

Opinnäytetyö (AMK)
Sosiaalian koulutusohjelma
Toiminnalliset menetelmät
2016

Vilja Hokkanen & Sara Taskinen

TOIMINTATARJOTIN 16–29- VUOTIAILLE MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEOMAISILLE

– Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami
ry:n ja FinFami - Salon seudun mielenterveysomaiset
ry:n kumppanuushanke Moip! -projekti

Vilja Hokkanen ja Sara Taskinen

TOIMINTATARJOTIN 16–29-VUOTIAILLE MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEOMAISILLE

– Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry:n ja FinFami - Salon seudun mielenterveysomaiset ry:n kumppanuushanke Moip! -projekti

Opinnäytetyömme tehtävänantona oli kehittää toiminnallisia menetelmiä sisältävä toimintatarjotin työvälineeksi 16–29-vuotiaille mielenterveys- ja päihdeomaisille suunnattuun Moip! -projektiin (2016–2018). Moip! on V-S FinFami ry:n ja FinFami - Salon seudun mielenterveysomaiset ry:n kumppanuushanke. Toimintatarjotin on menetelmäkansioon verrattavissa oleva kokonaisuus, joka sisältää erilaisia vaihtoehtoja vertaistoiminnalle. Sillä on merkittävä rooli projektissa, koska siihen tiivistyy toiminnan mahdollisuudet ja se kuvastaa mitä Moip! -toiminta voi todellisuudessa olla.

Kehittämistehtävänäimme oli suunnitella ja toteuttaa toimintatarjotin, jonka sisältö sopii kohderyhmälle sekä tukee projektin tavoitteiden saavuttamista. Lisäksi halusimme edistää projektiin osallistuvien yhteisöllisyyttä ja osallisuutta oikealla tavalla. Halusimme myös saada toimintatarjottimen helposti projektilaisten saataville sekä heidän jatkokehittäväkseen.

Suoritimme aineistonkeruun tarjottimen pohjaksi kuutena teemahaastatteluna keväällä 2016. Haastattelimme menetelmäosaajia ja ammattilaisia, joista suurin osa edusti Moip! -projektin yhteistyökumppaneita. Haastatteluista nousutta tietoa ja ehdotuksia hyödynsimme toimintatarjotinta rakentaessamme ja haastattelumateriaalit toimivat myös lähteinä raportissamme.

Teimme tuotoksestamme blogimuotoisen toimintatarjottimen projektiin osallistuvien käyttöön. Blogi sisältää 10 sivua, joissa jokaisessa esitellään yksi menetelmä/toiminto (esimerkiksi Mindfulness ja Liikkeelle!). Blogista Moip! -ryhmä saa valita haluamiaan menetelmiä, joilla työstää omaiskokemuksiaan. Valittu toiminta järjestetään ryhmälle yhteistyössä projektityöntekijöiden kanssa. Blogimuoto mahdollistaa tarjottimen jatkokehittämisen, kun osallistujat voivat kirjoittaa tekstejä toiminnastaan ja kokeilemistaan menetelmistä. Sähköinen muoto helpottaa ja konkretisoi myös projektin esittelyä ja markkinointia tulevaisuudessa.

ASIASANAT:

mielenterveys- ja päihdeomaiset, toimintatarjotin, vertaistuki, kokemuksellinen oppiminen, yhteisöllisyys, osallisuus, voimaantuminen

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bachelor of Social Services

2016 | 69+18

Vilja Hokkanen and Sara Taskinen

METHOD TRAY FOR 16–29 YEAR-OLD IMMEDIATE FAMILY OF PEOPLE WITH MENTAL DISORDERS OR SUBSTANCE ABUSE

– Moip! – a collaborative project of Finland Proper and Salo area organisations for immediate family

The aim of our thesis was to develop a method tray for a project that works with the 16–29 year-old immediate family of those with mental disorders or substance abuse. The project is called Moip! (2016–2018) and it's a collaboration between the organisations for immediate families in Finland Proper and Salo area. The method tray includes descriptions and activities to encourage peer support and peer groups can select from the offered methods. The tray has a significant role in the Moip! -project because it represents the active content of the project.

Our developing question was how to produce a method tray that is suitable for our target group and supports the goals of the project. We also wanted to advance participants' sense of community and participation. The deliverable itself should be easily attainable for the young adults, so that they can further contribute and continue to develop it.

We collected the material for the tray from six theme interviews during the spring of 2016. We interviewed professionals from the field, most of whom represented Moip! -projects collaboration partners. We used the information and recommendations we gathered from the interviews to guide the development of the content. We also used the material from the interviews as a reference when writing our thesis.

Our deliverable ended up being a blog site. It includes ten texts which each introduce one of the methods/activities (for example mindfulness). From the blog site the participant group can choose the methods they want to use when processing their experiences. The selected methods are then carried out by the employees of the Moip! -project. The blog site can also be expanded and improved; participants can write about their experiences and reflections of the activities and methods they have tried. The blog can also be leveraged as a marketing and communication tool in the project.

KEYWORDS:

Immediate family support, mental disorders or substance abuse, method tray, peer support, experimental learning, sense of community, participation, empowerment

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 LÄHTÖKOHDAT KEHITTÄMISTYÖLLE	7
2.1 Prosessin käynnistäminen	7
2.2 Toimeksiantajan ja projektin esittely	9
2.3 Toiminnallisen opinnäytetyön kehittämistehtävä ja sen tavoitteet	11
3 MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEOMAISET	14
3.1 Mielensterveys- ja päihdeongelmat Suomessa	14
3.2 Omaisen sopeutuminen	16
3.3 Omaisen asema mielensterveys- ja päihdetyössä	18
4 VOIMAVARATYÖSKENTELY OMAISTEN KANSSA	22
4.1 Voimavaratyöskentely	22
4.2 Kokemuksellinen oppiminen, osallisuus ja yhteisöllisyys	24
4.3 Vertaistuen voima	26
5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS	29
5.1 Kehittämismenetelmät	29
5.2 Kehittämisperossin vaiheet	31
5.3 Dokumentointi, aineiston käsittely ja sen hyödyntäminen	36
6 TOIMINTATARJOTIN / TUOTOS	38
6.1 Tarjottimen sisältö	38
6.2 Tarjottimen muoto	54
7 ARVIOINTI- JA POHDINTAOSA	57
7.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi	57
7.2 Tuotoksen arviointi	59
7.3 Jatkokehittämisisideat	61
7.4 Pohdinta	62
LÄHTEET	66

LIITTEET

Liite 1. Haastattelulomake.

KUVAT

Kuva 1. Toimintatarjotin kuvamuodossa.	70
Kuva 2. Blogin etusivu ja ohjeistus toimintatarjottimen käyttöön.....	71
Kuva 3. Seikkailuun! -osan esittely.....	72
Kuva 4. Mindfulness -osan esittely.....	73
Kuva 5. Green Care -osan esittely.	74
Kuva 6. Voimavaroja etsimässä -osan esittely.	75
Kuva 7. Punainen lanka -osan esittely.	76
Kuva 8. Liikkeelle! -osan esittely.	77
Kuva 9. Omakuva N.Y.T. -osan esittely.	78
Kuva 10. Kulttuuria elämään -osan esittely.	79
Kuva 11. Prospect -osan esittely.....	80
Kuva 12. Tiedonjanoon -osan esittely 1/2.	81
Kuva 13. Tiedonjanoon -osan esittely 2/2.	82

TAULUKOT

Taulukko 1. Toimintatarjottimen osat ja valintojen lukumäärä.

60

1 JOHDANTO

Mielenterveys- ja päihdeongelmat ovat kasvava haaste aikamme yhteiskunnassa ja nämä asiat koskettavat yhä useampaa suomalaista. Jos sairastuneita on paljon, on heidän omaisiaan kuitenkin vielä enemmän. Sairastuneiden ympärillä suuri joukko omaisia sijaiskärsii tilanteesta ja jää usein huomiotta voiden lopulta itse hyvin huonosti. Mielenterveys- ja päihdeomaiset ovat kohonneen riskin alla sairastua itse mielenterveyden häiriöihin tai riippuvuuksiin ja ovat siksi itsenäisiä avuntarvitsijoita tilanteessa. Kolmas sektori tarjoaa omaisille tukea ja apua, ja palvelulle on tarvetta – omaisten tilanteet ovat usein hyvin kriisiytyneitä ja oma jaksaminen on koetuksella.

Toimeksiantonamme oli kehittää menetelmiä ja toimintoja yhteen kokoava toimintatarjotin Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry:n ja FinFami - Salon seudun mielenterveysomaiset ry:n kumppanuushankkeen käyttöön. Se on vuosille 2016–2018 sijoittuva Moip! -projekti, jonka kohderyhmänä ovat 16–29-vuotiaat mielenterveys- ja päihdeomaiset. Tuotoksemme on sähköinen kokonaisuus, joka sisältää kohderyhmälle sopivia menetelmiä, joilla he voivat työstää omaiskokemuksiaan ja saada vertaistukea ryhmältä. Projektiin osallistuvat saavat ryhmänä valita toimintatarjottimelta haluamiaan menetelmiä, jolloin he pääsevät itse vaikuttamaan projektin sisältöön.

Kehittämistyömme raporttiosuus alkaa prosessin käynnistämisen kuvailusta ja yhteistyökumppanin sekä projektin esittelystä. Esittelyn jälkeen siirrymme omaisten maailmaan käsitellen ensin mielenterveys- ja päihdeongelmien yleisyyttä Suomessa. Emme rajanneet omaiskokemuksen näkökulmaa vain projektin kohderyhmän ikäisiin omaisiin, vaan pyrimme käsittelemään omaisena oloa laajasti niin aikuisen kuin lapsen/nuorenkin näkökulmasta. Projektin kohderyhmään kuuluvat voivat omista taustoistaan riippuen olla omaisia monella tavalla, jolloin tietoperustan rajaaminen tiettyyn näkökulmaan olisi antanut liian yksipuolisen kuvan kokonaisuudesta.

Tarkoituksenamme on havainnollistaa miten suuri ja ajankohtainen haaste on kyseessä. Käsittelemme omaisen prosessia ja perustelemme miksi omaiset ovat itsenäisiä avuntarvitsijoita läheisen sairastuessa. Kerromme voimavaralähtöisestä työskentelystä ja käymme läpi projektin ja tuotoksen tärkeimpiä teemoja. Lopuksi kerromme kehittämistyön ja työskentelyn etenemisestä sekä esittelemme tuotoksemme. Raportointi loppuu arviointi- ja pohdintaosaan, jossa tarkastelemme tuotostamme ja omaa toimintaamme.

2 LÄHTÖKOHDAT KEHITTÄMISTYÖLLE

2.1 Prosessin käynnistäminen

Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry haki vuonna 2015 Raha-automaattiyhdistykseltä rahoitusta uuteen, nuorille aikuisille suunnattuun projektiin. Projektin nimi on Moip! (Mun omaiskokemuksesta inhimilliseksi pääomaksi) ja sille myönnettiin rahoitusta vuosille 2016–2018. Projekti toteutetaan kumppanuushankkeena FinFami - Salon seudun mielenterveysomaiset ry:n kanssa. Yhdistyksen visiona oli järjestää nuoremmalle kohderyhmälle projekti, jonka kautta myös yhdistysten toiminnassa muuten vähemmistönä esiintyvät nuoremmat mielenterveys- ja päihdeomaiset saisivat vertaistukea ja uudenlaista toimintaa. Siinä sivussa tavoitteena on myös saada lisää nuorempia omaisia hyötymään yhdistyksistä ja niiden toiminnasta. Projektin kohderyhmänä ovat 16–29-vuotiaat mielenterveys- ja päihdeomaiset, joista koottiin heti alkuvaiheessa projektiryhmä, joka pääsi alusta asti suunnittelemaan toimintaa sekä vaikuttamaan projektin etenemiseen ja markkinointiin. Ensimmäinen palaveri projektiin liittyen pidettiin jo kesällä 2015, jolloin paikalla oli nuoria omaisia, joista itsestään kumpusi toive nuorille ja nuorille aikuisille suunnatusta toiminnasta yhdistyksissä.

Perusajatus Moip! -projektin toiminnalle on lähtenyt ruotsalaisen Maskrosbarn -nimisen organisaation toiminnasta. Maskros tarkoittaa voikukkaa ja kuvastaa vahvoja lapsia jotka huonoista olosuhteista huolimatta kasvavat vahvoina niin kuin voikukka, joka pysyy kasvamaan asfaltin läpi. Maskrosbarn on lasten ja nuorten oikeuksia ajava yhdistys, joka järjestää tukea ja toimintaa lapsille ja nuorille, joiden vanhemmilla on päihteiden väärinkäyttöä ja mielenterveysongelmia. Yhdistys tarjoaa nuorille apua ja tukea muun muassa tukipuhelimen ja -chatin välityksellä, sekä järjestää toiminnallisia kesäleirejä 13-18 -vuotiaille päihde- ja mielenterveysomaisille. Leireillä nuoret saavat vertaistukea ja pääsevät käsittelemään määriteltyjä teemoja sekä tekemään ja kokeilemaan uusia asioita yhdessä. (Maskrosbarn 2016.)

Raha-automaattiyhdistys RAY myönsi rahoituksen Moip! -projektiin joulukuussa 2015 ja silloin projektia alettiin viedä eteenpäin yhdistyksissä aktiivisesti. Yhdistys tarvitsi tekijöitä projektiin sisältyvään toimintatarjontimeen, joka sisältää menetelmiä ja toimintaa projektiin osallistuville nuorille aikuisille. Toimintatarjotin on yksi projektin tärkeimmistä tuotoksista ja keskeinen osa koko projektia, sillä se kuvastaa projektin tarjoamaa

toimintaa. Tarve tarjottimelle tuli tietoomme yhdistyksen kautta heti rahoituksen saamisen jälkeen. Tässä vaiheessa tartuimme tilaisuuteen tehdä opinnäytetyö projektiin, koska aihe oli mielenkiintoinen ja toiminnallisuus sekä yhteistyö projektin ja sen työntekijöiden kanssa vaikutti innostavalta. Yhdistyksellä oli myös tarjota meille molemmille työharjoittelupaikat viimeiseen suuntaavien opintojen harjoitteluun, ja tämän koimme olevan ainutlaatuinen sekä hyvin merkittävä järjestely opinnäytetyöprosessin onnistumisen kannalta. Pidimme myös ajatuksesta, että tarjottimesta olisi todellinen hyöty projektissa ja se jäisi toimintaan elämään useamman vuoden ajaksi. Olimme mukana projektiryhmän ensimmäisissä tapaamisissa heti alkuvuodesta 2016, mikä helpotti työskentelyn aloittamista ja ylläpitämistä alusta alkaen.

Opinnäytetyömme on toiminnallinen ja sen aiheena on siis suunnitella toimintatarjotin nuorille aikuisille mielenterveys- ja päihdeomaisille suunnattuun projektiin. Toiminnallisessa opinnäytetyössä opiskelija suunnittelee ja tekee jonkin konkreettisen tuotoksen - oppaan, menetelmäkansion tai esitteen toimeksiantajalleen. Tutkimuksellisen opinnäytetyön ensisijaisena tavoitteena on selkeän tuotoksen sijasta tuottaa uutta tietoa tutkittuun aiheeseen tutkimusraportin muodossa. Tätä pidetään selkeimpänä eroavaisuutena tutkimuksellista ja toiminnallista opinnäytetyötä vertailtaessa. (Salonen 2013, 5-6, 10.)

Projektin ja siihen sisältyvän toimintatarjottimen tarve perustuu Turun ammattikorkeakoulun opiskelijoiden tekemään "Tunnistan olen mielenterveysomainen TOM 2015" -selvitykseen. Selvityksen teko oli ammattikorkeakouluopiskelijoiden Tukialus -projektin tehtävänanto, jonka toimeksiantajana V-S FinFami ry toimi. Selvityksen tulosten mukaan 58 % kyselyyn vastanneista Turun ammattikorkeakoulun opiskelijoista (n= 175) koki olevansa mielenterveysomainen sen jälkeen, kun käsite määriteltiin heille. Näistä opiskelijoista 83 % haluaisi käsitellä huoltaan vertaisen kanssa ja 55 % vertaistukiryhmässä. (Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry 2015.)

Salon ammattioppilaitoksen ja lukion opiskelijoiden (n=298) keskuudessa tehdyn vastaavan selvityksen mukaan nuoria mietitytti eniten oma ja/tai kaverin mielenterveys. Huolesta halutaan puhua ja yli 91 % nuorista onkin ottanut oman tai läheisen mielenterveys- tai päihdehuolen puheeksi. Eniten nuoret toivoisivat vuorovaikutteisia palveluja, joista selvityksessä suosituimmiksi nousivat keskusteluapu, vertaistuki ja tietouden lisääminen. Näitä kaikkia projekti, sen työntekijät ja tekemämme tarjotin pyrkivät tarjoamaan. Nuoret aikuiset haluavat olla myös aktiivisia toimijoita, eivätkä vain passiivisia avun vastaanottajia. Hyvinvoinnin subjektiiviseen kokemukseen liittyykin vahvasti mahdollisuus vapaaehtoiseen ja itsenäiseen päätöksentekoon, kokemus omasta pystyvyy-

destä, yhteenkuuluvuudesta ja hyvän tekemisestä. (Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry 2015.) Aktiivinen toimijuus tulee kehittämistyömme tuotoksessa esille, kun nuoret aikuiset saavat itse valita tarjottimelta toimintaa ja menetelmiä, joilla käsitellä omaiskokemustaan ja tavoitteitaan. Näin toimintatarjotin tukee projektiin osallistuvien osallisuutta ja kokemuksellista oppimista, sekä osallistujista koostuva ryhmä mahdollistaa vertaistuen saamisen. Valitsemisen jälkeen valitut toiminnot järjestetään ryhmälle yhteistyössä heidän itsensä, projektityöntekijöiden ja yhteistyökumppaneiden kanssa.

Opinnäytetyöprosessi lähti vauhdilla käyntiin keväällä 2016, kun aloitimme työharjoittelun V-S FinFami ry:ssä huhtikuun lopussa. Opinnäytetyösuunnitelman kirjoitimme jo aikaisemmin suunnitelmaseminaaria varten toimeksiantomme ja hankesuunnitelman mukaan. Sara suoritti työharjoittelunsa Moip! -projektin puolella perhetalo Heidekenillä tiiviissä yhteistyössä Turun projektityöntekijän kanssa, ja Vilja oli työharjoittelussa yhdistyksen puolella Itäisellä Pitkädulla.

2.2 Toimeksiantajan ja projektin esittely

Toimeksiantajamme on Turussa vuonna 1984 perustettu Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry. Aikaisempi nimi yhdistykselle oli Omaiset mielenterveystyön tukena Lounais-Suomen yhdistys ry (OMTLS), jona yhdistys tunnettiin aina vuoteen 2015 asti. Nimi vaihdettiin mielenterveysomaisten keskusliiton muuttuessa FinFami ry:ksi, jolloin jäsenyhdistykset halusivat yhtenäistää nimiään (Sirpa Madsen 3.10.2016). Tämä Varsinais-Suomen yhdistys on Suomen ensimmäinen laatuaan ja sen tavoitteena on alusta asti ollut omaisten ja perheiden tukeminen vaikeassa tilanteessa sekä mielenterveystyön edistäminen. Ydintekijäksi yhdistyksen toiminnassa nousee omaisten toisilleen antama vertaistuki. Alun alkaen yhdistys on toiminut pelkästään vapaaehtoisten omaisten voimin mutta sittemmin toiminta on laajentunut ja vakiintunut ja yhdistyksellä on useampi palkattu työntekijä. Yhdistystoiminta on Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamaa. Yhdistyksen vapaaehtoiset toimivat nykyään ryhmänohjaajina, kokemuskouluttajina, yleisinä apukäsinä ja käyvät kertomassa omaiskokemuksistaan lieventääkseen ennakkoluuloja mielenterveysongelmia kohtaan. (Lohi & Rintala 2009.)

Omaisten toisilleen antaman vertaistuen lisäksi omaisyhdistykset ovat pyrkineet parantamaan mielenterveysongelmaisten ja heidän omaistensa asemaa asennekasvatuksen

ja tietoisuuden lisäämisen kautta. Monesti perheen sosiaaliset yhteydet ovat katkenneet ja verkostot pienentyneet perheenjäsenen sairauden puhkeamisen jälkeen. On saatettu kokea, että oma sosiaalinen verkosto, kuten ystävät, sukulaiset ja naapurit vieroksuvat sairastunutta ja hänen perhettään. Edelleenkin omaisyhdistykset tavoittelevat tilaa, jossa psyykkiset sairaudet olisivat tasavertaisessa asemassa fyysisten sairauksien kanssa. (Lindström & Kumlander 2016, 9.)

V-S FinFami ry tarjoaa omaisille tietoa, tukea, toivoa ja toimintaa hyvin monimuotoisesti ikään katsomatta (Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry 2016). Yhdistyksen työntekijät tarjoavat ilmaista omaisneuvontaa huolen purkamiseksi ja omaisen oman jaksamisen tukemiseksi. Omaisneuvonnan perusajatus on tarjota omaiselle paikka ja tilaisuus kertoa tilanteestaan ja tunteistaan, käydä niitä läpi sekä suunnata huomio häneen itseensä. Omaisneuvojan tehtävänä on pitää kriisiytyneessä tilanteessa huoli siitä, että omaisen oma hyvinvointi ja jaksaminen eivät jäisi sairastuneesta huolehtimisen ja murehtimisen alle. Omaisneuvonnassa annetaan omaiselle kanava pohtia omia voimavarojaan ja toisaalta purkaa tunteita ja ajatuksia, joita on usein hyvin vaikeaa sanoittaa muille ihmisille.

Turun ja Salon seudun yhdistysten yhteinen Auttava Omainen -projekti (2012–2016) toteuttaa myös vertaistuellista omaisneuvontaa, jossa koulutettu vapaaehtoinen vertaistukija osallistuu omaisneuvontatilanteeseen työparina ammattilaisen - joko sairaalan tai yhdistyksen työntekijän kanssa. Vertaisella on myös omaiskokemus ja tämän on todettu olevan hyödyksi keskustelussa. Vertaiset toimivat keskustelussa samaistumisen kohteena, nostavat toivoa ja vähentävät asian kanssa yksin olemisen tunnetta. Vertaisen läsnäolo on voimaannuttavaa omaiselle, koska häneltä saa vertaistukea, esimerkin selviytymisestä ja rohkeutta toimia. (Auttava Omainen 2016.) Omaisneuvontaa on monelle puhdistava tilanne, koska siellä ei tarvitse häpeillä omaa/läheisen tilannetta ja kaikki tulevat kuulluiksi. Yhdistys kerääkin joka kerrasta asiakkailtaan palautetta, joka on lähes poikkeuksetta kiitettävää, eli asiakastyytyväisyys yhdistyksessä on hyvin korkea.

Yhdistys järjestää ilmaisia asiantuntijaluentoja, runsaasti erilaisia toiminnallisia avoimia sekä suljettuja vertaistukiryhmiä, teemailtoja sekä kursseja. Lisäksi yhdistys tarjoaa tukihenkilötoimintaa, vapaaehtoistoimintaa, virkistymistoimintaa, retkiä sekä koulutuksia. (Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry 2016.) Tarkoituksena on järjestää matalan kynnyksen palveluja, saada omaisille huolen vastapainoksi toimintaa elämään ja mahdollistaa omaisten kohtaamiset vertaistensa kanssa. Osassa toimin-

noista käsitellään mielenterveys- tai päihdeomaisena oloa, toisissa ei ole tarkoituskaan varsinaisesti käsitellä näitä asioita. Voidaan vain viettää aikaa yhdessä, tehdä asioita ja suunnata ajatukset muualle.

V-S FinFami ry:n Moip! -projektin päätavoitteena on luoda osallistujien omaiskokemuksista oppimisen mahdollisuuksia sekä kehittää heille vertaistuellisia toimintatapoja. Tunnistettuna ja tiedostettuna, kokemuksellisen oppimisen kautta, voidaan omaiskokemus nähdä voimavarana, eikä pelkästään kuluttavana tekijänä. Projektin ja siihen sisältyvän toimintatarjottimen avulla on tarkoitus myös vahvistaa projektiin osallistuvien yhteisöllisyyttä ja osallisuutta. Osallistujista muodostetaan tiivis ryhmä (yksi tai useampia riippuen osallistujien määrästä), jonka kesken vallitsee luottamus ja yhteenkuuluvuuden tunne. Projektin yhteistyö ja rekrytointi on kohdistettu lukioihin, ammattioppilaitoksiin ja ammattikorkeakouluihin sekä Turun ohjaamon, Turun kaupunkilähetys ry:n toimintojen ja Salon etsivän nuorisotyön asiakkaisiin. Muita projektin yhteistyötahoja ovat muun muassa FinFami Uusimaa ry, FinFami Etelä-Pohjanmaa ry, Auttava Omainen -projekti, Turun seudun Mielenterveyspalveluyhdistys ry, LiikU ry, Kota ry sekä Turun ammattikorkeakoulu. (Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry 2015.)

2.3 Toiminnallisen opinnäytetyön kehittämistehtävä ja sen tavoitteet

Opinnäytetyömme on siis toiminnallinen ja sen tarkoituksena on kehittää jotakin uutta toimeksiannon mukaisesti. Salonen (2013, 41) määrittelee tutkimuksellisen ja toiminnallisen opinnäytetyön yhdeksi erottelevaksi tunnuspiirteeksi kehittämistyön erilaiset työotteet. Salosen mukaan tutkimuksellisessa opinnäytetyössä on tutkimuksellinen työote ja lähestymistapa, kun taas toiminnallisessa opinnäytetyössä työote on arvioiva, tulkitseva sekä kumuloituva. Toiminnallisen opinnäytetyön tunnistaa myös siitä, että lopullisena tuotoksena on aina jokin konkreettinen tuote (Vilka & Airaksinen 2003, 51). Tässä tapauksessa lopullisena tuotteena oli sähköiseen blogimuotoon viimeistelty toimintatarjotin, joka tuotettiin projektiin osallistuvien nuorten aikuisten käyttöön. Toiminnallisen opinnäytetyön tunnuspiirteenä voidaan katsoa olevan myös toiminnallinen vapaus. Tuotos voi muotoutua prosessin aikana, vaikkakin sen tulee tapahtua suunnitellusti, kun taas tutkimuksellisessa opinnäytetyössä työskentely tapahtuu tarkasti tutkimussuunnitelman mukaan. (Salonen 2013, 41.)

Nämä erilaiset toiminnallisen opinnäytetyön piirteet näkyivät toimintatarjotinta suunnitellessamme. Aineistonkeruumenetelmämme oli tutkimuksellinen, mutta aineiston hyödyntämisessä emme noudattaneet tutkimukselliselle opinnäytetyölle ominaisia tarkkoja tutkimuskäytäntöjä vaan sovelsimme niitä. Aineiston keräsimme konsultoimalla kuutta ammattilaista teemahaastatteluin. Haastatteluista saatua laadullista tietoa hyödynsimme toimintatarjotinta tehdessämme, jolloin niin sen sisältö kuin muotokin selkiytyivät opinnäytetyöprosessin edetessä. Opinnäytetyömme on hyvä esimerkki siitä, että selkeää ja tarkkaa jakoa toiminnallisen ja tutkimuksellisen kehittämistyön välillä on vaikea tehdä sillä ne sisältävät usein päällekkäisiä piirteitä (Salonen 2013,13).

Opinnäytetyön kehittämistehtävän muotoilimme kysymysmuotoon ja jaoimme sen kolmeen alakysymykseen, jotta pystyisimme vastaamaan siihen mahdollisimman tarkasti ja monipuolisesti. Opinnäytetyömme kehittämistehtävänä oli siis selvittää, miten suunnitella ja toteuttaa toimintatarjotin, jonka 1) sisältö sopii kohderyhmälle sekä tukee projektin tavoitteiden saavuttamista, joka 2) edistää projektiin osallistuvien osallisuutta oikealla tavalla sekä 3) on konkreettiselta muodoltaan mahdollisimman helposti projektilaisten saatavilla sekä heidän jatkokehittävissään ja muokattavissaan myös opinnäytetyömme valmistumisen jälkeen.

Tavoittelimme kehittämistyössämme kokonaisuutta, jossa huomioidaan kaikki yllä mainitut asiat ja jonka lopputuloksessa ne toteutuvat. Tuotoksen sisällön suunnittelussa tavoittelimme sisältökokonaisuutta, joka olisi kohderyhmälle mieluinen ja ulko- ja kieli-asultaan mielenkiintoa herättävä ja sitä ylläpitävä, eikä liian vakava. Huomioimme ja kartoitimme tässä jo projektin alkuvaiheessa määritellyt tavoitteet ja haastatteluin keräämämme tiedot ja rakensimme lopullisen sisällön niiden perusteella. Tarjottimen sisältämien menetelmien ja toimintojen on tarkoitus antaa projektiin osallistuville ideoita, rohkaista heitä yhteiseen toimintaan ja päätöksentekoon sekä antaa heille välineitä omaiskokemuksen käsittelyyn.

Osallisuus nousee vahvasti esiin projektin tavoitteista ja siksi huomioimme sen myös kehittämistehtävässämme. Tavoitteenamme oli osallistaa projektilaisia päätöksentekoon, ideointiin ja oman/ryhmän toiminnan suunnitteluun tarjottimen avulla. Pyrkimyksenämme oli luoda tarjotin, joka osallistaa nuoria aikuisia oikealla ja parhaalla mahdollisella tavalla. Tämän katsoimme olevan sellainen, joka aktivoi heitä ja herättää ajatuksia ja ideoita, mutta ei tee päätöksiä eikä asioita valmiiksi heidän puolestaan. Tarjottimelle on myös jo valmiiksi rajattu menetelmät ja toiminnot, jotka sopivat kohderyhmälle ja omaiskokemuksen käsittelyyn, eikä projektilaisten näin tarvitse tehdä tiedonhakua ja

luomisprosessia nollapisteestä. Sopivuuden varmistimme siten, että haastattelimme ammattilaisia, joilla kaikilla oli kokemusta joko kohderyhmästä tai menetelmästä ja sen sopivuudesta. Lisäksi halusimme, että tarjotinta pystytään hyödyntämään ja kehittämään myös pidemmällä aikavälillä. Siksi toteutimme sen niin, että se on projektilaisten saatavilla internetissä ja se on myös heidän muokattavissaan ja täydennettävissään.

3 MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEOMAISET

3.1 Mielenterveys- ja päihdeongelmat Suomessa

Mielenterveys- ja päihdeongelmat ovat keskeinen väestön terveyttä, toimintakykyä ja elämänlaatua rajoittava haaste 2000-luvun Suomessa. Niillä on suuri merkitys kansanterveyteen ja -talouteen ja niiden aiheuttamat vaikutukset näkyvät lisääntyneissä asiakasmäärissä niin terveydenhuollon kuin sosiaali- ja sivistystoimen alueilla. Kansanterveydellisesti katsottuna yleisin ja keskeisin mielenterveyden häiriö on masennus. Mielenterveysongelmat ilmenevät useimmiten jo nuoruudessa, mutta niitä aletaan hoitaa vasta aikuisuudessa niiden pitkittyessä. Nuoruuden aikana mielenterveyden häiriöitä esiintyy noin kaksi kertaa enemmän kuin lapsuudessa. Mielenterveysongelmissa viive niiden tunnistamisesta varsinaiseen hoitamiseen on kuitenkin nykyään aivan liian pitkä, pahimmillaan lähes kymmenen vuotta. (Bäckmand & Lönnqvist 2009, 7-9.)

Tämänlainen projekti ja tarjotin ovat ajankohtaisia, koska juuri tälle kohderyhmälle ei ole aikaisemmin ole ollut projektia juuri tästä näkökulmasta. Mielenterveysongelmia esiintyy Suomessa runsaasti, mikä tarkoittaa sitä, että mielenterveysomaisiakin löytyy väestöstä valtavasti. Perusterveydenhuollossa mielenterveyden lääkärikäyntejä vuonna 2014 oli 61 523, psykiatrian erikoisalojen avohoitokäyntejä runsaat 1,8 miljoonaa sekä vuonna 2013 psykiatrisessa erikoissairaanhoidossa potilaita oli 26 561. Vuodeosastohoidon hoitajaksoja heillä oli runsaat 38 000. Myös alkoholin, lääkkeiden ja muiden päihteiden käyttö on yleinen syy vuodeosastohoidossa olemiseen. Vuodeosastohoidon hoitopäivät ovat vähentyneet vuodesta 2006 lähes 29 %, kun taas avohoitokäynnit ovat lisääntyneet samalla ajanjaksolla 31 % ja potilasmäärä on lisääntynyt 23 %. (Rainio & Rätty 2015, 1; Sotkanet.fi 2016.) Trendinä onkin ollut jo 1980-luvulta asti suunnitelmallisesti vähentää psykiatrisia sairaalapaikkoja ja samalla kehittää avohoittoa (Nyman & Stengård 2004, 15).

Myös alkoholin liikakäyttöä esiintyy Suomessa runsaasti, ja yleisin yksilön hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttava alkoholin aiheuttama sairaus on alkoholiriippuvuus. Alkoholin liikakäyttäjillä kuoleman vaara on kaksin- tai kolminkertainen, ja suomalaisten työikäisten yleisin kuolinsyy onkin alkoholin aiheuttama tauti tai alkoholimyrkytys. Esimerkiksi vuonna 2007 alkoholiin kuoli 7 629 työikäistä (16–64-vuotiasta) miestä ja 3 219 naista, joista alkoholin käytön suoranaisiin seurauksiin miehistä 19 % ja naisista 12%. Alkoho-

liin liittyy ainakin 60 erilaista terveysongelmaa, ja monesti alkoholiongelma on yksi osa moniongelmaisuu­den vyyhtiä. (Aalto & Seppä 2009, 11.) Huumausaineiden käyttö yleisty­i Suomessa 1990-luvun loppupuolella. Vaikka huumausaineiden käyttö on ta­saantunut viime vuosien aikana, on 1990-luvun lopun yleistynyt käyttö juurruttanut huumausaineiden aseman suomalaisten kaupunkilaisnuorten juhlimistavoissa, viihde­sekä ongelmakäytössä. Huumausaineiden käyttö painottuukin nuorempiin ikäryhmiin, vaikka käyttö on kuitenkin vähentynyt tutkimusten mukaan. (Partanen & Aalto 2009, 22.)

Alkoholin pitkäaikainen runsas käyttö saattaa itsessään aiheuttaa ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta. Alkoholi onkin huono helpotus stressin kasaantuessa ja alkoholin liikakäyttäjät kuuluvat masennukseen sairastumisen riskiryhmään. Päihteiden liikakäytön taakse saattaa joskus myös peittyä yksilön muuttunut mieliala, esimerkiksi masen­ tuneisuus. Alkoholi- ja päihdeongelmat kulkevatkin usein käsi kädessä masennuksen ja muiden mielenterveysongelmien kanssa. Esimerkiksi erään tutkimuksen aineistossa itsemurhan tehneistä 30 % oli tapahtumahetkellä alkoholin vaikutuksen alaisena (Aalto & Seppä 2009, 11). Monesti masennuksen kanssa samanaikaisesti ilmenee alkoholi- ja päihdeongelmia tai muita psyykkisten sairauksien oireita kuten ahdistuneisuushäiriö, unihäiriöt sekä vakavat psykoottiset häiriöt kuten psykoosi tai skitsofrenia. Nämä oheissairaudet yhdessä saattavat pitkittää yksilön toipumisaikaa, lisäävät masennuk­ sen uusimismahdollisuutta ja vaikeuttavat diagnosointia. Siksi niiden tunnistamiseen ja hoitamiseen olisi hyvä kiinnittää huomiota. (Melartin & Vuorilehto, 31-34.)

Mielenterveyden ongelmista ja mielenterveyshäiriöistä kärsii arviolta noin viidesosa väestöstämme ja omana sairausryhmänään ne ovat koko 2000-luvun ajalta suurin ja merkittävin työkyvyttömyyden aiheuttaja. Vuonna 2015 työeläkejärjestelmästä sai työ­ kyvyttömyyseläkettä 161 100 henkilöä joista suurimmalla osalla, 41 prosentilla, syynä työkyvyttömyyteen olivat mielenterveyden häiriöt. (Pirkola 2004, 11; Findikaattori 2016.) Kun mielenterveyden ongelmista ja päihdeongelmista kärsiviä henkilöitä on maassamme yllä olevien tilastojen mukaisesti ja heistä jokaisella on lähipiirissään omaisia sijaiskärsijöinä, voimme vain kuvitella sitä avuntarvitsijoiden määrää, joiden palvelujen järjestäminen jää täysin kolmannen sektorin vastuulle.

Mielenterveysongelmiin liittyy vieläkin vahva stigma, eli sairastuneet ja heidän lähei­ sensä leimautuvat ennakkoluulojen, stereotyyppisen ajattelun ja syrjinnän seuraukse­ na. Siksi mielenterveysongelmat aiheuttavat usein häpeän tunnetta. Stigmaa lisäävään stereotyyppiseen ajatteluun kuuluvat negatiiviset uskomukset mielenterveysongelmista

ja niitä sairastavista ihmisistä. Saatetaan ajatella mielenterveyspotilaiden olevan vaarallisia tai kyvyttömiä ja sairauden johtuvan vain luonteen heikkoudesta. Ennakkoluuloja taas edustavat negatiiviset uskomukset ja tunnereaktiot, kuten viha, pelko ja epäluulo mielenterveys-sairauksia ja -potilaita kohtaan. Syrjintä on käyttäytymistä omien ennakkoluulojen ja uskomusten mukaan ja se voi näyttäytyä esimerkiksi mielenterveysongelmaisen välttämisenä tai asunnon, työpaikan ja avun saamisen eväämisinä. Koska stigma on vahva, saattavat mielenterveyden ongelmista kärsivät leimata myös itse itseään omalla ajattelullaan. Uskomukset itsestä ovat negatiivisia, itsetunto ja käsitys omasta pystyvyydestä ovat matalia ja siksi henkilö epäonnistuu työn- tai asunnonhauksissa. Henkilö ikään kuin hyväksyy ennakkoluulot ja stereotyyppiat omaksi itsekseen ja alkaa käyttäytyä juuri niiden mukaisesti. (Corrigan & Watson 2002, 16.)

Olemme panneet merkille, että mielenterveysongelmiin liittyvä stigma ja niiden tabuna pitäminen on hyvin ajankohtainen aihe, joka ollut vahvasti esillä suomalaisessa mediassa vuonna 2016. Leimaavuutta pyritään aktiivisesti poistamaan ja avoimuutta mielenterveyden sairauksia kohtaan lisäämään. Tästä hyvänä esimerkkinä on mielestämme paljon huomiota ja julkisuutta saanut YLE:n Sekasin 24/7 -televisiosarja, jossa käsitellään mielenterveysongelmia fiktiivisten hahmojen, mutta osittain oikeisiin tapahtumiin perustuvien tarinoiden kautta. Sarja on saanut paljon huomiota sosiaalisessa mediassa ja sitä mainostamalla on pyritty aktivoimaan ihmisiä puhumaan avoimemmin mielenterveysongelmista ja näin lieventämään ennakkoluuloja niitä kohtaan.

3.2 Omaisen sopeutuminen

Mielenterveys- tai päihdeomainen on henkilö, jonka läheisellä on joko todettu mielenterveys- ja/tai päihdeongelma tai jolla on huoli omaisensa tai läheisensä jaksamisesta, käytöksestä ja/tai päihteiden käytöstä ja hän hakee tukea tämän huolen kantamiseen (Omaisat mielenterveystyön tukena keskusliitto ry 2009). Vaikka omaisen määritelmässä jo pelkkä huolen esiintyminen riittää, todellisuudessa apua ja tukea tilanteeseen haetaan vasta sen pitkittyessä ja kriisiytyessä. Silloin omaisen jaksamista koetellaan jo voimakkaasti. Kun ihminen sairastuu psyykkisesti, ympäristön huomio kiinnittyy usein lähes kokonaan sairastuneeseen ja hänen kuntoutumiseensa. Helposti unohdetaan, että sairastuneen ympärillä omaiset käyvät läpi omaa raskasta sopeutumisprosessiaan ja tarvitsevat apua ja tukea tilanteeseen siinä missä sairastavatkin. Tämä sopeutumisprosessi muistuttaa läheisesti kriisin läpikäymisen vaihteita.

Ullamaija Seppälä (2003, 168-174) on kartoittanut artikkelissaan vanhempien kokemuksia heidän lapsensa sairastuessa pitkäaikaissairauteen. Sairauden puhkeaminen herättää omaisissa erilaisia tunteita, kuten esimerkiksi surua, järkytystä ja pelkoa, mutta toisaalta saatetaan tuntea myös helpotusta. Helpotuksen ja kiitollisuuden tunteita esiintyi tutkimukseen osallistuneilla silloin, kun sairastuneen diagnoosi oli saatu selville. Diagnoosi koetaan jonkinlaisena ratkaisuna epävarmaan tilanteeseen ja vanhemmat ovat kiitollisia siitä, että lapsi on äkillisestä sairastumisesta huolimatta elossa. Diagnoosin saamiseen liittyy myös helpottava ajatus siitä, että sairastuneen hoito pystytään aloittamaan ja hänen olonsa tulee paranemaan. Tätä monenlaisten tunteiden kaaoksen vaihetta kutsutaan Esa Nordlingin (THL 2015) kuvaamassa omaisen sopeutumisprosessissa hälytysvaiheeksi.

Omaisilla voi esiintyä aikaisemmin mainitsemiemme tunteiden lisäksi myös muita, kuten syyllisyyden, vihan ja häpeän tunteita hälytysvaiheessa. Häpeä ja syyllisyys ovatkin monen omaisen mielestä kaikkein vaikeimpia asioita käsitellä silloin, kun läheinen sairastuu. Varsinkin vanhemmat syyllistävät itseään lapsensa sairastumisesta ja hakevat jatkuvasti syytä sairastumiselle itsestään ja omasta toiminnastaan. Häpeän, syyllisyyden ja asian kanssa yksin olemisen tunteet syövätkin valtavasti omaisen jäljellä olevia voimavaroja. (Jaatinen 2004, 22-23.)

Sopeutumisprosessin toisessa vaiheessa, osallisuuden vaiheessa, omainen haluaa tulla osalliseksi tilanteesta jakamalla kokemuksiaan vertaistensa kanssa. Tavoitteena on jakaa tunteita ja avata läheisen sairaudesta aiheutuneita tunnelukkoja. Jakamisen ja tunteiden työstämisen aikana omaiselle vapautuu psyykkistä energiaa, mikä auttaa häntä jaksamaan eteenpäin. (THL 2015.) Tärkeää on tuntea, ettei ole asian kanssa yksin. Omaisyyhdistyksillä on tärkeä ja vahva rooli tässä vaiheessa sopeutumista. Yhdistysten toiminnassa omaiset saavat kokea vertaistuen ja kokemusasiantuntijuuden merkityksen heille itselleen ja muille. He pääsevät huomaamaan kokemusasiantuntijuuden kaksisuuntaisuuden – sen miten molemmat osapuolet hyötyvät omien henkilökohtaisten kokemusten jakamisesta ja saavat vertaistukea, vaikka avun hakeminen viekin aluksi voimia. Omaiset kokevatkin omaisyyhdistyksen antaman tuen ensiarvoisen tärkeäksi. (Lindström & Kumlander 2016, 25-26.)

Sopeutumisprosessin kolmannessa vaiheessa omaiselle nousee halu etsiä ja saada tietoa läheisensä sairaudesta. Omaisneuvonnan ammattilaisten näkemyksen mukaan prosessin painotuksessa on eroa sukupuolten välillä – miehet haluavat enemmän tietoa ja faktaa, kun taas naiset toivovat enemmän keskusteluapua ja tunteiden käsittelyä.

Prosessi ei myöskään välttämättä etene kronologisessa järjestyksessä ja eri vaiheisiin saatetaan palata aina uudestaan johtuen sairastuneen taudin muuttuvasta tilanteesta. (THL 2015; Sirpa Madsen 4.5.2015.) Eroja avun ja tiedon haussa sukupuolten välillä esiintyy myös silloin, kun kyseessä on läheisen päihteiden käyttö. Tutkimusten mukaan naiset ovat miehiä halukkaampia puhumaan oman perheenjäsenen alkoholiongelmasta ulkopuoliselle. Vanhempien alkoholin käytöstä puhuttaessa pojat eivät halua pyytää perheen ulkopuolisilta ihmisiltä apua silloin, kun he kokevat vanhempien alkoholin käytön häiritseväksi, sillä puhumisen ei ajatella kuuluvan maskuliiniseen käyttäytymiseen. Vaikka miehille asioista puhuminen voi olla arka paikka, naiset kuitenkin kertovat kokeneensa lapsuudessa enemmän häpeää kuin miehet. (Vellerman & Oxford 1999, Grönforsin & Itäpuiston 2004, 140 mukaan).

Neljännessä, voimaantumisen vaiheessa omainen on sopeutunut sairauteen niin hyvin, että hänelle riittää voimavaroja myös muiden auttamiseen. Läheisen sairaus on hyväksytty osaksi elämää ja sen kanssa on opittu pärjäämään. Monesti omaiset haluavat auttaa myös muita samassa tilanteessa olevia ja vaikuttaa yhteiskunnallisesti esimerkiksi mielenterveys sairauksien leimaavuuden eli stigman poistamiseen. (THL 2015; Sirpa Madsen 4.5.2016.) Tekemämme toimintatarjottimen menetelmien avulla pyritään pääsemään neljanteen, voimaantumisen vaiheeseen, jossa nuoret aikuiset oppivat kääntämään omaiskokemuksensa voimavaraksi.

3.3 Omaisen asema mielenterveys- ja päihdetyössä

Suomalaisessa hoitokulttuurissa elää vieläkin vahvasti näkemys, jonka mukaan hoidon kohde, eli potilas, on se johon kaikki työ ja työntekijöiden voimavarat kohdistetaan. Näin ollen hoidon kohteena on vain yksi ihminen ja hänen kokemus- ja tuntemusmaailmansa. Kuitenkin kun mielenterveystyössä ollaan siirrytty sairaalapaikkojen vähentyessä yhä enemmän avohoitoon, on omaisista muodostunut suurempi osa hoitoketjua sekä järjestelmän kannalta tärkeä lisäresurssi ja voimavara. Usein tätä lisäresurssia ei ole kuitenkaan kohdeltu sen ansaitsemalla tavalla ja omaiset ovat joutuneet uuteen haastavaan tilanteeseen ilman tarvittavia tietoja, taitoja tai tukea. Juuri omaisten tulisi saada paljon tietoa sairaudesta, sen etenemisestä ja vaiheista, jotta he pystyisivät tukemaan sairastunutta oikealla tavalla ja oikea-aikaisesti. (Lahti 2004, 9; Nyman & Stengård 2004, 15.)

Suomalaisessa sairaanhoitojärjestelmässä on budjetoitu heikosti aikaa ja tiloja omaisten huomioimiseen hoitotyössä. Potilaan kanssa käydyt keskustelut koetaan luottamuksellisiksi ja ajatellaan, ettei niistä voida puhua omaisille. Saatetaan pelätä salassapitosäännösten rikkomista ja kertoa tietoja vain potilaalle, tai potilas on itse voinut kieltää tietojen luovuttamisen läheisille. Potilaan kyky vastaanottaa hoitohenkilökunnalta saatua tietoa on kuitenkin aina riippuvainen hänen kiputilanteestaan ja psyykkisestä vastaanottokyvystään. Siksi näissä tilanteissa omaiset tulisikin liittää osaksi järjestelmää niin, että he automaattisesti tulisivat mukaan hoitotapahtumiin ainakin silloin, kun jatkohoito lasketaan heidän varaansa. V-S FinFami ry:n järjestämässä teemaillassa kiivasta keskustelua aiheuttikin juuri se ulkopuolelle sulkemisen ja syvän huolen tunne, joka syntyy, kun tietoja tai ilmoituksia potilaan sijainnista tai voinnista ei anneta omaisille. Kentältä taas kumpuaa pelko, että työntekijöiden aika ja resurssit eivät riitä omaisten laadukkaaseen huomiointiin, jos tilanne on kärjistynyt hyvin pahaksi heidän osaltaan ja purkautuu yhtäkkisesti hoitohenkilöstölle kesken työpäivän. (Lahti 2004, 9-10; Tella Lantta 3.5.2016.)

Yksi mielenterveysomaisten keskusliitto FinFami ry:n mainoslauseista kuuluu: "Kun yksi sairastuu, monen maailma muuttuu" (Mielenterveysomaisten keskusliitto - FinFami ry 2014). Yleisesti katsoen omaisten kyky kestää tilannetta on korkea, mutta tilanne vaikuttaa vahvasti myös heidän omaan jaksamiseensa ja saattaa koitua suureksikin taakaksi. Tutkimukset osoittavatkin varsin selvästi, että läheisen sairastuminen on selkeä uhka omaisten jaksamiselle, terveydelle ja hyvinvoinnille. Sairauden äkillisyys, kroonisuus, diagnoosi, sairastuneen ensimmäinen sairaalajakso sekä tapa, jolla hoitohenkilöstö ottaa heidät vastaan vaikuttavat omaisten jaksamiseen. Omaiset toivovatkin hoitohenkilökunnalta tietoa sairaalajaksosta, kotiinpääsystä, hoidosta ja sairaudesta yleensä. (Lahti 2004, 9-10.)

Nymanin ja Stengårdin (2014, 66-71) tekemän tutkimuksen mukaan mielenterveysomaisilla on selvästi kohonnut riski itse sairastua mielenterveysongelmiin läheisen sairastuessa. Tulosten mukaan omaiset kokevat kuormittuvansa läheisen tilasta ja joka viidennellä tutkimukseen osallistuneista oli terveydentilasta johtuvia vaikeuksia selvitä päivittäisistä askareistaan. Aineiston naisten (n=1352) masennusriski oli kohonnut 39,8 % ja miesten (n=210) 35,1 %. Koko aineistossa jo tilanteesta itsekkin masentuneita omaisia oli 38 %. Tutkimuksen mukaan masennusriskiin liittyviä tekijöitä ovat muun muassa taloudellinen toimeentulo, omaisen omat voimavarat, tyytyväisyys hoitohenkilökuntaan, asumisjärjestelyt sekä suhde sairastuneen ja omaisen välillä. Tämän tutki-

muksen tulokset osoittavat omaisten olevan itsenäisiä avuntarvitsijoita siinä missä sairastunutkin.

Myös lapsuudenkodin olosuhteilla on suuri vaikutus nuoren omaisen omassa elämässä pärjäämiseen. Vuoden 2015 nuorisobarometrissä kartoitettiin 15–29-vuotiaiden nuorten aikuisten kokemuksia arjenhallinnasta, itsetunnosta, elämänhallinnasta ja sosiaalisesta luottamuksesta. Nuorisobarometriin vastanneista 12 prosentilla (n=231) oli perheessä alkoholiongelmaa heidän ollessaan peruskouluikäisiä. Alkoholiongelma perheessä tuo usein mukanaan muitakin elämänhallintaan liittyviä ongelmia, kuten taloudellisia ongelmia sekä perheen sisäisiä ristiriitoja. Ei siis ihme, että vanhempien päihdeongelmat ovat yleisimpiä syitä lastensuojelutyölle. Vanhempien alkoholinkäyttö näytti barometrin mukaan olevan myös yhteydessä nuorten aikuisten omaan ongelmalliseen päihteidenkäyttöön. Vastanneista, joiden vanhemmilla oli ollut ongelmallista alkoholinkäyttöä, kertoi 41 % alkoholiongelman haitanneen myös heidän omia ihmissuhteitaan ja 43 % heidän terveyttään. Vastaava osuus perheissä, joissa alkoholiongelmaa ei ollut, oli ihmissuhteiden osalta vain 18 % ja terveyden osalta 19 %. (Pekkarinen 2016, 168-169.)

Mielenterveys- ja päihdeongelmien samanaikainen ilmeneminen voi johtaa lapsiomaisten kannalta sekavaan ja kaoottiseen tilanteeseen. Alkoholiongelmallinen käyttö onkin usein jollakin tavalla yhteydessä mielenterveysongelmiin. Vastaaajista, joiden vanhemmilla oli alkoholiongelmaa, peräti 30 % kertoi vanhemmilla olevan myös mielenterveysongelmia. Vanhempien mielenterveyden häiriöt lisäävät merkittävästi lapsen riskiä sairastua itse, varsinkin murrosikässä. Barometrin mukaan aiemmat kuormittavat ja traumaattiset elämäkokemukset liitettiin omiin käytöshäiriöihin, mielenterveysongelmiin ja ahdistuneisuuteen, jotka nähtiin lapsuudessa opittuina käytösmalleina. Nuorisobarometrissä kartoitettiin myös miten nuoret aikuiset kokivat psyykkisen terveydentilansa kouluarvosana-asteikolla 4–10. Vanhempien mielenterveysongelmista kertoneista vastaaajista jopa 14 % arvioi omaksi terveydentilakseen 4–6, kun taas vastaavia arvosanoja muista vastaaajista antoi vain 5 %. (Pekkarinen 2016, 169-170.)

Mielestämme omaisten huomiointi ja heidän tukemisensa itsenäisinä avuntarvitsijoina on erittäin hyvää ennaltaehkäisevää työtä, koska silloin kiinnitetään huomiota riskiryhmään ja puututaan tilanteeseen jo varhaisessa vaiheessa, mahdollisesti jo ennen omaa sairastumista. Mielenterveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen ja niihin puuttuminen sekä niiden ehkäiseminen nousevatkin tänä päivänä vahvasti esiin kaikissa mielenterveys- ja päihdetyön ohjelmissa. Ennaltaehkäisevä työote on myös tulevai-

suudessa merkittävässä asemassa kaikissa palvelu- ja hoitomuodoissa. (Bäckmand & Lönnqvist 2009, 7.) Mielen terveyden ongelmat eroavat tässä asiassa somaattisista sairauksista, koska omaisen riski sairastua toisesta huolehtiessa nousee. Somaattiset sairaudet eivät kasvata omaisen riskiä sairastua samaan sairauteen, sillä ne eivät tartu ihmisistä toiseen. Näiden oletustemme valossa opinnäytetyöllämme ja Moip! -projektilla on tärkeä rooli mielen terveyssairauksien ehkäisemisessä ja sairastumiskiirteen katkaisemisessa. Nuoruudessa puhjenneiden mielen terveysongelmien varhainen tunnistaminen, toteaminen ja hoito ovatkin tärkeitä ennaltaehkäisyn ja sekundaariprevention kannalta, eikä Suomessa ole vielä käytetty sen kaikkia mahdollisuuksia niiden lopullisessa laajuudessa (Bäckmand & Lönnqvist 2009, 9).

4 VOIMAVARATYÖSKENTELEY OMAISTEN KANSSA

4.1 Voimavaratyöskentely

Kuten aiemmin olemme maininneet, herää omaisille sopeutumisprosessin ensimmäisessä vaiheessa, hälytysvaiheessa, monenlaisia tunteita tärkeän ihmisen sairastumisesta johtuen. Erilaisten tunteiden heräämisen lisäksi omainen voi löytää monenlaisia eri suhtautumistapoja sairauteen. Sairautta voidaan lähestyä hyvin monelta kantilta ja selviytymiskeinoja ohjaa usein sairastuneen ja omaisen tarve tai halu säilyttää oma elämänhallintansa kaaosmaiseksi muuttuneessa tilanteessa. Sairaus voidaan nähdä haasteena, rangaistuksena, heikkoutena, jopa vihollisena tai korvaamattomana menetyksenä. Toisaalta sairaus voidaan kokea myös positiivisena arvona, mahdollisuutena omaan kasvuun ja kehitykseen. (Seppälä 2003, 177.) Tätä näkökulmaa hyödynsimme myös toimintatarjottimessamme, jonka menetelmien tarkoituksena on saada nuoret aikuiset toiminnan kautta kääntämään omaiskokemuksensa positiiviseksi voimavaraksi, kasvun ja kehityksen mahdollisuudeksi.

Voimavara tarkoittaa yksilön tai ympäristön vahvuutta, resursseja ja selviytymiskeinoja. Voimavarat voidaan jaotella fyysisiin, sosiaalisiin, psykososiaalisiin ja henkisiin voimavaroihin. Ihminen hyödyntää voimavarojaan esimerkiksi haastavissa tilanteissa ja suurissa elämänmuutoksissa. (Tampereen ammattiopisto 2016.) Omien voimavarojen löytäminen ja niiden hyödyntäminen ovat tärkeä osa sosiokulttuurista innostamista. Sen mukaan ihminen nähdään itseään toteuttavana yksilönä, jonka omat henkilökohtaiset ominaisuudet riittävät hänen parhaaseen kehittymiseensä. Sosiokulttuurisen innostamisen pyrkimyksenä on tukea yksilön taitoja toteuttaa itseään yhteisön jäsenenä omien voimavarojensa mukaan. Tämä koskee erityisesti vaikeita elämäntilanteita, sillä ne eivät saisi estää yksilön toimijuutta eikä ”täysillä” elämistä. (Ventola 2005, 35.)

Nymanin ja Stengårdin (2004, 81-84) tekemän mielenterveysomaisiin kohdistuneen tutkimuksen mukaan suurempi eriteltyjen voimavarojen lukumäärä voitiin liittää matalampaan masennusrisktiin. Omaisista, jotka osasivat nimetä korkeintaan kaksi voimavarakijää, selvästi yli puolet olivat masentuneita. Vastaavasti omaisissa, jotka mainitsivat yhdeksän tai useampia voimavarakijöitä, oli masentuneiden osuus lähes puolta pienempi. Omaisten useiten mainittuja voimavaroja olivat ystävät ja muut läheiset ihmiset. Ystävien tuki ja keskusteluapu ovat siis arvokkaita voimavarojen lähteitä omaisille.

Monille myös omaisyhdistyksen kautta saatu vertaistuki on tärkeä tuen lähde, sillä sosiaalisen verkoston ylläpitäminen voi osalle omaisista olla kriisiytyneessä tilanteessa haastavaa. Toinen omaisille merkittäväksi noussut voimavara oli erilaiset liikuntamuodot. Myös usko itseän ja omiin kykyihin nähtiin tärkeänä voimavarana.

Voimavaratyöskentelyn kautta on mahdollista itse käynnistää ja ohjata omaa kasvuprosessiaan. Sen tavoitteena on tarjota asiakkaalle mahdollisuus voimaantumisen tunteeseen. Yksilötasolla voimaantuminen (engl. empowerment) on synonyymi sisäisen hallinnan tunteelle, joka sisältää kokemuksen vapaudesta, itseluottamuksesta sekä myönteisestä ajattelusta. Sisäisen hallinnan tunteen kautta ihmisestä heijastuu myös myönteisyys ja vahva halu yrittää parhaansa. (Siitonen 1999, 61; Lassander ym. 2013, 685.)

Voimavaratyöskentelyn erityinen piirre on se, että voimaantunut ihminen on itse löytänyt omat voimavaransa. Voimaantumisen tunne on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi, jolloin toimintaympäristö voi olla hyvinkin merkityksellinen. Voimaantumisen prosessi käynnistyy silloin, kun yksilö havahtuu tunnistamaan valinnan mahdollisuuksia, sillä ihminen voi toteuttaa omaa tahtoaan vasta tietäessään mitä haluaa. Oman tahdon lisäksi kuulluksi tuleminen on yksi tärkeä osa voimaantumisen prosessia. Tämän toteutuminen vaatii luottamuksellista yhteistoimintaa sekä tasa-arvoista osallistumisen mahdollisuutta. Toimintaympäristön olosuhteet, kuten valinnanvapaus sekä tunne turvallisuudesta ilmapiiristä saavat aikaan sen, että voimaantuminen on todennäköisempää joissain tietyissä ympäristöissä kuin toisissa. Ottaen huomioon voimaantumisen yksilöllisen luonteen, sen takaaminen toiminnan kautta on mahdotonta, mutta mahdollisuuksien luominen on ydinasemassa. Voimaantuminen ei ole mahdollista, jos yksilön toimintaa ja valintoja ohjataan tarpeettomasti. (Siitonen 1999, 93; Seppänen 2008, 17.)

Vaikka voimaantuminen on yksilöllinen prosessi, sen ydin on ihmisten välinen dialogi. Yksilön tulee voimistaa itseään, kehittää omaa persoonallista voimantunnettaan ja toimia yhteistyössä toisten kanssa kollektiivista voimaa kokemalla (Siitonen 1999, 84). Voisi siis ajatella, että kukaan ei voi kokea voimaantumista toisten käskystä tai ohjajanaan, mutta voimaantuminen myös vaatii yhteisöä sekä turvallista ilmapiiriä toteutuakseen. Voimavaratyöskentelyssä keskitytään onnistumisiin, edistymiseen sekä vaihtoehtoihin ratkaisuihin sen sijaan, että pohdittaisiin pelkästään ongelmien syitä. Ominaista on tavoitteellisuus sekä suuntautuminen tulevaisuuteen. (Seppänen 2008, 20.)

Yksi toimintatarjottimen ja projektin päätavoitteista on luoda nuorille aikuisille mahdollisuus ja sopiva ympäristö voimaantumiseen. Voimavaratyöskentelyn kautta pyritään

saamaan heidät hyödyntämään omaiskokemuksiaan ja ymmärtämään ne inhimillisenä pääomana. Inhimillisellä pääomalla tarkoitetaan yksilön tietoja, taitoja sekä kognitiivisia kyvykkyyksiä, jotka vaikuttavat tehokkaaseen sekä tuottavaan toimintaan ja tätä kautta myös henkilön hyvinvoinnin saavuttamiseen. Inhimillistä pääomaa voi kasvattaa taitojen sekä tietojen harjoittamisella, jonka takia se on suorassa yhteydessä kasvatukseen, koulutukseen sekä yksilön oppimiskykyyn. (Schultz 1961, 1; Davidsson & Honig 2003, 305-307.)

4.2 Kokemuksellinen oppiminen, osallisuus ja yhteisöllisyys

Tuotoksemme sekä koko Moip! -projektin pääteemoiksi ja tavoitteiksi nousivat jo prosessin alkuvaiheessa hyvin vahvasti kokemuksellinen oppiminen, osallisuus ja yhteisöllisyys. Nämä kolme avaintemaa pidimme mielessämme teemahaastatteluja tehdessämme, menetelmiä valitessamme ja tarjotinta rakentaessamme. Tarjottimen ja projektin tavoitteena on saada nuoret aikuiset hyödyntämään omaiskokemuksiaan kokemuksellisen oppimisen kautta. Kokemuksellisen oppimisen perusajatuksena on henkilön omakohtaisen kokemuksen hyödyntäminen oppimisen prosessissa. Pelkkä kokemuksen omaaminen ei kuitenkaan vielä takaa yksilön oppimista. Jotta kokemuksesta voisi oppia, tarvitaan siihen tietoista havainnointia ja pohdintaa. Oman itsereflektion kautta omaa kokemusta voidaan ymmärtää ja siten hyödyntää sitä tulevaisuudessa sekä oppia siitä. (Kupias 2001, 16.) Tavoitteena olisi, että projektiin osallistuvat tuntisivat jotenkin hyötyvänsä omaiskokemuksestaan, olkoon se sitten parempi tunne omista selviytymismahdollisuuksista tulevaisuudessa tai taito ymmärtää muiden kokemuksia tai omaa elämänkaarta.

Osallisuuden perusedellytykset rakentuvat Raivion & Karjalaisen (2013) mukaan kolmesta osasta: having, acting ja belonging. Tämän rakenteen taustalla on Allardtin perustarpeiden kautta määrittelemät hyvinvoinnin ulottuvuudet (having, loving, being). Osallisuuden perusedellytyksistä ensimmäinen, eli having, tarkoittaa taloudellista osallisuutta eli riittävää toimeentuloa. Acting tarkoittaa toiminnallista osallisuutta eli valtaisuutta/toimijuutta, ja belonging tarkoittaa yhteisöllistä osallisuutta eli yhteisöihin kuulumista ja jäsenyyttä. Osallisuus nousee hyvin vahvasti esille projektin toiminnassa ja toimintatarjotin toimii erityisesti yksilön toimijuuteen sekä yhteisöihin kuulumiseen kannustavana tekijänä. Kun tavoitellaan yksilön ja ryhmien osallisuutta, tulee palveluissa

painottaa vuorovaikutusta ja dialogisuutta. Kokemus kuulumisesta ja jäsenyydestä edellyttää hyväksyntää ja luottamusta ryhmän kaikkien jäsenten kesken.

Projektiin osallistuvat nuoret aikuiset haluttiin ottaa alusta asti mukaan sen markkinoinnin ja toiminnan suunnitteluun. Toimeksiantajamme ja projektityöntekijät painottivat kehittämistyössämme sitä, että tarkoituksena on saada nuoret aikuiset itse suunnittelemaan omaa toimintaansa, eikä päättää asioita ja toimintoja heidän puolestaan. Toimintatarjottimen tarjoaakin projektiin osallistuville ideoita ja vaihtoehtoja sekä mahdollisuuden ryhmänä valita, mitä menetelmiä he haluavat käyttää ja sitä kautta suunnitella itse omaa toimintaansa. Toimeksiantajamme koki tarjottimen tarpeelliseksi välineeksi osallistamiseen, koska se tarjoaa omaiskokemuksen käsittelyyn sopivia menetelmiä ja ideoita monipuolisesti, mutta ei sinänsä rajaa kenenkään päätösvaltaa pois.

Osallisuus tarkoittaakin juuri sitä, että ihminen voi toimia omassa ympäristössään aktiivisesti ja vaikuttaa itseään ja ympäristöönsä koskeviin asioihin. Omasta elämästään osallinen ihminen on subjekti, tekijä, jolla on mahdollisuus kontrolloida omaa kohtaloaan ja hän kantaa myös vastuun tekemisestään. Osallisuus on vahvasti yhteenkuuluvuuteen ja siten myös yhteisöllisyyteen pohjautuva tunne, joka mahdollistaa kokemuksen voimaantumisen. Yhteisöllisyys taas liittyy vahvasti sosiaaliseen pääomaan, joka on ihmisen aineetonta pääomaa. Se on yhteisöominaisuus, joka kytkeytyy vahvasti ihmisen sosiaalisiin suhteisiin, yhteenkuuluvuuteen sekä luottamukseen. Yhteisöllisyydestä kumpuaa me-asenne, kun ryhmäläisillä on yhteiset uskomukset, taustatiedot ja tavoitteet. Sosiaalinen pääoma – esimerkiksi luotettavien ystävien verkosto, yhteisössä osallistuminen sekä luottamus – liittyy myönteisesti hyväksi koettuun terveyteen ja hyvinvointiin. (Hyypä 2002, 46, 48; Ruuskanen 2002, 16.)

Tarjottimen menetelmät ja toiminnot on suunniteltu siten, että ne vahvistavat projektiin osallistuvien yhteisöllisyyden tunnetta. Yhteisössä jäsenten välille on syntynyt pidempiaikaiset ja vastavuoroiset suhteet. Kaikilla yhteisön jäsenillä on selkeä kuva siitä ketkä kuuluvat yhteisöön ja millaisia tietoja ja taitoja kukin omaa. Ajan kanssa yhteisölle muodostuu omia sisäisiä puhe- ja vuorovaikutustapoja. Yhteisössä jäsenet määrittelevät jatkuvasti identiteettejään ja refleктоivat omaa toimintaansa. Tätä kautta yhteisölle muodostuu hiljalleen omalaatuinen tyyli ja käsitys maailmasta. (Wenger 1998, Multisillan 2011, 21-22 mukaan).

Projektin ja toimintatarjottimen tavoitteena on kohottaa projektilaisten yhteisöllisyyttä toiminnan, yhdessä tekemisen ja yhteisen päätöksenteon kautta. Kaikki menetelmät

sopivat hyvin ryhmämuotoiseen työskentelyyn ja niiden tarkoituksena on yhdistää projektillaisia ja tarjota heille yhteishenkeä kohottavaa, vertaistukeen perustuvaa toimintaa. Tärkeää on saada heidät tuntemaan, että he kuuluvat tähän yhteisöön ja että projekti ja sen ihmiset merkitsevät heille jotakin.

Vaikka yksilö voi olla kiinnostunut yhteisön toiminnasta, osallistuu hän toimintaan aina yksilöllisesti. Näin yhteisöllisyyden ja yksilöllisyyden voidaan nähdä elävän rinnakkain eikä olevan toistensa vastakohtia. (Multisilta 2011, 22.) Yksilön kokemus osallisuuden ja yhteisöllisyyden tunne voidaan nähdä merkittävänä voimaannuttavana tekijänä ihmisen elämässä (Rouvinen-Wilenius & Koskinen-Ollonqvist 2012, 50). Uskomme, että toimintatarjottimella on hyvät mahdollisuudet kohentaa projektiin osallistuvien yhteisöllisyyttä, koska sen tarjoama toiminta tapahtuu ryhmässä ja tuo esiin heidän yksilölliset mutta yhtenevät taustansa ja tulevaisuuden tavoitteensa.

4.3 Vertaistuen voima

Toimintatarjottimen sisältämät toiminnot perustuvat vertaistuen ideologiaan. Käsitteenä vertaistuella tarkoitetaan samankaltaisessa tilanteessa olevien tai samankaltaisia kokemuksia omaavien ihmisten kohtaamista ja heidän välillään tapahtuvaa vuorovaikutuksellista tukemista. Samalla syntyy tarve toimia ja vaikuttaa asioihin, jotka on aikaisemmin nähty olevan pelkästään asiantuntijoiden käsissä. Asiantuntijoiden apu ja vertaistuki eivät kuitenkaan kilpaile keskenään, vaan täydentävät toisiaan. Kumpaakaan ei voida korvata toisella, sillä tutkitun tiedon ja ammatillisen kokemuksen vierelle tarvitaan samankaltaisten kokemusten luomaa yhteisöllisyyttä. (Raivio 2012, 15.) Vertaistoiminnan kautta tapahtuva tuki pohjautuu kokemukselliseen asiantuntijuuteen sekä ihmisen vahvuuksiin, jotka tulevat esiin vuorovaikutuksessa toisten samankaltaisissa tilanteissa olevien kanssa. Yhteinen kokemus luo erityisen ymmärryksen näiden ihmisten välille, jotka eivät välttämättä muuten olisi tekemisissä toistensa kanssa. (Laimio & Karnell 2010, 11-12.)

Vertaistuellaista toimintaa käytetään monien sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasryhmien kanssa, sillä toiminnan kautta saatava ainutlaatuinen tuki on koettu toimivaksi ja tilanteista puuttuu auttaja-autettava -asetelma. Vertaistoimintaa voidaan toteuttaa monessa erilaisessa muodossa, kuten ryhmässä tai kahdenkeskisesti, kasvokkain, verkossa tai puhelimen välityksellä (Laimio & Karnell 2010, 5). Toiminnan ei tarvitse keskittyä kriisien tai haastavien kokemusten käsittelyyn, sillä vertaistuen avulla on mahdol-

lista saavuttaa myös uusia positiivisia kokemuksia ja ystävyyssuhteita. Vaikka vertaistukea haetaan usein ryhmistä joissa keskitytään surun, sairauden tai menetyksen käsittelyyn, on vertaistuellisella ryhmätoiminnalla mahdollisuus saavuttaa myös iloa ja yhdessäoloa. Näistä hyvinä esimerkkeinä ovat ryhmät, joissa teemoina ovat vanhemmuuden tukeminen tai itsensä kehittäminen. (Jyrkämä 2010, 25.)

Yksi ryhmämuotoisen vertaistuen keskeisimmistä anneista on omien kokemusten jakaminen ja vaihto. Toimintaan usein osallistutaan sen takia, että vertaistensa parissa osanottajat tuntevat tulevansa kuulluiksi ja ymmärretyiksi paremmin kuin missään muualla. Vertaistuen kautta itse koettu jaetaan muiden käyttöön ja samalla vastaanotetaan ja opitaan muiden kokemuksista. Ryhmämuotoinen vertaistuki on tapahtuma, jossa kaikki ovat kertomuksen aktiivisia osallistujia omien kokemustensa kautta. (Jyrkämä 2010, 26; Laimio & Karnell 2010, 18.) Vertaistuki perustuu aina luottamukselliseen ja arvostavaan vuorovaikutukseen. Tämä vaatii aitoa läsnäoloa, kuuntelemisen taitoa, avoimuutta sekä sallivuutta. Vuorovaikutuksessa on kyse myös vaikuttamisesta, jolloin vertaisryhmässä jokaisella on vastuuta ja valtaa osallistua, mutta myös oikeus olla osallistumatta ryhmän vuorovaikutukseen. (Holm 2010, 52.)

Ryhmämuotoinen vertaistuki on koettu hyvin toimivaksi nuorten asiakasryhmien kanssa. Heikki Waris -instituutin tekemässä tutkimuksessa tutkittiin ryhmämuotoisen sosiaalisen tukemisen mahdollisuuksia tukea lastensuojelun jälkihuollon nuorten (18–21-vuotiaiden) itsenäistymistä. Tutkimuksen alussa jokaiselle osallistujalle laadittiin yksilölliset muutostavoitteet sekä listattiin nuoren hyvinvointia estävät ja tukevat tekijät. (Levamo 2011, 71.) Jälkihuollon asiakkaista monet saattavat kuulua suoraan myös Moip! -projektin kohderyhmään ja monet jälkihuollon asiakkaiden hyvinvointia estävistä tekijöistä ovat samoja kuin mielenterveysomaisilla. Estäviä tekijöitä olivat esimerkiksi läheisten mielenterveysongelmat tai päihteiden käyttö, huono itsetunto, ongelmat omassa päihteiden käytössä, oma mielenterveys ja lapsuuden traumaattiset kokemukset (Levamo 2011, 89-102). Kuten monella mielenterveys- ja päihdeomaisella, myös jälkihuollonuorella on hyvin vähän mahdollisuuksia tulla kuulluksi perheessään, sillä läheisten ongelmat ohittavat nuorten tarpeet. Vertaisryhmässä kuulluksi tuleminen ja muiden reagointi nuoren ilmaisemiin tunteisiin ja asioihin mahdollistaa toimintakyvyn kasvun sekä vuorovaikutustaitojen kehittymisen. (Levamo 2011, 82.)

Tutkimuksen lopussa palattiin nuorten kanssa tehtyihin muutostavoitteisiin ja huomattiin, että ryhmämuotoisen vertaistuen avulla jälkihuollonuoret olivat tehneet muutoksia erityisesti liittyen sosiaalisiin suhteisiin ja minäkäsitykseen. Ryhmätoiminnan kautta

jälkihuoltonuoret huomasivat, että hyvinvointia estävät tekijät, esimerkiksi pelko omasta syrjäytymisestä, voi toimia puskurina hyvinvointia edistävälle tekijälle. (Levamo 2011, 131-145, 149.) Kuten jälkihuoltonuorten kanssa tehdyssä tutkimuksessa, myös Moip! -projektissa tuetaan osallistujia tekemään itse muutoksia elämässään. Toimintatarjottimen sisällön avulla nuoret aikuiset voivat vertaistensa kanssa hahmottaa omaa hyvinvointiaan estävät ja edistävät tekijät sekä työstää niitä haluamallaan tavalla.

Suomen Mielenterveysseuran rekisteröimä Löydä oma tarinasi -ryhmämalli on tarkoitettu 13–29-vuotiaille ahdistusta, alakuloa tai yksinäisyyttä tunteville ja/tai elämäntilanteensa vuoksi tukea tarvitseville nuorille ja nuorille aikuisille. Vertaistukeen perustuvan ryhmän tarkoituksena on tukea nuorten mielenterveyttä tarjoamalla heille mahdollisuus oman elämäntilanteen ja siihen liittyvien asioiden käsittelyyn yhdessä saman ikäisten kanssa. Ryhmämallin ja vertaistuen avulla nuoret ovat voineet laajentaa ymmärrystään omista kokemuksistaan samalla havaiten uusia, vaihtoehtoisia ajatuksia sekä tapoja käsitellä niitä. Ryhmämallin vahvuudeksi on noussut nuorten osallistaminen sisällön tuottamiseen, sillä sisällön ja käsiteltävien aiheiden valitseminen sitouttaa nuoret osaksi ryhmää ja vahvistaa siitä saatavaa hyötyä ja tukea. (Djupsund 2016, 6-29.) Samaa periaatetta on tarkoitus hyödyntää Moip! -projektin toteutuksessa, jolloin toimintatarjotin toimii osallistamisen ja vertaistuen välineenä. Toimintatarjotin mahdollistaa vertaistuen hyötyjen saavuttamisen projektillaisten haluamalla tavalla, jolloin sitoutuminen ryhmään ja yhteiseen tekemiseen on mahdollisimman suurta.

5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

5.1 Kehittämismenetelmät

Toiminnallinen opinnäytetyömme on tutkimusavusteinen kehittämistyö, jonka tuotokseksi kehitimme eräänlaisen menetelmäkokonaisuuden sähköisessä blogimuodossa. Tutkimusavusteisuus tuli kehittämistyössämme esille, kun käytimme laadullista tutkimusmenetelmää, eli hankimme aineistoon laadullista tietoa määrällisen tiedon sijaan. Opinnäytetyömme ollessa tutkimusavusteinen kehittämistyö kuului siihen kehittämisen lisäksi myös tutkijuus, joka kävi ilmi tutkimus- ja tiedonhankintamenetelmistämme. Käytimme tiedonhankinnassa teemahaastattelua. Tutkimusavusteisessa kehittämistyössä tiedonhankintamenetelmät ovat verrattavissa tutkimuksellisen työn tutkimusmenetelmiin, mutta niiden käyttö on kehittämistyössä joustavampaa kuin tutkimustyössä. (Salonen 2013, 23.)

Ennen selvityksen tekoa vastasimme muutamaan peruskysymykseen Hanna Vilkan ja Tiina Airaksisen (2003, 57) mukaan. Millaista tietoa tarvitsimme toiminnallisen opinnäytetyön tueksi? Tarvitsimme laadullista tietoa yhteistyökumppaniyhdistysten käyttämistä menetelmistä ja ryhmätoiminnoista. Tarvitsimme myös tietoa siitä, miten olemassa olevat toiminnot sopisivat kohderyhmälle sekä kokemuksellista tietoa niiden vaikutuksista. Missä tai kenellä tämä tieto oli saatavissa ja millä tavalla? Tieto oli saatavana yhdistysten työntekijöillä joko ohjaajakokemuksena tai menetelmäosaamisena. Miksi tämä tieto oli tarpeellista? Selvityksen avulla pystyimme suunnittelemaan mahdollisimman monipuolisen tarjottimen, joka sisältää toimivaksi koettuja menetelmiä ja toimintoja. Lisäksi ammatilaisia haastatteleamalla säilyttäisimme kehittämistyössämme tietyn luotettavuuden tason. Heiltä saadun tiedon avulla tarjottimelle valikoitui luotettavasti menetelmiä, jotka sopivat kohderyhmälle ja omaiskokemusten käsittelyyn sekä tukevat vertaistoimintaa.

Käytimme siis työssämme laadullista kehittämismenetelmää, koska tarkoituksena oli kartoittaa kentällä jo olevia menetelmiä ja kerätä työntekijöiden ajatuksia niistä ja niiden toimivuudesta. Aineistonkeruumenetelmänä toimi teemahaastattelu, josta käytetään myös nimitystä puolistrukturoitu haastattelu. Se on hieman vapaampi aineistonkeruutapa ja toimii esimerkiksi tilanteissa, joissa tavoitteena tehdä konsultaatioita asiantuntijoille, kuten me teimme. Haastattelimme yhteensä kuutta ammattilaista, joista neljä edus-

tivat yhteistyökumppaneita ja kaksi omaisyhdistystä. Teemahaastattelussa kysymykset pohjautuvat tutkimusongelmasta nouseviin keskeisiin aiheisiin ja teemoihin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 63; Vilkkä 2015, 124.) Tässä tilanteessa kyse ei ollut niinkään tutkimusongelmasta vaan selvitys toimi enemmänkin yhtenä tiedonhankinnan apuvälineenä.

Teemahaastattelumuotoa hyödyntämällä pystyimme muodostamaan yhden haastattelurungon, jota sovelsimme joka haastattelutilanteessa juuri siihen tilanteeseen ja kyseiseen menetelmään sopivaksi. Kun käsiteltävät asiat oli listattu etukäteen, pystyimme muokkaamaan kysymysmuotojamme vapaasti, riippuen haastateltavan yksilöllisestä työnkuvasta ja tilanteesta. Valmiiden teemojen avulla haastateltavat saivat vastata keskustelunomaisesti ja avoimesti kysymyksiimme. Haastattelutilanteissa käytimme työnjakoa, jossa toinen oli pääsääntöisesti vastuussa haastattelun etenemisestä sekä esitti kysymykset ja toinen kirjasi vastaukset etukäteen tulostettuihin lomakkeisiin, joihin oli varattu runsaasti tilaa keskustelun kirjaamiselle. Varasimme jokaiseen haastattelutilanteeseen 1–1,5 tuntia aikaa, joka osoittautui sopivaksi ajaksi kaikissa haastatteluissa.

Opinnäytetyöhön liitetyn (Liite 1) haastattelulomakkeen ensimmäisellä sivulla käsitelimme taustatietoja: haastateltavaa, yhdistystä tai hanketta jossa hän on töissä sekä sen asiakasryhmää. Toisella sivulla käsitelimme jo käytössä olevia menetelmiä ja toimintoja, joita kyseinen yhdistys tarjoaa tai joista haastateltavalla on kokemusta. Kyseelimme myös yhdistysten muista toiminnoista kuten ryhmistä tai työpajoista. Kolmannella sivulla suuntasimme katseet Moip! -projektin kohderyhmään. Kysyimme menetelmien sopivuudesta kohderyhmälle ja keräsimme tiedot ja perustelut lomakkeeseen. Neljännellä sivulla kartoitimme, miten kyseinen menetelmä tukee projektin tavoitteita: osallisuutta, kokemuksellista oppimista ja yhteisöllisyyttä. Lisäksi keräsimme tietoa menetelmän käyttökokemuksista, toimivuudesta ja hyvinvointivaikutuksista sekä muista kohderyhmälle sopivista vaihtoehdoista.

Teemahaastattelu on eniten käytetty haastattelumuoto toiminnallisissa opinnäytetöissä (Vilkkä & Airaksinen 2003, 63). Se sopikin parhaiten kehittämistyömme aineistonkeruumenetelmäksi juuri siksi, että haastattelumuoto perustuu oletukseen, että kaikkia yksilön ajatuksia, uskomuksia sekä kokemuksia voidaan tutkia kyseisellä menetelmällä. Se ei edellytä kaikilta haastateltavilta tiettyä yhteistä kokemusta. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 48.) Yhdistysten työntekijöillä voi siis olla hyvinkin eritasoisia kokemuksia ja näkemyksiä menetelmistä sekä niiden toimivuudesta ja sopivuudesta. Kaikkien näkemykset ovat kuitenkin ammattimaisia, mikä parantaa kehittämistyömme luotettavuutta.

Asiantuntijakonsultaatiot toivat raporttiimme luotettavuutta ja teoreettista pohjaa sekä tukivat päättelyä ja argumentointia, niin kuin muutkin valitsemamme lähteet. Tämänlainen laadullinen kehittämisote sopii hyvin toiminnallisiin opinnäytetöihin, joiden tarkoituksena on toteuttaa kohderyhmän ajatuksiin pohjautuva idea ja joissa aineiston laatu on tärkeämpää kuin määrä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 58, 63-64.) Halusimme kuitenkin keskittyä tarjotinta tehdessämme asiantuntijoiden tiedon hyödyntämiseen emmekä niinkään kohderyhmän kokemuksiin, sillä valmiin toimintatarjottimen funktiona on toimia inspiraation lähteenä heidän omille ideoilleen. Näin kohderyhmän omat näkemykset tulevat esiin toimintatarjotinta käytettäessä ja samalla se tukee heidän osallisuuttaan ja koherenssin tunnettaan. Koherenssilla tarkoitetaan tapaa tarkkailla elämää ja sen suuntaamista johonkin päin. Koherenssin tunne ilmentää pysyvää luottamuksen määrää siitä, että elämän aikana koetut yksilön sisäiset ja ympäristön tuomat ulkoiset haasteet on mahdollista kohdata ja niistä on mahdollista selvitä olemassa olevien voimavarojen avulla. (Honkinen 2009, 16.)

5.2 Kehittämisprosessin vaiheet

Opinnäytetyömme eteni konstruktivistisen mallin mukaisesti. Siihen on yhdistetty lineaarisen mallin sekä spiraalimallin etenemisen piirteitä ja luotu kokonaisuus, joka ottaa huomioon kehittämistoiminnan logiikan. Konstruktivistisen mallin mukaan ajatuksena on muun muassa suunnitella kehittämistyö huolellisesti, vaiheistaa sen tekeminen, opettaa tekijäänsä toiminnassa, osallistaa ja kokonaisuudessaan ymmärtää ja hallita koko kehittämistyön metodologinen pohja. Konstruktivistisen mallin mukaan työskentely on jaettu eri vaiheisiin, joiden välillä ja aikana tekijät ja toimijat refleктоivat toimintaansa – pysähtyvät, arvioivat ja keskustelevat joka vaiheen etenemisestä ja suuntautuvat tulevaan. (Salonen 2013, 16.) Parityöskentelymme oli refleктоivaa läpi prosessin, ja suunnittelimme työskentelyä yhdessä jokaisessa työvaiheessa. Lisäksi olimme yhteydessä projektityöntekijöihin ja toimeksiantajaan ja raportoimme heille toimintaamme.

Aloitusvaihe

Toteutimme kehittämistyömme pienempänä osana suurempaa projektityötä. Projektityö tarkoittaa työkokonaisuutta, jota nimetyt projektityöntekijät tekevät organisaation sisällä tietyin perustein. Moip! -projektiin saatiin rahoitus vuoden 2015 lopussa, jolloin nousi

idea opinnäytetyön toteuttamisesta ja aiheeksi valikoitui jo rahoitushakemuksessa esitelty toimintatarjotin. Aloitusvaiheessa projektin ja kehittämistyömme alut kulkivat hie- man eri tahdissa, sillä projektityöntekijät aloittivat työnsä vasta huhtikuussa 2016. Me aloitimme opinnäytetyön ja tuotoksen ideoinnin ja suunnittelun kuitenkin jo vuoden 2016 alussa. Aloitusvaihe on tärkeä, koska se linjaa tulevan työskentelyn suunnan. Tässä vaiheessa on hyvä keskustella onnistumiseen vaikuttavista tekijöistä, yhteistyös- tä, sitoutumisesta ja aiheen rajaamisesta. Opinnäytetyön aloituksessa ensin valitaan aihe, rajataan ja täsmennetään sitä sekä valitaan käytettävät menetelmät. (Kananen 2012, 13; Salonen 2013, 17.)

Moip! -projektin aloituspalaveri sijoittui helmikuun 2016 alkuun. Paikalla oli lisäksi yhdistyksen työntekijöitä, TOM 2015 -kyselyn toteuttaneita opiskelijoita sekä kohde- ryhmään kuuluvia yhdistyksen jäseniä. Palaverissa esiteltiin projektin visiota ja pohdit- tiin kohderyhmän kanssa millä tavalla toimintaa ja sen markkinointia tul-taisiin toteutta- maan. Projektikokonaisuudella on aina määritellyt tavoitteet, aikataulut, määräaika sekä projektiresurssit. Projekti on aina ainutkertainen kokemus, koska se on rajattu niin ajallisesti kuin taloudellisesti. Projektityö on ryhmätyöskentelyä, jossa me olimme mu- kana kehittämässä uutta asiaa yhdessä hakemuksen tehneiden työntekijöiden sekä kohderyhmän kanssa. (Salonen 2013, 11.) Palaverissa meille selvisi tarkemmin toimin- tatarjottimen funktio osana projektia, jolloin pystyimme aloittamaan sen ideoinnin.

Ideoimme pääsääntöisesti säännöllisissä kahdenkeskisissä tapaamisissamme. Hyö- dynsimme ”aivoriihi” -tyyppistä ideointia, jossa kirjoitimme ylös teemoja ja sanoja, jotka kuvastivat tarjottimen sisältöjä tai sen toiminnan kautta saatavia hyötyjä. Kehittelimme ajatuksia myös ideaseminaarissa helmikuussa 2016, jolloin pääsimme ensimmäistä kertaa vaihtamaan ideoita ohjaavan opettajan sekä opponointiparimme kanssa. Op- ponointipari on opiskelijaryhmästämmme myös opinnäytetyötä kirjoittava pari, jonka kanssa arvioimme työtä ja sen etenemistä puolin ja toisin. Ideaseminaarin jälkeen aloimme tarkentaa opinnäytetyösuunnitelmaamme ja sitä, miten käytännössä toteutta- simme keskustelun kautta syntyneen idean toimintatarjottimesta.

Suunnitteluvaihe

Suunnitteluvaihe on tärkeä kehittämistyön onnistumisen kannalta, koska etukäteen on vaikea sanoa tarkkaan, miten asiat työskentelyssä lopulta toimivat (Salonen 2013, 17). Suunnitteluvaiheessa teimme tiedonhakua toiminnallisista opinnäytetöistä, kehittämis-

menetelmistä, asiakasryhmästä, mielenterveys- ja päihdepalveluista, mielenterveyden häiriöistä sekä yhdistyksen toiminnasta. Työn metodiosuuden suunnittelua helpotti maaliskuussa palauttamamme metodiesseet, joissa kuvailimme kehittämismenetelmät ja prosessin toteuttamistavat. Teimme kirjallisen opinnäytetyösuunnitelman, jonka esittelimme suunnitelmaseminaarissa huhtikuussa 2016. Olimme tehneet suunnitelman siinä laajuudessa, kun sillä hetkellä toimeksiantomme valossa pystyimme ilman projektityöntekijöiden konsultointia. Suunnitelma sisälsi myös opinnäytetyöprosessin aikataulutuksen sekä aineistonkeruuseen valitsemamme menetelmät. Suunnittelimme myös haastattelulomaketta. Projektityöntekijät aloittivat työnsä Turussa ja Salossa huhtikuussa 2016, jolloin olimme tapaamassa heitä työntekijöiden perehdytyspäivässä.

Esivaihe

Esivaiheessa siirryimme kentälle tekemään työtä ympäristöön, jossa työskentelyvaihe suoritetaan. Aloitimme molemmat viikolla 17 työharjoittelun V-S FinFami ry:ssä. Sara suoritti työharjoittelunsa Moip! -projektin tiloissa perhetalo Heidekenillä tiiviissä yhteistyössä Turun projektityöntekijän kanssa, ja Vilja työskenteli yhdistyksen tiloissa sen tarjoamien työtehtävien parissa. Toimintatarjottimen valmistumisen ollessa projektin näkökulmasta yksi tärkeimmistä tehtävistämme harjoittelun aikana, saimme aikataulutaa kaksi päivää viikossa kehittämistyön tekemiseen. Ennen ensimmäistä harjoittelujaksoa ja sen aikana suunnittelimme haastattelulomaketta ja sen teemoja sekä sovimme haastatteluajoja yhteistyökumppaneiden kanssa. Aloimme myös hahmotella tietoperustalle pohjaa ja tehdä siihen tiedonkeruuta. Suoritimme molemmat kevään ja syksyn viisivuorokkoiset työharjoittelut yhdistykseen ja tämä helpotti merkittävästi työskentelyämme seuraavassa – työstövaiheessa.

Työstövaihe

Työstövaiheessa tehdään työn käytännön toteutus. Tämän vaiheen voidaan ajatella olevan kehittämisen toiseksi tärkein ja kaikkein pisin sekä vaativin vaihe. Työstövaiheessa esiin nousevat monet haasteet ja tekijän omat kyvyt esimerkiksi epävarmuuden sietämisessä sekä itsensä kehittämisessä tulevat tarpeeseen. (Salonen 2013, 18.) Kun työstövaiheen haastattelut on tehty, tulokset analysoidaan ja esitetään. Lopulta tehdään tulkinta, jossa arvioidaan myös luotettavuutta. Luotettavuuden arviointi on laadul-

lisessa tutkimuksessa huomattavasti haastavampaa kuin määrällisessä tutkimuksessa, ja luotettavuuskysymykset tulee ottaa huomioon jo työn suunnitteluvaiheessa. (Kanonen 2012, 172.)

Suunnitelmanamme oli haastatella viittä projektin yhteistyökumppania, mutta työstövaiheessa haastateltavien määrä nousi seitsemään. Tarkoituksenamme oli toteuttaa kaikki haastattelut viikoilla 17–19, eli haastattelut tuli aloittaa heti työharjoittelun alussa. Saimme haastateltavien yhteystiedot yhdistykseltä ja yhteydenpito heidän kanssaan tapahtui pääosin sähköpostin välityksellä. Ennen työharjoittelun alkua olimme saaneet sovittua kolme haastatteluaikaa viikoille 17–19. Loput yhteydenotot tapahtuivat heti viikolla 17. Lopulta toteutimme yhteensä kuusi haastattelua kevään työharjoittelujakson aikana. Yksi suunnitelluista haastatteluista jäi toteuttamatta, sillä emme saaneet yrityksistä huolimatta yhteyttä yhteistyökumppanin työntekijään.

Haastattelujen toteutus onnistui hyvin, sillä meillä oli mahdollisuus sovittaa työharjoitteluun suunnitellut tunnit haastateltavien aikataulujen mukaan. Näin opinnäytetyölle varatut kaksi työpäivää saattoivat jakautua useammalle päivälle. Saatoimme esimerkiksi toteuttaa haastattelun aamupäivällä ja työskennellä loppupäivän työharjoitteluun kuuluvien tehtävien parissa. Tämänkaltainen itseohjautuvuus oli erittäin toimivaa ja palkitsevaa työstövaiheen etenemisen sekä oman ammatti-identiteetin kehittymisen kannalta. Tunsimme olevamme tärkeitä ja itsenäisiä työntekijöitä sekä tunsimme kuuluvamme työyhteisöön. Tämä tunne oli erittäin tärkeää työssäjaksamisen kannalta, koska organisoitua, aikataulutusta ja tehtävää oli paljon.

Opinnäytetyöryhmän tietoperustaseminaari pidettiin työharjoittelun päätteeksi 30.5.2016. Seminaarissa kävimme läpi opinnäytetöiden tieto- ja teoriapohjia niiden senhetkisessä laajuudessa. Esittelimme tietoperustamme sekä siihen vielä tulevia teemoja, joita käyttäisimme teoriana tuotoksen ja raportoinnin pohjalla. Prosessimme oli edennyt siihen asti hyvin käytännönläheisesti, eli olimme käyttäneet enemmän aikaa tuotokseen liittyvään tiedonkeruuseen ja sen rakentamiseen. Aikamme oli kulunut työharjoitteluun, haastattelujen sopimiseen ja toteuttamiseen, tiedonkeruuseen ja tarjottimen tekstien/sivujen luomiseen haastattelujen pohjalta. Varsinaisen tietoperustan kirjoitimme seminaarin jälkeen ja hyväksyimme teemat vielä ohjaavalla opettajallamme kesäkuun toisella viikolla. Tietoperustan saimme valmiiksi heinäkuun alussa ja lähetimme sen toimeksiantajallemme ja projektityöntekijöille kommentointikierrokselle saadaksemme heiltä palautetta ja korjausehdotuksia. Nämä lisäykset ja korjaukset teimme heinäkuun aikana, kun tapasimme opinnäytetyön merkeissä viikoittain.

Kesän ajan olimme työharjoittelusta tauolla mutta kehittämistyömme eteni kuitenkin säännöllisesti. Jo suunnitelmassa ja aikataulutuksessa olimme ottaneet huomioon kesäajan, jolloin olimme molemmat alan töissä eri organisaatioissa. Tapasimme kuitenkin viikoittain kehittämistyön äärellä. Asetimme tietyille asiakokonaisuuksille eräpäivät, joihin mennessä niiden pitivät olla valmiit, jotta pysyisimme aikataulussa. Kesäkuussa kirjoitimme tarjottimen sisältöjä ja tietoperustaa. Heinäkuussa korjasimme tietoperustaa, avasimme tarjottimelle blogisivuston ja aloimme muokata sitä.

Elokuun alussa esittelimme toimintatarjottimen toimeksiantajalle ja projektityöntekijälle sen senhetkisessä muodossa ja saimme heiltä palautetta ja muokausehdotuksia. Tehtyämme korjaukset aloimme kirjoittaa tarjottimeen valituille menetelmille ja toiminnoille tietoperustaa raporttiosuuteen. Tuotoksen ja raportin tekstilliset ominaisuudet ovat erilaisia, ja tämä kaksijakoisuus tulee pitää mielessä alusta asti kehittämistyötä tehdessä (Vilka & Airaksinen 2003, 65). Jatkoimme raportin kirjoittamista työharjoittelun toisen osuuden alkaessa 5.9.2016. Tuotoksen saimme valmiiksi aikataulussa projektin startti- viikonloppuun 9.-11.9.2016. Valmiin tuotoksen liitimme kuvina opinnäytetyöraportin loppuun konkretisoimaan toimintatarjotinta lukijalle.

Työharjoittelun toisen osuuden aikana kirjoitimme raporttiosuutta edelleen säännöllisesti, sillä tapaamisemme kehittämistyön parissa jatkuivat edelleen 1–2 kertaa viikossa. Lisäksi kirjoitimme omalla ajallamme etukäteen sovittuja osuuksia. Syyskuun aikana saimme kirjoitettua raporttia tehokkaasti ja pysyimme hyvin aikataulussa.

Tarkistusvaihe ja viimeistelyvaihe

Tarkistusvaihe tulee vastaan työstövaiheen jälkeen, vaikka tarkistusvaihe sisältyykin jokaiseen vaiheeseen. Joka vaiheessa toimijat ja tekijät tarkistavat kehittämistoimintaansa – he pysähtyvät, arvioivat ja keskustelevat työn etenemisestä. Me keskustelimme, suunnittelimme ja arvioimme työn etenemistä jatkuvasti sekä tarkistimme kirjoittamamme tekstit aina yhdessä. Tarkistuksella on tärkeä rooli kehittämistoiminnassa ja se on välipysäkki viimeistely- ja työstövaiheen välillä. Jos toimijat yhdessä ovat tyytyväisiä kehittämistyöhön, voidaan se siirtää heti seuraavaan vaiheeseen eli viimeistelyyn, jossa sitä vielä hiotaan ja karsitaan. Jos muutoksia täytyy vielä tehdä, palataan takaisin työstövaiheeseen. (Salonen 2013, 18.) Lokakuun alussa olimme saaneet raportoinnin valmiiksi ja tarkastutimme sen projektityöntekijöillä, toimeksiantajalla, ohjaavalla opetta-

jallamme sekä ulkopuolisella lukijalla. Tulosseminaari pidettiin 13.10.2016, jonka jälkeen positiivisesta palautteesta helpottuneina siirryimme viimeistelyvaiheeseen.

Viimeistelyvaiheessa on viimeisteltävä itse tuotos sekä raportti. Näistä kahdesta lopulta muodostuu toiminnallisen opinnäytetyön kokonaisuus. Koska osuuksia on kaksi, on vaihe vaativa ja saattaa kestää yllättävän kauan. (Salonen 2013, 18.) Me viimeistelimme ensin tuotoksen syyskuun toisella viikolla, jonka jälkeen siirryimme vielä työstämään, tarkistamaan ja viimeistelemään raporttiosuutta. Koimme että oli hyvä, että tuotoksen piti olla valmis ensin, jolloin meille jäi hyvin aikaa työskennellä vielä raportin parissa. Pysyimme hyvin aikataulussa ja saimme toimeksiantajalta sekä projektityöntekijöiltä hyvää palautetta. Tulosseminaarin jälkeen lokakuussa luimme raporttia kriittisesti läpi ja korjasimme ja viimeistelimme sitä. Työn jättö tapahtui 8.11.2016, jonka jälkeen kirjoitimme kypsyysnäytteen sekä esittelimme koko kehittämistyömme.

5.3 Dokumentointi, aineiston käsittely ja sen hyödyntäminen

Dokumentointi on tärkeä osa kehittämistyön tekemistä. Kaikki mitä prosessin aikana tehdään, tulisi dokumentoida, jotta työskentelystä ja sen etenemisestä jää jälki. Kehittämisprosessin tarkka kuvaus esitellään opinnäytetyön raportissa ja tästä ulkopuolisen tulisi pystyä tulkitsemaan työn etenemisen vaiheet ja se, että kaikki ratkaisut ja päätelmät ovat oikeita. Dokumentointi on edellytys, jotta tulokset pystytään siirtämään myös toiseen kontekstiin. Se on myös yksi tärkeimmistä asioista, jotka parantavat työn uskottavuutta. Aineistoja ja materiaaleja olisi hyvä olla erilaisia ja kaikki prosessin aikana tuotetut materiaalit ovat yhtä tärkeitä. Joitakin saatetaan lopullisessa opinnäytetyön raportissa tai tuotoksessa käyttää kuitenkin enemmän kuin toisia, mutta tämä ei vie pois joka vaiheen dokumentoinnin tärkeyttä. (Kananen 2012, 14, 172; Salonen 2013, 23.)

Opinnäytetyöprosessin alussa ja sen aikana tulee perehtyä aikaisempaan kehittämis- ja tutkimustietoon, joka liittyy opinnäytetyön aiheeseen tai sen asiakasryhmään. Näihin tuloksiin olemme viitanneet tietoperustassa, sillä kirjallisuuskatsaus toimii teoreettisena viitekehyksenä opinnäytetyölle. (Kananen 2012, 15.) Tietoperustaan laitoimme myös teoriaa muun muassa osallisuudesta, voimavaroista ja vertaisryhmätoiminnasta. Ammattilaisten konsultaatiot dokumentoimme haastattelulomakkeille. Lomakkeessa oli jätetty runsaasti tilaa muistiinpanoille ja näitä muistiinpanoja ja tuloksia hyödynsimme kehitellessämme toimintatarjotinta. Valitsimme yhteistyökumppaneiden tarjoamista

menetelmistä kohderyhmälle sopivat menetelmät sekä muita toimintoja, jotka nousivat esille haastatteluissa kohderyhmälle sopivina.

Opinnäytetyöprosessia on hyvä dokumentoida kirjoittamalla päiväkirjatyypisesti muistiinpanoja kaikesta tapahtuneesta. Kaikki prosessin aikana tehdyt valinnat ja ratkaisut perustellaan ja dokumentoidaan ja nämä parantavat tutkimuksen luotettavuutta. (Kananen 2012, 48, 173.) Pidimme koko kehittämisprosessin ajan päiväkirjoja, joita hyödynsimme, kun kirjoitimme prosessin etenemisen kuvausta raporttiin. Ennen jokaista tapaamista teimme opinnäytetyöpäiväkirjaan suunnitelman sen päivän tehtävistä ja kirjoitusteemoista, jonka mukaan etenimme työskentelyssämme. Mukanamme kulkevien toimijoiden kanssa käydyistä keskusteluista, ohjauksesta ja palautteesta kirjoitimme opinnäytetyöpäiväkirjoihin muistiot, jotka helpottivat asioiden muistamista, toteuttamista ja raportointia. Näitä toimijoita olivat projektin työntekijät, toimeksiantajamme sekä ohjaava opettajamme.

Laadullista tutkimusmenetelmää käyttävässä toiminnallisessa opinnäytetyössä ei ole aina välttämätöntä analysoida aineistoa yhtä tarkasti kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. Usein analysoiminen alkaa jo haastattelutilanteessa, kun haastattelija huomaa vastauksissa esimerkiksi toistuvuutta sekä alkaa automaattisesti jaotella ja vertailla niitä. Haastattelujen aikana ja niiden jälkeen haastattelija voi hahmotella malleja ja kokonaisuuksia aineiston sisällöstä syntyneistä havainnoista, ja tästä muodostuu lopulta analyysi. Haastatteluin kerätty aineisto analysoidaan jaoittelemalla sitä, eli joko teemoittelemalla tai tyypittelemällä. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 136; Vilka & Airaksinen 2003, 57-58.)

Me analysoimme aineistomme teemoittelemalla saadut vastaukset teemakokonaisuuksiksi. Analysoidessamme haastatteluaineistoja huomasimme toistuvia ajatuksia olevan ihmisen tarve 1) fyysiselle toiminnalle, kuten liikkumiselle ja konkreettiselle käsillä tekemiselle 2) sosiaaliselle kanssakäymiselle, kuten vertaistuelle ja ryhmätyöskentelylle sekä 3) mielen sisäisille prosesseille, eli itsetuntemuksen kehittämiselle ja tulevaisuuden käsittelemiselle. Näiden tarpeiden perusteella teemoitimme aineiston psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen osuuteen, jolloin ne kokonaisuutena tukevat ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tarjotinta kootessamme pidimme mielessä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja halusimme varmistaa, että tarjottimelle valikoituu menetelmiä monipuolisesti niin, että kaikki osa-alueet tulevat huomioiduiksi. Näitä teemoiteltuja aineistoja hyödynsimme lisäksi kehittämistyön raporttiosuudessa ja käytimme niitä kuin lähteitä – päättelyn tukena ja tuomaan teoreettista syvyyttä raporttiin.

6 TOIMINTATARJOTIN / TUOTOS

6.1 Tarjottimen sisältö

Tekemämme toimintatarjotin on konkreettinen työväline, joka sisältää koottuna projektin yhteistyötahojen tarjoamia menetelmiä sekä käytännön esimerkkejä vertaistuellisesta ryhmä- ja kurssitoiminnasta. Tiedonkeruu suoritettiin teemahaastatteluin, joiden tarkoituksena oli kartoittaa yhteistyökumppaneiden tarjoamia menetelmiä sekä niiden sopeutusta kohderyhmälle. Kokosimme toimintatarjottimeen ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia edistäviä menetelmiä ja toimintoja, joita yhteistyökumppanit tarjoavat. Näitä ovat seuraavat tarjottimen osat: Mindfulness, Punainen lanka®, Prospect, Voimavaroja etsimässä, Omakuva N.Y.T. sekä Seikkailuun! Näiden lisäksi kokosimme tarjottimeen myös osia, jotka nousivat haastatteluaineistosta esiin kohderyhmälle sopivina, mutta eivät varsinaisesti ole kenenkään yhteistyökumppanin tuottamia. Niitä ovat: Kulttuuria elämään, Green Care, Tiedonjanoon sekä Liikkeelle! Kartoitimme haastatteluissa ja raportoinnissa myös miten kukin menetelmä palvelee projektin pääteemoja joita ovat: osallisuus, yhteisöllisyys ja kokemuksellinen oppiminen. Tuotimme kohderyhmän käyttöön yhteensä kymmenen tarjottimen osaa/sivua ja seuraavaksi esittelemme osat ja niiden sisällön.

Mindfulness (Kuva 4)

Mindfulness, eli suomennettuna tietoinen läsnäolo, on lähestymistapa joka auttaa ihmisiä elämään täydemmin, rennommin ja joustavammin. Mindfulnessista on tutkimusten mukaan apua monenlaisiin elämän haasteisiin kuten uupumukseen, masennukseen, ahdistukseen sekä krooniseen kipuun. Se sopii kuitenkin meistä monelle, jotka kamppailevat arjen kiireen, stressin ja elämän haasteiden kanssa. Mindfulnessia toteutetaan erilaisten harjoitusten avulla kaikkia aisteja hyödyntäen. (Silverton 2013, 7.) Mindfulness on hyvää vastapainoa arjen kiireelle, sillä siinä pysähdytään tähän hetkeen, keskittyyään kuuntelemaan aistien viestejä sekä sallitaan kaikenlaiset ajatukset ja niiden virtaaminen. Mindfulnessia voi toteuttaa yksin tai ryhmässä ja se sopii kaikille, jotka haluavat oppia lisää itsestään, oppia rentoutumaan ja elämään tässä hetkessä. (Haastattelu 1, 27.4.2016.)

Valitsimme mindfulnessin tarjoittimelle, koska se sopii kohderyhmälle hyvin ja sillä on useita hyvinvointivaikutuksia. Mindfulnessista on todettu olevan hyötyä muun muassa stressin sietokyvyn ja oman jaksamisen parantamisessa, unettomuuden hoidossa sekä immuniteetin ja itsetuntemuksen kohentamisessa. Mindfulnessin avulla omaa omaiskokemusta ja siitä aiheutuvaa stressiä voidaan käsitellä rauhallisella tavalla turvallisessa ympäristössä. Mindfulnessissa on myös ennaltaehkäisevä näkökulma, joka on hyvin tärkeä työskentelyssä mielenterveysomaisten kanssa. Vaikka mitään ongelmia tai esimerkiksi masennusta ei omaisella olisi, toimii mindfulness ennaltaehkäisevänä voimavarana, joka helpottaa omaisen jaksamista ja itsehoitoa. (Haastattelu 1, 27.4.2016.)

Mindfulness tukee osallisuutta, kun mindfulnessryhmään osallistuva yksilö tulee osaksi ryhmää sekä sen yhteistä tavoitetta ja ilmapiiriä. Mindfulnessin kautta oppii tulemaan osalliseksi tästä hetkestä ja ehkä saamaan elämästä ja hetkestä näin enemmän irti. Mindfulnessin tekijä tulee myös osalliseksi suuremmasta aatteesta, sillä mindfulness ja sen ydinajatus on lähtöisin buddhalaisuudesta sekä meditaatiosta, mutta on sittemmin länsimaalaistunut ja tullut suosituksi ajan saatossa myös maallikoiden keskuudessa. Ryhmän turvallinen ympäristö lisää myös yhteisöllisyyttä, kun projekti mahdollistaa tutulle ryhmälle mindfulnessia samassa paikassa. Harjoitteet toimivat ja onnistuvat ryhmässä paremmin, koska ryhmästä huokuva energia ja yhteinen tavoite ohjaavat työskentelyä oikeaan suuntaan. Sama ympäristö ja ryhmä helpottavat harjoitteisiin orientoitumista, mikä saattaa olla aloittelevana mindfulnessharrastajana haastavaa yksin kotona kaikkien virikkeiden keskellä, ilman ryhmän tukea. Kokemuksellinen oppiminen toteutuu mindfulnessryhmässä itse tekemällä. Omista mindfulnesskokemuksista oppimalla tekeminen helpottuu ja harjoituksista saa aina enemmän irti. Lopulta omainen pystyy hyötymään niistä haastavassa elämäntilanteessa. (Haastattelu 1, 27.4.2016.)

Punainen lanka® (Kuva 7)

Punainen lanka® on rekisteröity koulutusohjelma, jonka kokonaisuuksissa on piirteitä muun muassa kognitiivisesta, ratkaisukeskeisestä, analyyttisestä sekä logoterapeuttisesta lähestymistavasta. Koulutusohjelman tärkeimpiä ydinajatuksia ovat voimavara-keskeisyys ja hyväksyvä asenne ja siksi se sopii tarjottimeen hyvin. Koulutusohjelmaan kuuluvat kurssit ovat nimeltään Itsetuntemuskurssi, Vanhempainkoulu sekä niiden ohjaamiseen kouluttava Ohjaajakoulutus. Kurssien on nähty lisäävän osallistujien hyvin-

vointia sekä toimivan myös ongelmia ennaltaehkäisevänä mahdollisuutena. Suurimmalla osalla kursseille osallistuneista itsetunto ja itseluottamus ovat kohenneet ja kurssin tarjoama vertaistuki on saanut paljon kiitosta. Kurssit järjestetään pienryhmissä ja tämä mahdollistaa vertaistuen, luottamuksen ja myötäelämisen syntymisen. Nämä johdavat aitoon kohtaamiseen ryhmäläisten ja ohjaajan välillä ja yhteisöllisyyden tunne voimistuu, mihin menetelmillä pyrimmekin. (Haastattelu 1, 27.4.2016.)

Itsetuntemuskurssi on kaikille sopiva koulutus, jossa suunnataan ajatukset omaan identiteettiin ja tunteisiin sekä tavoitellaan niiden selkiytymistä ja parempaa itsetuntemusta. Kurssilla jokaiselle annetaan tilaa tulla kuulluksi, mikä itsessään on jo voimaannuttava sekä tervettä itseluottamusta tukeva kokemus. Kurssi järjestetään noin 5–8 henkilön ryhmässä, joka kokoontuu 10 kertaa kerran viikossa kolmen tunnin ajan. Se tarjoaa mahdollisuuden pysähtyä ja rauhoittua, tutkiskella itseään, omia tarpeitaan sekä löytää omia voimavarojaan. Kurssin aikana osallistujalla on mahdollisuus myös huomata ja tiedostaa omat muutosprosessinsa itsereflektion kautta. Kurssilla pohditaan esimerkiksi seuraavia kysymyksiä: Kuka minä olen? Mitä minä haluan? Mitä minä tarvitsen? Yleensä juuri nuoruudessa ja varhaisaikuisuudessa pohditaan ja kyseenalaistetaan näitä asioita ja siksi itsetuntemusryhmä sopii kohderyhmällemme hyvin. (Haastattelu 1, 27.4.2016.)

Vanhempainkoulun teemana on vanhemmuus ja kurssi tarjoaa siihen tukea kaikenlaisille vanhemmille. Kurssin aikana pyritään perehtymään ja menemään syvemmälle itseensä ja omaan taustoihinsa. Sitä kautta ryhmäläinen oppii ymmärtämään paremmin itseään, omaa vanhemmuuttaan ja miten siinä toimii. Katse siirretään osallistujan omaan lapsuuden perheeseen ja pohditaan sen vaikutuksia uuteen perheeseen ja omaan vanhemmuuteen. Myös vanhemmuuden roolikartta on tärkeässä osassa koulutusta ja sen avulla pohditaan erilaisia vanhemmuuteen liittyviä rooleja. Kurssin tavoitteena on hahmottaa näitä rooleja, löytää vanhemmuutta tukevia asioita ja saavuttaa vanhemmuuden ilo. Vanhempainkoulu sopii kohderyhmälle, koska ikähaarukka on sellainen, että osalla omaisista voi iän puolesta olla jo omia lapsia. (Haastattelu 1, 27.4.2016.)

Molemmilla kursseilla käsiteltäviä teemoja ovat muun muassa tunteet, vastuunotto omasta elämästä, asenteet, arvot sekä anteeksianto. Näiden lisäksi käydään läpi opittuja uskomuksia, jotka alitajuisesti vaikuttavat omaan ajatteluun ja toimintaan. Molemmissa ryhmissä työskentely etenee erilaisten harjoitusten, kuten hengitys- mielikuva- ja

mindfulnessharjoitusten kautta. Niiden avulla harjoitellaan rentoutumista ja tietoista läsnäoloa, minkä on todettu vähentävän stressiä. (Haastattelu 1, 27.4.2016.)

Punainen lanka © -kurssit sopivat kohderyhmälle, koska niissä pohditaan itsenäistymistä, kasvamista ja vastuunottoa omasta elämästä. Niissä pyritään vahvistamaan itsetuntoa ja löytämään omia voimavaroja, mikä on hyvin oleellinen osa myös koko Moip! -projektin toimintaa. Koulutukset perustuvat myös siihen, että kaikki tulevat kuulluiksi. Oma tarina, ajatukset ja kokemukset nostetaan esiin ja niitä kuullaan. Tämä mahdollistaa osallistujan tulevan osalliseksi omasta elämästään mutta mahdollistaa samalla myös osallisuuden toisten tarinoihin. Näin omista ja toisten kokemuksista syntyy vertaistukea ja niistä voidaan oppia. Ryhmässä reflektoidaan työskentelyn ohella, jolloin osallistuja voi oppia jotain itseään ja tulevaisuuttaan varten ja tämä mahdollistaa myös kokemuksellisen oppimisen tapahtumisen. (Haastattelu 1, 27.4.2016.)

Omakeuva N.Y.T. (Kuva 9)

Omakeuva N.Y.T. on voimavaralähtöinen ryhmäprosessi, joka toteutetaan monitaiteellisesti. Mallissa tutkitaan omaa identiteettiä, elämäntarinaa sekä ryhmässä toimimista ja se kumpuaa nykyaikaisen ajattelun ja toiminnan logiikasta. Prosessissa hyödynnetään erilaisia taiteen keinoja kuten liikettä, kuvaa, sanaa, havaintoja ja kokeiluja. Ryhmän tarkoituksena on antaa taiteen synnyttämän vuoropuhelun avulla osallistujille mahdollisuus löytää uusia mielikuvia, fantasioita, tunteita ja tarinoita. Ryhmässä harjoitellaan läsnäoloa ja pohditaan nuoruuteen ja ihmisyyteen liittyviä kysymyksiä. (Hallas & Sihvola 2015, 4-5.)

Omakeuva N.Y.T. on tarkoitettu 18–29-vuotiaille nuorille aikuisille ennaltaehkäisevänä mielenterveystyönä. Erityisenä kohderyhmänä ovat nuoret mielenterveysomaiset, mutta koska monet nuoret eivät välttämättä tunnista olevansa omaisia, omaisnäkökulma ei painotu selkeästi sisällössä (Haastattelu 2, 3.5.2016). Omakeuva N.Y.T. on kehitetty FinFami Uusimaa ry:n Mimi -hankkeen (Terve Mieli, mitä kuuluu? Hyvinvointia ja ilmaisun iloa! 2012–2015) nuorten ryhmissä. Nuoret ovat osallistuneet mallin sisällön suunnitteluun yhdessä heidän kanssaan työskentelevien taiteen, nuorisotyön, kasvatuksen ja mielenterveystyön ammattilaisten kanssa. Mimi -hankkeen päätyttyä malli jatkoi FinFami Uusimaan uuteen Space! -hankkeeseen (2016–2018), jonka tavoitteena on juurruttaa mallia sote-aloille. Ryhmäprosessia ohjaa työparina sote-alan ammattilainen ja taiteilija apunaan Omakeuva N.Y.T. Luonnoskirja. Tapaamisia on yhteensä kymmenen

ja jokaisella kerralla tapaamisten sisältö lähtee ryhmäläisistä. Sisältö ei siis ole strukturoitua vaan tapaamiskerrat ovat otsikoitu luovasti, jolloin ryhmä saa viedä sisältöä haluamaansa suuntaan.

Malliin on sovellettu mentalisaatioteoriaan perustuvaa ajattelua, jonka mukaan pyritään tietoisuuteen omista ajatuksista ja tunteista, mutta omataan myös kyky pitää muiden mieli mielessä. Ymmärretään oma todellisuus ja toisaalta voidaan myös tiedostaa muilla läsnä olevilla olevan oma toinen todellisuutensa, jolloin jokainen tarkastelee tilannetta eri tavalla. Malli tukee myös reflektiivistä ajattelua sekä omien kiintymyssuhteiden tarkastelua ryhmässä ja ryhmän toiminnassa. Ryhmäprosessi sopii hyvin projektin kohderyhmälle, sillä ryhmässä käsitellään nuoruuden kehitystehtävään liittyviä aiheita. Taiteellisessa ryhmäprosessissa tutkitaan omaa identiteettiä ja itsenäistymistä, joihin oma menneisyys paljon vaikuttaa. Menneisyyden kokemukset voivat vaikuttaa kehitystehtävän työstämiseen, joten prosessin aikana pohditaan miten kokemukset vaikuttavat ja miten ne voisivat olla myös hyödyksi kehitystehtävän kohtaamisessa. Prosessin aikana myös lapsuuden perheen sisäinen dynamiikka voi tulla tunnistetuksi kuten myös osallistujan aiemmat kokemukset ryhmistä. (Haastattelu 2, 3.5.2016.)

Mimi -projektin vaikuttavuutta arvioitiin vuoden 2015 lopussa osallistuja- ja sidosryhmähaastattelujen perusteella. Tulokset olivat hyvin positiivisia. Osallistujien kokemia hyötyjä olivat muun muassa tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittyminen sekä uskaluksen, itsetunnon ja rohkeuden kasvaminen. Osallistajat mainitsivat, että ryhmään osallistumisen seurauksena taito käsitellä tunteita sekä puhua vaikeistakin asioista kasvoi. Lisääntynyt kiinnostus taiteita kohtaan ja oman luovuuden kehittyminen olivat myös tärkeitä koettuja hyötyjä. Sidoryhmien haastatteluissa kävi ilmi, että mielenterveyspalveluiden käyttö oli keskimäärin 23% vähäisempää ryhmäprosessin jälkeen. (FinFami Uusimaa ry 2016.)

Omakuva N.Y.T. tukee osallistujan subjektiivista kokemusta osallisuudesta antamalla hänelle mahdollisuuden tulla näkyväksi haluamallaan tavalla. Ryhmäprosessissa keskeistä on nuorten mielipiteiden kuuntelu ja yhdessä ideointi. Tämä tukee samalla yhteisöllisyyttä, sillä kaikki antavat ryhmään jotain itsestään, jolloin omia rajoja voidaan tutkia turvallisesti muiden avulla. Tämä vaatii luottamusta ja vastavuoroisuutta ryhmän sisällä. Kaiken pohjana toimii oma kokemus, sen tiedostaminen ja sen kautta itsestään oppiminen. Psykoedukaatio tukee ryhmän kesken jakamisen kautta kokemuksellista oppimista. (Haastattelu 2, 3.5.2016.)

Seikkailuun! (Kuva 3)

Moip! -projektin yhteistyökumppani Kota ry tuottaa seikkailullisia toimintoja ihmisenä kehittymisen ja kasvamisen tueksi. Seikkailukasvatuksella tarkoitetaan turvallisesti ja tavoitteellisesti järjestettyjä ohjattuja seikkailullisia aktiviteetteja, jotka auttavat kokonaisvaltaisessa ihmisenä kehittämisessä. Seikkailukasvatusta on käytetty menetelmänä monen eri alan oppilaitoksissa, nuorisotyössä, sosiaalityössä ja kuntoutuksessa. Kota ry toteuttaa työtä aina yhteistyökumppanin kanssa ja asiakasryhmään kuuluvat muun muassa lapset, nuoret, perheet, lastensuojelun asiakkaat, sopeutumisvalmennuskurssilaiset, koululaiset, opiskelijat, kehitysvammaiset ja lihassairaat. Toiminta on aina tavoitteellista ja sisältö lähtee ryhmän senhetkisistä tarpeista ja tavoitteista. Toiminta voi olla esimerkiksi jotakin seuraavista: erä- ja luontotoiminta, suunnistus, geokätköily, kaikenlainen köysitoiminta ja laskeutuminen, vesitoiminta (kanootit), jousiammunta, kädentaidot tai erilaiset ryhmäharjoitteet, pelit ja leikit. Kota ry tarjoaa yhteistyökumppaneilleen välineiden lisäksi ohjausosaamisen ja pedagogisen osaamisen. (Haastattelu 3, 10.5.2016.)

Menetelmä näkee uusien kokemusten, haasteiden vastaanottamisen ja ratkomisen, elämyksellisyyden sekä aitojen toimintaympäristöjen hyödyn oppimisessa ja ihmisenä kehittämisessä. Seikkailukasvatus yleisesti sekä sen tarjoamat kokemukset ja haasteet edistävät ryhmäläisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista itsetuntemusta. Ne kehittävät myös osallistujan yhteistyötaitoja, vastuunottoa ja itsetuntoa. Monesti asiakkaiden minäkuva ja käsitys omasta pystyvyydestä ovat molemmat hyvin negatiivisia. Tekemisen ja kokemisen kautta on mahdollisuus oppia lisää niin itsestään kuin muista ja muuttaa tätä negatiivista minäkuvaa. Menetelmän avulla ryhmäläinen tulee osalliseksi toiminnasta, kokee olevansa osa kokonaisuutta ja pystyvänsä vaikuttamaan sen etenemiseen. Jokaisella on vapaus osallistua juuri siinä laajuudessa kuin itse haluaa ja hyvältä tuntuu, ollen silti aktiivinen tekijä ja kokija. Monipuolista tekemistä ja vaihtoehtoja riittää kaikille ja toimintaa voidaan muokata ja soveltaa kohderyhmän kykyjen ja tarpeiden mukaiseksi. Joka skenaariossa toteutuva aktiivinen toimijuus osallistaa ja aktivoi ryhmäläistä. (Haastattelu 3, 10.5.2016.)

Ryhmästä saadaan vertaistukea niin elämän kuin seikkailukasvatuksenkin tarjoamiin haasteisiin, kun kaikki ryhmäläiset ovat samassa tilanteessa yhteisen haasteen äärellä. Menetelmä tarjoaa hyvin erilaisen tavan jakaa kokemuksia ja jakamista voi toiminnan ohella tapahtua mitä ihmeellisimmissä tilanteissa. Aina ei ole pakko puhua, vaan osal-

listumistapoja on useita. Toiminnan kautta ryhmä rakentuu, tutustuu ja tiivistyy eli menetelmä sopii hyvin myös ryhmäyttämiseen. Yhdessä toimiessa, kokiessa ja haasteita voittaessa yhteisöllisyys kasvaa. Kun kaikki kokevat saman asian ja tekevät yhteistyötä, ryhmä tiivistyy ja yhteiset kokemukset toimivat pohjana ryhmän muodostumiselle ja kehittymiselle. (Haastattelu 3, 10.5.2016.)

Menetelmä sopii Moip! -projektiin ja kohderyhmälle juuri näiden seikkojen takia hyvin, ja siksi valitsimme sen tarjottimelle. Menetelmän avulla tarkoituksena on myös hankkia ja vahvistaa positiivisia kokemuksia ja onnistumisia, mikä on tärkeää mielenterveys- ja päihdeomaisille, joilla saattaa olla paljon negatiivisia kokemuksia takana. Seikkailukasvatuksessa opitaankin juuri tekemisen ja kokemisen kautta ja reflektoinnin kautta oppimaansa voi hyödyntää omassa elämässä. Tämä mahdollistaa kokemuksellisen oppimisen ja omien voimavarojen löytymisen. Menetelmän avulla on lisäksi mahdollista vahvistaa omaa minäkäsitystään ja löytää positiivisia asioita itsestään aidon, juuri siinä tilanteessa vastaanotetun positiivisen palautteen avulla. (Haastattelu 3, 10.5.2016.)

Voimavaroja etsimässä (Kuva 6)

Voimavaroja etsimässä on tunnettuun depressiokouluun perustuva ryhmä. Depressiokoulu on Kalifornian yliopistossa 1980-luvulla kehitetty kurssimuotoinen itseopiskelun muoto, jonka teemoina ovat masennuksen ja uupumuksen hoito ja ennaltaehkäisy (Koffert & Kuusi, 2015). Depressiokoulu koostuu 8–10 viikoittaisesta tapaamisesta. Strukturoidun sisällön mukaan rakennetussa ryhmässä käydään niin sanottuina oppitunteina läpi erilaisia aiheita harjoitusten tukemana. Tapaamisten välissä työskentely tapahtuu itsenäisesti kotiharjoitusten avulla. (Haastattelu 4, 4.5.2016.) Ryhmän jäsenet saavat omat henkilökohtaiset työkirjat harjoituksia varten ja ryhmää ohjaa koulutettu, myös itse depressiokoulun käynyt ohjaaja. Suomessa depressiokoulun ohjaajien koulutuksesta vastaa Suomen mielenterveysseura. (Koffert & Kuusi 2015, 4.) Päätimme yhdessä projektityöntekijöiden kanssa olla käyttämättä Depressiokoulu -nimeä tarjottimella olevan ryhmän nimenä, sillä halusimme keskittyä voimavaratyöskentelyn näkökulmaan ja ryhmää on ohjattu aikaisemminkin Voimavaroja etsimässä -nimellä.

Ryhmässä opiskellaan toimintojen, sosiaalisten suhteiden, ajatusten ja ongelmanratkaisutaitojen vaikutuksia mielialaan. Jokainen ryhmäläinen työstää omia työkalujaan masennuksen ja uupumisen ehkäisemiseksi tai mahdollisesti lievittämään jo alkanutta oireilua. Sisältöjä ovat muun muassa ajatusten vaikutus mielialaan, ongelmien ratkaisu

ja tavoitteiden saavuttaminen, oma sosiaalinen verkosto ja tulevaisuuden suunnittelu. (Koffert & Kuusi 2015, 3-5.) Vaikka työskentely tapahtuu ryhmässä, sisältö perustuu järjestelmälliseen itseopiskeluun, jolloin yksilön omalla panostuksella ja sitoutumisella on erityisen tärkeä merkitys. Sisällössä käsitellään henkilökohtaista jaksamista ja siksi tässä ryhmässä vertaistuen funktio on ennemminkin tarjota rohkaisua itsenäiseen sitoutumiseen. Ryhmässä edetään pienillä askelilla ja tehtävät ovat eritasoisia, jolloin jokainen pystyy osallistumaan omien kykyjensä mukaan. (Haastattelu 4, 4.5.2016.)

Depressiokoulu sopii kaikille, sillä kaikki kohtaavat jossakin elämänsä vaiheessa jonkintasoista stressiä, joka saattaa kehittyä masennuksen oireiksi. Depressiokoulu olisi hyödyllinen kaikille, joiden psyykinen jaksaminen on riittävä ryhmään sitoutumiseen. (Haastattelu 4, 4.5.2016.) Valitsimme Voimavaroja etsimässä -ryhmän tarjottimelle vastapainoksi vahvasti vertaistukeen perustuville ryhmämuodoille. Depressiokoulun toimivuus perustuu yksilön omaan panostukseen, joka toisaalta vaatii ryhmäläisiltä motivaatiota ja sitoutumista. Mielenterveys- ja päihdeomaisille depressiokoulu on hyvin hyödyllinen, sillä he kohtaavat elämässään usein enemmän stressiä ja riski sairastua masennukseen on kohonnut. Kurssi sopii projektin kohderyhmälle myös siitä syystä, että heidän voitaisiin ajatella olevan valmiiksi motivoituneita ja sitoutuneita projektiin tullessaan. (Haastattelu 4, 4.5.2016.)

Depressiokoulu on hyvin laajasti käytetty menetelmä ja sen vaikutuksia on osoitettu myös tieteellisin tutkimuksin. Kurssin kautta osallistujat ovat kokeneet masennukselle tyypillisen avuttomuuden ja neuvottomuuden helpottaneen. (Koffert & Kuusi 2015, 4.) Kurssilla on positiivisia vaikutuksia, vaikka kyseessä olisikin hyvin eritasoisia masennuksia tai kokemuksia uupumuksesta. Kurssi vaatii itsensä kanssa työskentelyä, mutta sen seurauksena ymmärrys itsensä hyväksymisestä on kasvanut ja arvottomuuden tunne helpottanut. Kurssin sisältö ja harjoitukset mahdollistavat jokaiselle sopivan tavan työstää ajatusmaailmaansa omien voimavarojensa mukaan, mikä on nähty positiivisena. Muutoksen voi nähdä kurssin aikana ja palaute kurssista on ollut hyvää. (Haastattelu 4, 4.5.2016.)

Depressiokoulu perustuu tarkasti strukturoituun sisältöön, mutta osallisuus tulee ilmi vapautena tehdä juuri sen verran kuin itse haluaa ja kykenee. Kurssissa käsiteltävät aiheet eivät itsessään ole ”mullistavia”, jolloin motivaatio määrittelee sen, kuinka paljon jokainen haluaa aiheista oppia. Osallisuus näkyy siis siinä, että jokainen saa määritellä mitä taitoja haluaisi oppia ja mihin keskittyä enemmän. Yhteisöllisyys tulee ilmi jo itse kurssin sisällössä, jossa pohditaan muun muassa omaa sosiaalista verkostoa ja omia

suhteita ympäröiviin ihmisiin. Kurssin sisällössä pohditaan myös uusien kontaktien luomista sekä vuorovaikutustaitojen kehittämistä. Erilaiset harjoitukset ja tehtävät mahdollistavat kokemuksellisen oppimisen kurssin aikana. Harjoitusten tekemisen lisäksi kokemusten jakaminen auttaa tunnistamaan negatiivisia ajatuksia ja toimintatapoja sekä miten niitä on mahdollista muuttaa. Yhteisen keskustelun kautta on mahdollista oppia toisilta uusia keinoja ja vinkkejä omaan elämään. (Haastattelu 4, 4.5.2016.)

Keskustellessamme projektityöntekijöiden kanssa nousi heiltä ajatus myös RennoX -ryhmän lisäämisestä tarjottimeen. RennoX -ryhmä on nuorille suunnattu ryhmä, joka keskittyy hyvinvointiin, jännittämisen helpottamiseen sekä stressinhallintaan. Jännitystä pyritään lieventämään erilaisin tehtävin, keskusteluin sekä seikkailullisten toimintojen avulla. Yhdeksän kokoontumiskerran aikana pyritään antamaan nuorille eväitä itsetunnon vahvistamiseen. (Varsinais-Suomen Lastensuojelujärjestöt ry 2016.) Molemmat projektityöntekijät ovat käyneet ryhmänohjaajakoulutuksen ja näin pystyivät ohjaamaan ryhmää projektissa. Siispä päätimme lisätä sen Voimavaroja etsimässä -osuuteen omana kokonaisuutenaan, koska se on tavoitteiltaan ja sisällöltään samantyyppinen kuin depressiokoulumenetelmä.

Prospect (Kuva 11)

Prospect -ryhmä on tavoitteellinen ryhmämuotoinen koulutuspaketti, joka on suunniteltu juuri mielenterveysomaisille. Se on lähtöisin Euroopan mielenterveysomaisten järjestö Eufamin aloittamasta hankkeesta, jossa kerättiin paljon tietoa siitä mitä juuri mielenterveysomaiset tarvitsevat. Prospect -ryhmän kehittyminen lähti todetusta tarpeesta, kun huomattiin omaisten olevan itsenäisiä avuntarvitsijoita. Vaatimuksena ryhmään pääsemiselle on juuri omaiskokemus – sukulaisuus tai muuten läheinen suhde sairastuneeseen ja se, että on valmis käsittelemään asiaa ja ottamaan vastaan apua ja tukea. Yhdistyksen ryhmissä omaiset ovat olleet iältään 20–65-vuotiaita, eli ryhmä sopii hyvin monen ikäisille, kunhan kognitio on riittävä. Omaisen tulisi myös olla siinä vaiheessa sopeutumisprosessia, että hän on valmis käsittelemään asioita ja saamaan tukea. Usein mielenterveys- ja päihdeasiat kulkevat käsi kädessä ja niitä voidaan ryhmässä käsitellä yhdessä, eli ryhmä sopii myös päihdeomaisille. (Haastattelu 6, 19.5.2016.)

Ryhmä on sisällöltään hyvin strukturoitu ja tapaamisia on kokonaisuudessaan kymmenen. Se vaatii siis sitoutumista ja parhaan hyödyn saamiseksi toivotaankin, että omai-

nen osallistuisi vain, jos tietää pystyvänsä ja haluavansa todella sitoutua prosessiin. Jokaisella tapaamisella on oma teemansa, jota käsitellään erilaisin keskusteluin, menetelmin ja toiminnan kautta. Käsiteltäviä teemoja Prospect -matkan varrella ovat muun muassa: mitä olemme oppineet psyykkisistä sairauksista, elämäntapa- ja elämäntapojen teko ja vertailu, itsen kuuntelu ja tunteet, suru, rajojen asettaminen, selviytymistaidot ja tulevaisuus. Lisäksi ryhmän aloittamiseen kiinnitetään erityistä huomiota, jotta saadaan muodostettua luottavainen ilmapiiri, jossa kaikkien on mukava toimia. Myös ryhmän sulkemiseen valmistaudutaan hyvissä ajoin, jotta lopetus ei yllätä ketään ja käsiteltävät asiat eivät jäisi kesken. Ajoittain keskustelut ja käytetyt menetelmät voivat olla hyvinkin raskaita ja koetella osallistujien voimia, ja siksi luottamus ja hyväksyvä ilmapiiri ovat oleellisia prosessin onnistumisen kannalta. (Haastattelu 6, 19.5.2016.)

Valitsimme tämän menetelmän toimintatarjottimeen, koska se vastaa hyvin niihin tavoitteisiin, jotka projektisuunnitelmassa oli määritelty. Suunnitelmasta kävi ilmi, että nuoret omaiset haluavat käsitellä asiaa, ja tavoitteena on saada heidät kokemuksellisen oppimisen ja yhteisöllisyyden kautta hyödyntämään omaiskokemustaan sekä lisäksi lisätä avoimempaa keskustelua mielenterveys- ja päihdeomaisnäkökulmasta (Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry 2015). Prospect -ryhmä sopii mielestämme näihin tavoitteisiin erittäin hyvin, koska siinä käsitellään omaiskokemusta, vahvistetaan omaa jaksamista sekä haetaan vertaistukea ja voimaa yhteisöstä. Prospect -ryhmä sopii kohderyhmälle, koska se on suunnattu juuri mielenterveysomaisille ja se sopii myös päihdeomaisille. Kohderyhmä on iältään sellaista, joka hyötyisi ryhmästä varmasti kovasti, kun ajatellaan heidän tulevaisuuttaan ja identiteettiänsä. Ryhmä vaatii sitoutumista, mutta on varmasti kaiken ajan ja vaivan arvoinen. Mitä aikaisemmin omaa omaiskokemusta käsittelee ja siihen saa tukea, sitä vähemmän se kerkeää aiheuttaa haittaa omaan elämään (Haastattelu 6, 19.5.2016).

Prospect -ryhmä tukee projektilaisten osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja kokemuksellista oppimista ja myös siksi valitsimme sen toimintatarjottimeen. Osallisuus tulee esille prosessin minä-näkökulmassa, kun ryhmäläiset pohtivat itseään suhteessa sairastuneeseen. Ryhmässä tullaan tietoisiksi omista oikeuksista, omien rajojen asettamisesta, tunteista, haaveista sekä tulevaisuudesta. Omaisen ikään kuin tulee näkyväksi ja tietoiseksi itsestään ja omista oikeuksistaan kaiken kaaoksen keskellä. Näin ryhmäläinen valtautuu, voimaantuu ja tulee osalliseksi omasta elämässään, eikä jää sairastuneen varjoon tai ajaudu liian syvälle sairastuneen maailmaan. Tavoitteena onkin, että näkö-

kulma siirtyy läheisen elämästä omaan elämään, unelmiin ja tavoitteisiin. (Haastattelu 6, 19.5.2016.)

Yhteisöllisyys tulee esille ryhmätyöskentelyssä ja siitä saadussa vertaistuksessa. Ryhmässä kaikilla, myös ohjaajalla, on omaiskokemus ja se on omiaan lisäämään yhteenkuuluvuuden ja yhteisymmärryksen tunnetta. Yhteinen kokemus ja sitoutuminen ryhmään lisäävät luottamusta ja yhteisöllisyyden tunne kasvaa. Monesti ryhmäläiset haluavatkin tavata yhdessä vielä ryhmän loppumisen jälkeenkin, koska yhteisöä ja yhteisöllisyyden tunnetta halutaan vielä tuntea ja jatkaa. Kokemuksellista oppimista tapahtuu ryhmän aikana jatkuvan ohjatun itsereflektion ja itsearviointin sekä sen jakamisen kautta. Itsearviointia ja -reflektointia tehdään joka tapaamiskerralla ja aina määritellään, mitä kukin nyt on oppinut. Kun omaa kokemusta käsitellään ja reflektoidaan itse ja yhdessä ryhmäläisten kanssa, voi siitä oppia jotain ja parhaimmillaan se voi muuttua voimavaraksi. (Haastattelu 6, 19.5.2016.)

Liikkeelle! (Kuva 8)

Kun konsultoimme ammattilaisia kohderyhmälle sopivista menetelmistä ja toiminnoista, mainittiin liikunta tärkeänä lähes joka kerta. Liikunnan moninaiset hyvinvointivaikutukset niin fyysiselle kuin psyykkiselle terveydelle ovat yleisesti tiedossa, ja sen takia valitsimme ja loimme tarjottimelle liikkumiseen aktivoivan osion. Liikunta muun muassa vahvistaa luustoa, ehkäisee tyyppin 2 diabetesta (aikuisiällä todettu) ja sydän- ja verisuonisairauksia sekä tuki- ja liikuntaelinten sairauksia. Liikunta pienentää liiallista painonnousua sekä parantaa kehon vastustuskykyä. Liikunta myös helpottaa stressinhallintaa, sillä vähän liikkuville ihmisille stressinsieto ja -hallinta on haastavampaa kuin fyysisesti aktiivisille ihmisille. Lisäksi liikkuminen parantaa unenlaatua ja vähentää päivän aikana koettua väsymyksen tunnetta. (Duodecim - Terveyskirjasto 2016.)

Liikunta vaikuttaa myös positiivisesti henkiseen hyvinvointiin ja sillä on todettu olevan vaikutusta myös mielenterveyteen. Mieliala kohenee liikkuesssa, ja liikunta onkin hyvä suojaava tekijä esimerkiksi masennukselta. Myös mielenterveysomaisten hyvinvointia ja voimavaroja kartoittavassa tutkimuksessa liikunta nousi useasti esille. Liikunta ja monet eri liikuntamuodot yhdistettyinä mainittiin toiseksi useimmin, kun kysyttiin mielenterveysomaisilta heidän voimavaroistaan. Eniten mainintoja voimavaroista saivat ystävä. Liikunnan ja useita liikuntamuotoja maininneiden omaisten tyytyväisyys oli arvoiltaan muita korkeampi ja ahdistuneisuusarvot vastaavasti muita alemmat. Myös ma-

sennukseen liittyvät arvot olivat liikkuvilla omaisilla pienemmät. Myös harrastuksilla, työssä käymisellä ja muulla aktiivisella toiminnalla on samansuuntaiset vaikutukset mielenterveysomaisten hyvinvointiin. Riski masennukseen oli puolitoistakertainen, jos omainen ei maininnut harrastuksia verrattuna niihin, jotka ne mainitsivat. (Nyman & Stengård 2004, 83, 86.)

Olemme varmasti kaikki huomanneet, että aina liikkumaan lähteminen ei ole helppoa. Liikunnan ja hyvinvoinnin yhteys onkin kehämäinen – silloin kun voi psyykkisesti hyvin ja on virkeä, on liikkumaan lähteminen helpompaa ja silloin se ruokkii lisää hyvinvointia. Kun taas oma jaksaminen ja hyvinvointi ovat koetuksella, on lähtemisenkin vaikeampaa ja hyvinvointivaikutukset jäävät saamatta. (Nyman & Stengård 2004, 86.) Juuri tämän takia yritimme saada koottua Liikkeelle! -tarjotinosioon ehdotuksia, joihin olisi hyvin matala kynnyks lähteä. Valitsemamme liikkumisehdotukset eivät myöskään vaadi aiempaa liikunta-/urheilutaustaa, jotta kenellekään ei tulisi taitoihin tai suoritukseen liittyviä paineita.

Pyrimme siihen, että kaikki tarjottimelle päätyneet ehdotukset olisivat ainakin kokeilun merkeissä kaikille mahdollisia toteuttaa ja niitä pystyisi tekemään ryhmänä. Kartoitimme muutamia vaihtoehtoja niin Turun kuin Salon seuduilta ja pyrimme löytämään ilmaisia tai edullisia liikuntavaihtoehtoja. Mainitsimme myös muutaman idean, jota yhteistyökumppani LiikU ry:llä oli tarjota. Tarjottimen yhdelle sivulle ei olisi mahtunut kaikkia mahdollisia liikuntamuotoja, ja edelleen sivun tarkoituksena on aktivoida projektilaisia ja antaa heille inspiraatiota keksiä itse haluamiaan liikuntamuotoja. Tarjotin toimikin käytännössä juuri sille tarkoitetulla tavalla, kun Moip! -projektin starttiviikonlopussa Liikkeelle! -osiota esitellessämme heräsi keskustelua esimerkiksi seinäkiipeilystä, jota eräs projektilainen halusi tehdä porukalla. Parasta olisikin, jos projektilaiset pystyisivät yhdistämään nämä kaksi aikaisemmin mainitsemaamme tärkeintä voimavaraa, liikunnan ja ystävät, ja lähtemään yhdessä porukalla liikkeelle.

Kulttuuria elämään (Kuva 10)

Keskustellessamme ammattilaisten kanssa tarjottimen sisällöstä nousi toistuvasti aiheeksi ohjatun toiminnan sekä itsenäisen ja luovan toiminnan tasapaino. Hyvinvoinnista keskustellessa luovuus ja taiteen hyvinvointivaikutukset mainittiin useamman kerran ja ne nähtiin hyvänä vastapainona strukturoiduille ryhmäprosesseille. Kulttuuria elämään -osion alkuun kuvailimme erilaisia tilanteita, joissa musiikki, kirjallisuus tai eloku-

vat voivat koskettaa meitä ja vaikuttaa meihin. Osio sisältää myös monipuolisesti ehdotuksia erilaisten taiteenlajien hyödyntämiseen yhdessä tai yksin. Pyrimme lisäämään listaan vaihtoehtoja mahdollisimman monesta eri kulttuurin muodosta kuten musiikista, kirjallisuudesta, teatterista, taiteesta ja elokuvista. Ehdotuksia ovat muun muassa oman elämän soundtrackin tekeminen, kirjallisuusterapeuttisten harjoitusten kokeileminen, elokuvailta, oma musiikkivideo ja museoreissu.

Kulttuurin hyvinvointivaikutuksia on tutkittu paljon ja tulokset osoittavat, että kulttuurilla on tärkeä rooli hyvinvoinnin kohentamisessa. Hyvinvointivaikutukset näkyvät terveydessä sekä koetussa onnellisuudessa. Taidetoiminta voi esimerkiksi alentaa verenpainetta, vähentää ahdistusta ja lyhentää sairaalajaksojen pituutta. Taide- ja kulttuuritoiminta mahdollistavat uusia kokemuksia ja taide-elämyksiä sekä lisäävät samalla yhteisöllisyyttä ja yhteenkuuluvuutta. Yksilön tasolla taidetoiminnan kautta voidaan syventää ymmärrystä itsestään ja purkaa voimakkaita tunteita. (Wallenius-Korkalo 2011, 51-53; Jansson 2014, 8.)

Musiikki lisää tutkitusti dopamiinin tuotantoa aivoissa, mikä lisää mielihyvän tunnetta. Musiikin eri ominaisuudet voivat herättää erilaisia tunnetiloja, esimerkiksi hidastahtinen duurisointuinen musiikki, jonka rytmi on soljuva, voi vaikuttaa mielentilaan rauhoittavasti. (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 61.) Kulttuuria elämään -osan yksi ehdotuksista on levyraati, jonka teemaksi voi halutessaan valita tunteet, joita voidaan käsitellä valittujen kappaleiden kautta. Musiikin yksi vähemmän puhutuista vaikutuksista on sen muistojen herättäminen. Itselle merkityksellisen musiikin kautta voi päästä helpommin käsiksi erilaisiin tunteisiin ja muistoihin, jolloin niistä keskusteleminen on helpompaa. (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 58-59.) Tarjottimella ehdotuksena olevan ”Oman elämän soundtrackin” avulla on mahdollista käydä läpi musiikin herättämiä muistoja ja kasata itselle merkittäviä teoksia. Niitä jakaessa voi ilmaista tiettyä elämänvaihetta musiikin kautta ilman sanoittamista, jolloin itsensä ilmaiseminen voi olla helpompaa.

Kirjallisuudesta nauttiminen ja kirjallisuusterapeuttiset menetelmät ovat myös toimiva tapa asioiden ja tunteiden käsittelyyn. Tiettyjä fiktiivisiä kirjallisuusteoksia on käytetty kirjallisuusterapeuttisena työkaluna nuorten kanssa, joiden vanhemmilla on psyykinen sairaus. Kirjallisuuden avulla hahmon elämään ja kokemuksiin samaistuminen voi helpottaa oman elämän kokemusten käsittelyä. Kirjallisuuden avulla on myös mahdollista löytää uusia tai kehittää jo olemassa olevia selviytymiskeinoja. Asioiden käsitteleminen fiktiivisen hahmon kautta tapahtuu turvallisesta etäisyydestä, jolloin kirjallisuuden lukeminen ja siihen samaistuminen voi olla hyvinkin terapeuttinen kokemus. (Tussing &

Valentine 2001, 455-458.) Valitsimme tähän osioon ehdotuksina kirjallisuuspiirin, johon voi valita haluttuihin teemoihin sopivia kirjoja sekä runoilan, jolloin runojen kautta on helppo aloittaa keskustelu sen herättämistä ajatuksista.

Kulttuuria elämään -osio sisältää erilaisia vaihtoehtoja, jotka on helppo toteuttaa ilman erillistä ohjausta tai suunniteltua budjettia. Mielenterveys- ja päihdeomaisten arki saattaa olla hyvinkin hektistä, jolloin aikaa kulttuurista nauttimiseen voi olla hankala löytää. Elokvien katsominen yhdessä ja vaikka sen inspiroimana oman lyhytelokuvan tekeminen tukee projektilaisten luovuutta ja osallisuutta. Tämä osio tarjottimesta tukee enemmän omaa ideointia ja pienistä arjen asioista nauttimista sille varatulla ajalla. Tämän osion avulla on myös mahdollista ideoida ja toteuttaa toimintaa, jonka tarkoituksena on tietoisesti jättää omaiskokemus hetkellisesti taustalle ja nauttia taiteen tai kulttuuritoiminnan tarjoamista elämyksistä täysin irti omasta arjesta.

Green Care (Kuva 5)

Green Care -käsitteellä tarkoitetaan erilaisia tapoja toteuttaa luontolähtöistä hyvinvointitoimintaa. Käsitteen mukaan luontoa voidaan käyttää tavoitteellisesti ihmisten hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja lisäämiseen. Green Care -toimintaa voidaan harjoittaa erilaisissa toimintaympäristöissä kuten puutarhassa, metsässä, veden äärellä, maatilalla tai jopa kaupungeissa. Luonto toimii siis toiminnan tapahtumapaikkana, kohteena tai välineenä. Toiminnan tarkoituksena on yhdistää ihminen ympäristöönsä, mikä luo alustan erilaisille kokemuksille ja oppimiselle. Toiminta luonnossa voi olla hyvin aktivoivaa, jolloin luonto tarjoaa virikkeitä toiminnalle. Luonnosta voidaan nauttia myös hyvin vähäeleisesti nauttien havainnoinnin ja rauhoittumisen muodossa. (Soini & Vehmasto 2014, 8-13.)

Green Care -toiminta on aina tavoitteellista ja vastuullista, joka tarkoittaa, että mikä tahansa luonnossa tapahtuva hyvinvointitoiminta ei kata Green Care -toiminnan tunnusmerkkejä. Tavoitteellisuudella tarkoitetaan, että luontoa käytetään tietoisesti hyvinvoinnin edistämiseen ja tarkemmat tavoitteet määräytyvät asiakkaiden tarpeiden mukaan. (Soini & Vehmasto 2014, 13-14.) Projektissa Green Care -osio sisältää erilaisia tavoitteellisia toimintoja, joita toteutetaan luonnossa. Ehdotukset painottuvat lyhytaikaisiin stressiä lievittäviin toimintoihin, joilla pyritään hakemaan luonnosta rauhaa ja inspiraatiota. Ehdotuksina ovat muun muassa kuuntelu- ja rauhoittumishetket metsässä,

valokuvausreissu luonnossa ja piirustus- tai kirjoitustuokio luonnon ympäröimänä. Green Care -osio sisältää myös eläinterapian esitellen eläinterapiaa toteuttavia tahoja.

Suomalaisilla on vahvaa kokemustietoa luonnon vahvistavista vaikutuksista, mikä näkyy esimerkiksi suomalaiseen kulttuuriin kuuluvissa kesämökkiperinteissä sekä lemmikkien ja kotieläinten määrässä. Suomalaiset harrastavat paljon puutarhanhoitoa, kalastusta sekä metsästystä. Suomalaisista 97% harrastaa ulkoilua ja luonnossa virkistymistä. (Salovuori 2014, 7.) Tutkimustieto vahvistaa luonnon jo tiedetyt myönteiset vaikutukset hyvinvoinnille. Ulkoilu ja luonnossa liikkuminen tukee fyysisen kunnon ylläpitämistä ja fyysistä terveyttä. Epätasainen maasto ja vaihtelevat ympäristöt edistävät kehohallintaa ja kokemuksellisuus houkuttelee aktivoitumaan. Raittiin ilman ja ruumiillisen rasituksen aiheuttama terveellinen väsymys on monelle hyvä kokemus. (Salovuori 2014, 79; Soini & Vehmasto 2014, 21.)

Yksi merkittävimmistä tutkimustuloksista on luonnon vaikutus tarkkaavaisuuden elpymiseen ja keskittymiskykyyn. Luonnonympäristöstä puuttuu jatkuva ärsykkeiden tulva, joka kaupunkiympäristössä vie suuren osan energiastamme. Tähän liittyvä stressitason laskeminen luonnossa näkyy esimerkiksi verenpaineen laskuna ja lihasjännityksen vähenemisenä. Kriisien ja haastavien tilanteiden keskellä elävälle ihmiselle luonto tarjoaa mahdollisuuden pehmeään lumoutumiseen (soft fascination). Tällä tarkoitetaan kykyä olla läsnä hetkessä ja pohtia eksistentiaalisia kysymyksiä sekä reflektoida omaa elämäntilannettaan. Tämän kaltainen rauhoittuminen ja oman elämän pohtiminen ovat tärkeä osa voimaantumista sekä yksilön spiritualiteettista vahvistumista. (Salovuori 2014, 79-82.) Monet mielenterveys- ja päihdeomaiset elävät kriisin keskellä ja oman elämäntilanteen reflektointi on hyvin tärkeä osa omaisen sopeutumisprosessia. Luonnon tarjoama rauha on erinomainen vaihtoehto perinteiselle vuorovaikutukseen perustuvalla asioiden käsittelylle.

Luonto- ja eläinavusteisuus tukevat myös onnistumisen kokemusten kautta myönteisen identiteetin muodostumista. Eläimen kanssa vuorovaikutus on suurempaa ja aidompaa, sillä viestintä tapahtuu keholla ja kehon liikkeisiin reagoimalla. Vuorovaikutukseen kuuluvien tunteiden hallinnan harjoittelu voi olla helpompaa ilman sosiaaliseen tilanteeseen kuuluvaa jännitettä. Lisäksi eläimen kanssa työskentely edistää omaa kykyä läsnäoloon, sillä eläimen hoitoon liittyvä vastuun ottaminen voi olla hyvin voimaannuttava kokemus. Eläimillä on taipumus tuoda esiin iloa ja positiivisia muistoja, sillä ne houkuttelevat aikuisiakin leikkiin ja tarjoavat mahdollisuuden koskettaa ja osoittaa hellyyttä. Eläimet tarjoavat myös väylän negatiivisten tunteiden, kuten surun ja pettymyk-

sen käsittelylle. Eläimillä on erityinen kyky lohduttaa ja niiden sanaton läsnäolo voi rohkaista kertomaan asioita, joita kokee vaikeaksi sanoa ääneen toiselle ihmiselle. (Salovuori 2014, 84-85.)

Tiedonjanoon (Kuva 12 ja 13)

Haastattelimme Turun seudun mielenterveyspalveluyhdistys ry:n nuorten Tsemppari -toimintaa, jonka tärkein palvelu on tarjota matalan kynnyksen kohtaamispaikka ja keskusteluapua 18–29-vuotiaille nuorille aikuisille. Haastattelussa keskustelimme yleisesti asiakasryhmästä, heidän tarpeistaan ja palveluiden kehittämisestä. Yhteistyö Tsemppari -toiminnan kautta korostuu enemmän asiakasohjauksena puolin ja toisin. Kohde-ryhmät ovat hyvinkin samankaltaisia, jolloin nuoret aikuiset voisivat hyötyä kummastakin toiminnasta. Tsemppari -toiminnassa kokeillaan erilaisia ryhmiä asiakkaiden tarpeiden mukaan, ja projektityöntekijät voivat ohjata Moip! -projektillaisia Tsempparin toimintaan tarpeen vaatiessa.

Kun haastattelimme Tsempparin työntekijöitä, nousi keskustelun aiheeksi tarve helposti löydettävälle tiedolle ja sen kokoamiselle yhteen paikkaan. Tämän keskustelun pohjalta toimintatarjottimeen syntyi Tiedonjanoon -osio. Osio sisältää tärkeitä linkkejä, joiden kautta voi löytää tietoa mielenterveydestä ja päihteiden käytöstä. Osio sisältää myös aiheisiin liittyviä opinnäytetöitä sekä pro gradu -tutkielmia ja muuta kirjallisuutta. Linkit ovat jaoteltu omiin aihepiireihinsä kuten ”Tietoa riippuvuuksista ja mielenterveyden häiriöistä”, ”Harjoituksia ja omahoito-oppaita”, ”Kokemuksia kuntoutumisesta sekä omaisena olemisesta”. Osion lopusta löytyy myös muita mielenkiintoisia linkkejä esimerkiksi Tsempparin sekä sosiaalisen median Sekasin 24/7 -kampanjan sivuille.

Tiedonjanoon -osan kautta projektillaiset voivat etsiä tietoa matalammalla kynnyksellä, sillä kaikki linkit on kerätty samaan paikkaan. Toimintatarjottimen sähköinen muoto mahdollistaa myös Tiedonjanoon -osan muokkaamisen ja uusien mielenkiintoisten lähteiden lisäämisen. Osan kautta voi jakaa itselle hyödyllisiä tietolähteitä muiden käyttöön sekä suositella lukemaansa kirjallisuutta.

6.2 Tarjottimen muoto

Tarjottimen konkreettista muotoa suunnitellessamme halusimme ottaa huomioon projektin toteutukseen liittyvien vaatimusten lisäksi myös kohderyhmän tarpeet. Tavoitteenamme oli suunnitella kattava kokonaisuus menetelmiä ja esittää se selkeästi. Halusimme välttää perinteisen menetelmäkansion muodon, sillä se olisi ollut projektin tarpeet huomioon ottaen hyvin epäkäytännöllinen. Hylkäsimme idean konkreettisesta kansiosta, sillä Moip! -projektia toteutetaan fyysisesti kahdessa paikassa. Tällöin myös tuotoksia olisi tarvittu useampi kappale. Jotta saimme osallisuuden toteutumaan tarjottimen käytössä, halusimme jättää projektiin osallistuville mahdollisuuden tarjottimen kehittämiseen ja muokkaamiseen. Projektissa eri paikoissa (Turku ja Salo) toimivien ryhmien on tarkoitus olla myös vuorovaikutuksessa keskenään, jolloin kansioiden mahdollinen muokkaaminen tulevaisuudessa rikkoisi niiden samankaltaisuuden ja lopulta tarjottimet voisivat olla hyvinkin erilaisia.

Tarkastellessamme tuotosta kohderyhmän näkökulmasta, nousi tarve helposti saatavissa ja kehitettävissä olevasta muodosta. Näin muotoutui idea ja sähköisestä, blogimuotoon toteutetusta toimintatarjottimesta. Päädyimme toteuttamaan tämän idean, koska se palveli kehittämistehtäväämme perustellusti. Kummatkin ryhmät sekä Salossa että Turussa pääsevät tarkastelemaan blogia kätevästi ja mahdollisuus sen jatkokehittämiseen on avoinna. Blogimuotoista tarjotinta on helppo päästä tarkastelemaan missä vain omaan tahtiin ja tämänkaltaisessa muodossa se on helpommin lähestyttävä. Blogi mahdollistaa myös erilaisen dokumentoinnin ryhmän toiminnasta esimerkiksi teksteinä, kommentteina, kuvina tai videoina blogipäivitysten muodossa. Näin uudet, tulevat ryhmät voivat tarkastella mitä toimintoja on aikaisemmin hyödynnetty sekä mitä uusia mahdollisuuksia on syntynyt tarjotinta käytettäessä.

Valitsimme blogimuodon myös siksi, että uusien ideoiden lisääminen on helppoa, ja näin yhteistyö ryhmien välillä on saumattomampaa ja ideoiden vaihtaminen käytännöllistä. Sähköistä toimintatarjotinta on myös tulevaisuudessa helppo käyttää markkinoinnissa ja apuna projektin esittelyssä, sillä se selkeyttää millaista toimintaa projektissa on mahdollista toteuttaa. Tarkoituksenamme oli kuitenkin vielä tässä kohtaa tuottaa yksityiseen käyttöön tarkoitettu blogi, joka julkaistaan yleiseen käyttöön myöhemmin projektilaisten ja yhdistysten toiveet huomioon ottaen. Valmiin Moip! -toimintatarjotin -blogin järjestelmänvalvojan oikeudet olivat luovutushetkellä projektityöntekijöillä, jotka jakoivat luku-oikeudet erikseen projektilaisille. Moip! -toiminnan edetessä ja Moip!:in

nettisivujen valmistuessa tulee tekemämme blogi julkiseksi kaikkien nähtävälle, minkä toivotaan helpottavan projektin markkinointia tulevaisuudessa uusia ryhmiä kerättäessä.

Valitsimme blogisivuston kokoamiseen Googlen Blogger -palvelun, joka mahdollistaa ilmaisen sivun ylläpitämisen ja lukuoikeuksien hallinnan helposti. Blogger -ohjelman käyttö on helppoa eikä se vaadi muita tunnuksia kuin oman henkilökohtaisen Google -tilin. Google -tilit ovat hyvin yleisesti käytössä ja sellainen löytyy monelta jo valmiiksi.

Pohdimme yhdessä projektityöntekijöiden kanssa blogin nimeä ja päätimme jättää nimeksi kehittämistyön työstönimen ”Moip! -toimintatarjotin”. Se kuvastaa tuotoksen funktiota selkeällä tavalla ja on ollut mukana sellaisenaan jo hankesuunnitelmasta lähtien. Moip! -toimintatarjotin -blogi koostuu etusivusta (Kuva 2) sekä kymmenestä menetelmä-/toimintosivusta. Etusivulla esittelemme blogin tarkoituksen sekä toimintaohjeet sivujen selaamiseen. Projektityöntekijöiden toiveesta tiivistimme toimintatarjottimen kymmenen menetelmää/toimintoa myös kuvamuotoon, joka on mahdollista tulostaa tarvittaessa tai käyttää apuna toiminnan esittelyssä. Lisäsimme tämän kuvan (Kuva 1) blogin etusivulle antamaan kokonaiskäsityksen tarjottimen sisällöstä. Blogin oikeassa reunassa ovat erikseen lueteltuina toimintatarjottimen osat, joita klikkaamalla kyseisen menetelmän/toiminnon sivu aukeaa, jolloin lukija pääsee tutustumaan tarkemmin jokaiseen kymmeneen osaan erikseen.

Toimintatarjottimen osat (Kuvat 3-13) sisältävät siis lyhyen esittelyn kyseisestä menetelmästä/toiminnosta, sekä aiheeseen liittyviä kuvia ja mahdollisia tärkeitä linkkejä. Kirjoitimme kuvaukset hyödyntäen haastatteluaineistoja sekä eri yhteistyökumppaneiden internetsivuja. Tuotoksen ja opinnäytetyöraportin tekstilliset ominaisuudet ovat erilaisia ja tämä kaksijakoisuus tulee pitää mielessä alusta asti toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä (Vilkkä & Airaksinen 2003, 65). Tämän teimme kiinnittämällä huomiota erityisesti blogitekstin muotoon, sillä se nousi tärkeäksi asiaksi keskusteluissa jo mukana olleiden projektilaisten kanssa. Pyrimme kokoamaan jokaisen osan tiiviiksi esittelyksi, jonka muoto olisi helposti luettavissa ja ymmärrettävissä. Pidimme tekstiosuudet mahdollisimman tiiviinä ja lisäsimme kuvia piristämään blogin ilmettä sekä ylläpitämään mielenkiintoa. Kiinnitimme tarkoituksella huomiota sanavalintoihin ja sisältöjen esittelyihin niin, että ne ovat ymmärrettävissä myös ilman perehtymistä esimerkiksi raporteissa käyttämäämme sanastoon.

Toimintatarjotin toimii mielestämme blogimuotoisena monella tavalla tehokkaammin kuin menetelmäkansio, joka jää helposti hyödyntämättä. Tiedot menetelmäkansioissa voivat myös vanhentua nopeasti. Blogimuotoisen toimintatarjottimen päivittäminen tapahtuu helposti ja tiedot näkyvät reaaliaikaisesti kaikille. Sisältö voi muuttua projektin aikana hyvinkin paljon, mikäli projektilaiset haluavat kehittää tarjotinta eteenpäin. Koska tarjotin voi muuttaa muotoaan, sovimme projektityöntekijöiden kanssa, että 10.9.2016 Moip! -projektin starttiviikonloppuna esitelty versio oli opinnäytetyömme valmis tuotos.

7 ARVIOINTI- JA POHDINTAOSA

7.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Opinnäytetyömme tavoitteena oli suunnitella toimintatarjotin, jonka sisältö tukee projektin tavoitteiden saavuttamista ja sopii kohderyhmälle, edistää heidän osallisuuttaan oikealla tavalla sekä on helposti saatavilla ja jatkokehittävissä. Näihin tavoitteisiin pääsimme monipuolisella työskentelyllä ja avoimella yhteistyöllä. Ammattilaisten konsultaatiot varmistivat, että tarjottimen osiksi päätyneet menetelmät ja toiminnot ovat kohderyhmälle sopivia – joko yleisellä tasolla ikäryhmälle sopivia tai spesifisti juuri omaiskokemuksen käsittelyyn sopivia. Kaikilla haastatelluilla ammattilaisilla oli kokemusta joko kyseisen menetelmän tai ikäkohderyhmän ohjaamisesta ja juuri siksi ammattilaisten konsultaatiot olivat merkittäviä onnistumisen ja kehittämistyön luotettavuuden kannalta.

Saimme haastateltavien yhteystiedot suoraan V-S FinFami ry:ltä huhtikuussa 2016 ja otimme yhteyttä kaikkiin seitsemään yhdistyksen ehdottamaan yhteistyökumppaniin. Lopulta saimme toteutettua kuusi haastattelua. Olimme suunnitelleet alustavan aikataulun haastattelujen toteutukselle ja pyrimme toteuttamaan kaikki haastattelut työharjoittelun alussa ensimmäisten kahden viikon aikana. Arvioimme kuitenkin haastattelujen järjestämiseen liittyvän aikataulun liian lyhyeksi ja toteutus ei onnistunut suunnittelemamme aikataulun mukaan yhteistyökumppaneiden kiireen sekä peruutusten takia. Lisäksi emme huomioineet aikatauluissa mahdollisia matkustamisia ja niiden kustantamista, sillä yksi haastattelu toteutettiin Helsingissä. Lopulta toteutimme haastattelut harjoittelun neljän ensimmäisen viikon aikana, ja LiikU ry:n haastattelu jäi toteutumatta, sillä emme saaneet yritysten jälkeen yhteyshenkilöä tavoitettua aikataulun sallimissa rajoissa.

Teemahaastattelu menetelmänä toimi tarvitsemaamme aineistonkeruuseen hyvin, sillä tavoitteena oli tuottaa keskustelunomainen haastattelutilanne. Teimme alusta asti selkeän työnjaon haastattelutilanteeseen, jossa toinen oli päävastuussa haastattelun kirjaamisesta ja toinen vastasi teemojen käsittelystä ja keskustelun etenemisestä. Tällä tavalla saimme riittävän aineiston kerättyä konsultaatioina lomakkeille, ja haastattelujen nauhoitus ja litterointi olisi ollut mielestämme turhan aikaa vievä osa. Tällöin piti kuitenkin muistaa, että muistiinpanot olivat osin omaa tulkintaamme haastateltavan sanoista,

ja kehittämistyön luotettavuuden ylläpitämiseksi tarkistimme ydinasiat myös yhteistyökumppaneiden internetsivuilta sekä käytimme myös muita lähteitä raportissamme. Haastattelutilanteet onnistuivat mielestämme pääsääntöisesti hyvin ja keskustelu oli ajoittain hyvin runsasta.

Myös haastattelulomake toimi mielestämme pääsääntöisesti hyvin. Lomake oli joustava niin teemoiltaan kuin ulkoasultaan. Kun käsiteltävät teemat oli päätetty etukäteen mutta kysymyksiä ei oltu strukturoitu valmiiksi, pystyimme haastattelutilanteessa muokkaamaan kysymykset juuri haastateltavan tilanteeseen sopiviksi. Muokkaamisen olisimme kuitenkin voineet suunnitella joka tilanteeseen paremmin, koska ajoittain kysymysten tarkka muotoileminen haastattelutilanteessa tuntui haastavalta. Luotimme ehkä liikaa lomakkeeseen, joka käytännössä osoittautui olevan melko suurpiirteinen. Lisäksi kysyimme myös tarkentavia lisäkysymyksiä saadaksemme mahdollisimman paljon tietoa aiheesta. Tarpeeksi isot välit lomakkeessa teemojen välillä ja tulostus yksipuolisena mahdollistivat muistiinpanojen tekemisen, vaikka keskustelu etenikin pitkälle.

Yhteistyömme kehittämisprosessin aikana eteni jouhevasti. Yksi tärkeimmistä työtä kannattelevista tekijöistä oli se, että työskentelymme ei keskeytynyt missään vaiheessa. Keväällä työharjoittelun aikana työskentely oli luonnollisesti tiiviimpää kuin kesällä, mutta tämän asian olimme ottaneet huomioon jo suunnitteluvaiheessa. Kesän aikana tapasimme viikoittain ja näin työskentely ei missään vaiheessa katkennut, jolloin kynnyks jatkaa/aloittaa uudelleen olisi kasvanut. Huomasimme parityöskentelyn olevan myös meille molemmille sopiva ja työskentelyä tukeva muoto, johon olimme tyytyväisiä. Siksi pyrimme kirjoittamaan mahdollisimman paljon yhdessä samassa tilassa, jotta paria voi heti konsultoida tilanteen vaatiessa. Jotta parityöskentely onnistuu, pitää molempien tekijöiden työmoraali ja tekstin tuottaminen olla suuriinpiirtein samalla tasolla. Lisäksi yhteistyö vaatii avoimuutta ja reflektiivisyyttä. Yhteistyömme oli alusta alkaen hyvällä pohjalla, koska keskustelimme työn raameista, tavoitteista ja parityöskentelyn haasteista avoimesti etukäteen jo ennen varsinaista aloitusvaihetta. Lisäksi olimme molemmat yhtä motivoituneita ja tavoitteellisia prosessin aikana.

Opinnäytetyöprosessimme alkoi jo alkuvuodesta 2016. Projektityöntekijät aloittivat kuitenkin työnsä vasta huhtikuun lopussa. Jälkeenpäin ajattelimmekin, että olisimme voineet rohkeammin aloittaa ja suunnitella työtä jo ennen projektityöntekijöiden aloittamista. Olimme alun pitäen myös suunnitelleet työskentelevämme tiiviisti projektityöntekijöiden kanssa. Tämä osoittautui kuitenkin todellisuudessa hieman haastavaksi, koska me olimme harjoittelussa fyysisesti eri paikoissa, samoin kuin projektityöntekijätkin. Lisäksi

kesän aikana Turun päädyn työntekijä vaihtui, mikä osaltaan aiheutti kesän aikana epävarmuutta koko projektia koskien. Olimme myös tottuneet tekemään alun tilanteesta johtuen työtä keskenämme ja olisimmekin voineet konsultoida projektityöntekijöitä ja toimeksiantajaa kesän aikana enemmän ja pitää heitä ajan tasalla paremmin koko prosessin aikana.

7.2 Tuotoksen arviointi

Projektin tavoitteet – eli omaiskokemuksen käänntö voimavaraksi kokemuksellisen oppimisen kautta, osallisuus, vertaistuellisuus sekä yhteisöllisyys – on mielestämme mahdollista saavuttaa tarjottimen avulla. Menetelmät on valittu niin, että ne edistävät edellä mainittuja asioita. Jokaisen menetelmän/toiminnon valinta tarjottimelle perusteltiin erikseen juuri nämä asiat mielessä pitäen. Lisäksi vertaistuellisuus toteutuu jossakin määrin jo projektin lähtökohdissa, kun kaikilla osallistujilla on omaiskokemus. Silloin he ovat jo alkutekijöistä asti samassa tilanteessa ja omaavat mahdollisesti joitain samantapaisia kokemuksia.

Osallisuuden on tarkoitus tulla esille siten, että nuoret aikuiset saavat itse valita, vaikuttaa ja suunnitella omaa toimintaansa projektissa. Toimintatarjottimen on tarkoitus antaa projektiin osallistuville ideoita, rohkaista heitä yhteiseen toimintaan sekä tarjota heille välineitä omaiskokemuksen käsittelyyn. Samalla nuoret aikuiset tulevat osallisiksi myös muiden elämäntarinoista. Tarjottimen ajatuksena on myös helpottaa heidän toiminnan suunnitteluaan, sen muokkaamista sekä jatkokehittämistä. Kun ryhmäläiset ovat valinneet haluamansa menetelmät ja toiminnot, ne järjestetään heille yhteistyössä työntekijöiden ja yhteistyökumppaneiden kanssa.

Osallistamisen ja osallisuuden toteutuminen toimintatarjottimessa tuli konkreettisesti esille, kun olimme mukana Moip! -projektin starttiviikonlopussa 9.-11.9.2016. Esittelimme 10.9.2016 valmiin toimintatarjottimen projektiin mukaan tulleille nuorille aikuisille. Ryhmässä oli tuolloin paikalla kuusi nuorta aikuista, jotka saivat ensin tutustua tarjottimen kymmeneen osaan ja sen jälkeen esittää toiveitaan ja kysymyksiään niistä. Lopputuloksena jokainen projektilainen löysi tarjottimelta jotain itselleen sopivaa, mielenkiintoista ja houkuttelevaa. Pohdintataujan jälkeen jokainen sai päättää kolme tarjottimen osaa, joita mieluiten kokeilisi tai tekisi. Eniten tarjottimelta valittiin osoita Liikkeelle! ja Omakuva N.Y.T. (molemmille neljä valintaa) ja toiseksi eniten osoita Seikkailuun! ja Prospect (molemmille 3 valintaa). Sen jälkeen koottiin yhteen vielä kaikki valinnat myös

muilta sijoilta. Tällöin valituiksi nousivat muun muassa Mindfulness -osio sekä Kulttuuria elämään -osiosta "Oman elämän soundtrack". Näiden valintojen perusteella projektityöntekijät lähtivät suunnittelemaan, järjestämään ja toteuttamaan toimintaa yhdessä nuorten aikuisten kanssa.

Menetelmä / Tarjottimen osa	Valintojen lukumäärä
Mindfulness	X X = yht. 2
Liikkeelle!	IIII X = yht. 5
Punainen lanka®	II X X = yht. 4
Green care	= yht. 0
Kulttuuria elämään	X X = yht. 2
Prospect	III X = yht. 4
omakuva N.Y.T.	IIII = yht. 4
Seikkailuun!	III X X = yht. 5
Voimavaroja etsimässä	II X X = yht. 4
Tiedonjanoon	= yht. 0

Taulukko 1. Toimintatarjottimen osat ja valintojen lukumäärä.

I = tarjottimen osa valittu ensisijaisesti sijoilla 1–3. X= tarjottimen osa valittu muilla sijoilla.

Tarjotin herätti positiivisävytteistä keskustelua ja esittelyn jälkeen meillä oli vahva tunne siitä, että olimme onnistuneet tekemään kokonaisuuden, joka toimisi tässä projektissa. Saimme tarjottimesta positiivista palautetta ja paras palaute olikin nähdä, miten hyvin tarjotin toimi käytännössä. Esimerkiksi Liikkeelle! -osion kohdalla projektilaiset keksivät itseään kiinnostavia liikuntamuotoja joita kokeilla yhdessä, vaikka ne eivät löytyneet tarjottimelta. Juuri tämänlaista aktivoitumista ja ideointia toivoimmekin tarjottimen herättävän. Keskustelussa pohdittiin myös sitä, miten osat toiminnoista menevät jossakin määrin päällekkäin, ja siksi valintoja ei tullut kaikille osioille. Projektilaiset esimerkiksi näkivät, että Green Caren ajatus luonnossa liikkumisesta sisältyy Seikkailuun! ja Liikkeelle! -osioiden toimintoihin, mikä pitääkin vahvasti paikkaansa. Esimerkiksi starttiviikonlopun aikana ryhmän kanssa kokeilemamme melonta osui sisällöltään kolmeen tarjottimen osaan – melominen on liikuntaa (Liikkeelle!), se tapahtui luonnossa

veden äärellä kauniissa maisemissa (Green Care) ja oli Kota ry:n tarjoamaa seikkailullista toimintaa (Seikkailuun!).

Palasimme blogisivuun tutustumiseen starttiviikonlopun jälkeisellä viikolla Moip! -projektin olohuoneessa Perhetalo Heidekenillä. Avoimet ”olkkari-illat” ovat osa projektin toimintaa ja projektilaiset saavat vaikuttaa olkkarin sisältöihin. Tässä vaiheessa projektityöntekijät selvittelivät valittujen ryhmien aikatauluja, jolloin esiin nousi projektilaisten toive ryhmämuotoisten menetelmien lisäksi pyörivistä suljetuista olkkari-illoista. Sisältöihin toivottiin teema, jonka avulla avoin keskustelun aloitus tapahtuisi luonnollisemmin. Teeman lisäksi haluttiin jotakin vapaamuotoista ohjelmaa, jolloin projektilaiset halusivat selailla tarjontaa ideoinnin apuna. Tarjottimesta nousivat ideoiksi leffailta ja Oman elämän soundtrackin toteutus. Tarjottimen selailun seurauksena syntyi lisäksi uusia ideoita muun muassa valokuvauskävelystä, mindfulness -värikyksestä ja joogasta.

Tässä tilanteessa toimintatarjotin toimi juuri tavoitteiden mukaan. Sen sisällöt helpottivat toiminnan suunnittelua ja se toimi ikään kuin ponnistuslautana uusille, erilaisille ideoille. Projektilaiset lähtivät yhdistelemään tarjottimen sisältöjä ja muokkaamaan niitä haluamaansa suuntaan, jotta toiminta kuvastaisi heidän tarpeitaan. Keskustelussa nostimme uudestaan esiin mahdollisuuden myös sivujen päivittämiseen sekä blogimuotoiseen dokumentointiin, jolloin yksi projektilaisista otti tehtäväkseen kirjoittaa blogipäivityksen starttiviikonlopusta. Projektilaiset keskustelivat illan aikana useaan otteeseen haluistaan toteuttaa kaikki tarjottimen sisällöt, jos aikataulut ja resurssit olisivat sen mahdollistaneet. Mielestämme tämä oli paras mahdollinen palaute tuotoksestamme.

7.3 Jatkokehittämisideat

Kehittämistyömme ja sen tuotos mahdollistavat erilaisia jatkokehittämisideoita. Tuotoksen muoto valittiin sen perusteella, että sen jatkokehittäminen esimerkiksi projektilaisten toimesta olisi helppoa. Moip! -toimintatarjotin -blogin säännöllinen päivittäminen ja blogimuotoinen toiminnan dokumentointi vaativat tarjottimen juurruttamista tärkeäksi osaksi projektia. Tämän toteutuminen vaatii projektityöntekijöiden ja projektilaisten panostusta sekä kiinnostusta tarjottimen aktiiviseen käyttöön. Tarjotin voi toimia haluttaessa vain toiminnan suunnittelun apuna, mutta sen kehittäminen dokumentointivälineenä voi olla hyvin hyödyllistä seuraavien projektiryhmien aloittaessa. Blogikirjoituksia voi mahdollisesti käyttää apuna myös myöhemmin projektin vaikuttavuuden arvioinnis-

sa, sillä blogikirjoituksissa projektillaiset voivat arvioida erilaisten toimintojen hyödyllisyyttä ja kuvailla, mitä olisivat mahdollisesti kaivanneet enemmän.

Tuotoksen valmistumisvaiheessa blogin lukuoikeudet olivat rajattuna vain projektityöntekijöille ja hieman myöhemmin projektiin osallistuville. Blogin sisältöjä pääsee tarkastelemaan ollessaan mukana projektissa, mutta blogin kehittyminen julkisemmaksi ja avoimemmaksi auttaa projektin toiminnan esittelyssä ja selventää toiminnan mahdollisuuksia. Projektin erityislaatuista luonnetta ja toimintaa on helpompi esitellä konkreettiseksi paketiksi kasatun tarjottimen avulla. Tämän pääsimme kokemaan itsekin käytännössä, kun esittelimme työharjoittelun aikana Moip! -projektia ja sen toimintaa tarjotinkuvan (Kuva 1) ja blogisivun avulla. Lisäksi sähköinen muoto mahdollistaa projektista kiinnostuneille helpon tavan tutustua sisältöihin kotona. Haasteena on saada tarjotin pidettyä helposti lähestyttävänä ja luotettavana projektilla. Tällöin tulee taata mahdollisuus nimettömyyteen blogipäivityksiä ja kommentteja kirjoitettaessa sekä kuvamateriaalia käytettäessä. Kehittämissideana voisi olla julkisen blogisivun käytön suunnittelu niin, että se palvelisi osana projektin markkinointia mutta samalla tukisi tarkoitustaan projektillaisten apuvälineenä.

Jatkokehittämissideana toimii mielestämme myös vaikuttavuuden mittaaminen. Moip! -projektin toiminnan ja toimintatarjottimen sisältöjen vaikuttavuuden mittaaminen empiirisenä tutkimuksena voitaisiin toteuttaa esimerkiksi opinnäytetyönä. Opiskelijoiden hyödyntäminen jatkossakin olisi hyvä keino projektin jatkokehittämiselle esimerkiksi Turun ammattikorkeakoulun Tukialus -kehittäjäpalveluina tai osana toiminnallisten menetelmien opintoja. Sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden hyödyntäminen toiminnan toteuttamisessa esimerkiksi opiskelijoiden ohjaamina toimintakokonaisuuksina voisi olla hyvä tapa kehittää toimintaa eteenpäin. Näin yhteistyö ja erilaisten menetelmien kokeilu kehittyisivät jatkuvasti moniammatillisesti. Tärkeää tämänkaltaisessa jatkokehittämisessä on se, ettei projektillaisten osallisuus kärsi vaan he saavat vaikuttaa ohjatun toiminnan sisältöihin esimerkiksi toivomalla kirjallisuusterapeuttien harjoitusten kokeilua, jolloin alan opiskelijat voisivat toteuttaa sen projektiluontoisesti osana opintojaan.

7.4 Pohdinta

Opinnäytetyö oli kokonaisuudessaan hyvin opettavainen ja merkityksellinen prosessi. Tiedonkeruusta, aineistoista ja haastatteluista saimme paljon uutta tietoa niin mielen-terveystyöstä, omaistyöstä kuin menetelmistäänkin. Varsinkin menetelmien hyödyntämi-

nen työelämässä sekä niiden voimavaralähtöisyys avautuivat uudella tavalla toimintatarjotinta tehdessä. Myös itse käytännön työskentely prosessin aikana opetti erilaisia asioita. Reflektoimme yhteistyötämme, mikä mahdollisti oppimisen omista työtavoistamme ja toisaalta myös toisistamme. Yhdessä luotu aikataulu sekä prosessille määritellyt tavoitteet pitivät meidät motivoituneina työskentelyä kohtaan. Erilaisista ammatillisista sekä eettisistä asioista keskustelu ja niiden pohtiminen avasivat uusia lähestymistapoja kehittämislle, ja päätökset teimme yksimielisesti.

Yksi tärkeimmistä huomioista oli mielestämme aidon osallistamisen haastavuus. Haastattelussa erään yhteistyökumppanin kanssa nousi keskustelun aiheeksi niin sanottu ”näennäisosallistaminen” ja pohdinta siitä, kuinka tuottaa osallistavaa ja asiakaslähtöistä toimintaa niin, että osallistaminen ja ohjaus ovat tasapainossa. Osallisuuteen perustuvassa toiminnassa pelkkä ”Mitä haluaisit tehdä?” -kysymys ei ole osallistavaa, jos apua ja tukea etsivälle asiakkaalle ei anneta mitään pohjaa miltä ponnistaa. Tukea etsivällä asiakkaalla ei itsellään voi olla tietoa siitä, miten auttaa itseään, jolloin hyväksi todettujen ja turvallisten vaihtoehtojen tarjoaminen on avainasemassa. Tämän reflektoinnin pohtiminen on jatkunut koko opinnäytetyöprosessin läpi ja on helpottanut meitä hahmottamaan tuotoksemme funktiota Moip! -projektin toiminnassa.

Yhtenä pääajatuksena nousi prosessin päättyessä ymmärrys siitä, kuinka laajasti mielenterveys- ja päihdeasiat koskettavat meitä tänä päivänä. Tämä sai meidät pohtimaan myös omaiskäsitteen haastavuutta. Mielenterveys- ja päihdeomaisen käsite on yleisesti hyvin tuntematon, mikä näkyi alussa mainitsemassamme projektia edeltäneessä TOM 2015 -selvityksessä. Omaiskäsitteen vieraus kertoo siitä, että kokonainen joukko itsenäisiä avuntarvitsijoita jää huomioimatta, mutta on kuitenkin jatkuvasti kohonneen riskin alla sairastua itse mielenterveyden häiriöihin tai riippuvuuksiin. Omaisyhdistysten palveluiden piiriin löytäneiden omaisten tilanne on usein hyvin kriisiytynyt ja omaiset voivat itse hyvin huonosti. Moip! -projektin toteutuksen ja toiminnan haasteena onkin omaisten oma psyykinen jaksaminen ja joissakin tilanteissa käsitteiden ”omainen” ja ”kuntoutuja” rajojen hämärtyminen.

Vuoden 2015 nuorisobarometrin tulosten valossa on selkeää, että toimintatarjottimen kohderyhmä on laaja. Kaikista barometriin vastanneista 12 % kertoi perheessään olleen alkoholin ongelmakäyttöä ja näistä peräti 30 % kertoi alkoholin ongelmakäytön lisäksi perheessä olleen myös mielenterveyden häiriöitä. Nuoret yhdistivät nämä kuormittavat ja traumaattiset elämäkokemukset omiin käytöshäiriöihinsä, mielenterveysongelmiinsa ja ahdistuneisuuteensa. (Pekkarinen 2016, 168-170.) Usein apu kohden-

netaankin nuorten omaisten omiin ongelmiin, jolloin lähipiiriin tilanne ja sen todellinen vaikutus nuoren tai nuoren aikuisen hyvinvointiin jää kartoittamatta. Tällöin asioita käsiteltäessä jää tärkeä näkökulma huomioimatta ja todelliset syy-seuraussuhteet voivat jäädä tiedostamatta. Omaistyön haasteena esiin nousee myös yksilöiden eri vaiheet sopeutumisprosessissa. Osa saattaa elää kriisiytyneessä elämäntilanteessa, kun taas joku voi olla käsitellyt asiaa jo hyväksynnän tasolle. Vaikka vertaistuen näkökulmasta tämä on rikkaus, voi sopivan toiminnan löytyminen ja sen ohjaaminen olla haastavaa.

Kehittämistyömme tarkoituksena oli luoda pohja projektin voimavaralähtöiselle työskentelylle, joka voi toimia ennaltaehkäisevästi mutta toisaalta tarvittaessa myös korjaavasti. Kehittämistyön tavoitteena oli tukea omaisen toimijuutta hänen omassa elämässään ja tarjota turvallisia keinoja voimavarojen löytämiseen ja niiden vahvistamiseen. Toimintatarjotin sisältää enimmäkseen voimavaratyöskentelylle perustuvia menetelmiä, joissa tulevaisuusnäkökulma on vahvasti esillä, jolloin omaisten on mahdollista keskittyä heidän omiin unelmiinsa ja kiinnostuksen kohteisiinsa. Nymanin & Stengårdin (2004, 48-49) tutkimuksessa ystävät, liikunta, harrastukset, itseluottamus, usko itseensä sekä positiivinen asenne nimettiin voimavaroiksi, jotka tukevat omaisten jaksamista ja lisäävät tyytyväisyyttä elämään. Kehittämistyömme avulla on tarkoitus tukea näitä voimavaroja kohderyhmän elämässä ja toteuttaa se niin, että heillä on mahdollisuus vaikuttaa prosessin etenemiseen.

Vertaistuen avulla omaiset saavat rohkeutta keskittyä omaan hyvinvointiin tuntematta syyllisyyttä siitä, että sairastunut läheinen ei ole jatkuvasti keskiössä. Vaikka voimavaratyöskentely keskittyykin positiivisiin ja voimaa antaviin asioihin, ovat omaisten monesti traagisetkin kokemukset aina läsnä työskentelyssä. Nämä kokemukset saattavat joskus muodostua esteiksi voimavaratyöskentelylle, mutta vertaistuen avulla ne voidaan nostaa yhdessä esille ja keskustella niistä avoimesti. Voimavaratyöskentelyn ja vertaistuen yhdistyminen toimintatarjottimessa mahdollistaa oman itsen ja elämän reflektoinnin muiden tuella. Voimavaroihin keskittyvän vertaistuen avulla on mahdollista käsitellä surua ja menetystä siten, että niistä voi löytää uusia puolia ja lopulta kääntää ne voimavaroiksi. Vertaistuki voi myös rentouttaa, tuoda iloa elämään ja toivoa tulevaan. (Jyrkämä 2010, 25.) Toimintatarjotin ja Moip! -projekti kokonaisuudessaan hyödyntävät vertaistukea monipuolisesti – katseet käännetään yhdessä tulevaan omaa menneisyyttä unohtamatta.

Opinnäytetyöprosessin aikana opimme hahmottamaan suuren osan kolmannen sektorin palveluista Turun alueella ja ymmärrys niiden kasvavalle tarpeelle on ollut hyvin

herättävää. Tulevaisuudessa kolmannen sektorin osuus mielenterveystyön kentällä kasvaa ja ennaltaehkäisevä työ on erittäin tärkeässä asemassa. Palveluiden väliin tiipahtaneille mielenterveys- ja päihdeomaisille omaisyhdistysten tarjoama tuki on korvaamatonta. Myönnämme, että prosessin alkuvaiheissa omaistyön näkökulma oli kummallekin lähes tuntematon ja hieman haastava hahmottaa, mutta kehittämistyön seurauksena näemme sen olevan ennaltaehkäisevää työtä parhaimmillaan. Sosiaalialan palveluiden kehittäminen omaisnäkökulmasta on tärkeä haaste ja tulevaisuudessa sitä toivottavasti hyödynnetään kaikilla sosiaalialan kentillä.

Toimintatarjottimen käyttöä aloitettaessa mieleemme nousi ajatus siitä, olisiko tarjotin voinut olla vielä monipuolisempi. Kuten aiemmin olemme maininneet, haastattelimme pääosin Moip! -projektin yhteistyökumppaneita. Pohdimme, olisiko erilaisilla lähtökohdilla saanut aikaan vielä monipuolisemman tarjottimen. Huomasimme esittelytilanteen ohessa käydyssä keskustelussa, että muutamat tarjotinosista menivät osittain päällekkäin. Tämä saikin meidät pohtimaan, olisimmeko voineet mahdollisesti yhdistää joitakin tarjottimen osia ja siten lisätä vielä yhden uuden osan/menetelmän. Toisaalta opinnäytetyö on laajuudeltaan rajallinen, emmekä olisi sen mittakaavassa välttämättä pystyneet toteuttamaan paljonkaan laajempaa konsultaatiota.

Pohdimme myös kehittämistyön luotettavuutta. Tällöin keskusteluun nousi toteuttamamme haastattelut ja aineistonkeruun luotettavuus. Teimme haastatteluista omat muistiinpanot, jolloin kirjoitettu teksti on usein omaa tulkintaamme, vaikka tieto tuleekin haastateltavalta. Siksi käytimmekin lähteenä haastattelumuistiinpanojen lisäksi myös muuta kirjallisuutta ja tarkistimme tiedot aina joko saamistamme yhdistyksen esitteistä tai heidän internetsivuiltaan. Lisäksi yhden tarjotinsivun kohdalla tarkistutimme valmiin tekstin haastateltavalla ja lisäsimme osioon hänen ehdotuksensa. Tuotoksen arvioinnin luotettavuutta taas lisäsi hyvin vahvasti se, että olimme itse paikalla esittelemässä tarjotinta ja seuraamassa sen aikaansaamia reaktioita ja keskusteluja. Tarjottimen toimintojen lopullisten hyvinvointivaikutusten arviointi jää kuitenkin tämän opinnäytetyön ulkopuolelle, ja vaikka työharjoittelumme yhdistyksessä loppuikin 9.10.2016, jäimme hyvin kiinnostuneina seuraamaan projektin etenemistä.

LÄHTEET

Aalto, M. & Seppä, K. 2009. Teoksessa Aalto, M.; Bäckmand, H.; Haravuori, H.; Lönnqvist, J.; Marttunen, M.; Melartin, T.; Partanen, A.; Partonen, T.; Seppä, K.; Suomalainen, L.; Suokas, J.; Suvisaari, J.; Viertiö, S. & Vuorilehto, M. Mielenterveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen. Opas ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille. Helsinki: Yliopistopaino, 11-21.

Auttava Omainen 2016. Ammattilaisille. Työmenetelmiä. Ammattilainen-vertainen - työparityöskentely. Viitattu 3.10.2016
http://www.auttavaomainen.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=78&Itemid=179.

Bojner-Horwitz, E. & Bojner, G. 2007. Mielihyvää musiikista. Suom. Salonen, S. Helsinki: WSOY.

Bäckmand, H. & Lönnqvist, J. 2009. Teoksessa Aalto, M.; Bäckmand, H.; Haravuori, H.; Lönnqvist, J.; Marttunen, M.; Melartin, T.; Partanen, A.; Partonen, T.; Seppä, K.; Suomalainen, L.; Suokas, J.; Suvisaari, J.; Viertiö, S. & Vuorilehto, M. Mielenterveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen. Opas ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille. Helsinki: Yliopistopaino, 7-10.

Corrigan, P.W. & Watson, A.C. 2002. Forum – Stigma and mental illness: Understanding the Impact of Stigma on People With Mental Illness. World Psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA) 1:1, 16-20.

Davidsson, P. & Honig, B. 2003. The Role of Social and Human Capital Among Nascent Entrepreneurs. Journal of Business Venturing. Vol.18, No 3, 301 – 331.

Djupsund, C. 2016. Löydä oma tarinasi –ryhmämalli. Ammatillisesti ohjatut vertaistukiryhmät nuorille ja nuorille aikuisille Ryhmänohjaajan opas. Suomen Mielenterveysseura. Viitattu 10.5.2016
http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/loyda_oma_tarinasi_ryhmanohjaajan_opas_0.pdf.

Duodecim – Terveyskirjasto 2016. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Viitattu 22.9.2016 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934.

Findikaattori 2016. Copyright valtioneuvoston kanslia ja Tilastokeskus. Työkyvyttömyyseläkettä saaneet. Viitattu 7.6.2016 <http://www.findikaattori.fi/fi/76>.

Grönfors, M. & Itäpuisto, M. 2004. Isä, poika ja pullonhenki – Juoppo isä pojan ongelmana. Teoksessa Hänninen, V. & Ylijoki, O-H. (toim.) Muuttuuko ihminen? Tampere: Tampereen Yliopistopaino, 139-154.

Hallas, U. & Sihvola, S. 2016. Omakuva N.Y.T. Luonnoskirja – Ehdotus taiteellisen kasvuryhmän prosessiksi. FinFami Uusimaa ry, Mimi-projekti 2012-2015. Viitattu 1.9.2016
<http://www.otu.fi/images/pdf/aineistopankki/loppuraportit/luonnoskirjaomakuvanyt.pdf>.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Holm, J. 2010. Ihmisen kohtaaminen ja arvostava vuorovaikutus – vertaisryhmätoiminnan kulmakivi. Teoksessa Laatikainen, T. (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA, 51-60.

Honkinen, P-L. 2009. Nuorten koherenssin tunne: Mittaminen, ennustavat tekijät, seuraukset. Turun yliopiston lääketieteellinen tiedekunta. Turku: Painosalama Oy.

- Hyyppä, M. 2002. Kuorossa elämä pitenee. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Teoksessa Ruuskanen, P. (toim.) Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille. Jyväskylä: PS-kustannus, 28-59.
- Jaatinen, E. 2004. Läheisen tuska. Teoksessa Jaatinen, E. (toim.) Kun läheisen mieli murtuu. Helsinki: Kirjapaja Oy, 21-28.
- Jansson, S-M. 2014. Mittaamattoman arvokasta? Taiteen ja kulttuurin vaikutustutkimuksia ja -metodologioita. Teatterikorkeakoulu. julkaisusarja Kokos. Viitattu 28.9.2016 https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/135814/Kokos_2_2014.pdf?sequence=1.
- Jyrkämä, O. 2010. Vertaistukiryhmä käyntiin! Teoksessa Laatikainen, T. (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA, 25-50.
- Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy – Juves print.
- Koffert, T. & Kuusi, K. 2015. Depressiokoulu – Opi masennuksen ehkäisy- ja hoitotaitoja. Työkirja. Suomen Mielenterveysseuran koulutuskeskus. Hansaprint Oy.
- Kupias, P. 2001. Oppia opetusmenetelmistä. Helsinki: Educa-Instituutti Oy.
- Lahti, P. 2004. Omaiset mukaan. Teoksessa Jaatinen, E. (toim.) Kun läheisen mieli murtuu. Helsinki: Kirjapaja Oy, 9-10.
- Laimio, A. & Karnell, S. 2010. Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Laatikainen, T. (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA, 9-18.
- Lassander, M.; Solin, P.; Tamminen, N. & Stengård, E. 2013. Asiakkaan voimaantuminen mielenterveyspalveluissa. Tarkastelussa WHO:n voimaantumisen indikaattorit. Yhteiskuntapolitiikka. Vol. 78, No 6, 685-691. Viitattu 30.6.2016 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116040/lassander.pdf?sequence=1>.
- Levamo, P. 2007. Oma elämää etsimässä – Tutkimus ryhmämuotoisen sosiaalityön mahdollisuuksista tukea nuorten itsenäistymistä. Teoksessa Heikkinen, A.; Levamo, P.; Parviainen, M. & Savolainen, A. (toim.) Näe minut – kuule minua, kokemuksia ryhmistä. SOCCAn & Heikki Waris –instituutin julkaisusarja nro 11. Helsinki: Yliopistopaino, 69-158.
- Lindström, J. & Kumlander, K. (toim.) 2016. Omaisten yhteiskunnallisia paikannuksia. Ammatti- ja omaisten kokemina. Laurea Julkaisut. Turenki: Hansaprint.
- Lohi, M. & Rintala, P. 2009. En ollut yksin. Omaiset mielenterveystyön tukena Lounais-Suomen yhdistys ry 1984-2009. Vaasa: Ykkös-Offset Oy.
- Maskrosbarn 2016. För unga. Viitattu 12.7.2016 <http://www.maskrosbarn.org/for-unga/>.
- Melartin, T. & Vuorilehto, M. 2009. Teoksessa Aalto, M.; Bäckmand, H.; Haravuori, H.; Lönnqvist, J.; Marttunen, M.; Melartin, T.; Partanen, A.; Partonen, T.; Seppä, K.; Suomalainen, L.; Suokas, J.; Suvisaari, J.; Viertiö, S. & Vuorilehto, M. Mielenterveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen. Opas ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille. Helsinki: Yliopistopaino, 29-34.
- Mielenterveysomaisten keskusliitto - FinFami ry 2014. Etusivu. Viitattu 16.10.2016 <http://www.finfami.fi/>.
- Multsilta, C. 2011. Yhteisöllisyys ihanteena, vertaistuki voimavarana – opiskelijoiden käsityksiä yhteisöllisestä oppimisesta yliopistossa. Kasvatustieteiden Pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 18.7.2016 https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37863/URN_NBN_fi_jyu-201205201687.pdf?sequence=5.

Nyman, M. & Stengård, E. 2004. Mielenterveyspotilaiden omaisten hyvinvointi. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry 2009. Arjessa mukana. Omaistyön käsikirja. Helsinki: Painotalo Miktor.

Partanen, A. & Aalto, M. 2009. Teoksessa Aalto, M.; Bäckmand, H.; Haravuori, H.; Lönnqvist, J.; Marttunen, M.; Melartin, T.; Partanen, A.; Partonen, T.; Seppä, K.; Suomalainen, L.; Suokas, J.; Suvisaari, J.; Viertiö, S. & Vuorilehto, M. Mielenterveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen. Opas ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille. Helsinki: Yliopistopaino, 22-28.

Pirkola, S. 2004. Mitä ovat mielenterveyshäiriöt? Teoksessa Jaatinen, E. (toim.) Kun läheisen mieli murtuu. Helsinki: Kirjapaja Oy, 11-19.

Pekkarinen, E. 2016. Arjen- ja elämänhallinnan ongelmat lapsuudenperheessä - lastensuojelun näkökulma. Teoksessa Myllyniemi, S. (toim.) Arjen jäljillä – Nuorisobarometri 2015. Opetus ja kulttuuriministeriö, 163-179.

Rainio, J. & Rätty, T. 2015. Psykiatrisen erikoissairaanhoidon 2013. Tilastoraportti. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.

Raivio, H. & Karjalainen, J. 2013. Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Osallisuuden rakentuminen 2010-luvun tavoite- ja toimintaohjelmissa. Teoksessa Taina Era (toim.): Osallisuus – oikeutta vai pakkoa? Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisu 156, 12-34.

Raivio, M. 2012. Nuoret sankarit – Pamfletti mielenterveydestä ja vertaistuesta. Sosiaalipedagogiikan säätiö.

Rouvinen-Wilenius, P. & Koskinen-Ollonqvist, P. (toim.) 2012. Tasa-arvo ja osallisuus väylä terveyteen. Järjestöt suunnan näyttäjinä. Viitattu 19.2.2016 http://www.soste.fi/media/pdf/julkaisut/tasa-arvo_ja_osallisuus_2012.pdf.

Ruuskanen, P. 2002. Sosiaalinen pääoma hyvinvointipoliittisessa keskustelussa. Teoksessa Ruuskanen, P. (toim.) Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille. Jyväskylä: PS-kustannus, 5-27.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – opas opis-kelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Mediapinta.

Schultz, T. W. 1961. Investment in Human capital. The American Economic Review. Vol. 51, No 1, 1 – 17.

Seppälä, U. 2003. Vanhemmat lapsen sairauden kokijoina ja kokemuksen tulkitsijoina. Teoksessa Honkasalo, M., Kangas, I. & Seppälä, U. (toim.) Sairas, potilas, omainen. Näkökulmia sairauden kokemiseen. Tampere: Tammer-Paino Oy, 167-191.

Seppänen, H. 2008. "Mä ainaki hirveest haen sitä kuntouttavaa työtettä" Asiakaslähtöisyyden opetus lähihoitajakoulutuksessa. Kasvatustieteiden pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteiden laitos. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu 30.6.2016 <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/79639/gradu03231.pdf?sequence=1>.

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu: Oulun yliopisto. Viitattu 30.6.2016 <http://jultika.oulu.fi/files/isbn951425340X.pdf>.

Silverton, S. 2013. Mindfulness. Tietoisien läsnäolon läpimurto. Vallankumouksellinen tapa kohdata kiire, stressi, ahdistus ja masennus. Suom. Mård, T. Helsinki: Schildts & Söderströms.

Soini, K. & Vehmasto, E. 2014. Kohti suomalaista Green Care -toimintatapaa. Teoksessa Vehmasto, E. (toim.) Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. Maa- ja elintarviketutkimuskeskus. MTT Kasvu julkaisusarja. Viitattu 28.9.2016 <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu20.pdf>.

Sotkanet.fi - Tilastotietoja suomalaisten terveydestä ja hyvinvoinnista 2016. Tilastohaku. Viitattu 12.5.2016 <https://www.sotkanet.fi/sotkanet/fi/haku>.

Tampereen ammattiopisto 2016. Voimavarat, sosiaaliset ja terveydelliset riskit ja elintoiminnot. Viitattu 19.2.2016 <https://osaavalahoihoitaja2020.wikispaces.com/Voimavarat,+sosiaaliset+ja+terveydelliset+riskit+ja+elintoiminnot>.

THL 2015. Auttava omainen psykiatrisessa sairaalassa väliseminaari 28.1.2015: Esa Nordling - Omaisen voimavarat koetuksella luentomateriaalit. Viitattu 10.5.2016 http://www.auttavaomainen.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=85&Itemid=187.

Tussing, H. & Valentine, P. 2001. Helping Adolescents Cope with the Mental Illness of a Parent Through Bibliotherapy. *Child and Adolescent Social Work Journal*. Vol.18, No 6, 455-469.

Varsinais-Suomen Lastensuojelujärjestöt ry 2016. Linkki-toiminta. Rennox -ryhmä nuorille. Viitattu 29.9.2016 <http://www.linkkitoiminta.fi/nuorille/rennox-ryhma-nuorille/>.

Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry 2015. Hankesuunnitelma. Julkaisematon lähde.

Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry 2016. Viitattu 30.6.2016 <http://www.vsfinfami.fi/>.

Vellerman, R. & Oxford, J. 1999. Risk & Resilience: Adults who were the children of problem drinkers. London: Harwood,

Ventola, M-R. 2005. Taide keskellä elämää. Teoksessa Ventola, M-R. & Renlund, M. (toim.) Draamaa ja teatteria yhteisöissä. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian julkaisuja sarja B: Opimateriaalit 5. Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, 34-47.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vilkka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Wallenius-Korkalo, S. 2011. Taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksia ja vaikuttavuutta. Teoksessa Taide käy töissä – Taidelähtöisiä menetelmiä työyhteisössä. Lahden ammattikorkeakoulun julkaisuja Sarja C: osa 74, 48-54.

Kuvat tuotoksesta



Kuva 1. Moip! -toimintatarjotin kuvamuodossa.

Moip! -toimintatarjotin



sunnuntai 31. heinäkuuta 2016

TERVETULOA MOIP! -TOIMINTATARJOTTIMEN SIVUILLE!

Blogi on toimintatarjotin, josta löytyy monenmoista tehtävää ja kokeiltavaa. Se on tätä projektia varten suunniteltu ideapankki, josta saatte etsiä teitä kiinnostavia juttuja ja järjestää ne täille porukoille. Alla näkyy tarjottimen pääteemat ja oikealta löytyy lisätietoja jokaisesta teemasta.

Tarkoituksena on, että tarjottimelta löytyisi jotain kiinnostavaa tekemistä – tai sitten ei, vapaus valita ja vaikuttaa on juuri teillä itsellänne!

Päästä siis luovuuksesi valloilleen ja sukella tutkimaan tarjottinta!

Ps. Tarjottimen ovat väkertäneet kasaan sosionomiopiskelijat Vilja Hokkanen ja Sara Taskinen.

TARJOTTIMEN OSAT


- SEIKKAILUUN!
- MINDFULNESS
- GREEN CARE
- VOIMAVAROJA ETSIMÄSSÄ
- PUNAISEN LANKA ©
- LIIKKEELLE!
- OMAHUVA N.Y.T.
- KULTTUURIA ELÄMÄÄN
- PROSPECT
- TIEDONJONOON

TEKSTIT

- ▼ 2016 (!)
- ▼ HEINÄKUUVA (!)
- TERVETULOA MOIP! -TOIMINTATARJOTTIMEN SIVUILLE!

Kuva 2. Blogin etusivu ja ohjeistus toimintatarjottimen käyttöön.

Seikkailuun!



Herätä sisäinen Nuuskamuikkusesi ja lähe seikkailuun! Hanke tarjoaa seikkailullisia toimintoja ihmisenä kehittymisen tueksi. "Seikkaileminen" voi sisältää esimerkiksi jotain näistä:

- yön yli kestävä eräretki kaikilla maustella
- suunnistus
- geokätköily
- korikiipeily
- kaikenlainen varmistettu köysitoiminta, esimerkkinä kalliota alas laskeutuminen
- vesitoiminta, esimerkiksi kanoottiretki
- jousiammunta
- slack-line, eli vajjerilla tasapainoili
- kädentaitojuttuja (nahkatöitä ja vuokkivä)
- kamppailu ja miekkailu
- potkunyrkkeily

Sisäitö lähtee aina ryhmästä, eii mitä juuri Sinä ja sinun porukkasii haluaisitte kokeilla?

Tarkoituksena on kokeilla uutta ja saada positiivisia kokemuksia porukalla, ja siinä sivussa oppia vähän lisää itsestä ja muista. Uuden kokemiseii, haasteiia, eiiämyksiä ja porukalla tekemiseii on iso merkitys oppimiseen ja ihmisenä kehittymiseen – joten ei muuta kuin rohkeasti suunnittelemaan omaa seikkailupakettia!

Lisää tietoa seikkailukasvatuksesta löydätte [Kota rym sivuilta](#) !

TARJOTTIMEN OSAT

- SEIKKAILUUN!
- MINDFULNESS
- GREEN CARE
- VOIMAVAROJA ETSIMÄSSÄ
- PUNAINEN LANKA ©
- LIIKKEELLE!
- OMAKUVIA N.Y.T.
- KULTTUURIA ELÄMÄÄN
- PROSPECT
- TIEDONJANOON *

TEKSTIT

- ▼ 2016 (1)
- ▼ HEINÄKUUVA (1)
- TERVETULOA MOIPI! – TOIMINTATARJOTTIMEN SIVUILLE! *

Kuva 3. Seikkailuun! -osan esittely.

Mindfulness



"Elämässä tekee paljon asioita automaattisesti keskittymättä nykyhetkeen – elämä lipuu ihan huomaamatta ohi, kun vain ajattelee menneitä ja suunnittelee tulevaa"

MITÄ MINDFULNESS ON?


Mindfulness- eli tietoinen, hyväksyvä itsnäolio on hyvää vastapainoa nykypäivän kiireelle ja stressille. Siinä harjoitellaan pysähtymään ja keskittymään juuri tähän hetkeen. Herätellään aisteja, kuunnellaan omaa kroppaa ja siihen ilmaantuvia tunteita, saatiin kaikki pintaan nousevat ajatukset ja ennen kaikkea rentoudutaan. Mindfulness voi auttaa sinua jaksamaan, tuntemaan itseäsi paremmin ja samalla stressinhallinta kehittyy.

Mindfulness on siitä näppärä, että se sopii kaikille ja vauhtiin päästyäsi voit harjoitella sitä itsenäisesti. Näin siinä voi jatkuvasti kehittyä ja hyödyntää oppimaansa tulevaisuudessa.

"Mindfulnesskurssin aikana opin ainakin hieman rakastamaan itseäni"

MISTÄ SITÄ SAA?

Mindfulnessohjaaja Leena Tolonen vannoo Mindfulnessin nimeen ja on vetänyt ryhmää iähes parinkymmenen vuoden ajan niin V-S FinFami yhdistyksellä kuin oman yrityksen Ilacumin kautta. Kannattaa ottaa häneen yhteyttä ja selvittää minkälainen paketti häneille olisi tarjota tätä menetelmää!



TARJOTTIMEN OSAT

- SEIKKAILUUN!
- MINDFULNESS
- GREEN CARE
- VOIMAVAROJA ETSIMÄSSÄ
- PUNAINEN LANKA ©
- LIIKKEELLE!
- OMAKUVA N.Y.T.
- KULTTUURIA ELÄMÄÄN
- PROSPECT
- TIEDONJANOON


TEKSTIT

▼ 2016 (!)

▼ HEINÄKUUTA (!)

TERVETULOA MOIP! – TOIMINTATARJOTTIMEN SIVUILLE!

Kuva 4. Mindfulness -osan esittely.



Yksi mahtavimmista ja ainutlaatuisimmista jutuista Suomessa on Jokamiehen oikeus!
Siih  tarkoitetaan jokaisen oikeutta k ytt   luontoa ja nauttia siitä, riippumatta siitä kuka omistaa alueen. Tämä mahtava oikeus yhdistettynä luonnon tutkittuihin hyvinvointivaikutuksiin ja terapeuttiseen voimaan on lyom t n yhdistelmä.


Milloin viimeksi olet nauttinut luonnon ainutlaatuisesta rauhasta?

Tässä muutamia ehdotuksia samoiluun:

- Marjastus, sienestys
- Teittaretki
- Makkaranpaisto laavulla (Hiiht misen jälkeen maistuu erityisen hyv it l)
- Vaiokuvareissu luontoon
- Meditaatio/kuuntelehetket metsässä
- Tutkimusmatka Turun Luolavuoreen sijaitsevaan luolaan (taskulamput mukaan!)
- Geok tk ily
- P v kahvit termariin ja luontoon samoilemaan
- Itsetoteutettu suunnistusrata
- Piirustus-/ kirjoitustuokio metsässä tai rannalla
- Uintireissu - myös avantouinti on erittäin virkistävä ja rentouttava kokemus!

Ps. Ei sovi unohtaa ihania karvaisia ystäviämme, siil  myös el imiil  on rentouttava ja hyvää mieltä lis v  vaikutus! Jos esimerkiksi sattuu pitämään koirista, on olemassa kaverikoira-toimintaa niin Saiossa kuin Turussakin:

Saion kaverikoirat
Turun kaverikoirat



- SEIKKAILUUN!
- MINDFULNESS
- GREEN CARE
- VOIMAVAROJA ETSIMÄSSÄ
- PUNAINEN LANKA  
- LIIKKEELLE!
- OMAKUYVA N.Y.T.
- KULTTUURIA ELÄMÄÄN
- PROSPECT
- TIEDONJANOON ✕

TEKSTIT

▼ 2016 (1)

▼ HEIN KUVUTA (1)

TERVETULOA MOIPI! -
TOIMINTATAAJOTTIMEN
SIVUILLE! ✕

Kuva 5. Green Care -osan esittely.

Voimavaroja etsimässä



Tiesitkö, että on olemassa erilaisia taitoja ehkäistä ja parantaa jo ilmennyttä masennusta?

"Voimavaroja etsimässä" on ryhmämuotoinen itsehoitokurssi, jossa harjoitellaan erilaisten tehtävien kautta taitoja ehkäistä ja katkaista stressin ja uupumuksen kierre. Ryhmä perustuu laajasti käytettyyn depressiokouluohjelmaan, jota ohjaa koulutuksen käynyt sekä itse aikaisemmin ryhmään osallistunut henkilö.

Ryhmä koostuu 8-10 tapaamiskerrasta ja kaikki osallistujat saavat omat työkirjat tehtäviä varten. Tapaamiskerroilla edetään pieniä askellia tehtäviä tehden ja pohditaan omaa henkilökohtaista jaksamista sekä siihen vaikuttavia tekijöitä. Ryhmässä voi oppia tunnistamaan erilaisia negatiivisia ajatuksia ja miten niitä voi muuttaa.

Ryhmä ei anna valmiita reittejä voimavarojen luokse, vaan jokainen etsii niitä omalla polullaan elämäkartaansa avulla!

RENNOX -RYHMÄ

Rennox -ryhmän avulla käsitellään stressinhallintaa sekä erityisesti jännittämistä. Erilaisten harjoitusten, keskustelun ja seikkailutoiminnan kautta kerätään eväitä oman itsetunnon vahvistamiseen ja samalla tuetaan omaa hyvinvointia. Sisäitö on suunniteltu erityisesti nuorille ja opiskelijoille. Ryhmä tapaa yhteensä yhdeksän kertaa.

Kokemus ryhmästä:

"Sis juu sai pelattua vähän niinku mulhinkin sitä. Vaiks oli eri syitä siihen et miks, kaikki meist nyt oli aika semmosia stressaajia ja just sellasia paineita kasaantuu ja tällain. Ni sit niist huomaskin vähän niitä samoi syitä ja tuli ihan sellanen et ihanaa ku jollakin muullakin on. Et ihana kun mä en oo ainoa. Et oli kyl tosi sillain helppoo."



Lukekaa lisää [täältä!](#)

TARJOTTIMEN OSAT

- SEIKKAILUUN!
- MINDFULNESS
- GREEN CARE
- VOIMAVAROJA ETSIMÄSSÄ
- PUNAINEN LANKA ©
- LIIKKEELLE!
- OMAKUVA N.Y.T.
- KULTTUURIA ELÄMÄÄN
- PROSPECT
- TIEDONJANOON ✕

TEKSTIT

- ▼ 2016 (!)
- ▼ HEINÄKUVIA (!)
- TERVETULOA MOIP! – TOIMINTATARJOTTIMEN SIVUILLE! ✕

Kuva 6. Voimavaroja etsimässä -osan esittely.



PUNAINEN LANKA
Itsetuntemuskurssi by Leena Tolonen

Itsetuntemuskurssi:

Tämän kurssin tavoitteena on selkiyttää omaa identiteettiä ja oppia tuntemaan itseään paremmin. Ryhmässä kaikki tulevat kuulluksi, mikä on jo itsessään helpottava kokemus. Itsetuntemuskurssin sisältönä ovat mm. tunteet ja niiden käsittely, omat asenteet ja uskomukset, arvokeskustelut, anteeksianto ja tulevaisuus. Kurssiin pyritään itsenäistymiseen, kasvamiseen ja vastuunottoon omasta elämästä ja valinnoista. Koitetaan löytää oma osaamista, suhtautua itseseen positiivisemmin ja sitä kautta kasvattaa itseluottamusta. Kurssi järjestettäisiin 5-8 hion ryhmässä kerran viikossa (n. 3h kerta) 10-12 viikon ajan.

Vanhempainkoulu:

Vanhempainkoulusta saat tukea vanhemmuuteen. Kun oppii tuntemaan itseään ja taustojaan, ymmärtää paremmin myös omaa vanhemmuuttaan ja miten silinä toimii. Vanhempainkoulussa tarkastellaan lapsuuden perhettä ja sen vaikutuksia omaan vanhemmuuteen ja uuteen perheeseen. *Miten minusta tuli minä? Miten se vaikuttaa lapsiini?* Käsitellään anteeksiantoa ja käydään läpi opittuja uskomuksia, jotka aaltajaisesti vaikuttavat omaan ajatteluun ja toimintaan. Vanhempainkurssilla tutustutaan vanhemmuuden roolikarttaan ja pohditaan eri rooleja, joita vanhemmuuteen kuuluu. Tavoitteena on löytää vanhemmuutta tukevia asioita ja löytää vanhemmuuden ILO!



- MINDFULNESS
- GREEN CARE
- VOIMAVAROJA ETSIMÄSSÄ
- PUNAINEN LANKA
- LIIKKEELLE!
- OMAKUYVA N.Y.T.
- KULTTUURIA ELÄMÄÄN
- PROSPECT
- TIEDONJANOON


TEKSTIT

▼ 2016 (1)

▼ HEINÄKUUTA (1)

TERVETULOA MOIP! - TOIMINTAJÄRJÖTTIMEN SIVILLE!

Kuva 7. Punainen lanka -osan esittely.



Liikkeelle!

Kehitellää oma liikuntapäjäys!

Liikunta saa ajatukset liikkeelle, ja kun kroppa voi hyvin niin mielikin on pirteämpi. Liikunta vapauttaa kehon omia, morfiinia muistuttavia "hyvänmielenhormoneja" kuten endorfiinia, eli liikunnalla on siis lähes huumaava vaikutus! Tämä huume on halpaa ja porukalla liikkumaan lähteminenkin on helpompaa. Tässä muutamia vinkkejä siitä, mitä voisitte tehdä tai kokeilla yhdessä:

- Vaellus luonnonpuistossa (esim. Kurjenrahkan kansallispuisto 35 km Turusta / Teijon kansallispuisto, Salo) www.luontoon.fi
- Kävely- tai juoksulenkki luonnossa pururadalla (metsä rentouttaa!)
- SUP Station Turku mahdollistaa [suppailua](#) Aurajoessa!
- Frisbee-golf ratoja löytyy Turusta mm. Lausteelta ja Urheilupuistosta, Salon seudulta Melassuolta Perniöstä sekä Pahkavuorenpuistosta
- LiikU ry on Moiplin yhteistyökumppani ja tarjoaa apua harrasteiliikunnan kehittämisessä. Kannattaa ottaa selvää mitä LiikU ryllä olisi tarjota projektille!
- [liikiiikkuja.fi](#) on Turun seudun kuntien yhteinen liikuntasovellus, joka kannustaa ja tukee liikuntaa yli kuntarajojen. Sivustoilla voit tutustua muiden julkaisemiin haasteisiin ja liikuntatapahtumiin, tai haastaa kaverisi liikkumaan. Käy kurkkaamassa!
- Järjestäkää oma "Uneimien liikuntapäivä", joka sisältää varmasti juuri sitä liikuntaa, josta pidätte. Lisäksi syyskuussa 2016 vietetään Uneimien liikuntakuukautta: <http://www.liiku.fi/alkuisille/uneimat-liikkeelle/liikkumisen-uneimakukausi-syysk/>. Kuukauden yhteisenä aiustana toimii liikiiikkuja.fi – sivusto. Ja vuonna 2017 vietetään liikkumisen uneimavuotta!
- Beachvolleykenttiä löytyy Turusta ja Salon seudulta useita
- Salosta löytyy Parkour-kenttäl (Hämeenojankatu 9, 24260 Salo)
- Pyörät aile ja reissuun – polkaiskaa vaikka eväät kainalossa piknikille Ruissaloon tai Lehmijärvelle!
- Suomalainen perinnejäi kunniaan! Turun Impivaarasta saa vuokrata [suksia](#).
- Salon päässä tarjolla myös [joogaohjausta](#). Ei muuta kun joogaamaan!

- SEIKKAILUVUUN!
- MINDFULNESS
- GREEN CARE
- VOIMAVAROJA ETSIMÄSSÄ
- PUNAINEN LANKA ©
- LIIKKEELLE!
- OMAKUVA N.Y.T.
- KULTTUURIA ELÄMÄÄN
- PROSPECT
- TIEDONTAANOON *


TEKSTIT

▼ 2016 (!)

▼ HEINÄKUUTA (!)

TERVETULOA MOIP! – TOIMINTATAJOITTIMEN SIVUILLE! *

Kuva 8. Liikkeelle! -osan esittely.



Miltä kuulostaisi toiminta, jossa voit tutustua itseesi ja muihin taiteen kautta?
Omakuva N.Y.T. -ryhmässä pohditaan omaa identiteettiä ja elämäntarinaa esimerkiksi sanataiteen, musiikin, teatterin ja liikkeen kautta. Päässä voi pyöräillä ajatus esim. "En ole taiteellinen" tai "En osaa piirtää", mutta jokaisessa ihmisessä on synnynnäistä luovuutta ja sen herättely voi olla avain omien voimavarojen löytämiseen.

Omakuva N.Y.T. -ryhmäprosessissa on mukana tutkiva ja leikkivä asenne samalla kun pohditaan ihmisyyteen ja kasvuun liittyviä kysymyksiä:
Kuka minä olen?
Mitä minä haluan?
Minne olen menossa?

Ryhmää ohjaa koulutettu taiteilija työparinaan sote-alan ammattilainen. Ryhmäprosessi koostuu 10 tapaamiskerrasta, joiden sisältö ja aiheet lähtevät joka kerralla ryhmästä itsestään. Ryhmä voidaan kuitenkin järjestää myös kertaluontoisena *wikionloppuleirinä!*

Osallistujien kokemia hyötyjä:

Uskallus, itsetunto ja rohkeus
-Luovuus ja kyky ajatella uudella tavalla

Tunne- ja vuorovaikutustaidot
- Helpompi puhua vaikeistakin asioista
- Parantuneet ihmissuhteet
- Taito käsitellä omia tunteita
- Nähdä toisten ajatukset kiinnostavina

Taide ja kehoisuus
- Lisääntynyt motivaatio taiteita kohtaan
- Syvien prosessien ymmärrys

50% teki uusia tulevaisuuden suunnitelmia!

Tutustukaa lisää ryhmän sisältöön [Luonnoskirjasta!](#)

- MINDFULNESS
- GREEN CARE
- VOIMAVAROJA ETSIMÄSSÄ
- PUNAINEN LANKA®
- LIIKKEELLE!
- OMAKUVA N.Y.T.
- KULTTUURIA ELÄMÄÄN
- PROSPECT
- TIEDONTAANOON ✕


TEKSTIT

▼ 2016 (1)

▼ HEINÄKUUTA (1)

TERVETULOA MOIP! –
TOIMINTATAJOTTIMEN
SIVUILLE ✕

Kuva 9. Omakuva N.Y.T. -osan esittely.



Istut bussissa ja kuulokkeista soivan biisin naisääni on niin täydellinen, että iho nousee kananihalle ja fiilistelet musiikkia täysillä.

Napostelet popcornia elokuvateatterissa ja vaikkokankaalla etenevä kohtausta ja musiikki osuvat täydellisesti yhteen, jolloin koko kropan läpi juoksee kymät väreet.

Ajat kotiin pitkän päivän jälkeen ja hermot ovat kireäviä, jolloin radiosta kajahtaa se menevä biisi, jonka sanat osuvat täydellisesti fiilikseen. Siispä käännät radion täysiille ja kailotat biisiä niin kovaa kuin keuhkoista lähtee!

Olet käymässä nukkumaan ja päätät aloittaa kaverilta lainaamasi kirjan, jotta uni tulisi nopeammin. Hetken päästä katsot keilaa ja huomaat lukeeesi kaksi tuntia. Annat itsellesi kuitenkin luvan lukea vielä yhden kappaleen, sillä haluat ehdottomasti tietää mitä seuravaksi tapahtuu.

Musiikki lisää tutkitusti mielihyvän tunnetta aiheuttavien dopamiinin tuotantoa aivoissa, joten se on toimiva tapa piristää päivää. Elokuvien ja kirjojen avulla pääsee sukeltamaan muihin maailmoihin, joista voi oppia paljon. Omaa luovuutta ei voi kuluttaa loppuun, vaan mitä enemmän sitä käyttää sitä enemmän se vahvistuu! Vaihtoehtoja on lukemattomia. *Mistä haluaisitte aloittaa?*

- Levyraati
- Oman elämän soundtrack
- Oma musavideo
- Oma biisi/räppi
- Fiashmob
- Lyhytelokuva
- Leffailta/leffakerho
- Teatterin tutustuminen
- Kirjakuukausi tai kirjakerho lukemisesta innostuneille
- Runolita
- Kirjallisuusterapia
- Päiväkirja-haaste
- Museoreissu

- SEIKKAILUUN!
- MINDFULNESS
- GREEN CARE
- VOIMAVAROJA ETSIMÄSSÄ
- PUNAINEN LANKA ©
- LIIKKEELLE!
- OMAKUVA N.Y.T.
- KULTTUURIA ELÄMÄÄN
- PROSPECT
- TIEDONJANOON ✕

TEKSTIT

▼ 2016 (1)

▼ HEINÄKUUTA (1)

TERVETULOA MOIPI! – TOIMINTATARJOITTIMEN SIVUILLE! ✕

Kuva 10. Kulttuuria elämään -osan esittely.

Prospect



Läheinen on sairastunut, mutta entäs minä? Prospect-ryhmä on mielenterveys- ja päihdeomaisille suunnattu koulutuskokonaisuus. Siellä kaikilla muillakin, myös ohjaajalla, on omaiskokemus eli luovassa on vertalastukea parhaimmillaan.

Prospect kokonaisuus kestää 8-10 kokoontumiskertaa ja matkan varrella pohditaan mm.

- omaa elämäntahtia
- tunteita ja jaksamista
- rajojen vetämistä omaan elämään sekä
- suunnataan katseita tulevaisuuteen.

Asioita käsitellään toiminnan kautta, ei koulutus ei todellakaan ole pelkkää istumista. Ryhmä vaatii sitoutumista, mutta on varmasti kaiken ajan arvoinen. Mitä aikaisemmin käsittelee omaa kokemusta ja nostaa kissan pöydälle, sitä helpompaa on jatkaa myös omaa elämää.

Ja jos oikein Prospect-kärpänen puree, niin voit itsekin koulutuksen käytyäsi kouluttautua lisää vaikka Prospect ohjaajaksi ja näin auttaa muitakin!



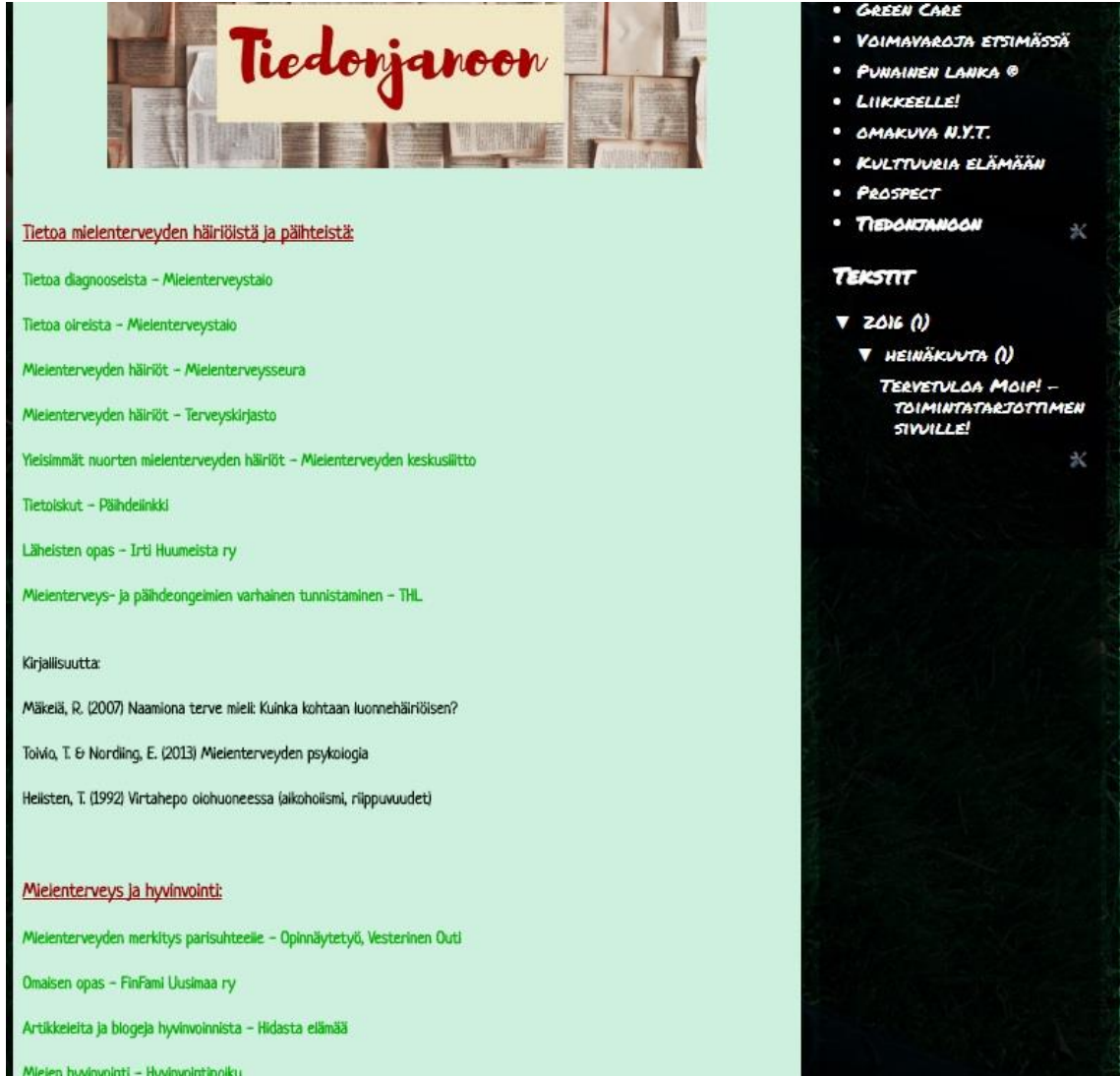
TARJOTTIMEN OSAT

- SEIKKAILUVUO!
- MINDFULNESS
- GREEN CARE
- VOIMAVAROJA ETSIMÄSSÄ
- PUNAINEN LANKA @
- LIIKKEELLE!
- OMAKUYVA N.Y.T.
- KULTTUURIA ELÄMÄÄN
- PROSPECT
- TIEDONTANOON *

TEKSTIT

- ▼ 2016 (!)
- ▼ HEINÄKUUVA (!)
- TERVETULOA MOIP! - TOIMINTATARJOTTIMEN SIVUILLE! *

Kuva 11. Prospect -osan esittely.



Tiedonjanoon

Tietoa mielenterveyden häiriöistä ja päihteistä:

- Tietoa diagnooseista - Mielenterveystalo
- Tietoa oireista - Mielenterveystalo
- Mielenterveyden häiriöt - Mielenterveysseura
- Mielenterveyden häiriöt - Terveyskirjasto
- Yleisimmät nuorten mielenterveyden häiriöt - Mielenterveyden keskusliitto
- Tietoliskut - Päihdelinkki
- Läheisten opas - Irti Huumeista ry
- Mielenterveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen - THL

Kirjallisuutta:

- Mäkelä, R. (2007) Naamiona terve mieli: Kuinka kohtaan luonnehäiriöisen?
- Toivola, T. & Nordling, E. (2013) Mielenterveyden psykologia
- Heisten, T. (1992) Virtahepo olohuoneessa (aikohoisi, riippuvuudet)

Mielenterveys ja hyvinvointi:

- Mielenterveyden merkitys parisuhteelle - Opinnäytetyö, Vesterinen Outi
- Omaisen opas - FinFami Uusimaa ry
- Artikkeleita ja blogeja hyvinvoinnista - Hidasta elämää
- Mielen hyvinvointi - Hyvinvointipolku

TEKSTIT

- ▼ 2016 (1)
- ▼ HEINÄKUVUJA (1)
- TERVETULOA MOIP! - TOIMINTATAAJOTTIMEN SIVUILLE!

• GREEN CARE
• VOIMAVAROJA ETSIMÄSSÄ
• PUNAINEN LANKA ©
• LIIKKEELLE!
• OMAKUVIA N.Y.T.
• KULTTUURIA ELÄMÄÄN
• PROSPECT
• TIEDONJANOON ✕

Kuva 12. Tiedonjanoon -osan esittely 1/2.


Kokemuksia

Sekasin 24/7

Elämän tutkintoja -blogi - Nyyti ry
Kokemuksia - Mielen terveystalo

Lapsiomaisten tarinoita - FinFami keskusliitto

Omaisten kokemuksia läheisen psykiatrisesta sairaalahoidosta - Leinonen, Riina. Pro gradu -tutkielma (2015) Tampereen Yliopisto



Tarinoita - Päähde linkki

Omaisen tarinoita - Auttava Omainen-projekti:

- Ullan tarina
- Riikan tarina
- Juhanin tarina
- Maunun tarina
- Liiisan tarina

Kirjallisuutta:

Rissanen, Minna. (2012) Sieluani et saa: Narsistin uhrista selviytyjäksi

Muita tosi hyviä juttuja!

Sekasin 24/7 jaksot - Yle

Tsemppari - Nuorten kohtaamispaikka tarjoaa tukea ja mukavaa yhdessäoloa 18-29v. nuorille aikuisille Turussa. Tsempparissa voit käydä oman aikataulusi mukaan joko avoimessa itatoinnassa, ryhmätöinnassa tai jutella ohjaajien kanssa luottamuksellisesti kahdenkesken. Tsemppari on myös Molpin yhteistyökumppani, eli sinne vaan - olet tervetullut omana itsenäsi!

Käy tsekkaamassa
Tsemppari Facebookissa!

Kuva 13. Tiedonjanoon -osan esittely 2/2.

Haastattelulomake

TEEMAHAASTATTELU

Moip! -projektin toimintatarjotin

Aika:

Paikka:

1. Taustatiedot:

Haastateltavan nimi:

Yhdistys/hanke, jossa töissä:

Yhdistyksen / hankkeen perustehtävä:

Asiakas-/kohderyhmä:



2. Menetelmät/toiminnat

Yhdistys: _____

Käytössä jo olevat menetelmät:

Ryhmät, työpajat, toiminnot yms:



3. Kohderyhmä

Yhdistys: _____

Moip! -projektin tavoitteena on saada nuoret omaiset hyötymään omaiskokemuksistaan ja tulevaisuudessa käyttämään niitä voimavarana ja pääomana. Eli tarkoituksena on kartoittaa menetelmiä, joiden avulla nuorilla olisi mahdollisimman hyvät lähtökohdat työstää kokemukset niiden hyväksymisestä ja tunnistamisesta voimavaraksi.

Mitkä *aiemmin mainituista* menetelmistä *mielestäsi* sopivat 16-29 v mielenterveysomaisille, perustelut:



Menetelmä: _____ Yhdistys: _____

Miten tämä menetelmä tukee..

Osallisuutta:

Yhteisöllisyyttä:

Kokemuksellista oppimista

Kokemukset menetelmän ohjaamisesta, toimivuudesta sekä hyvinvointivaikutuksista:



Yhdistys: _____

Muut mielestäsi kohderyhmälle sopivat menetelmät:

