ovat häilyviä käsitteitä ja niiden määrittely vaihtelee tutkimuksien mukaan. (Bäckmand, 2006; Nupponen 2014, 180–182.)

Tutkimusten perusteella kuitenkin voidaan todeta, että liikuntaa harrastaneella potilasryhmällä havaittiin runsaammin masennus- ja ahdistusoireiden häviämistä, kuin vertailuryhmässä, jossa liikuntaa ei hoitomuotona käytetty. Epäselväksi kuitenkin jää, miten lääkitys vaikuttaa liikuntaharjoittelun toteutumiseen tai vaikutuksiin. (Nupponen, 2014, 179–182.)

Ihmisen fysiologiakin selittää liikunnan tuomia vaikutuksia mielenterveyteen. Aivojen mielihyväjärjestelmässä useat hermoradat, välittäjäainejärjestelmät ja säätelyjärjestelmät toimivat monimutkaisena kokonaisuutena vaikuttaen toinen toisiinsa. Tutkittaessa asiaa eläinkokeissa on huomattu, että aivojen serotoniinipitoisuus lisääntyy liikkuesssa. Tämä voisi liittyä liikunnan lisäämiin terveyshyötyihin mielenterveysongelmien kohdalla, sillä heikentynyt serotoniinaineenvaihdunta lisää mm. masentuneisuutta. (Saaniokki, 2015, 50–53; Virkkunen & Linnoila, 1992.)

### 3 KATSAUS AIEMPIIN TUTKIMUKSIIN

Tässä osiossa tarkastellaan aiemmin tehtyjen, AMK- tasoisten opinnäytetöiden tuloksista löytyviä positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen. Opinnäytetyöt haettiin The-  
seus- julkaisuarkistosta hakusanoilla *mielenterveyskuntoutus* ja *liikunta*. Näillä hakusanoilla tuli yhteensä 315 osumaa. Näistä lähdettiin valitsemaan sellaisia töitä, jotka käsitelivät nimenomaan mielenterveyskuntoutujien ajatuksia liikunnasta, jotka oli tehty noin viiden vuoden sisällä sekä ne myös kiinnostivat opinnäytetyön tekijää erityisesti.

Yleisenä linjana kaikissa valituissa opinnäytetöissä oli se, että niiden osallistajat kokivat liikunnalla olevan positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen ja liikunnan olevan oleellinen osa mielenterveyskuntoutusta. Negatiivisia vaikutuksia oli myös havaitta-

vissa ja ne liittyivät enimmäkseen osallistujien aiempiin kokemuksiin liikunnan aiheuttamista epämukavista tuntemuksista.

Lamminmäki ja Rintala (2009) selvittivät työssään liikunnan merkitystä mielenterveyskuntoutujille ja kokivatko haastateltavat liikunnan tukevan heidän mielenterveyttään. Tutkimus toteutettiin ryhmähaastatteluna yhteistyössä Mielenterveys Taimi ry:n kanssa. Tuloksista käy ilmi, että haastatteluun osallistuneet kokivat liikunnan onnistumisen ja kannustuksen tunteena, joka auttaa jaksamaan arjessa sekä lisää hyvinolon tunnetta. Liikkuessa ei myöskään ehdi ajatella ikäviä asioita, joten se poistaa pahaa oloa hetkittäin.

Konttinen ja Järventö (2011) järjestivät neljä ryhmäliikunta kertaa mielenterveyskuntoutujille. He keräsivät suullista palautetta jokaisella ryhmäkerralla sekä viimeisellä kerralla myös lomakkeen avuin kirjallisen palautteen. Suurin osa osallistujista koki ryhmän toiminnan tuovan iloa ja vaihtelua arkeen, osalle osallistuminen oli samantekevää. Muutama koki liikuntaryhmän parantaneen mielialaansa, lisäksi toisten läsnäolo koettiin kannustavana. Työntekijöiden kokemusten mukaan liikuntaryhmä ei lisännyt osallistujien aktiivisuutta ryhmän ulkopuolella.

Sillanpää (2014) haastatteli opinnäytetyössään kuutta mielenterveyskuntoutujaa ja pyrki selvittämään millaista apua ja tukea mielenterveyskuntoutujat saavat kuntoutumiseensa. Tavoitteena oli myös selvittää millaisia vaikutuksia liikunnalla ja arki liikunnalla on haastatteluun osallistuneiden psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Yksi haastateltavista harrasti liikuntaa päivittäin, yksi hyvin harvoin ja loput keskimäärin 1-2 kertaa viikossa. Haastatteluissa selvisi, että lähes jokainen koki liikunnalla oleva niin negatiivisia kuin positiivisiakin vaikutuksia. Suurin osa haastateltavista koki liikunnalla olevan positiivisia vaikutuksia itsetuntoon ja minäkuvaan, liikunnan lisäävän onnistumisen kokemuksia sekä hyväksyntää muissa.

Häkkilä (2011) selvitti opinnäytetyössään millainen rooli liikunnalla on mielenterveyskuntoutujien elämässä ja miten he kokevat, että liikunta vaikuttaa heidän kokonaisvaltaiseen hyvinvointiinsa. Lisäksi oli tarkoitus kartoittaa onko liikunta mielenterveyskuntoutujien mielestä tarpeellista ja onko sitä tarjolla riittävästi. Haastattelut toteutettiin temahaastatteluilina mielenterveyskuntoutujien asumisvalmennusyksikös-

sä. Tulokset osoittivat, että liikunta on oleellinen osa mielenterveyskuntoutusta sillä se vähentää masentuneisuutta ja toimii mieltä virkistävänä tekijänä. Muita positiivisia vaikutuksia olivat mm. voimavarojen lisääntyminen, terveenä pysyminen, hyvänolon- ja onnistumisen tunteet.

Tikkanen (2011) käsittelee opinnäytetyössään toiminnallista kuntoutusta ja selvittää millaisia palveluja mielenterveyskuntoutajat haluavat käyttää jatkossa. Tutkimus toteutettiin haastatteluna toiminnalliseen kuntoutukseen osallistuneiden mielenterveyskuntoutujien parissa. Tuloksista käy ilmi, että jokainen haastateltava koki toiminnallisella kuntoutuksella olevan positiivisia vaikutuksia. Säännöllisen tekemisen koettiin tuovan rytmiä päivään ja vähentävän sairauden aiheuttamien oireiden esiintymistä.

Kallioinen ja Laajalehto (2012) tutkivat opinnäytetyössään millaisia kokemuksia mielenterveyskuntoutujilla oli liikuntaryhmään osallistumisesta ja miten kuntoutajat kokivat liikuntaryhmään kuulumiseen vaikuttavan heidän kuntoutumiseensa. Työ toteutettiin haastattelemalla kahdeksaa liikuntaryhmään osallistuvaa mielenterveyskuntoutujaa. Osallistujat kokivat tärkeänä, että liikunta tapahtui luottamuksellisessa ryhmässä, jossa he pääsivät tutustumaan toisiinsa. Ryhmän tuki myös kannusti liikumaan. Positiivisia vaikutuksia liikuntaryhmästä olivat mm. lisääntynyt jaksaminen, onnellinen olo liikuntasuorituksen jälkeen, ahdistuksen väheneminen sekä itsetunnon kohoaminen.

#### 4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön ensimmäinen tarkoitus on suunnitella, toteuttaa ja arvioida ulkoilupäivä mielenterveyskuntoutujille. Toisena tarkoituksena oli perehtyä teoriassa millaisia positiivisia vaikutuksia mielenterveyskuntoutajat kokivat liikunnalla olevan aiempien opinnäytetöiden perusteella.

Tavoitteita ovat:

1. Järjestää sujuva tapahtuma

2. Auttaa Porin mielenterveysyhdistys Hyvis ry:tä järjestämään toimintaa jäsenilleen

## 5 PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Projektilla tarkoitetaan tavoitteellista, tietyn ajan kestävästä prosessia. Projekti voi tuottaa yksittäisen kertaluontoisen tuloksen tai olla osana isompaa hanketta, ollen yksilön tai useamman henkilön tuottama kokonaisuus. Jotta projekti toteutuu onnistuneesti, täytyy se suunnitella, organisoida, toteuttaa, valvoa ja seurata sen toteutumista huolellisesti. Projektiin kuuluvat oleellisena osana projektisuunnitelma, väli-raportti sekä loppuraportti. (Vilka & Airaksinen, 2003, 48–49.)

Projekti voidaan jakaa viiteen eri vaiheeseen, nämä vaiheet seuraavat toisiaan ja voivat olla osittain päällekkäisiä. Näitä vaiheita ovat: tarpeen tunnistus-, määrittely-, suunnittelu-, toteutus- ja projektin päättämisvaihe. Projektille on ominaista suoraviivainen eteneminen vaiheesta toiseen, mutta toisinaan joudutaan projektin tulosten tai kehitystyön vaatimana palata edelliseen projektinvaiheeseen. (Kettunen, 2009, 43.)

### 5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallista opinnäytetyötä pidetään vaihtoehtona tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallisia opinnäytetöitä yhdistää se, että niiden tuloksena on aina jokin konkreettinen tuote kuten esimerkiksi tapahtuma tai infopaketti. Toiminnallisen opinnäytetyön lähtökohdat määräytyvät aina käytännöstä ja tavoitteina ovatkin usein työelämän kehittämistyö, toiminnan järjestäminen tai järjeistäminen. (Vilka & Airaksinen 2003, 53.)

### 5.1.1 Ryhmän ohjaaminen

Jokainen ryhmä tarvitsee toimiakseen aina jonkun, joka ohjaa ryhmää. Järjestettäessä toimintaa mielenterveyskuntoutujille on ohjaajan otettava vahva rooli, koska järjestäjällä on vastuu, että ryhmän toiminta on turvallista ja se etenee suunnitellun mukaisesti. Tärkeää on myös kyky hyvään ja toimivaan vuorovaikutukseen ryhmän jäsenien välillä. (Kynäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors, 2007.)

Ryhmän voimana voidaan pitää sen jäsenien erilaisuutta. Jokainen jäsen tuo ryhmään jotain uutta omien kokemusten ja taitojensa kautta. Ryhmänjäsenet on tärkeää kohdata itsenäisesti ajattelevina, itseohjautuvina ja tahtovina persoonina. Ryhmänohjauksessa korostuvat rauhallisuus, yksilöllisyys sekä suvaitseva ja rento ilmapiiri. (Elo-ranta & Virkki, 2011.)

### 5.1.2 Demonstraatio

Demonstraatiosta voidaan käyttää myös nimeä havaintoesitys. Demonstraatiolla tarkoitetaan jonkin idean, taidon tai tehtävän esittämistä tositilanteen ulkopuolella. (Vuorinen, 2001, 89.) Eli tässä tilanteessa tarkoitetaan suoritettavien lajien tai vaikka venytysten näyttämistä käytännössä ennen suorittamista ja sen lomassa, jotta kaikki saisivat onnistuneita kokemuksia ja välttyttäisiin vääriä suoritusavoilta.

## 5.2 Projektin suunnittelu

Projektin kannalta yhdeksi tärkeimmäksi vaiheeksi voidaan nimetä suunnitteluvaihe. Suunnitteluvaiheessa määritellään projektin aikataulu, budjetti ja tarvittavat resurssit. Tässä vaiheessa myös syvennetään projektille asetettuja tavoitteita. Projektin suunnitteluvaiheen tuloksena on projektisuunnitelma. Tarkasti tehty suunnitelma lisää projektin tehokkuutta, selkeyttää tavoitteita, vähentää riskejä ja helpottaa projektin käytännön toteuttamista. Hyväkään projektisuunnitelma ei ole koskaan valmis, sillä

sitä päivitetään ja muutetaan projektin tarpeiden mukaisesti. Mikäli projektisuunnitelmaa ei päivitetä, se menettää merkityksensä ja yksi projektia ohjaavista tekijöistä häviää. (Kettunen, 2009, 54–55.)

Idea tämän projektin suunnitteluun lähti Satakunnan ammattikorkeakoulun opinnäytetyöpankista, josta löytyvää ideaa lähdettiin muokkaamaan tähän projektiin sopivaksi. Ensimmäinen askel projektissa oli yhteyden ottaminen tulevaan yhteistyökumpaniin Hyvän mielen taloon Porissa. Hyvän mielen talo eli Porin mielenterveysyhdistys Hyvis ry on vapaaehtoisesti mielenterveyden hyväksi toimiva potilasyhdistys. Yhdistys on perustettu 1971 ja siihen kuuluu noin 400 jäsentä Porista ja sen lähikunnista. Tavoitteikseen yhdistys nimeää mielenterveyden edistämisen, mielenterveyskuntoutujien aktivoimisen ja yhdistämisen, mielenterveyspalveluiden saatavuuden, laadun ja tason kehittämisen sekä ennaltaehkäisevän mielenterveystyön tekemisen. Yhdistys järjestää monipuolista toimintaa jäsenilleen ympärivuoden. (Hyvis ry:n www-sivut 2016.)

Tapaaminen sovittiin yhdistyksen toiminnanjohtajan kanssa ja projektin lähtökohtien suunnittelu alkoi. Heti alkuperäinen ajatus oli järjestää ulkoilutapahtuma Kirjurinluodossa, joten alettiin yhdessä miettiä mitkä lajit soveltuisivat heidän jäsenilleen. Ajatuksena oli valita tapahtumaan sellaisia lajeja, jotka olisi helppo toteuttaa ja niistä voisi mahdollisesti tulla osallistujille harrastuksia. Lisäksi ajatuksena oli välttää liian kilpailuhenkisiä lajeja. Mietittäessä mahdollisia riskejä projektin onnistumiselle, tulee mieleen saadaanko tarpeeksi osallistujia tai onko sää sopiva ulkoilmatapahtumalle. Varasuunnitelmana, jos riskit toteutuivat, oli sään puolesta tapahtuman siirtäminen toiseen ajankohtaan, esimerkiksi viikolla eteenpäin. Osallistujia tapahtumaan pyrittiin saamaan mainostamisella yhdistyksen ilmoitustaululla ja julkaisuissa.

### 5.3 Tapahtuman toteutus

Tapahtuma toteutettiin suunnitelman mukaisesti neljästoista elokuuta 2015 Porin Kirjurinluodossa, joka on keskellä Kokemäenjokea sijaitseva luonnonpuisto. Puistossa sijaitsee monia ulkoilureittejä, uimaranta sekä lasten leikkipuisto. Tapahtumaan

kierrettäväksi reitiksi valikoitui noin kahden kilometrin mittainen Polsan reitti, joka sisälsi monipuolista ulkoilumaastoa mm. pitkospuuta ja joen ylittävän lossin.

Ennen Kirjurinluotoon siirtymistä kokoontuimme Hyvän mielen talon aulassa. Hyvän mielen talo sijaitsee Porin keskustassa. Tapahtumaa oli mainostettu Hyvän mielen talon ilmoitustaululla, joten innokkaimmat osallistujat olivat jo valmiina odottamassa lähtöä, lisäksi yritin houkuttaa vielä enemmän osallistujia mukaan. Hyvän mielen talolta siirryimme kävellen kohti Kirjurinluotoa ja Polsan lenkkiä. Lenkin aikana keskustelimme osallistujien harrastuksista ja liikunnan merkityksestä heille. Kun olimme kiertäneet lenkin, siirryimme hiekkakentälle venyttelemään. Pysin pitämään venytysliikkeet selkeinä ja lyhyinä, näyttäen aina ennen liikettä mitä tehdään ja mitä se venyttää. Tällä samaisella hiekkakentällä myös pelasimme mölkkyä, petankkia ja heitimme saapasta. Näistä peleistä laskimme leikkimielisesti pisteitä, koska porukalla oli niin hyvä yhteishenki, kannusti tämä selvästi osallistumaan.. Viimeisenä lajina oli frisbeegolf. Frisbeegolf taisi olla lajeista haasteellisin ja vähiten tunnetuin, mutta kaikki olivat silti innokkaina yrittämässä myös tätä lajia. Heitimme muutamaman radan niin, että kaikki saivat koreja. Toiminnan ohella osallistujat söivät Hyvän mielen talon tarjoamat eväät. Kun kaikki lajit olivat ohi jaoin osallistujille palautelomakkeet, jotka he saivat täyttää nimettömästi.

Taulukko 1. Päivän ohjelma

KLO	TOIMINTO
10:00	Kokoontuminen Hyvän mielen talolla
10:00 – 11:00	Siirtyminen Kirjurinluotoon ja lenkki
11:00 – 11:10	Venyttelyt
11:10 – 11:45	Mölkky ja petankki
11:45 – 12:00	Eväiden syönti
12:00 – 12:20	Saappaanheitto
12:20 – 12:40	Frisbeegolf
12:40 – 13:00	Palautelomakkeen täyttö ja tapahtuman päättäminen

Yhteensä tapahtumaan osallistui seitsemän Hyvis ry:n jäsentä, osallistujat olivat aikuisikäisiä miehiä sekä naisia. Kaksi osallistujaa ei ehtinyt jäädä kirjoittamaan palautelomaketta. Osallistuminen lajeihin oli kaikkien osallistujien puolesta aktiivista, mutta osa heistä kaipasi enemmän ohjeistusta ja kannustamista.

## 6 PROJEKTIN ARVIOINTI JA POHDINTA

### 6.1 Projektin arviointi

Tapahtuma järjestettiin suunnitellun ajankohdan mukaisena päivänä. Oli positiivista, että tapahtumapäivänä oli hyvä sää, joten se ei aiheuttanut ongelmia ulkoilmaan suunnitellulle päivälle. Lisäksi aiemmin mietittyjä riskejä oli se, ettei tapahtumaan saataisi riittävästi osallistujia, mutta onneksi näin ei käynyt. Tapahtumaan osallistunut seitsemänhenkinen ryhmä oli juuri sopivan kokoinen kyseiseen tapahtumaan.

Tapahtuman lopuksi osallistujilta kerättiin kirjallinen palaute palautelomakkeeseen (LIITE 1). Palautelomake sisälsi kahdeksan suljettua kysymystä ja 3 avointa väittämää. Lomakkeen osallistujat saivat täyttää nimettömänä. Myös suullista palautetta otettiin vastaan paikanpäällä.

Palautelomakkeessa lajien mielenkiintoisuus arvosteltiin asteikolla yhdestä neljään, jossa numero 1 oli täysin eri mieltä, 2 osittain eri mieltä, 3 osittain samaa mieltä ja 4 täysin samaa mieltä.

Taulukko 2. Lajien mielekkyys palautelomakkeessa

LAJI	KESKIARVO
Mölkky	4
Lenkki	3,8
Saappaanheitto	3,4
Petankki	3,2
Frisbeegolf	3



Kysyttäessä sujuiko tapahtuma hyvin, 3 vastaajaa oli täysin samaa mieltä ja 2 vastaajaa osittain samaa mieltä. Neljä viidestä osallistuisi vastaavaan tapahtumaan uudelleen, yksi ei ollut varma osallistuisiko. Kaikki kyselyyn vastanneet kokivat tapahtuman hyödylliseksi.

Tapahtuman parhaiksi puoliksi palautteiden perusteella nousi hyvä sää ja mukava ilmapiiri. Lajeista parhaisiin mainittiin saappaanheitto, mölkky ja petankki. Myös eväät tulivat esille. Kehityskohteita osallistujat toivat vain vähän esille. Eräässä lomakkeessa oli mainittu kesto ja toisessa yhdessä olo, muut olivat joko tyhjiä tai maininnalla ei kehitettävää.

Arvioidessa projektin tarkoituksen ja tavoitteiden onnistumista voidaan kerrata, että projektin tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida liikunnallinen tapahtuma Hyvän mielen talon asiakkaille. Toisena tarkoituksena oli perehtyä teoriassa millaisia positiivisia vaikutuksia mielenterveyskuntoutujat kokivat liikunnalla olevan aiempien opinnäytetöiden perusteella. Projektin ensimmäinen tarkoitus toteutui, kun tapahtumaa järjestäessä ja toinen tarkoitus toteutuu tämän opinnäytetyöraportin kappaleessa 3.

## 6.2 Opinnäytetyön tulosten luotettavuus

Tarkastellessa tämän opinnäytetyön tuloksia voidaan miettiä, miten kyseiseen tapahtumaan osallistuneet mielenterveyskuntoutujat valikoituivat. Tapahtumaa mainostettiin Hyvän mielen talon ilmoitustaululla sekä julkaisuissa. Lisäksi tapahtumapäivänä houkuteltiin mahdollisimman monia paikanpäällä olleita lähtemään mukaan liikkumaan. Voidaan olettaa, että kyseiseen tapahtumaan osallistuivat juuri ne, jotka muutenkin ottavat osaa innokkaasti yhdistyksen toimintaan sekä harrastavat liikuntaa vapaa-ajallaan. Nämä ajatukset vahvistuivat, kun tapahtuman lomassa kyseltiin osallistujien ajatuksia.

Oletuksena on että myös muihin vastaaviin tapahtumiin tai liikuntaryhmiin ovat osallistuneet jo liikuntaa harrastavat mielenterveyskuntoutujat. Eli heillä on jo aiempia kokemuksia liikunnan tuomista positiivista vaikutuksista. Mutta taas toisaalta ryhmän tuoma vertaistuki ja kannustus madaltavat kynnystä muillekin osallistua.

Voidaan olettaa, että vastaaville tapahtumille olevan tarvetta jatkossakin ja on toivottavaa, että osallistujat jatkaisivat jonkunlaista liikuntaharrastusta jatkossa. Kuitenkin on hyvin vaikea arvioida järjestetyn tapahtuman vaikutuksia pidemmällä tähtäimellä. Kuten palautelomakkeen tuloksista käy ilmi, kaikki kuitenkin olisivat halukkaita osallistumaan vastaavaan tapahtumaan jatkossa. Referoiduissa opinnäytetöissä on pohdittu tätä samaa asiaa. Liikuntaryhmiin osallistuneiden mielenterveyskuntoutujien pidempiaikainen seuranta on harvinaista. Löytyy vain muutamia tutkimuksia, jossa kuntoutujien mielenterveyden tilaa on seurattu vuoden tai kahden vuoden päähän. Sairauden aiheuttamat oireet ovat palanneet sitä yleisimmin, mitä pidemmälle seuranta on jatkettu. Eli mikäli liikuntaharjoittelu lopetetaan, ei ole varmuutta ehkäisekö se esimerkiksi masennusjaksojen uusiutumista. (Nupponen, 2014, 180–182.)

### 6.3 Pohdinta

Tämän kyseisen projektin kehityskohteena voisi olla se, että ryhmä saataisiin vielä paremmin pysymään kasassa. Ryhmä koostui persoonaltaan niin erilaisista ihmisistä, että innokkaimmat pääsivät menemään jo hieman edelle, kun osa ryhmän jäsenistä kaipasi enemmän kannustusta ja ohjeistusta. Ryhmän sisällä vallitsi kuitenkin hyvä ryhmähenki sekä kunnioitus muita kohtaan, mikä oli mielestäni hienoa ja varmasti osaltaan vaikutti ryhmän toimimiseen.

Koen projektilla olevan positiivisia vaikutuksia ammatilliseen kasvuuni. Ryhmänohjaamistaitoni kehittyivät, itsevarmuuteni lisääntyi sekä sain lisää tietoa liikunnan merkityksestä mielenterveyskuntoutuksessa. Raportin kirjoittaminen oli mielenkiintoista, mutta paikoitellen myös haastavaa. Mikäli tälle projektille kehitettäisiin jatko- ja projekti, voitaisiin vastaavia tapahtumia järjestää esimerkiksi kerran kuussa eri teemoilla. Teemoja voisivat olla esimerkiksi kesäkaudella luontopolut tai geokätköily ja talvikaudella sisäpelit ja tietokilpailut. Mikäli järjestettäviä liikunta- tai tapahtuma

kertoja olisi useita, helpottaisi se positiivisien tai negatiivisien vaikutuksien seuraamista mielenterveyskuntoutujilla.

## LÄHTEET

Bäckmand, H. 2006. Fyysisen aktiivisuuden yhteys persoonallisuuteen, mielialaan ja toimintakykyyn. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Kansanterveystieteen laitos. <http://ethesis.helsinki.fi/julkaisut/laa/kansa/vk/backmand/fyysisen.pdf>

Eloranta, T. & Virkki, S. 2011. Ohjaus hoitotyössä. Helsinki: Tammi.

Hietaharju, P. & Nuutila, M. 2010. Käytännön mielenterveystyö. Helsinki: Tammi.

Hyvän mielen talon www-sivut. Viitattu 30.10.2016 <http://porinhyvis.fi/>

Häkkinen, J. 2011. Liikunta osana mielenterveyskuntoutusta : Kuntoutujien kokemuksia liikunnan merkityksestä mielenterveydelle ja hyvinvoinnille. AMK-opinnäytetyö. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Viitattu 30.10.2016 [www.urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201105025576](http://www.urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201105025576)

Kallioinen, N. & Laajalehto, A. 2012. Liikuntaryhmän merkitys mielenterveyskuntoutujille. AMK-opinnäytetyö. Hämeen ammattikorkeakoulu. Viitattu 30.10.2016 [www.urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2012100214067](http://www.urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2012100214067)

Kelan www-sivut. Viitattu: 3.9.2016 <http://www.kela.fi/>

Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. Helsinki: WSOY

Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A. Seuri, T. & Schubert, C. Mielenterveyshoitotyö. 2013. Helsinki: WSOY

Kuntoutusportin www- sivut: Viitattu: 2.4.2015 [www.kuntoutusportti.fi/](http://www.kuntoutusportti.fi/)

Konttinen, A. & Järventö, S. 2011. Ryhmä Liikkeelle! Liikuntaryhmä mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin tukena. AMK-opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu. Viitattu 30.10.2016 [www.urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011112215022](http://www.urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011112215022)

Koskisuu, Jari. Eri teitä perille, mitä mielenterveyskuntoutus on? 2004. Edita.

Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors. Ohjaaminen hoitotyössä. 2007. Helsinki: WSOY.

Käypä hoito - suositus Liikunta. 2016. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50075>

Lamminmäki, T & Rintala, K. 2009. Liikunnan merkitys mielenterveydelle: - Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia. AMK-opinnäytetyö. Pirkanmaan ammattikorkeakoulu. Viitattu: 30.10.2016 [www.urn.fi/URN:NBN:fi:amk-200912107629](http://www.urn.fi/URN:NBN:fi:amk-200912107629)

Lehtinen, V. & Taipale, V. Mielenterveystyö ja Psykiatrinen sairaanhoito. 2005. Terveyskirjaston artikkeli.

Mielenterveyden keskusliitto www-sivut. Viitattu: 2.4.2015 <http://mtkl.fi/>

Mielen hyvinvointi. Nettijulkaisu. Viitattu 2.4.2015  
<https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi>

Mielenterveyspalveluiden laatusuositus 2001. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2001:9. Nettijulkaisu. Viitattu 30.10.2016  
<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/111122/laatusuositus.pdf?sequence=1>

Nupponen, R. Masennus ja ahdistuneisuus. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. 2014. Duodecim. 180-182.

Saanijoki, T. 2015. Liikunnan mielihyvän biologia – endorfiinihumalahakuista hölkää? Liikunta&Tiede. 50–53.

Sillanpää, T. 2014. ”Toivon, että mä saisin elää ja kasvaa omana ittenäni” Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia kuntoutuksesta ja liikunnasta. AMK-opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu. Viitattu 30.10.2016  
[www.urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2014112016142](http://www.urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2014112016142)

Tikkanen, T. 2011. Toiminnallisia kuntoutusmenetelmiä: Haastattelu mielenterveyskuntoutujille mielekkäistä kuntoutusmenetelmistä. AMK-opinnäytetyö. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Viitattu 30.10.2016  
[www.urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011112815863](http://www.urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011112815863)

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Virkkunen, M. & Linnoila, M. 1992. Keskushermoston serotoniinin aineenvaihdunta aggression ja väkivallan taustalla. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu: 19.10.2016. <http://www.duodecimlehti.fi/>

## PALAUTELOMAKE TAPAHTUMASTA

1 = Täysin eri mieltä 2 = Osittain eri mieltä 3 = Osittain samaa mieltä 4 = Täysin samaa mieltä

**1. Lajit olivat mielenkiintoisia**

**Lenkki**

1                    2                    3                    4

**Frisbeegolf**

1                    2                    3                    4

**Mölkky**

1                    2                    3                    4

**Petankki**

1                    2                    3                    4

**Saappaanheitto**

1                    2                    3                    4

**2. Tapahtuma sujui mielestäni hyvin**

1                    2                    3                    4

**3. Osallistuisin uudelleen vastaavaan tapahtumaan**

1                    2                    3                    4

**4. Koin tapahtuman hyödylliseksi**

1                    2                    3                    4

**5. Parasta tapahtumassa oli:**

---

**6. Eniten kehitettävää oli:**

---

**7. Vapaamuotoinen palaute:**

---



---



---

*Kiitos osallistumisesta ja palautteesta ! 😊*