

Opinnäytetyö AMK

Toimintaterapeuttikoulutus

NTOIMS14

2017

Rebekka Hanslian & Viivi Salo

MAAHANMUUTTAJANAISTEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN VAPAA-AJAN TOIMINTOJEN KEINOIN

– Ryhmän ohjaajan opas



Rebekka Hanslian & Viivi Salo

MAAHANMUUTTAJANAISTEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN VAPAA-AJAN TOIMINTOJEN KEINON

– Ryhmän ohjaajan opas

Vapaa-aika on osa tasapainoista elämää. Kokonaisvaltaista hyvinvointia voidaan edistää vapaa-ajan toimintojen keinoin. Toimintakyky koostuu eri osa-alueista; karkeasti jaoteltuna fyysisestä, psyykkisestä, kognitiivisesta ja sosiaalisesta toimintakyvystä. Näiden osa-alueiden hallintaa voidaan kehittää erilaisten vapaa-ajan toimintojen avulla, mikä vuorostaan auttaa ihmistä suoriutumaan arjestaan ja näin ylläpitämään omaa hyvinvointiaan. Maahanmuuttajataustaisten naisten on tutkittu jäävän muita todennäköisemmin yhteiskunnan erilaisten palveluiden, kuten vapaa-ajan liikuntatarjonnan ulkopuolelle. Tähän on löydetty useita syitä, joista osa on kulttuurisia ja osa kulttuuriin liittymättömiä.

Tämä opinnäytetyö on toteutettu kehittämistyönä maahanmuuttajanaisille suunnatulle DaisyLadies ry:lle. Yhdistyksen toiminnan tarkoituksena on työkokeilun muodossa tarjota maahanmuuttajataustaisille naisille muun muassa mahdollisuus sosiaaliseen tukiverkon ja oman identiteetin vahvistamiseen sekä opiskelu- ja työelämätaitojen harjoitteluun uudessa kulttuurisessa ympäristössä. Kehittämistyön tavoitteena oli tuottaa opas sellaisen toiminnallisen vapaa-ajan ryhmän ohjaamiseen, jonka avulla on mahdollista tukea osallistujia löytämään itselleen merkityksellisiä vapaa-ajan toimintoja ja tunnistamaan niiden avulla saavutettavia hyötyjä. Lisäksi työn on tarkoitus tukea yhdistyksen toiminnan tavoitteita.

Työ tehtiin vastaamaan toimeksiantajan tarpeita niin, että opasta voitaisiin sellaisenaan hyödyntää yhdistyksen toiminnassa. Opasta ja sen käytettävyyttä testattiin yhdistyksessä työkokeilussa olleista naisista koostuneen pilottiryhmän kanssa. Opasta muokattiin saatujen kokemusten ja ryhmän palautteen perusteella. Tästä muodostui opinnäytetyön toiminnallinen osuus. Työn tuloksena syntyi toimeksiantajan ja pilottiryhmän palautteen perusteella toimivaksi todettu vapaa-ajan ryhmän ohjaajan opas, joka on tarkoitettu soveltumaan kenen tahansa käytettäväksi.

ASIASANAT:

Vapaa-aika, harrastaminen, hyvinvointi, toiminnallinen ryhmä, ryhmän ohjaaminen, maahanmuuttajataustaiset naiset, maahanmuuttajanaiset

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Occupational Therapy

2017 | 36 pages + 4 appendixes

Rebekka Hanslian & Viivi Salo

FREE TIME ACTIVITIES IN HELPING TO IMPROVE THE WELL-BEING OF IMMIGRANT WOMEN

– A group instructor's manual

A balanced life includes free time. The variety of activities that one's free time comprises can be used to benefit a person's overall well-being. A person's ability to function is crucial in managing day-to-day life and activities, and can roughly be divided into physical, psychological, cognitive and social abilities. Free time activities are a way to advance these abilities. Thus, participating in free time activities also helps a person boost their own well-being. Especially immigrant women have been found to miss out on many public services, such as sport services, more easily than others. Both cultural and non-cultural causes are found to contribute to this.

This thesis was realized as a developmental work in cooperation with DaisyLadies, an association targeted at immigrant women. The association offers women work try-out opportunities and thereby strives to influence positively on strengthening their identity and social network. The association also aims to support women in practicing their societal skills in order to increase their chances of employment or getting a study place in their new cultural environment. The aim of this work was to compose a manual for instructing an occupational leisure activity group. This group supports its participants in finding meaningful leisure activities and to recognize the benefits of free time. This thesis was also intended to promote the goals of DaisyLadies.

The work aimed to match DaisyLadies's demand for a manual that can be used in different activities of the association. The produced manual and its usability were tested with a pilot group that was comprised of women during their work try-out period at the association. The manual was revised based on the experience of the pilot group and the feedback received from the participants. The implementation of the manual and testing it with the pilot group formed the practical part of this thesis. Both the pilot group participants and the DaisyLadies' employees estimated the resulting manual successful. The manual was perceived as clear, useful and easy to approach.

KEYWORDS:

Free time, leisure activities, well-being, immigrant women, group activity

SISÄLTÖ

| | |
|--|-----------|
| 1 JOHDANTO | 6 |
| 2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT | 8 |
| 2.1 Maahanmuuttajatyö Suomessa | 8 |
| 2.2 Toimeksiantaja | 8 |
| 2.3 Työn tarve ja tavoitteet | 9 |
| 3 VAPAA-AIKA JA HYVINVOINTI | 11 |
| 3.1 Toiminta hyvinvoinnin perustana | 11 |
| 3.2 Vapaa-ajan toiminnan vaikutus hyvinvointiin | 12 |
| 3.3 Vapaa-ajan ja liikunnan yhteys henkiseen hyvinvointiin | 13 |
| 4 VAPAA-AIKA JA HYVINVOINTI MAAHANMUUTTAJANAISTEN ARJESSA | 15 |
| 4.1 Vapaa-ajan toimintojen merkitys maahanmuuttajanaisten hyvinvoinnille | 15 |
| 4.2 Vapaa-ajan vaikutus maahanmuuttajanaisten henkiseen hyvinvointiin | 16 |
| 5 KEHITTÄMISTYÖ | 18 |
| 5.1 Kehittämistyö opinnäytetyönä | 18 |
| 5.1.1 Havainnointi | 19 |
| 5.1.2 Haastattelu | 19 |
| 5.2 Kehittämistyön prosessi | 20 |
| 6 KEHITTÄMISTYÖN TOIMINNALLINEN OSUUS | 22 |
| 6.1 Terapeuttisen voiman malli oppaan tuottamisen tukena | 22 |
| 6.2 Toiminnallisen osuuden Suunnitteluprosessi | 24 |
| 7 ARVIOINTI JA POHDINTA | 31 |
| LÄHTEET | 34 |

LIITTEET

- Liite 1. Vapaa-ajan ryhmän ohjaajan opas
- Liite 2. Kehittämistyöpäiväkirja
- Liite 3. Palautelomake

Liite 4. Pilottiryhmän suunnitelma ja toteutus

KUVAT

Kuva 1. Terapeuttisen voiman malli

22

Kuva 2. Kehittämistyön toiminnallisen osuuden Suunnitteluprosessi

24

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö on toteutettu kehittämistyönä maahanmuuttajanaisille suunnatulle DaisyLadies ry:lle. Yhdistyksen tarkoituksena on tarjota mahdollisuus sosiaaliseen tukiverkkoon, kulttuurien väliseen lähentymiseen ja oman identiteetin vahvistamiseen uudessa kulttuurisessa ympäristössä. Toiminnan tavoitteena on työkokeiluun tulleiden työikäisten maahanmuuttajanaisten opiskelu- tai työpaikan hakemisen tukeminen sekä työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen. Yhdistyksen työntekijät kokivat hyödylliseksi saada käyttöön uusia keinoja vahvistaa arjen voimavaroja ja henkistä hyvinvointia myös vapaa-ajan toimintojen keinoin. (DaisyLadies ry 2016; Hannele Mutanen 12.12.2016.)

Opinnäytetyö pyrkii vastaamaan tarpeeseen työkalusta, jonka avulla voitaisiin vahvistaa arjen voimavaroja ryhmämuotoisesti vapaa-ajan keinoin. Tarkoituksiksi muodostui toteuttaa ryhmänohjaajan opas, jonka tuella on mahdollista toteuttaa maahanmuuttajanaisille suunnattu toistettavissa oleva toiminnallinen ryhmä. Ryhmän avulla tavoitteena on auttaa osallistujia löytämään mielekästä ja merkityksellistä tekemistä vapaa-ajalle nykyisessä asuinympäristössä. Samalla osallistujia tuetaan tunnistamaan itselleen sopivia, vapaa-ajan toimintojen avulla saavutettavia hyötyjä ja vahvistamaan aihepiiriin liittyvää omatoimisuuttaan. Kehitettävän oppaan käytettävyyttä testattiin pilottiryhmän avulla osana opinnäytetyön toteutusta.

Tilastokeskuksen mukaan maahanmuuttajien määrä Suomessa on kasvanut huomattavasti viimeisten 25 vuoden aikana (2016). Maahanmuuttajien parissa tapahtuva työ on vaihtelevaa ja työllistää siksi useaa ammattikuntaa (Infopankki 2015). Myös toimintaterapeuteilla on mahdollisuus olla mukana alan kehityksessä soveltaen omaa tietoaan ja ammattitaitoaan maahanmuuttajien terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi (Ahola ym. 2009 37–40). Tämän opinnäytetyön laajempaan tavoitteena oli osallistua luomaan tapoja, joilla voitaisiin edesauttaa maahanmuuttajatyötä toimintaterapian kautta. Halusimme työllä tukea maahanmuuttajanaisten tasa-arvoista kohtelua ja henkisen hyvinvoinnin huomiointia.

Opinnäytetyö alkaa työn lähtökohtia ja tarvetta käsittelevällä pääluvulla, jonka aikana kerrotaan tarkemmin myös työn toimeksiantajasta ja kohderyhmästä. Seuraavissa luvuissa käsitellään työn teoreettista taustaa ja oleellista tutkimustietoa. Ensin perehdytään yleisemmin hyvinvointiin ja vapaa-aikaan sekä niiden käsitteistöön, minkä jälkeen

siirrytään tarkastelemaan aihetta maahanmuuttajanaisiin keskittyvästä näkökulmasta. Seuraavaksi käydään lyhyesti läpi koko kehittämistyön prosessi ja sen aikana käytetyt menetelmät. Työn toiseksi viimeisessä pääluvussa käsitellään kehittämistyön toiminnallinen osuus, jonka suunnittelussa ja toteutuksessa on hyödynnetty Doris Piercen Terapeuttisen voiman mallin sisältämää Suunnitteluprosessia (Pierce 2003, 9). Päätösluku sisältää koko opinnäytetyön ja sen tulosten pohdinnan ja arvioinnin sekä kehittämisideat jatkoa ajatellen.

2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT

Tässä pääluvussa käydään läpi tämän kehittämistyön lähtökohtia alkaen käsitteiden selventämisestä ja toimeksiantajan esittelystä. Tästä edetään työn tarpeen ja tavoitteiden läpikäyntiin eri näkökulmista.

2.1 Maahanmuuttajatyö Suomessa

THL (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos) määrittelee maahanmuuttajaksi henkilön, joka on syystä riippumatta muuttanut maasta toiseen. Käsitteellä viitataan yleensä henkilöihin, joilla on vierasmaalainen syntyperä. Maahanmuuttajalle on lain mukaan tehtävä yksilöllinen kotoutumissuunnitelma, joka määrittelee henkilölle tarpeelliset toimenpiteet ja palvelut yhteiskuntaan kotoutumisen kannalta. Tarkoituksena on tarjota maahanmuuttajalle tarvittaessa kielen sekä luku- ja kirjoitustaidon opetusta, jotta jatkokoulutukseen ja työelämään pääseminen mahdollistuisi. Kotouttamiseen sisältyy viranomais-toimenpiteitä, joilla kotoutumista pyritään edistämään hyvinvoinnin, terveyden, koulutuksen ja työllisyyden lisäämisen keinoin. (THL 2016a.)

Maahanmuuttajien määrä Suomessa on ollut jatkuvassa nousussa viimeisten 25 vuoden ajan (Tilastokeskus 2016). Maahanmuuttajatyö työllistää useita eri ammattikuntia monipuolisuutensa vuoksi (Infopankki 2015). Myös toimintaterapialla on mahdollisuus osallistua alan kehitykseen muiden alojen rinnalla. Tämä on oiva tilaisuus esimerkiksi alan olemassa olevan tiedon ja taidon kehittämiseksi sekä soveltamiselle muuttuvan maahanmuuttajatyön kentällä. (Ahola ym. 2009 37–40.)

2.2 Toimeksiantaja

Opinnäytetyömme tilaajana toimii DaisyLadies ry, joka on maahanmuuttajaisille suunnattu voittoa tavoittelematon yhdistys. Yhdistys perustettiin tarjoamaan Suomeen tulleille maahanmuuttajaisille mahdollisuus sosiaaliseen tukiverkkoon sekä edistämään opiskelu- tai työpaikan saamista. DaisyLadies ry:n tarkoituksena on edistää kulttuurien lähentymistä ja tasa-arvoa yhdessä toimien. (DaisyLadies ry 2016.)

Tätä opinnäytetyötä toteutettaessa toimeksiantaja toimi kahdessa toimipisteessä, jotka ovat sittemmin yhdistyneet. Opinnäytetyön toteutus alkoi työkokeilupaikkoja tarjoavassa toimipisteessä. Toimipisteen työkokeilupaikat oli suunnattu erityisesti työikäisille naisille, joiden on kielitaidon ja valmiuksien kannalta mahdollista jatkaa työkokeilun jälkeen työelämään, opiskelemaan tai uuteen työharjoitteluun. Tarkoituksena on edelleen, että jokaista työkokeiluun tullutta voitaisiin auttaa oman osaamisen kehittämisessä ja uuden kotimaan kulttuuriin tutustumisessa. Toiminnassa pyritään lisäämään naisten tietoa koulutustarjontaan ja työmarkkinoihin liittyvistä asioista, tukemaan omaa aktiivisuutta sekä ylläpitämään työkykyä ja hyvinvointia. Yhdistyksen järjestämässä toiminnassa työkielenä on suomi ja mukana on oman henkilökunnan lisäksi vierailevia opettajia, vapaaehtoisia sekä eri alojen opiskelijoita. (DaisyLadies ry 2016.)

2.3 Työn tarve ja tavoitteet

Ensisijainen vastuu maahanmuuttajien kotoutumisesta kuuluu työ- ja elinkeinoministeriölle. Maahanmuuttajille onkin Suomessa tarjolla yhteiskunnallista kotoutumisapua esimerkiksi työnhakupalveluiden muodossa. (Laki maahanmuuttajien kotouttamisesta ja turvapaikanhakijoiden vastaanotosta 493/1999, 6 §.) Turussa kaupunki tarjoaa neuvontaa muun muassa asumis-, koulutus- ja kansalaisuusasioissa sekä lainopillisissa kysymyksissä (Infopankki 2016).

DaisyLadies ry:n työntekijöiden mukaan yleinen palvelutarjonta ei kuitenkaan huomioi tarpeeksi työikäisiä maahanmuuttajanaisia. Työntekijät kokevat maahanmuuttajanaisten jäävän palveluista käytännön tasolla helposti paitsi, terveyspalvelut mukaan luettuna. Henkisen hyvinvoinnin käsittely jäi työelämätaitoihin keskittyvien työkokeilijoiden kanssa aiemmin helposti vähemmälle huomiolle, sillä toiminnan pääpaino oli ennen kaikkea kielen opiskelussa ja työnhakuun liittyvissä asioissa. (Hannele Mutanen 12.12.2016.) Yhdistyksen toiminnassa koetaan tarvetta löytää lisää menetelmiä henkisen hyvinvoinnin ja kotoutumisen tueksi sekä mielekkäiden vapaa-ajan toimintojen löytämiseksi. Opinnäytetyön avulla on tarkoitus tuoda ajatuksia maahanmuuttajatyön kehittämiseen toimintaterapian kautta erilaisesta näkökulmasta. Henkilökunta koki tarvetta oppaalle, jota voisi hyödyntää ryhmämuotoisesti arjen voimavarojen vahvistamiseen vapaa-ajan toimintojen keinoin.

THL:n julkaisemassa raportissa todetaan, että tasa-arvon toteutumiseksi on tärkeää huomioida yhteiskunnallisesti erityisessä asemassa olevat väestöryhmät, kuten maa-

hanmuuttajanaiset. Oleellista on myös selvittää, kuinka näiden väestöryhmien tilannetta voitaisiin helpottaa tai tasapainottaa. (Castaneda ym. 2012, 3.) Työ pyrkii vastaamaan tarpeeseen työkalusta, jonka avulla voitaisiin vahvistaa arjen voimavaroja ryhmämuotoisesti vapaa-ajan keinoin. Tarkoituksiksi muodostui toteuttaa ryhmän ohjaajan opas, jonka tuella on mahdollista toteuttaa maahanmuuttajanaisille suunnattu toistettavissa oleva toiminnallinen ryhmä. Ryhmän avulla tavoitteena on auttaa osallistujia löytämään mielekästä ja merkityksellistä tekemistä vapaa-ajalle nykyisessä asuinympäristössä. Samalla osallistujia tuetaan tunnistamaan itselleen sopivia, vapaa-ajan toimintojen avulla saavutettavia hyötyjä ja vahvistamaan aihepiiriin liittyvää omatoimisuuttaan. Kehitettävän oppaan käytettävyyttä päätettiin testata pilottiryhmän kanssa osana opinnäytetyön toteutusta. Pilottiryhmä oli tässä työssä keino saada tietoa oppaan käytettävyydestä ja sen muokkaamistarpeista. Tarkoituksena ei ollut kerätä tietoa osallistujista, vaan viimeistellä opas toimeksiantajan tarpeiden mukaiseksi. Tämän takia myöskään kirjallisessa opinnäytetyössä ei esitellä pilottiryhmän toimintaa tai osallistujia tarkemmin. Työn tulos, eli valmis opas on kokonaisuudessaan nähtävillä työn lopussa liitteessä 1.

Laajempänä tavoitteena on osallistua toimintaterapeuttisen näkökulman tuomiseen maahanmuuttajatyöhön ja maahanmuuttajanaisten saaman yhteiskunnallisen huomion lisäämiseen. Haluamme kehittämistyöllä tukea tasa-arvoista kohtelua ja henkisen hyvinvoinnin huomiointia.

3 VAPAA-AIKA JA HYVINVOINTI

Tässä luvussa keskitytään tarkastelemaan vapaa-ajan ja hyvinvoinnin yhteyttä yleisesti. Ensimmäisessä alaluvussa avataan hyvinvoinnin käsitettä ja määritelmää toiminnan näkökulmasta. Seuraavissa alaluvuissa käydään läpi vapaa-ajan toiminnan merkitystä toimintaterapialähtöisesti sekä erityyppisten vapaa-ajan toimintojen vaikutuksia henkiseen hyvinvointiin.

3.1 Toiminta hyvinvoinnin perustana

WHO (World Health Organization) määrittelee terveyden tilaksi, jossa vallitsee täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila eikä se tarkoita vain sairauden puutetta (1946). Terveyden ja hyvinvoinnin käsitteet ovatkin hyvin lähellä toisiaan ja eroavat siinä, että hyvinvoinnilla on yhteiskuntatieteellinen ja terveydellä lääketieteellinen perusta. Molemmissa lähtökohtana on kuitenkin terveyden edistämisen näkökulma. (Koskinen-Ollonqvist & Rouvinen-Wilenius 2009, 33.) Toiminnallisellakin tasolla hyvinvointi tarkoittaa yhteisöllisesti arvostetun ja yksilöllisesti merkityksellisen toiminnan kautta saavutettua fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin välistä tasapainoa (Wilcock 1998, 110). Ihminen voi hyvinvoinnin kautta vaikuttaa omaan aktiivisuuteensa sekä tuntea toiminnallista vapautta ja tasavertaisuutta. Toiminnallinen hyvinvointi antaa mahdollisuuden kehittää luovuutta sekä tuntea merkityksellisyyden ja tyytyväisyyden tunteita niin yksilöllisesti kuin yhteisöllisestikin. (Wilcock 1998, 121.)

Hyvinvointi voidaan käsitteenä jakaa yksilölliseen sekä yhteisötason hyvinvointiin. Yksilötasolla hyvinvointia tuottavat esimerkiksi sosiaaliset suhteet ja itsensä toteuttaminen. Yhteisötason hyvinvoinnin ulottuvuuksiin luetaan mm. toimeentulo, elinolot ja -ympäristö sekä työhön ja koulutukseen liittyvät asiat. (THL 2015a.) Hyvinvointi viittaa laajemmassa merkityksessään onnellisuuteen ja hyvään elämään (Terveyskirjasto 2016). Hyvinvointia mittaavissa elämänlaatu tutkimuksissa sitä tarkastellaankin sosio-ekonomisesta näkökulmasta. Väestöryhmien erot eri hyvinvoinnin ulottuvuuksien, kuten terveyden, koulutuksen, materiaalsen hyvinvoinnin ja sosiaalisten suhteiden osaluilla ovat merkittäviä ja niillä on selvä yhteys terveyteen, hyvinvointiin ja niiden määrittäjiin. Hyvinvoinnin vajeet voivat kasautua tiettyihin väestöryhmiin, jolloin huono-

osaisuuden kasautuminen johtaa puolestaan yhteiskunnallisen jakautumisen syvenemiseen. (THL 2015a.)

Kokemus hyvinvoinnista vaihtelee ihmisten välillä. Hyvinvointia kuvaavia tunteita ovat esimerkiksi ilo, tyytyväisyys, rauhallisuus, energisyys ja itseluottamus (Wilcock & Hocking 2015, 12–15). Hyvinvointiin liittyy keskeisesti myös ihmisen toimintakyky, joka mahdollistaa arjesta suoriutumisen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos hyväksyy toimintakyvyn jäsentämistavaksi esimerkiksi jaon neljään osa-alueeseen: fyysiseen, psyykkiseen, kognitiiviseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. (THL 2015b.)

Fyysinen toimintakyky on kykyä liikkua ja liikuttaa itseään. Sitä voidaan tukea esimerkiksi kehittämällä kestävyyskuntoa, liikkuvuutta sekä aistitoimintoja. Hyvä psyykinen toimintakyky antaa voimavaroja ja mahdollistaa arjen haasteista selviytymisen. Siihen sisältyvät toiminnot ovat osittain päällekkäisiä kognitiiviseen toimintakykyyn luettavissa olevien asioiden kanssa, mutta lisäksi sen kautta mahdollistuvat esimerkiksi hyvinvoinnin tunne, realistinen luottamus omaan kykyihin ja tulevaisuuteen sekä oman itsensä arvostaminen. Kognitiivinen toimintakyky koostuu muun muassa muistista, oppimisesta, ongelmien ratkaisukykyä, tarkkaavuudesta ja kielellisistä taidoista. Sosiaalinen toimintakyky on ihmisen kykyä toimia erilaisissa elämäänsä sisältävissä vuorovaikutussuhteissa ja osallistua tai toimia niissä aktiivisesti. (THL 2015b.) Myös se on tärkeää toiminnallisen tasapainon mahdollistumiseksi (Law ym. 2002, 38).

3.2 Vapaa-ajan toiminnan vaikutus hyvinvointiin

Ihmisten taipumus sitoutua määrätietoisesti toimintaan on vaikuttanut kulttuurien kehittymiseen, nykyhetken olosuhteisiin ja kansan terveydentilaan. Monipuolinen toiminta mahdollistaa elämän perustarpeiden saavuttamisen, mikä on olennaista ihmisen selviytymisen, ympäristön muutoksiin sopeutumisen sekä oman suorituskäytön ja terveyden kehittämisen kannalta. (Wilcock & Hocking 2015, 89–90.) Toimintaan sitoutuminen luo rytmiä ja järjestystä ihmisen elämään synnyttäen tapoja, tottumuksia ja erilaisia rutiineja (Polatajko ym. 2007, 22). Toimintaan sitoudutaan kuitenkin myös psykologisten tarpeiden tyydyttämisen sekä itsensä toteuttamisen vuoksi (Wilcock & Hocking 2015, 93).

Toimintaterapian teoriassa tarkastellaan ihmistä holistisesti. Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin mukaan toiminta luo merkityksen elämälle ja on selvästi yhteydessä terveyteen ja hyvinvointiin sekä niiden ylläpitämiseen. Kokonaisvaltainen

hyvinvointi rakentuu itsestä huolehtimisen, tuottavan toiminnan ja vapaa-ajan muodostamasta toiminnallisesta tasapainosta. Vapaa-ajan merkitys ja siihen liittyvät toiminnot voivat vaihdella riippuen henkilön taustasta tai kulttuurista. Ne liittyvät mielihyvään ja voimaantumiseen; ihminen tarvitsee näitä toimintoja arjen rutiineista irtaantumiseen ja mielekkyyden kokemiseen (Law ym. 2002, 30–46). Vapaa-aika on yksilöllistä ja koetaan henkilökohtaisesti. Yksi vapaa-ajan tärkeistä ominaisuuksista on toiminnan vapaaehtoisuus, onpa toiminta sitten rauhallista yksinoloa tai sitoutumista vaativaa ja sosiaalista (Liikkanen 2004). Useilla vapaa-ajalla harjoitettavilla mieltä virkistävillä ja rauhoittavilla toiminnoilla sekä kulttuuritoimintaan osallistumisella on hyvinvointia edistäviä vaikutuksia (Liikkanen 2010, 58–60; Mielenterveysseura 2017).

Inhimillisen toiminnan mallin mukaan toiminnan tarkastelussa keskeistä on toiminnallisen identiteetin käsite. Käsitys siitä, kuka kokee olevansa ja mikä on itselle tärkeää toimintaa, muodostuu omien mieltymysten ehdoilla vallitsevassa kulttuurisessa ympäristössä. (Kielhofner 2008, 106–107.) Länsimaisessa kulttuurissa ihmisen luonnetta määritellään pitkälti sen mukaan, mitä hän tekee elämässään esimerkiksi työkseen tai vapaa-ajallaan. Ajatellaan, että mitä ihminen haluaa tai kokee välttämättömäksi tehdä päivittäin, kertoo millaisesta henkilöstä on kyse. (Wilcock 1998, 3 & 21–22.) Wilcockin ja Hockingin mukaan vapaa-aikaan lukeutuu merkityksellistä toimintaa, jota ihminen valitsee rauhoittuakseen, virkistyäkseen ja innostuakseen. Määritelmän mukaan harrastuksia harjoitetaan ansiotyön ulkopuolella vietetyllä ajalla (2015, 119–121). Tämän tyyppinen määritelmä kuvaa selvästi modernin palkkatyöyhteiskunnan tilannetta ja on muistettava, että sanat ovat usein myös paikka- ja kulttuurisidonnaisia (Tilastokeskus 2004).

3.3 Vapaa-ajan ja liikunnan yhteys henkiseen hyvinvointiin

Henkinen eli psyykinen hyvinvointi on tärkeä osa hyvinvoinnin kokonaisuutta. Se on muuttuva tila, jossa ihminen tuntee omat voimavaransa sekä pystyy käsittelemään normaalia stressiä työskennellen tuotteliaasti ja osallistuen yhteisölliseen toimintaan. (WHO 2014.) Mielenterveys määrittyy eri tavoin eri kulttuureissa. Maahanmuuttajat saattavat kokea esimerkiksi kehon ja mielen suhteen toisella tavalla kuin syntyperäiset suomalaiset. Haastavaa kotouttamistyöstä tekee se, että heikosta mielen hyvinvoinnista kertovia oireita ei välttämättä tulkita yhdenmukaisesti kaikissa kulttuureissa, vaikka ne tunnistettaisiinkin. (THL 2016b.)

Liikunnan myönteiset vaikutukset terveydelle ja mielenterveydelle on tunnistettu laajasti ja esimerkiksi Terveyskirjastossa kerrotaan liikunnalla olevan myönteisiä vaikutuksia harrastajansa mielialaan. Fyysisen aktiivisuuden vähäisyyden sen sijaan katsotaan olevan yhteydessä esimerkiksi unen laadun heikentymiseen ja siten väsymiseen ja jaksamattomuuteen myös päivisin. Liikunnallisesti aktiivisten tiedetään pystyvän käsittelemään stressiä ja vastoinikäymisiä paremmin kuin liikunnallisiin toimintoihin vähemmän osallistuvien. (Huttunen 2015.)

Myös muilla kuin liikunnallisilla vapaa-ajan toiminnoilla on todettu olevan henkistä hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Esimerkiksi Oerlemens, Bakker ja Demerouti ovat tutkineet työajan ulkopuolisten toimintojen aikana koetun hyvän olon tai onnen tunteen vaikutusta päivittäiseen työstä palautumiseen. Tutkimuksessa käytetään palautuneesta olotilasta nimitystä tyytyväisyys tai onnellisuus. Aikuisten kohdalla palautumisen todetaan olevan vahvasti liitoksissa siihen, että vapaa-ajalla toteutettava toiminta on itse valittua, motivoivaa ja omien arvojen mukaista. Tällaisissa toiminnoissa saavutetaan sukupuolesta riippumatta todennäköisemmin hetkellisiä onnellisuuden tunteita, joiden havaittiin edistävän palautumista. Tyypillisempää on, että sosiaalista, fyysistä tai muuta aktiivisuutta sisältävät toiminnot toimivat mielialaa palauttavina paremmin kuin passiiviset toiminnot. (2014, 210–214.)

4 VAPAA-AIKA JA HYVINVOINTI

MAAHANMUUTTAJANAISTEN ARJESSA

Tässä pääluvussa käsitellään yhä vapaa-ajan ja hyvinvoinnin yhteyttä, nyt maahanmuuttajanaisten arkeen keskittyen. Ensimmäinen alaluku keskittyy vapaa-ajan ja liikunnallisten toimintojen merkityksiin hyvinvoinnin kannalta. Toisessa alaluvussa tarkastellaan aihetta henkisen hyvinvoinnin näkökulmasta.

4.1 Vapaa-ajan toimintojen merkitys maahanmuuttajanaisten hyvinvoinnille

Suomessa maahanmuuttajien suhdetta liikuntaan tutkineet Zacheus, Koski ja Mäkinen kertovat artikkelissaan tulomaan liikuntakulttuuriin olevan mahdollisesti sitä helpompaa sopeutua, mitä enemmän vanhan ja uuden asuinmaan kulttuurit muistuttavat toisiaan (2011, 63 & 65). Maahanmuuttajataustaisten naisten on tutkittu harrastavan kantaväestöä ja maahanmuuttajataustaisia miehiä vähemmän liikuntaa sekä Suomessa että muualla (Fasting & Walseth 2004, 124; Zacheus ym. 2011, 63). Syynä ei katsota tyypillisesti olevan lähtömaan tai uskonnollisen kulttuurin kielteisyys liikuntaa kohtaan. Useissa Euroopan maissa lähes kaikkien etnisiin vähemmistöryhmiin kuuluvien on tutkittu haluavan osallistua liikunnalliseen toimintaan. Osallistumattomuuden syyksi on tapauskohtaisesti vaihdellen selvinnyt pääasiassa sopivien vaihtoehtojen puuttuminen, kulttuurien erityispiirteitä huomioimaton liikuntatarjonta ja rasismi. (Fasting & Walseth 2004, 123–125.)

Suomessa maahanmuuttajanaisten liikuntaan osallistumattomuuden syiksi on selvinnyt henkilöstä ja taustasta riippuen monia erilaisia tekijöitä edellä mainittujen lisäksi. Näitä ovat esimerkiksi halu liikkua kodinhoitoon liittyvän vastuun puitteissa vapaa-ajan sijaan, puutteelliset tiedot liikunnan terveyshyödyistä sekä käsitykset liikunnan sopivuudesta vain tietyn ikäisille. Jo osa työikäisistä saattaa kokea olevansa liian vanhoja liikuntaan. Käytännöllisiä, suoraan kulttuuriin liittymättömiä tekijöiksi on selvinnyt etenkin taloudellinen tilanne, liikuntatoiminnan suomenkielisyys ja tiedon puuttuminen. (Zacheus ym. 2011, 68–69.) Myös toimintaterapian teoria puoltaa edellä mainituissa tutkimuksissa saatuja tuloksia ympäristön vahvasta vaikuttavuudesta ihmisen haluun toimia ja kykyyn suoriutua toiminnasta. Toiminnallinen suoriutuminen ja sen mukainen käyttäytyminen ovat tulosta ihmisen ja ympäristön välisestä suhteesta. (Letts ym. 2003, 20.)

Zacheuksen ym. tutkimuksen mukaan terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen todettiin Suomeen muuttaneille naisille tärkeäksi liikunnan harrastamisen syyksi riippumatta siitä, miten paljon tietämystä vastaajilla oli asiasta. Muina syinä nousi esille rentoutuminen, ulkonäön parantaminen sekä erityisesti erilaiset yhdessäolon kaltaiset sosiaaliset tekijät. Suomessa ilmenneiden liikunnan harrastamisen esteiden ja syrjivien menettelytapojen poistamiseksi sekä ratkaisuksi liikunnan hyödyntämiseksi kotoutumisessa on tutkimuksen perusteella löydetty useita vaihtoehtoja. Järjestettävän toiminnan tulisi olla avointa sekä kantaväestölle että maahan muuttaneille ja tarvittaessa olisi hyvä olla mahdollista osallistua vain naisille sallittuihin ryhmiin. Myös toiminnan suunnittelussa tulisi tarvittavien erityispiirteiden huomioinnin varmistamiseksi hyödyntää kokemusasiantuntijuutta. (Zacheus ym. 2011, 68–69.) Lisäksi tulisi kiinnittää huomiota tiedon jakamiseen liikunnan hyödyistä. (Zacheus & Hakala 2010, 442; Zacheus ym. 2011, 69.)

4.2 Vapaa-ajan vaikutus maahanmuuttajanaisten henkiseen hyvinvointiin

THL nostaa maahanmuuttajien terveydestä huolenaiheeksi mm. psyykkisen oireilun, naisten heikomman terveyden ja vähäisen kuntoliikunnan (THL 2016b). Pohjoismaissa on myös todettu maahanmuuttajilla olevan yleisesti suurempi riski sairastua mielenterveyshäiriöihin kuin kantaväestöllä (Väänänen ym. 2009, 72). Maastamuuton syyn on usein katsottu kertovan paljon muuttaneen henkisistä voimavaroista. Lähtömaassa koetut sairaudet ja traumaattiset kokemukset, erilaiset elinolosuhteet sekä tulomaassa koettu epävarmuus ja sopeutumishaasteet voivat kaikki heikentää niin henkilön psyykkistä kuin fyysistä hyvinvointia. Kielitaidottomuudesta ja työttömyydestä polveutuva syrjäytyminen on yksi yleisimmistä henkisen hyvinvoinnin vaarantavista tekijöistä etenkin naisilla. (Malin 2011.) On myös todettu maahanmuuttajanaisten kärsivän miehiä useammin ahdistuneisuus- ja masennusoireista (Kerkkänen & Säävälä 2015).

Tutkimuksessa maahanmuuttajanaisten kohdalla on havaittu sosiaalisen tuen, stressinhallintakeinojen opettelun ja arjen sosiaalisten verkostojen suojaavan mielenterveysongelmilta ja vaikuttavan vahvistavasti mielen hyvinvointiin (Kerkkänen & Säävälä 2015). Lisäksi riittäväällä kielitaidolla, yhteiskunnan ja paikallisen kulttuurin tuntemuksella sekä työllistymisellä on myönteinen vaikutus maahanmuuttajataustaisten henkilöiden henkiseen hyvinvointiin. Sosiaalisten tekijöiden merkitys maahanmuuttajien mielenterveyden edistämässä korostuu kuitenkin muita useammin. (Väänänen ym. 2009, 70 & 73–74.) Suomalaisessa tutkimuksessa todettiin, että esimerkiksi somalitaustaisilla nai-

silla on miehiä vähemmän syntyperältään suomalaisia ystäviä, sillä he viettävät kotona enemmän aikaa. Tällöin mahdollisuudet ystävystyä suomalaisten kanssa ovat pienemmät. Näin ollen ystävätoiminnan ja muiden matalan kynnyksen vapaa-ajan kohtaamispaikkojen järjestäminen maahanmuuttajalaisille olisi erittäin toivottua. (Rask ym. 2012, 219–228.) Yksi vapaa-ajan keskeisistä ulottuvuuksista on sosiaalinen kanssakäyminen ja siihen liittyvät suhteet (Liikkanen 2004). Mielenterveyttä edistäviin seikkoihin, kuten sosiaalisiin suhteisiin, on tärkeää kiinnittää huomiota, jotta maahanmuuttajien hyvinvointia voitaisiin tukea ja vahvistaa jatkossa paremmin (Väänänen ym. 2009, 73–74).

5 KEHITTÄMISTYÖ

Tämän pääluvun ensimmäisessä alaluvussa käydään läpi ensin kehittämistyön taustaa yleisellä tasolla. Seuraavissa alaluvuissa esitellään tämän työn aikana palautteen saamiseen ja oppaan käytettävyyden arvioimiseksi hyödynnetyt keskeisimmät työskentelymenetelmät, havainnointi ja haastattelu. Niitä on hyödynnetty sekä valmiin oppaan arvioinnissa että jatkuvan arvioinnin tukena koko työskentelyn ajan. Viimeisessä alaluvussa kuvataan koko työskentelyn prosessi pääpiirteittäin. Toiminnallinen osuus on tässä työssä oleellisin osa ja se käydään tarkemmin läpi seuraavassa pääluvussa.

5.1 Kehittämistyö opinnäytetyönä

Tilastokeskus määrittää kehittämistyön toiminnaksi, jonka avulla luodaan suunnitelmallisesti tietoa tai tiedon soveltamistapoja käytännön kautta. Kehittämistyön edellytys on nimenomaan merkityksellisen uuden sisällön tuottaminen aiempaan tutkimukseen tai käytännön kokemukseen perustuen. (Tilastokeskus 2017.) Työllä tuotettava uusi sisältö voi olla aineetonta, aineellista tai kumpaakin (Anttila 2007, 12). Tutkimustyönkin tuloksena on uutta tietoa, mutta eroavaisuutena kehittämistyöhön on toteutustavan lisäksi etenkin aloittamisen syy, joka on puhtaammin yleinen tai tarve saada tietoa jostakin rajatusta aihealueesta (Salonen 2013, 9 & 25).

Opinnäytetyönä kehittämistyössä voidaan edetä eri tavoin, mutta päämäärä on, että työssä valmistellaan työelämäkäyttöön soveltuva, tarpeeseensa vastaava tuotos. Tuotos kootaan teoriaan pohjautuvasti suunnitellun käytännön työskentelyn, eli toiminnallisen osuuden perusteella. Kehittämistyön tiedonkeruumenetelmät ovat monipuolisia, esimerkiksi havainnoinnin eri muodot, kyselyt tai erilaiset systemaattiset tiedon dokumentointitavat. (Salonen 2013, 17–19, 23 & 25.) Opinnäytetyössä huomionarvoista on valmisteltavan materiaalin tarpeenmukaisuuden lisäksi sen luettavuus ja toimivuus myös valmiin työn yhteydessä. Työskentelytavat valitaan vastaamaan näiden tavoitteiden vaatimuksia. (Anttila 2007, 12–13; Salonen 2013, 23 & 25.)

5.1.1 Havainnointi

Kaikilla tähän kehittämistyöhön sisältyvillä ryhmäkerroilla kerättiin tietoa strukturoimattoman osallistuvan havainnoinnin avulla sekä kerättävän palautteen tueksi että sen lisäksi. Osallistuvassa havainnoinnissa havainnoija on aktiivisesti mukana havainnoimassaan tilanteessa. Strukturoimaton havainnointi mahdollistaa mahdollisimman monipuolisen ja kattavan tiedon keräämisen tilanteesta joko aktiivisesti tai passiivisesti (Saaranen-Kauppinen ym. 2009, 60). Tämän tyyppinen havainnointi on yleensä tulkinnallista ja aktiivista. Tämä tarkoittaa pyrkimystä ymmärtää havainnoitujen toimijoiden tarkoituksien merkityksiä ja toisaalta sitä, että havainnoija myös osittain vaikuttaa tilanteiden kulkuun omalla toiminnallaan. Oleellista on, että havainnoija merkitsee tai tallentaa kaikki tehdyt havainnot. Tulkinnallinen havainnointi ei saa perustua havainnoijan omaan arvomaailmaan. (Anttila 2007, 128–129.) Tässä kehittämistyössä havainnointitilanteessa oli aina kaksi ohjaajaa, joten havainnoijan rooleja voitiin osin myös vaihdella aktiivisen ja passiivisen välillä. Tästä oli hyötyä, koska toinen ohjaajista pystyi keskittymään ajoittain enemmän tilanteen havainnointiin ja toisaalta tietoa kertyi eri näkökulmista. (Saaranen-Kauppinen ym. 2009, 59). Havainnoinnin aikana tuli kiinnittää huomiota sekä verbaaliseen että muunlaiseen toimintaan ja kommunikointiin (Anttila 2007, 129).

Havainnointi sopi tähän kehittämistyöhön tiedonkeruumenetelmänä hyvin, sillä se on toteutettavissa myös sellaisten osallistujien kanssa, joilla on kielellisiä vaikeuksia; tässä tapauksessa haasteita suomen kielen kanssa (Saaranen-Kauppinen ym. 2009, 59). Jokaisen ryhmäkerran jälkeen havainnot kirjattiin välittömästi kehittämistyöpäiväkirjaan (Liite 2). Kumpikin ohjaajista täytti omaa päiväkirjaansa pilottiryhmän ryhmäkertojen ja työskentelyprosessin aikana tehdyistä huomioista. Kehittämistyöpäiväkirja mahdollisti ohjaajien itsearvioinnin ja ryhmäkertojen kulun herättämien ajatusten tallentumisen.

5.1.2 Haastattelu

Tässä kehittämistyössä suuri osa tiedonkeruusta toteutui myös haastattelun muodossa. Haastattelu on menetelmänä yksi tiedonhankinnan perusmuodoista ja soveltuu joustavuutensa ansiosta moniin tarkoituksiin. Menetelmää valittaessa on tärkeää pohtia sen käytettävyyttä ja luotettavuutta haastateltavien ja kerättävän tiedon kannalta. Haastattelu on vähintään kahden ihmisen välinen kielellinen vuorovaikutustilanne, jossa tu-

keudutaan osittain myös ei-kielellisen kommunikaation havainnointiin. Tilannetta voidaan luonnehtia keskustelunomaiseksi, sillä haastattelu ja keskustelu muistuttavat ominaisuuksiltaan toisiaan. Haastattelu eroaa kuitenkin keskustelusta siinä, että haastattelulla pyritään aina tavoitteenmukaisesti keräämään tietoa tai saavuttamaan ennalta määritelty päämäärä, kun taas keskustelun tarkoituksena saattaa hyvinkin olla vain yhdessäolo. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 34, 42 & 48.) Haastattelija tekee aloitteen haastatteluun ryhtymisestä ja suuntaa tai ohjaa keskustelua tiettyihin puheenaiheisiin. Tilanteeseen osallistujien roolit eroavat siten, että haastattelija on vastaanottava osapuoli ja haastateltava antaa tietoa. (Ruusuvoori & Tiittula 2005, 22.)

Tässä työssä tiedonkeruumenetelmien tuli olla helposti lähestyttäviä ja mahdollisimman luontevia erilaisiin vuorovaikutustilanteisiin. Pääsääntöisiksi menetelmiksi valikoitujen haastattelun ja havainnoinnin valintaan vaikuttivat muun muassa pilottiryhmään osallistuvien kieli- ja kirjoitustaito sekä ajallisten resurssien rajallisuus. Myös Hirsjärvi ja Hurme toteavat teoksessaan, että erilaisten menetelmien yhdistäminen lisää kerättävän tiedon luotettavuutta ja tuo esille laajempia näkökulmia (2010, 38–40). Palautetta kerättiin avoimen ryhmähaastattelun avulla ja keskustelun tukena käytettiin tilanteeseen laadittua palautelomaketta kysymyksineen (Liite 3). Haastattelussa ja sen tuloksissa oli kuitenkin huomioitava yksittäiset tilanteeseen vaikuttavat tekijät, kuten osallistujien luonne ja haastattelijan vuorovaikutustaidot (Hirsjärvi & Hurme 2010, 34–35).

5.2 Kehittämistyön prosessi

Tämän kehittämistyön tarve tuli suoraan työelämästä toimeksiantajalle muodostuneen tarpeen perusteella. Työskentely aloitettiin orientoivalla keskustelulla toimeksiantajan kanssa. Tämän jälkeen toteutuksen vapaudet ja työhön kohdistuvat odotukset olivat selvillä ja niiden pohjalta voitiin rajata opinnäytetyön aihe. Tarkoituksiksi muodostui kehittää opas, jonka tuella toimeksiantajan olisi helpompi toteuttaa muun toiminnan ohella hyvinvointia tukeva, tavoitteellinen vapaa-ajan toimintoihin tutustuttava ryhmä. Kehittämistyön suunnittelu alkoi taustatiedon hakemisella sekä aiheen lähestymisellä toimintaterapeuttisesta näkökulmasta. Työn suunnitelmaan sisällytettiin tulevan työn sisältö, koottu teorialtieto, työvaiheet aikatauluineen sekä hyödynnettävät työskentelymenetelmät.

Kirjallisuuskatsauksen tuottamien tulosten perusteella työlle asetettiin viitekehys. Tutkimustietoa haettiin toimintaterapian ja muiden alojen tieteellisistä julkaisuista sekä kirjallisuudesta. Teoria- ja tutkimustietoa haettiin keskittyen seuraaviin aiheisiin: maahanmuuttajanaiset ja heille suunnatut palvelut Suomessa, vapaa-ajan ja liikunnan yhteys hyvinvointiin, kantasuomalaisten ja maahanmuuttajien suhde vapaa-ajan viettoon sekä toimintaterapian oma edellä mainittuihin aiheisiin sovellettavissa oleva teorian tieto. Lisäksi kirjallisuuskatsauksen kautta perehdyttiin kehittämistyön tekemiseen ja arvioitiin sekä työn aikana hyödynnettyihin työskentelymenetelmiin. Kehittämistyöstä ja siinä käytettävistä menetelmistä löytyi runsaasti suoraan hyödynnettävissä olevaa tietoa. Tarkemmin työn varsinaista aihetta eli maahanmuuttajanaisten vapaa-ajan toimintoja ja hyvinvoinnin eri ulottuvuuksia koskevia Suomessa tehtyjä tutkimuksia sen sijaan löytyi niukemmin. Sopivia Suomeen ja muualle Eurooppaan muuttaneiden liikuntatottumuksia, terveyttä ja henkistä hyvinvointia tarkastelevia tutkimuksia löytyi muutamia. Niiden tuloksia on avattu työn teoriaosuudessa ja hyödynnetty toiminnallisen osuuden suunnittelussa.

Laadimme hahmotelman ryhmänohjausoppaan sisällöstä, joka huomioi toimeksiantajan tarpeellisiksi kokemat tavoitteet. Oppaan tarkoituksenmukaisuutta ja toimivuutta kokeiltiin käytännössä pilottiryhmän kanssa. Pilottiryhmä koostui toimeksiantajan sen hetkisestä työkokeilijaryhmästä, sillä myös lopullista opasta tullaan hyödyntämään vastaavan kohderyhmän kanssa. Varmistaaksemme toimintaterapeuttisen lähestymisen ryhmän toteutukseen ja oppaan työstämiseen etenimme Doris Piercen Suunnitteluprosessin mukaisesti. Oppaan ja pilottiryhmän suunnittelu ja toteutus muodostivat kehittämistyön toiminnallisen osuuden, joka on kuvattu tarkemmin seuraavassa pääluvussa Suunnitteluprosessin teorian läpikäynnin yhteydessä.

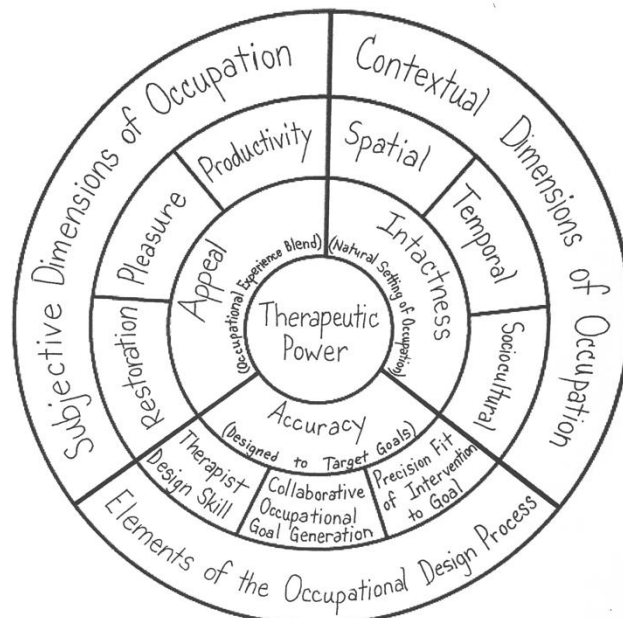
Työn raportointi aloitettiin teoriaosuuden osalta suunnitelmavaiheessa ja sitä jatkettiin läpi opinnäytetyöprosessin. Koko opinnäytetyöskentelyn ajan työote oli arvioiva, jotta kehittämistyön tuloksesta saatiin mahdollisimman hyvin tarpeeseensa vastaava. Työn loppuvaihe keskittyi pääosin työn tuotoksen muokkaamiseen, viimeistelyyn ja arviointiin. Arviointia ja pohdintaa käsittelevässä pääluvussa käydään läpi työn onnistuneisuuden, käytettävyyden ja luotettavuuden vaikuttaneita tekijöitä sekä esille nousseita kehittämisehdotuksia. Ennen työskentelyn päättämistä varmistuttiin toimeksiantajan tyytyväisyydestä työn tuloksiin.

6 KEHITTÄMISTYÖN TOIMINNALLINEN OSUUS

Tämän pääluvun ensimmäisessä aluvussa käydään läpi Terapeuttisen voiman mallin ja siihen sisältyvän terapeuttisen toiminnan Suunnitteluprosessin teoriaa ja sitä kuinka sovelsimme niitä työn toteutuksessa. Seuraavissa aluvuissa Suunnitteluprosessi ja sen vaiheiden toteutuminen tässä työssä on avattu tarkemmin.

6.1 Terapeuttisen voiman malli oppaan tuottamisen tukena

Oppaan laatimisen tukena käytettiin Doris Piercen Terapeuttisen voiman mallin Suunnitteluprosessia. Mallin perustana on toiminnan kokonaisvaltainen ymmärtäminen. Aintulaatuisuus (Intactness), vetoavuus (Appeal) ja täsmällisyys (Accuracy) osatekijöineen muodostavat terapeuttisen voiman (kuva 1). Mallin Suunnitteluprosessi muodostuu toimintaterapeutin luovan ajattelun ja ongelmanratkaisukyvyn tuloksena. Asiakaslähtöisen terapeuttisen toiminnan Suunnitteluprosessi ohjaa toimintojen suunnittelua, vaikka valmiita ratkaisuja ei ole. Terapeutin kyky ottaa huomioon toimintaan vaikuttavia tekijöitä korostuu. (Pierce 2003, 9.)



$$\text{Appeal} + \text{Intactness} + \text{Accuracy} = \text{Therapeutic Power}$$

Kuva 1. Terapeuttisen voiman malli (Pierce 2003, 9).

Terapeuttisen voiman mallissa toiminnan ainutlaatuisuus perustuu siihen, että jokainen teko tapahtuu eri ajallisessa ympäristössä, erilaisten fyysisten tekijöiden yhteydessä ja niiden ehdoilla. Toimintaterapeutin on tärkeää kyetä tiedostamaan myös näkymättömien ja välittömän tilanteen ulkopuolisten, kuten kulttuuristen ja sosiaalisten ympäristötekijöiden, vaikutukset toimintaan. (Pierce 2003, 9 & 198–203.)

Mikä tahansa asiakasta kiinnostava toiminta voi sisältää useampaa vetoavuutta lisäävää ulottuvuutta. Tarkoituksena on auttaa ymmärtämään vetovoimaa lisäävien ominaisuuksien moniulotteisuuden merkitys. Toiminta voi olla jollekin vahvistavaa, tuotteliasta ja mielihyvää tuottavaa, vaikka joku toinen ei kokisi sen olevan mitään näistä. Ajattelu-tapa eroaa mahdollisista kulttuurityypillisistä taipumuksista jaotella esimerkiksi työhön sisältyvät toiminnot automaattisesti tuottaviksi. (Pierce 2003, 9–10 & 45.)

Täsmällisyys toiminnan ominaisuutena pitää sisällään ne asiat, jotka kuuluvat toimintaterapeutin suunnittelun prosessiin: mitä toiminnalla tavoitellaan ja miten. Täsmällisyyden muodostavat terapeutin suunnittelutaidot (Therapist Design Skill), tavoitteiden asettelu (Collaborative Occupational Goal Generation) sekä suunnitellun intervention soveltuvuus tavoitteiden saavuttamiseksi (Precision Fit of Intervention to Goal). (Pierce 2003, 9, 11–12 & 264.)

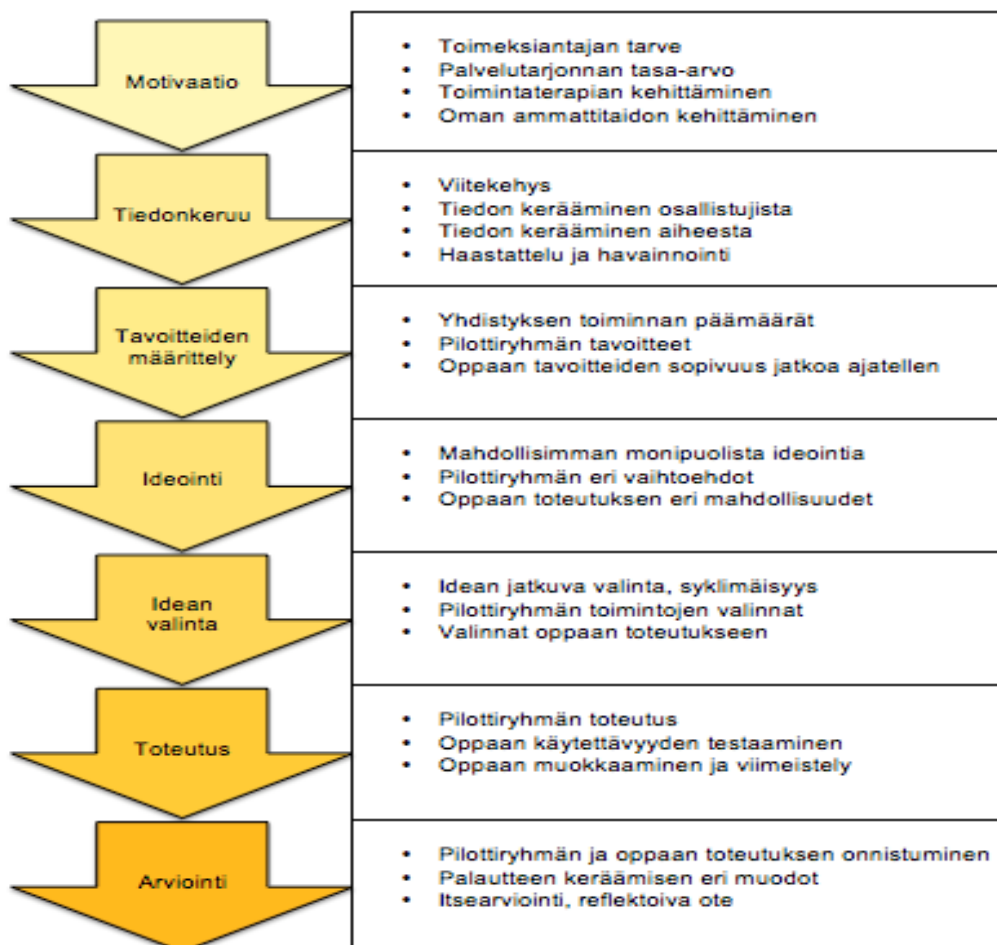
Suunnitteluprosessia käytettäessä tiedostetaan, ettei jokainen käytännön tilanne mahdollista kaikkien vaiheiden läpikäyntiä järjestyksessä, mutta tarjoamalla vaiheet Suunnitteluprosessi muistuttaa erilaisten ajatteluvaiheiden tärkeydestä. Siksi sen lisäksi, että prosessi auttaa konkreettisen terapeuttisen toiminnan suunnittelussa, on se terapeutille myös työväline omien suunnittelutaitojen parantamiseen. (Pierce 2003, 20.) Varmistaaksemme toimintaterapeuttisen lähestymisen oppaan työstämiseen etenimme Piercen Suunnitteluprosessin mukaisesti. Opas ei ohjaa toteuttamaan terapeuttista ryhmää, mutta toiminnan on kuitenkin tarkoitus olla tavoitteellista ja merkityksellistä, mikä voi tapauskohtaisesti sisältää terapeuttisia vaikutuksia.

Sovelsimme Suunnitteluprosessia tämän opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa. Toiminnallinen osuus pitää sisällään ryhmän suunnittelun, ohjaamisen, oppaan toteutuksen ja viimeistelyn ryhmän pohjalta. Käytimme siis Suunnitteluprosessia samanaikaisesti kahden erillisen asian tuottamiseksi. Toisaalta tuloksena oli ohjattu ryhmä, eli pilottiryhmä ja toisaalta työn varsinainen tuotos eli opas ryhmän ohjaamiseksi. Opas on laadittu Suunnitteluprosessin mukaan kehitetyn pilottiryhmän sisällön perusteella.

Onnistuneesti suunniteltu terapeutinen toiminta on sopivassa suhteessa vahvistavaa, mielihyvää tuovaa ja tuotteliasta. Suunnittelussa onnistuminen edellyttää terapeutilta asiakkaan sen hetkisen tilanteen, toimintakyvyn, toiminnallisen historian sekä toiminnallisten mieltymysten riittävää tuntemusta ja kykyä ottaa ne huomioon tavoitteita ja tarkoituksenmukaista toimintaa suunnitellakseen. (Pierce 2003, 118–119.) Tämän takia huomioimme materiaalissa tutustumiskertojen ja tiedonkeruuvaiheen tärkeyden.

6.2 Toiminnallisen osuuden Suunnitteluprosessi

Terapeutin voiman mallin mukainen suunnitteluprosessi koostuu seitsemästä eri vaiheesta, jotka ovat motivaatio (motivation), tiedonkeruu (investigation), tavoitteiden määrittely (definition), ideointi (ideation), idean valinta (idea selection), toteutus (implementation) ja arviointi (Evaluation) (Pierce 2003, 9). Kehittämistyön toiminnallisen osuuden Suunnitteluprosessin pääkohdat on esitetty alla kuvassa 2.



Kuva 2. Kehittämistyön toiminnallisen osuuden Suunnitteluprosessi

1. Motivaatio

Toiminnan suunnitteluprosessi alkaa motivaatiosta. Pohdittavana ovat suunniteltavan toiminnan tarve ja syyt. Onnistuneen suunnitteluprosessin edellytys on terapeutin motivaatio ja ymmärrys siitä miksi tietty ongelma tai tilanne vaatii puuttumista. (Pierce 2003, 21–22.)

Meille oleellinen motivaatiotekijä oli mahdollisuus kehittää toimintaterapian keinoja osallistua maahanmuuttajatyön edistämiseen kasvattaen samalla omaa osaamista ja ammattitaitoa. Toimeksiantajan löydyttyä nousi esille maahanmuuttajanaisille kohdennettujen palvelujen vähäisyys ja niiden keskittyminen muuhun kuin vapaa-aikaan. Halusimme tukea yhdistyksen toiminnan tavoitteita kehittämällä heille hyvinvointiin ja vapaa-aikaan syventyvän työkalun. Halusimme laatia nimenomaan oppaan ryhmän ohjaamiseen yksittäisen ryhmän sijaan, jotta kehittämistyöllämme olisi mahdollisuus pitkälle kantaviin vaikutuksiin.

2. Tiedonkeruu

Toisessa vaiheessa oleellista on tiedon kerääminen aiheesta ja asiakkaasta. Tarkoituksena on tukea terapeutin ajatustyötä ja ideointia sekä rohkaista uudenlaisten ajattelutapojen löytämiseen. Suunnitteluprosessin mukainen työskentely aloitetaan laajasti ja monista näkökulmista tarkastellen; tarkentamiseen keskitytään vasta myöhemmin. Myös asiakkaista kerättävää tietoa rajataan vasta kun päätökset toteutettavasta toiminnasta on tehty. (Pierce 2003, 23 & 266–267.)

Tiedonkeruuvaihe oli työn kannalta tärkeä, sillä tiedon kerääminen loi perustan prosessin toteuttamiselle. Kerätty tieto koostuu aiheeseen liittyvästä teoria- ja tutkimustiedosta, tarkemmasta tutustumisesta yhdistykseen ja sen toimintaan sekä pilottiryhmän osallistujiin. Näiden perusteella pystyttiin hahmottelemaan ryhmän ja oppaan alustava rakenne. Sovimme ryhmän ajoituksesta, toteutustahdista ja osallistujien määrästä työskentelyyn käytettävissä olevien resurssien puitteissa. Lisäksi selvitimme muita ryhmän toteutuksen kannalta oleellisia tekijöitä, kuten osallistujien mahdollisen vaihtuvuuden ja kielitaidon vaihtelevan tason. Osallistujien kielitaidon taso selvitettiin toimeksiantajalta saadun kokemustiedon ja työn toteutuksen aikana kerätyn havainnoidun tiedon perus-

teella. Toisaalta tiedonkeruuvaihe jatkui koko toteutuksen ajan, mikä mahdollisti oppaan mahdollisimman perustellun lopullisen muodon.

Tiedonkeruumenetelmiksi valikoitui keskustelun ja havainnoinnin ohella pienempiä tehtäviä. Ryhmän toimintojen tavoitteellisuuden ja merkityksellisyyden varmistamisen kannalta tärkeintä oli kartoittaa mahdollisimman laajasti osallistujien mielenkiinnon kohteita ja tottumuksia sekä miten paljon aikaa he käyttävät tai haluaisivat käyttää vapaa-aikaan arjessaan.

3. Tavoitteiden määrittely

Tässä vaiheessa keskitytään miettimään, millaisia asioita halutaan saavuttaa. Tavoitteita suunniteltaessa voidaan palata prosessin motivaatioon ja toisaalta edeltävässä vaiheesta kerätystä tiedosta aletaan keskittyä tavoitteiden kannalta oleelliseen. Muodostetaan selkeä päätös päämäärästä. (Pierce 2003, 25.)

Pilottiryhmän osallistujilta kerätyn tiedon perusteella ja yhdistyksen toiminnan päämäärien puitteissa tavoitteita määriteltiin neljä:

- 1) Oppia millaisista vapaa-ajan toiminnoista pitää ja miten omaa vapaa-aikaa olisi mielekästä viettää.
- 2) Vapaa-aikaan ja hyvinvointiin liittyvän suomenkielisen sanavaraston kartuttaminen.
- 3) Uuden harrastuksen tai vapaa-ajanviettotavan kokeileminen.
- 4) Suomalaiseen vapaa-ajan kulttuuriin ja lähialueilta löytyviin vapaa-ajanviettopoihin tutustuminen.

Oppaan tavoitteena on antaa rakenne ryhmätoteutukselle, jonka osallistujilla on yksi tai useampi edellä mainituista tavoitteista. Lisäksi tavoitteena on tukea tulevia ohjaajia löytämään keinoja päästä tavoitteisiin kullekin ryhmälle sopivien toimintojen kautta.

4. Ideointi

Pierce kehottaa keksimään runsaasti erilaisia tapoja, joilla päätettyjen tavoitteiden saavuttaminen olisi mahdollista. On hyvä muistaa, että kaikkien ei tarvitse olla käyttökelpoisia. (Pierce 2003, 26.)

Ideoinnin aikana syntyi runsaasti ajatuksia erilaisista toiminnoista, jotka sopivat pilottiryhmän osallistujille ja ryhmän tavoitteisiin. Tässä vaiheessa oli tärkeää kerätä yhteen monipuolisesti sopivia vaihtoehtoja lähialueiden toimintamahdollisuuksista, vielä enemmän niitä rajaamatta. Ideoinnissa hyödynsimme kerätyn tiedon lisäksi henkilökunnan ehdotuksia, omia kontakteja sekä lähialueen palvelutarjontaan tutustumista. Toteutuksen ja oppaan rakenteen kannalta ideoimme erilaisia tapoja kerätä tietoa osallistujien mielenkiinnon kohteista, ajanviettotavoista ja siitä, mitä he kokevat vapaa-ajan olevan. Jätimme ideoinnin ulkopuolelle lähinnä toiminnot, jotka tiedonkeruun perusteella olivat jo osoittautuneet pilottiryhmän osallistujille epämieluisiksi. Ryhmän toistettavuuden ja rakenteen selkiyttämisen mahdollistamiseksi ideoimme erilaisia tapoja jaotella erityyppiset toiminnot jonkinlaisiksi kokonaisuuksiksi.

5. Idean valinta

Toteutettavaksi valitaan yksi idea. Valintavaiheen aikana kannattaa pohtia prosessia läpi niin, että valittu idea tuntuu varmasti oikealta. Vaiheen lopussa idean tulee vastata päätettyihin tavoitteisiin, joita voidaan toki tarvittaessa myös muokata. (Pierce 2003, 28.)

Idean valintavaihe toteutui suunnitteluprosessin aikana kahdessa eri yhteydessä. Toisaalta ideoiden valintaa tapahtui opasta ja sen sisältöä kehitettäessä, sisältäen ryhmän rakenteen ja yksittäisten ryhmäkertojen toimintojen suunnittelun. Toisaalta idean valintavaihe oli käynnissä syklimäisesti lähes koko pilottiryhmän toteutuksen ajan. Havainnoinnista ja keskustelusta nousseen lisääntyneen tiedon perusteella jokaisen ryhmäkerran välissä tehtiin toteutettavan idean valinta seuraavalle kerralle.

Oppaan toteutukseen valitut ideat koskivat koko ryhmän rakennetta, yksittäisten ryhmäkertojen rakennetta sekä oppaaseen sisällytettävää materiaalia, jotka päätettiin sijoittaa liitteiksi oppaan loppuun. Materiaaleista osa on tuleville ohjaajille suunnattuja lyhyitä ohjeita käyttöohjeita ja osa ryhmän käytännön toteuttamista varten laadittua materiaalia, kuten mielenkiinnon kohteiden kartoittamiseen soveltuvia menetelmiä. Pyrimme muotoilemaan oppaan helposti tulostettavaan muotoon niin, että opas etenisi loogisesti ja olisi helposti seurattavissa. Toimeksiantajan aikataulu rajasi ryhmän sopivaksi kestoksi kuusi viikkoa. Tapaamistiheydeksi sovittiin noin yksi kerta viikossa. Ryhmä on suunniteltu työkokeilujaksojen aikana toteutettavaksi, joten tiivis kuusikertainen toteutus sopi myös oppaaseen osallistujien vaihtuvuuden minimoimiseksi.

Oppaan käytettävyyttä parantaaksemme päätimme jakaa erilaiset vapaa-ajan viettotavat neljään teemaan: sosiaaliseen, virkistävään, kehittävään ja rentouttavaan toimintaan. Jaottelun taustalla on Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen käyttämä toimintakyvyn jaottelu, joka soveltui vapaa-ajan toimintojen karkeaan jaotteluun (THL 2015b). Jaottelua on käsitelty aiemmin tämän työn teoriaosuudessa. Teemoja hyödyntämällä erilaisten vapaa-ajan toimintojen ideoiminen ja toteutettavaksi valitseminen helpottui ja samalla pystyttiin varmistamaan, että toteutettavat toiminnot olisivat keskenään erityyppisiä. Erilaisten vapaa-ajasta saatavien hyötyjen läpikäyminen osallistujien kanssa pystyttiin teemajaottelua hyödyntämällä jakamaan selkeämmin lähestyttäväksi myös oppaaseen. Tulevia oppaan käyttäjiä ajatellen jokaiselle ryhmäkerralle ja teemalle valittiin oppaaseen oma värinsä, jonka mukaan myös tarvittavat materiaalit ovat löydettävissä oppaan liitteistä.

Oppaan rakenteen suunnittelussa käytettiin ideoita, jotka tukisivat tavoitteiden saavuttamista. Ryhmän toteutuskieleksi valittiin suomi ja oppaaseen liitettiin neuvoja osallistujien kielitason huomioimiseen. Opas rakennettiin niin, että se auttaisi ohjaamaan ryhmäkerrat muotoon, jossa tapaamisilla olisi selkeä rakenne alkuineen ja loppuineen. Oppaan käyttäjän orientoitumisen ja aiheeseen tutustumisen helpottamiseksi jokaisen ryhmäkerran alkuun koottiin oppaaseen lyhyt tietosivu.

Pilottiryhmän toteutuksen ideoiden valinnat tehtiin ajallisten ja taloudellisten resurssien sallimissa rajoissa. Oppaan suunnitelma määrittä pilottiryhmän kanssa testattavat ajalliset raamit. Mielenkiinnon kohteet olivat ensisijainen toimintojen valintaperuste ja toisaalta yhdellekin osallistujalle epämieluisa toiminto rajattiin pois vaihtoehdoista. Lisäksi toiminnot oli valittava niin, että ne olivat toteutettavissa osallistujien työaikana. Jotta kynnys palata kokeiltuihin vapaa-ajan toimintoihin olisi mahdollisimman matala, valittiin toteutettaviksi toiminnoiksi osallistumiskustannuksiltaan mahdollisimman edullisia vaihtoehtoja. Myös opinnäytetyön toteuttamisen taloudelliset resurssit olivat rajalliset, joten oma osaamisemme sekä yhteistyökumppaneiden mukaan saaminen vaikuttivat vahvasti valittuihin toimintoihin.

6. Toteutus

Toteutusvaiheessa ryhdytään toteuttamaan tehtyä suunnitelmaa käytännössä. Vaikka suunnitelma on tehty huolella ja lähtökohtaisesti tarkoitus on toimia sen tuella, pitää sitä olla myös valmis muovaamaan tilanteen mukaan. Valmistellut materiaalit, järjeste-

lyt ja varasuunnitelmien mielessä pitäminen ovat myös osa tätä vaihetta. (Pierce 2003, 30.)

Pilottiryhmän toteutuksen tarkoituksena oli kokeilla opasta ja tehtyä suunnitelmaa käytännössä selvittäen samalla oppaan soveltuvuutta toimeksiantajalle. Liitteessä 4 on nähtävillä taulukko, joka esittää ryhmän suunnitellun rakenteen pilottiryhmän toteutuksen rinnalla. Samassa liitteessä on nähtävissä mitä toimintoja pilottiryhmän toimintojen aikana kokeiltiin. Toteutettavaksi valittujen toimintojen perusteella otimme yhteyttä sopiviin yhteistyökumppaneihin. Jokaisen toteutetun ryhmäkerran perusteella tehdyt havainnot, huomiot ja parannusehdotukset kirjattiin laatimaamme kehittämistyöpäiväkirjaan (Liite 2), jotta niitä voitaisiin hyödyntää oppaan lopullisessa muodossa. Pilottiryhmän toteutuksessa sovellettiin toimintaa osallistujien kielitaidon perusteella, mikä huomioitiin myös oppaan muokkaamisessa. Lopullisen oppaan toteutus tehtiin valittujen ideoiden perusteella. Oppaasta päädyttiin tekemään sekä tulostettavissa oleva pdf-versio että valmiiksi kansioon tulostettu, kopioitava versio materiaaleineen. Oppaasta pyrittiin tekemään esteettisesti miellyttävä ja selkeä kummassakin muodossa.

7. Arviointi

Lopuksi mietitään, miten prosessi kokonaisuudessaan onnistui. Pierce kehottaa käymään suunnitteluprosessin päätteeksi vaiheet läpi uudesta näkökulmasta miettien millaisia asioita olisi voinut tehdä toisin tai toisaalta millaiset asiat onnistuvat. Tämä vaihe tarjoaa mahdollisuuden reflektointiin ja kehittymiseen ja on siksi tärkeä myös tulevien prosessien kannalta. (Pierce 2003, 31–32 & 270–271.)

Pilottiryhmän ja oppaan arvioinnin tukena käytettiin toimeksiantajan työntekijöiltä ja pilottiryhmään osallistuneilta toteutuksen aikana ja jälkeen kerättyä suoraa palautetta. Työntekijöiltä palaute saatiin toteutuksen aikana käytyjen keskustelujen perusteella sekä jälkeen päin pidetyssä arviointikeskustelussa, jossa käytiin läpi pilottiryhmän toteutus sekä sen perusteella muokattu opas. Työntekijät olivat yhteistyöhön ja oppaaseen tyytyväisiä. Opasta pidettiin rakenteeltaan selkeänä ja ulkoasultaan miellyttävänä; se koettiin myös sellaisenaan yhdistyksen toimintaan sopivana ja käytettävänä. Oppaan katsottiin soveltuvan sekä työntekijöiden että harjoitteluun tulevien opiskelijoiden käytettäväksi. Hyväksi soveltamismahdollisuudeksi koettiin se, että tarvittaessa voidaan toteuttaa vain osa ryhmäkerroista ohjaajan harkintakyvyn mukaan.

Osallistujilta kerättiin oppaan muokkaamista varten palautetta haastatellen ja keskustellen ryhmän toteutuksen aikana. Lisäksi varsinaisten ryhmäkertojen jälkeen pidettiin osallistujien kanssa erillinen päätöstapaaminen, jonka aikana kerättiin palautetta koko ryhmätoteutuksesta valmiiksi laadittua kirjallista kysymyslomaketta tukena käyttäen. Myös tämä palaute kerättiin oppaan muokkaamista ajatellen. Lomake on nähtävillä tämän työn liitteenä 3. Alkuperäisistä kymmenestä osallistujasta päätöstapaamisessa oli paikalla viisi. He kokivat kaikki päässeensä vaikuttamaan toimintojen valintaan ja päässeensä kokeilemaan kiinnostavia toimintoja. Lisäksi he kokivat oppineensa ryhmän aikana uutta ja kokivat ryhmän olleen sopivan pituinen. Yksi osallistuja oli erityisen tyytyväinen kokemukseensa itseänsä kiinnostavien vapaa-ajan toimintojen löytämisen helpottumisesta. Osallistujilta saadun palautteen perusteella kehittämissuositukseksi nousi toive saada enemmän tietoa myös kokeilematta jääneistä toiminnoista.

Toteutimme itsearviointia kehittämistyöpäiväkirjan tuella koko pilottiryhmän ja oppaan suunnittelun ja toteutuksen ajan. Itsearviointi jatkui reflektoinnin muodossa myös varsinaisten toteutusosuuksien jälkeen. Omat ohjaamistaitomme vaikuttivat ryhmän toteuttamiseen ja sen sujuvuuteen. Tämä huomioitiin ryhmää ja opasta työstettäessä, mutta toisaalta ei olennaisesti vaikuta tulevien oppaan käyttäjien työskentelyyn ja jää siksi tässä käsiteltävän arvioinnin ulkopuolelle. Omien havaintojemme perusteella kehittämissuosituksia nousi esille koko oppaan työstämisen ajan ja ehdotuksia hyödynnettiin jatkuvasti. Esimerkiksi toimintakertojen järjestystä muokattiin tutustumisen helpottumiseksi niin, että sosiaalinen toimintakerta sijoitettiin ensimmäiseksi.

Pilottiryhmän perusteella koettiin, että oppaan mukaisesti toteutettu ryhmä tukee Tavoitteiden määrittelyvaiheessa valittujen tavoitteiden saavuttamista. Näin voidaan ajatella, että myös oppaalle määritetty tavoite on saavutettu. Tulevien ohjaajien kokemus oppaan käytettävyydestä selviää myöhemmin oppaan siirryttyä käyttöön.

7 ARVIOINTI JA POHDINTA

Kehittämistyön arvioinnin oleellisimmista arviointikohdista on erilaisia näkemyksiä. Tämän työn kohdalla arvioitaviksi sopivat Pirkko Anttilan tuloksellisen kehittämistyön arviointia käsittelevässä kirjassaan keskeisimpinä esille nostamat uskottavuus, luotettavuus, realismisuus, käytännönläheisyys, vaikuttavuus, motivoivuus, toteutettavuus resurssien puitteissa sekä käytettävyys tarkoituksessaan. Nämä käydään läpi tämän luvun aikana pohdinnan ohella. (2007, 52–55.)

Tämän opinnäytetyön aihe on työelämälähtöinen, ajankohtainen ja perustuu tarpeeseen. Sekä se että mahdollisuus toteuttaa työ toiminnallisesti toimivat vahvasti motivoivina tekijöinä. Arvostamme tilaisuutta osallistua toimintaterapian kehittämiseen osana maahanmuuttajatyötä. Koimme aihetta rajattaessa tärkeäksi lähestyä työtä vapaa-ajan ja hyvinvoinnin näkökulmasta usein työhön ja terveyteen painottuvan käytännön työn vuoksi.

Tulosten perusteella onnistuimme saavuttamaan opinnäytetyölle määrittelemämme tavoitteet hyvin ja kehittämistyön tuloksena syntynyt opas täytti tarkoituksensa onnistuneesti. Tavoitteet laadittiin toimeksiantajan tarpeiden pohjalta realistisiksi ja saavutettaviksi. Kehittämistyön aihe rajattiin resurssien ja laadukkaan lopputuloksen saavuttamisen ehdoilla. Kehittämistyön koko prosessin aikana, sekä etenkin oleellista tulosta suunniteltaessa ja muokattaessa, pidettiin kiinni arvioivasta työtoteutuksesta. Koottua tietoa, toiminnallista osuutta ja sen toimivuutta arviointiin jatkuvasti ja muokattiin tehdyn arvioinnin perusteella. Sekä tavoitteiden toteutuminen että tulokset kokonaisuutena käytiin läpi sisäisen, eli refleктоivan työskentelyotteen ja ulkoisen arvioinnin keinoin. Sisäinen arviointi koostui kehittämistyöpäiväkirjan ja oman työskentelyn havainnoinnin perusteella tehdystä reflektionista ja pohdinnasta. Ulkoista arviointia edustaa toimeksiantajalta ja pilottiryhmään osallistuneilta saatu kirjallinen, suullinen ja havainnoitu palaute. (Anttila 2007, 83 & 96.)

Toimeksiantaja oli tyytyväinen käyttöön saamaansa työkaluun ja koki, että sen avulla voidaan vahvistaa useiden yhdistyksen työkokeilijoiden arjen voimavaroja ryhmämuotoisesti vapaa-ajan keinoin. Opas sopii käytettäväksi jo työkokeilujaksojen alussa tutustumisen ja kielen oppimisen tueksi. Koimme onnistuneemme ryhmämuotoisen toteutuksen ja sen menetelmien valinnoissa, sillä ne sopivat hyvin yhdistyksen toimintaan ja useille toiminnassa mukana oleville työkokeilijoille. Pilottiryhmässä oli mukana monista

eri taustoista olevia naisia ja suomen kielen taito oli vaihtelevaa. Ryhmään osallistuneilta saatu palaute tukee kokemusta oppaan mukaisesti toteutetun ryhmän toimivuudesta.

Kehittämistyön eettisyyttä oli oleellista arvioida sekä pilottiryhmän osallistujien, toimeksiantajan että työn laadun kannalta. Osallistujien osalta huomioon otettavaa oli muun muassa yksityisyydensuoja, turvallisuus sekä arvojen ja yksilöllisyyden huomioiminen. Tiedostamme, että maahanmuuttajat ovat joukkona yhtä yhtenevä, kuin mikä tahansa muu yhden ominaisuuden perusteella jaettu joukkio (Väänänen ym. 2009, 66–67). Maahanmuuttajuus kertoo ihmisestä vain sanan määritelmän verran, jokaisella on erilainen tausta ja tapa toteuttaa omaa elämäänsä. Oppaan mukaan toteutettu ryhmä on suunnattu kieltä opetteleville tai muista ryhmän tavoitteista hyötyville, eikä sillä pyritä tekemään oletuksia osallistujista, heidän mielenkiinnon kohteistaan tai suhteestaan vapaa-aikaan. Suunnittelussa on pyritty varmistamaan, että jokaisen osallistujan olisi halutessaan mahdollista ilmaista omat mielenkiinnon kohteensa ja toisaalta itselleen sopimattomat toiminnat. Tämän toteuttamalla on tarkoitus varmistua siitä, ettei kukaan ryhmään osallistujista kokisi arvojaan loukattavan. Toisaalta ryhmän aikana ei kuitenkaan tarvitse kertoa itsestään sen avoimemmin kuin haluaa. Tuotettu opas ei ohjaa keräämään osallistujista tunnistettavia henkilötietoja tai tallentamaan kuvia tai muuta vastaavaa materiaalia. Näitä periaatteita noudatettiin myös pilottiryhmän kanssa toimitaessa, minkä takia osallistuneilta ei pyydetty erikseen kirjallisia suostumuksia. Ryhmään osallistuminen oli jokaiselle vapaaehtoista ja pilottiryhmän kuuluminen osaksi opinnäytetyönä toteutettavaa kehittämistyötä kerrottiin jokaiselle ennen ryhmän alkua.

Opinnäytetyö aloitettiin aiheeseen liittyviin tutkimuksiin ja teoretietoon perehtyen. Tämän perusteella työlle rakentui teoreettinen viitekehys, johon pystyimme tukeutumaan myös käytännön työskentelyn aikana. Nopeasti muuttuvan maahanmuuttotilanteen vuoksi oli tärkeää tutustua mahdollisimman ajankohtaiseen tietoon aiheesta. Työn kannalta täsmälleen sopivaa tietoperustaa löytyi kuitenkin niukasti, minkä takia tietoa on jouduttu soveltamaan melko paljon. Kehittämistyön toiminnallisen osuuden suunnitteluun ja toteutukseen valittiin käytettäväksi toimintaterapiateorialähtöinen suunnittelu-prosessi. Tämä varmisti omalta osaltaan toimivan ja tavoitteisiinsa vastaavan oppaan tuottamisen. Oppaan luotettavuuteen vaikuttaa sen toimivuuden testaaminen vain yhden ryhmän kanssa. Toisaalta myös pilottiryhmään osallistuneiden kielitaito vaikutti kerätyn palautteen laatuun ja määrään. Vastauksista tuli vaikutelma ”oikein” vastaamisen halusta ja palaute tuntui usein tukikysymyksistä huolimatta jäävän pintapuoliseksi. Tästä syystä havainnointia hyödynnettiin verbaalisen palautteen rinnalla paljon tiedos-

taen tämän kaltaisen tulkinnallisen havainnoinnin olevan aina jossain määrin subjektiivista (Anttila 2007, 128). Toimeksiantaja ja työntekijät kuitenkin tuntevat heillä työskentelevät työkokeilijat, harjoittelijat ja vapaaehtoiset hyvin ja pystyvät siten arvioimaan oppaan sopivuutta yhdistyksen käyttöön laajemmin ja eri näkökulmasta.

Opinnäytetyöskentelyyn käytettävät resurssit olivat rajalliset sekä ajallisesti että taloudellisesti. Tämä vaikutti pilottiryhmän kanssa kokeiltujen toimintojen valintaan, mutta yhteistyökumppaneiden mukaan saannin myötä onnistuimme kokoamaan osallistujille mielekkääksi ja soveltuvaksi osoittautuneen kokonaisuuden. Oppaaseen olisi jatkossa mahdollista sisällyttää valmiiksi eri kielitaitoisille sovellettuja versioita liitemateriaaleista, esimerkiksi selkokieliset, kuvalliset tai lyhyemmät versiot kartoituslistoista. Resurssit kuitenkin vaikuttivat jo opinnäytetyön rajaamisvaiheessa siten, että valmiiksi sovelletut materiaalit sekä ryhmän vaikuttavuuden mittaaminen jätettiin työn ulkopuolelle. Toinen tämän työn kehittämismahdollisuuksista olisikin mitata osallistujien kokemusta oppaan mukaiseen ryhmään osallistumisen vaikutuksista ja määritettyjen tavoitteiden saavuttavuudesta osallistumisen aikana.

LÄHTEET

- Ahola, S. & Orjatsalo, S. 2009. Maahanmuuttajan toimintaterapeutin asiakkaana. Opinnäytetyö. Metropolia ammattikorkeakoulu. Viitattu 8.4.2017.
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/2858/Maahanmu.pdf?sequence=1>.
- Anttila, P. 2007. Realistinen evaluaatio ja tuloksellinen kehittämistyö. Hamina: Akatiimi oy.
- Castaneda, A.; Rask, S.; Koponen, P.; Mölsä, M. & Koskinen, S. (toim.) 2012. Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi. Tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.
- DaisyLadies ry 2016. DaisyLadies ry. Verkkosivut. Viitattu 4.3.2017. www.daisyladies.fi.
- Fasting, K. & Walseth, K. 2004. Sport as a Means of Integrating Minority Women. *Sport in Society* 7 (1), 109–129. Saatavissa myös:
https://www.academia.edu/17724242/Sport_as_a_Means_of_Integrating_Minority_Women.
- Hirsjärvi, S & Hurme, H. 2010. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Talinna: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Huttunen, J. 2015. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. Viitattu 31.5.2017
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934.
- Infopankki 2015. Kotoutuminen Suomeen. Viitattu 8.4.2017. <http://www.infopankki.fi/fi/elama-suomessa/maahanmuuttajana-suomessa/kotoutuminen-suomeen>.
- Infopankki 2016. Maahanmuuttajana Turussa. Viitattu 28.3.2017
<http://www.infopankki.fi/fi/turku/elama-turussa/maahanmuuttajana-turussa>.
- Kerkkänen, H. & Säävälä, M. 2015. Työ- ja elinkeinoministeriö 2015. Viitattu 28.3.2017
http://www.kotouttaminen.fi/files/43286/TEMjul_40_2015_web_09062015.pdf.
- Kielhofner, G. 2008. *The Model of Human Occupation: Theory And Application*. 4th edition. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.
- Koskinen-Ollonqvist, P. & Rouvinen-Wilenius, P. 2009. Terveiden edistäminen ja hyvinvointivaajeet. *Promo* 57 2/2009, 32–35. Viitattu 28.3.2017
https://www.researchgate.net/publication/299490097_Terveiden_edistaminen_ja_hyvinvointivaajeet.
- Laki maahanmuuttajien kotouttamisesta ja turvapaikanhakijoiden vastaanotosta 493/1999. Annettu Helsingissä 14.11.2014. Saatavilla sähköisesti osoitteessa
<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1999/19990493>.
- Law, M.; Polatajko, H.; Baptiste, S. & Townsend, E. 2002. *Core Concepts of Occupational Therapy*. Teoksessa Townsend, E. (toim.) *Enabling Occupation: An Occupational Therapy Perspective*. Ottawa: CAOT Publications ACE.
- Letts, L.; Rigby, P. & Stewart, D. 2003. *Using Environments to Enable Occupational Performance*. United States Of America: SLACK Incorporated.
- Liikanen, H. 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia – ehdotus toimintaohjelmaksi 2010–2014. Opetusministeriön julkaisuja 2010:1. Opetusministeriö.
<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75612/OPM1.pdf?sequence=1>.

Liikkanen, M. 2004. Vapaa-aika – työn vastakohta, harrastuksia vai vapautta? Tilastokeskus. Viitattu 31.5.2017 http://www.stat.fi/tup/hyvinvointikatsaus/hyka_2004_2_vapaa-aika.html.

Malin, M. 2011. Maahanmuuttajien terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavat tekijät. Yhteiskuntapolitiikka 76 (2011): 2. 201–213. Viitattu 28.3.2017 <https://julkari.fi/bitstream/handle/10024/102862/malin.pdf?sequence=1>.

Mielenterveysseura 2017. Vapaa-aika virkistää. Viitattu 31.5.2017. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/vapaa-aika-virkist%C3%A4%C3%A4>.

Oerlemans, W.; Bakker, A. & Demerouti, E. 2014. How Feeling happy during off-job activities helps successful recovery from work: A day reconstruction study. *Work & Stress* Vol. 28, No. 2, 198–216.

Pierce, D. 2003. *Occupation by Design. Building Therapeutic Power*. Philadelphia: F.A. Davis Company.

Polatajko, H.; Davis, J.; Stewart, D.; Cantin, N.; Amoroso, B.; Purdie, L. & Zimmerman, D. 2007. Specifying the domain of concern: Occupation as core. Teoksessa Townsend, E. & Polatajko, H. *Enabling occupation II: Advancing an occupational therapy vision for health, well-being & justice through occupation*. Ottawa: CAOT Publications ACE.

Rask, S.; Martelin, T.; Nieminen, T. & Solovieva, N. 2012 Osallistuminen ja luottamus. Teoksessa Castaneda, A.; Rask, S.; Koponen, P.; Mölsä, M. & Koskinen, S. (toim.) *Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi. Tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa*. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. 219–228.

Ruusuvuori, J & Tiittula, L. (toim.) 2005. *Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2009. Menetelmäopetuksen tietovaranto Kvali-MOTV. Kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaristo Tampereen Yliopisto. Saatavissa myös: http://www.fsd.uta.fi/fi/julkaisut/motv_pdf/KvaliMOTV.pdf.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Saatavissa myös <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>.

Terveyskirjasto 2016. Hyvinvointi (Well-being). Kustannus oy Duodecim. Viitattu 28.3.2017 http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=ont00037.

THL 2015a. Hyvinvointi. Viitattu 28.3.2017 <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>.

THL 2016a. Käsitteet. Viitattu 28.3.2017 <https://www.thl.fi/fi/web/maahanmuuttajat-ja-monikulttuurisuus/vaestoryhmat/kasitteet>.

THL 2016b. Maahanmuuttajat ja monikulttuurisuus. Viitattu 28.3.2017 <https://www.thl.fi/fi/web/maahanmuuttajat-ja-monikulttuurisuus/terveys-ja-hyvinvointi>.

THL 2015b. Toimintakyvyn ulottuvuudet. Viitattu 27.5.2017 <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet>.

Tilastokeskus 2017. Käsitteet ja määritelmät. Viitattu 28.3.2017 <http://www.stat.fi/til/tkke/kas.html>.

Tilastokeskus 2016. Maahanmuuttajat ja kotoutuminen. Viitattu 28.3.2017 <http://www.stat.fi/tup/maahanmuutto/index.html>.

Tilastokeskus 2004. Vapaa-ajan sanakirjamääritelmät. Viitattu 28.3.2017
http://www.stat.fi/tup/hyvinvointikatsaus/hyka_2004_2_vapaa-aika4.html.

WHO 2014. Mental health: a state of well-being. Viitattu 28.3.2017
http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/.

WHO 1946. WHO definition of health. Viitattu 28.3.2017
<http://www.who.int/about/definition/en/print.html>.

Väänänen, A.; Toivanen, M.; Aalto, A.; Bergbom, B.; Härkäpää, K.; Jaakkola, M.; Koponen, P.; Koskinen, S.; Kuusio, H.; Lindström, K.; Malin, M.; Markkula, H.; Mertaniemi, R.; Peltola, U.; Seppälä, U.; Tiitinen, E.; Vartia-Väänänen, M.; Vuorenmaa, M.; Vuorento, M. & Wahlbeck, K. 2009. Maahanmuuttajien integroituminen suomalaiseen yhteiskuntaan elämän eri osa-alueilla. Esiselvitysraportti. Sektoritutkimuksen neuvottelukunta, 9. Helsinki: Työterveyslaitos, Kuntoutussäätiö, Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 31.5.2017
http://www.hare.vn.fi/upload/Julkaisut/13135/4572_Setu_9-2009.pdf.

Wilcock, A. 1998. An Occupational Perspective of Health. United States Of America: SLACK Incorporate.

Wilcock, A. & Hocking, C. 2015. An Occupational Perspective of Health. 3rd edition. United States Of America: SLACK Incorporate.

Zacheus, T. & Hakala, M. 2010. Liikunta kotoutumisen ja kulttuurien kohtaamisen välineenä – Maahanmuuttajien parissa työskentelevien näkökulmia. Kasvatus 41 (5), 432–444.

Zacheus, T.; Koski, P. & Mäkinen, S. 2011. Naiset paitsiossa? – Maahanmuuttajanaisten liikunnan tunnuspiirteitä Suomessa. Liikunta & Tiede 48 (1), 63–70. Saatavissa myös:
http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt611_tutkimusartikkelit_63-70_lowres1.pdf.

Vapaa-ajan ryhmän ohjaajan opas



| SISÄLLYSLUETTELO | |
|------------------|--|
| SIVUT 4 5 | Johdanto Työn tausta |
| SIVUT 6 7 | Näin käytät opasta Toimintaterapia, vapaa-aika ja hyvinvointi |
| SIVUT 8 9 | Ryhmän toteutus aikaa Ohjaamiseen orientoituminen |

2

| | |
|-----------------------------|---|
| SIVUT 10 – 11 | Ryhmäkerta 1 Tutustuminen |
| SIVUT 12 – 13 | Ryhmäkerta 2 Perehtyminen |
| SIVUT 14 – 15 | Ryhmäkerta 3 Sosiaalinen toiminta |
| SIVUT 16 – 17 | Ryhmäkerta 4 Virkistävää toimintaa |
| SIVUT 18 – 19 | Ryhmäkerta 5 Kehittävä toiminta |
| SIVUT 20 – 21 | Ryhmäkerta 6 Rentouttava toiminta |
| SIVUT 22 – 23 24 – 25 | Ryhmän päättäminen & Loppusanat Lähteet & Liitteet |

3

JOHDANTO

Tervetuloa käyttämään vapaa-ajan ryhmän ohjaajan opasta!

Opas on syntynyt osana toimintaterapeuttipintojemme opinnäytetyötä. Halusimme saada aikaan helposti lähestyttävän oppaan, jonka avulla kuka tahansa aiheesta kiinnostunut voisi toteuttaa vapaa-ajan ryhmän suomen kieltä opetteleville maahanmuuttajataustaisille osallistujille. Opasta on kokeiltu DaisyLadies ry:n työkokkeilijoista koostuneen pilottiryhmän kanssa ja muokattu sen perusteella.

Aloitamme oppaan kertomalla hieman työn taustasta ja aiheesta sekä teoriasta, johon se pohjautuu. Tämän jälkeen käymme ohjeineen läpi ryhmän varsinaisen toteutuksen, eli kuusi ryhmäkertaa aihepiiri kerrallaan.

Opasta voit seurata niin tarkasti kuin mielit, mutta haluamme kuitenkin rohkaista jokaista ohjaajaa käyttämään toteutuksessa luovuuttaan ja huomioimaan osallistujat myös yksilöinä.

Toivottavasti opas tukee sinua onnistuneesti vapaa-ajan ryhmän ohjaamisessa!

Terveisin Rebekka ja Viivi



ENNEN RYHMÄN ALKUA

- o Ryhmä on suunniteltu toteutettavaksi kuutena kertana kerran viikossa (toteutusaika 6 viikkoa)
- o Lisäksi tarvittavat aikaa valmisteluun ja suunnitteluun
- o Ota selvää lähialueesi vapaa-ajan toimintamahdollisuuksista ennakkoluulotta
- o Jos mahdollista, käy tutustumassa osallistujiin etukäteen

4

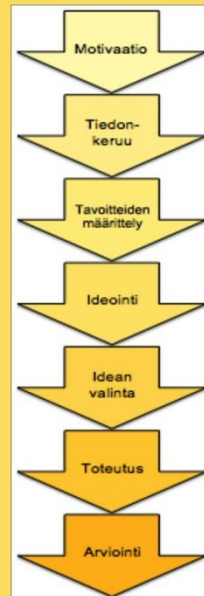
TYÖN TAUSTA

Tämä kehittämistyönä syntynyt ryhmäohjaajan opas on toteutettu DaisyLadies ry:lle opinnäytetyönä, osana toimintaterapeutin opintoja Turun Ammattikorkeakoulussa. Se pyrkii vastaamaan tarpeeseen uudesta työkalusta, jonka avulla voitaisiin vahvistaa arjen voimavaroja ryhmämuotoisesti vapaa-ajan keinoin. Koko työ on luettavissa Theseus-palvelusta (theseus.fi).

Työn tarkoituksena oli toteuttaa maahanmuuttajataustaisille toistettavissa oleva toiminnallinen ryhmä, jonka tavoitteena oli auttaa osallistujia löytämään mielekästä ja merkityksellistä tekemistä vapaa-ajalle nykyisessä asuinympäristössä. Samalla haluttiin rohkaista osallistujia omatoimisuuteen, jotta itselle sopivien hyvinvointia tukevien vapaa-ajan toimintojen löytäminen helpottuisi.

Laajempana tavoitteena oli osallistua luomaan tapoja, joilla voitaisiin edesauttaa maahanmuuttajatyötä toimintaterapian kautta. Halusimme työllä tukea maahanmuuttajataustaisten tasa-arvoista kohtelua ja henkisen hyvinvoinnin huomiointia.

Opas ja ryhmä on laadittu Doris Piercen Terapeuttisen voiman mallin sisältämää Suunnitteluprosessia käyttäen. Prosessi on esitetty viereisessä kuvassa. Suunnitteluprosessin mukainen työskentely varmisti toimintaterapeuttisesta näkökulmasta ryhmän tavoitteellisuuden ja toimintojen merkityksellisyyden osallistujille. Tämä ei kuitenkaan edellytä toimintaterapian tuntemusta oppaan tulevilta käyttäjiltä.



5

NÄIN KÄYTÄT OPASTA

Opas antaa rakenteen ryhmätoteutukselle, jonka osallistujilla on yksi tai useampi koko ryhmän tavoitteista. Tarkoituksena on tukea sinua ohjaamaan ryhmää saavuttamaan tavoitteet sopivien toimintojen avulla. Tavoitteet tulee käydä läpi osallistujien kanssa ensimmäisellä kerralla. Muista huomioida ryhmän kielitaito, käytä selkokieltä tarpeen mukaan.

TOTEUTETTAVAT RYHMÄKERRAT

- 1) Tutustuminen (1,5 h)
- 2) Perehtyminen (1,5 h)
- 3) Sosiaalinen toiminta (1,5 h)
- 4) Virkistävä toiminta (1,5 h)
- 5) Kehittävä toiminta (1,5 h)
- 6) Rentouttava toiminta (1,5 h)

TAVOITTEET

- 1) Oppia millaisista vapaa-ajan toiminnoista pitää ja miten omaa vapaa-aikaa olisi mielekästä viettää.
- 2) Vapaa-aikaan ja hyvinvointiin liittyvän suomenkielisen sanavaraston kartuttaminen.
- 3) Uuden harrastuksen tai vapaa-ajan viettotavan kokeileminen.
- 4) Suomalaiseen vapaa-ajan kulttuuriin ja lähialueilta löytyviin vapaa-ajan viettotapoihin tutustuminen.

- o Jokainen ryhmäkerta esitellään yhdellä aukeamalla, joka sisältää ehdotetun aikataulun, ryhmäkerran sisällön, listan valmiista materiaaleista sekä muista kerralla tarvittavista tarvikkeista
- o Ryhmäkerrat on pyritty hahmottelemaan niin, että voit toteuttaa ryhmän aikajärjestyksessä aukeama kerrallaan, mutta halutessasi voit myös muuttaa neljän viimeisen kerran etenemisjärjestystä
- o Tutustus- ja perehtymiskertojen jälkeen on aika valita ja valmistella toimintakerroilla kokeiltavat toiminnot, näitä opas ei anna valmiina, jotta jokaisesta ryhmästä tulisi osallistujiansa näköinen, varaathan tähän siis riittävästi aikaa!
- o Jokaisella ryhmäkerralla on oma väri, jonka perusteella löydät myös liitteistä ryhmäkerroilla tarvittavat valmiit materiaalit
- o Liitteet löytyvät oppaan lopusta ja ovat vapaasti tulostettavissa ja kopioitavissa
- o Vinkkiluokista löydät hyödyllisiä kokiamme neuvoja suunnitteluun ja valmistautumiseen, esimerkiksi ehdotuksia toimintavaihtoehtoja Turun alueella
- o Oppaan lopusta löydät ryhmän lopettamiseen liittyviä huomioita, joita voit hyödyntää viimeisen toimintakerran lopuksi tai halutessasi erillisellä lopetuskerroilla

6



VAPAA-AIKA JA HYVINVOINTI

Vapaa-ajan ja hyvinvoinnin käsitteiden määritelmät ovat kulttuurisidonnaisia. Erään toimintaterapian teorian mukaan vapaa-aikaan lukeutuu toiminta, jota harjoitetaan ansiotyön ulkopuolella vietetyllä ajalla. Se voidaan ymmärtää myös aikana, jota ei kuluteta itsestä huolehtimisen tai tuottavan toiminnan lähtökohdista. Toiminta luo merkityksen elämälle ja se on yhteydessä terveyteen ja hyvinvointiin sekä niiden ylläpitämiseen. Vapaa-ajan merkitys ja siihen liittyvät toiminnot vaihtelevat riippuen henkilön taustasta ja mieltymyksistä.

Toimintaterapian näkökulmasta hyvinvoinnin voidaan ajatella olevan esimerkiksi yhteisöllisesti arvostetun ja yksilöllisesti merkityksellisen toiminnan kautta saavutettua fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin välistä tasapainoa. Kokemus hyvinvoinnista vaihtelee ihmisten välillä, sitä kuvaavia tunteita voivat olla esimerkiksi ilo, tyytyväisyys, rauhallisuus, energisuus ja itseluottamus.

Hyvinvoinnin kautta ihminen voi vaikuttaa omaan aktiivisuuteensa sekä tuntea toiminnallista vapautta ja tasavertaisuutta. Toiminnallinen hyvinvointi antaa mahdollisuuden kehittää luovuutta sekä tuntea merkityksellisuuden ja tyytyväisyyden tunteita niin yksilöllisesti kuin yhteisöllisestikin.

TOIMINTATERAPIA

Toimintaterapia on tavoitteellista toimintaa, jonka kautta pyritään tukemaan jokaista itseleen tyydyttävän ja merkityksellisen elämän mahdollistamisessa.

Toiminnallinen identiteetti tarkoittaa käsitystä siitä, kuka kokee olevansa ja mikä on itselle tärkeää toimintaa. Se muodostuu omien mieltymysten ehdoilla vallitsevassa kulttuurisessa ympäristössä. Tämän ryhmän kautta osallistujan on mahdollista tutustua omaan toiminnalliseen identiteettiinsä syvemmin ja vahvistaa sitä nykyisessä ympäristössä.

Kokonaisvaltainen hyvinvointi rakentuu itsestä huolehtimisesta, tuottavan toiminnan ja vapaa-ajan muodostamisesta toiminnallisesta tasapainosta ja tämän ryhmän tarkoituksena on muistuttaa huomioidaan myös vapaa-ajan tärkeys.

7

RYHMÄN TOTEUTUS ALKAA

8

OHJAAMISEEN ORIENTOITUMINEN

- Mieti valmiiksi ryhmän mahdollisia sääntöjä, haluatko esimerkiksi sopia erikseen matkapuhelimen käytöstä ryhmäkertojen aikana tai joistakin muista yksityiskohdista
- Ennen toimintakertoja voi olla hyvä vaihtaa yhteystietoja osallistujien kanssa siltä varalta, että ryhmä hajaantuu toiminnon aikana, muista kertoa miten haluat tietojasi säilytettävän ja käytettävän, anna osallistujille mahdollisuus samaan
- Voit muokata ryhmäkertojen kestoa suunnitelmaasi sopivaksi etukäteen jos esimerkiksi siirtymisiin tai sanaston kertaamiseen tarvitaan ylimääräistä aikaa
- Muista hyödyntää osallistujien täyttämiä checklistoja toimintakertoja suunnitellessasi, voit ehdottaa kokeiltavaksi myös listaan sisällyttämättömiä toimintoja
- Riippumatta siitä mitä toimintoja kokeilette, on hyvä poistua tutusta toimintaympäristöstä
- Toimintakertojen suunnitteluun voi hakea tietoa esimerkiksi Turun kaupungin verkkosivuilta, joista löytyy melko monipuolisesti esimerkkejä erilaisista toimintavaihtoehdoista, -mahdollisuuksista ja -paikoista



9

1

TUTUSTUMINEN

Tutustumiskerran tarkoituksena on, että ryhmäläiset tutustuvat toisiinsa. Tutustumiskerta on hyvä tapa aloittaa uusi ryhmä, vaikka osallistujat olisivatkin toisilleen ennestään tuttuja. Samalla ensimmäinen kerta tarjoaa jokaiselle mahdollisuuden orientoitua aiheeseen. Ohjaajana saat myös tietoa osallistujien arjen ajankäytöstä sekä tottumuksista ja toiveista vapaa-ajan viettoon liittyen.

Tällä kerralla varmistetaan, että kaikki ymmärtävät mitä tämän ryhmän toiminnalla tavoitellaan. Varmistetaan myös yhteisymmärrys ryhmässä käytettävistä käsitteistä, kuten vapaa-ajasta ja hyvinvoinnista. Käy vielä itse läpi tavoitteet, jotta pystyt selittämään ne yksinkertaisesti ryhmälle. Mieti myös valmiiksi, miten haluat esitellä aiheen ja tulevien toimintakertojen teemat.

VALMISTAUDU ETUKÄTEEN

- Tarvitset:
Jumppapallon, teippiä, kyniä ja värikyniä, valmiit materiaalit tulostettuna/kopioituna
- Täytä malliksi oma Ajankäyttöympyräsi (liitteissä valmiiksi täytetty ympyrä ohjeineen sekä sinulle täytettäväksi tyhjä ympyrä)
- Tee Puhuva pallo (leikkaa jatkettavat lauseet irti toisistaan ja kiinnitä ne jumppapalloon, katso kuva liitteestä)

MATERIAALIA RYHMÄKERRALLE

- Ajankäyttöympyrä (1kpl/osallistuja & ohjaajat)
- Ajankäyttöympyrän mallikappale (1kpl)
- Jatkevat lauseet puhuvaan palloon (1 kpl)

VINKKILAATIKKO

- Vaikka ryhmäkerralle on ehdotettu tehtäviä aikataulutusti, on hyvä myös muistaa rohkaista ryhmää vapaaseen keskusteluun aihepiiriin liittyen
- Jos mahdollista, voit valmistella osallistujille listan aihepiiriin sopivista suomenkielisistä sanoista etukäteen tutustuttavaksi seuraavaa kertaa helpottamaan
- Jos saatavilla ei ole jumppapalloa, voit laittaa jatkettavat lauseet astiaan siiltä nostettaviksi

10

| RYHMÄKERRAN OHJELMA (1,5 h) | | |
|-----------------------------|---------------------|---|
| 10 min | Aloitus | → Esittäydä ja kerro ryhmän aiheesta (vapaa-aika, harrastukset, hyvinvointi) → Käy lyhyesti läpi ryhmän aikataulu ja tavoitteet (4 kpl) → Jos ette tunne toisianne ennestään, ohjaa tässä kohdassa nimikierron |
| 30 min | Ajankäyttöympyrä | → Ohjaa seuraava tehtävä Ajankäyttöympyrämallien avulla (oma ja valmis) → Jaa kaikille osallistujille oma täytettävä ympyrä, kynät ja värikynät → Varmista, että kaikki ymmärtävät ohjeet ja auta tarvittaessa → Käykää lopuksi yhdessä läpi valmiit ympyrät ja keskustelkaa tehtävän herättämistä ajatuksista (tyytyväisyys vapaa-ajasta ja sen määrään omassa arjessa) |
| 20 min | Puhuva pallo | → Asettukaa piiriin istumaan ja ohjaa seuraava tehtävä → Vierittäkää palloa toisillenne piirin sisällä, jokainen jatkaa vuorollaan kohdalleen osunutta lauseen alkua → Jatkaa niin kauan, että kaikki ovat saaneet vähintään yhden vuoron |
| 20 min | Teemojen läpikäynti | → Kerro osallistujille tulevien toimintakertojen teemoista, miettikää yhdessä millaisia sosiaalisia, virkistäviä, kehittäviä ja rentouttavia toimintoja on olemassa → Pohikaa myös millainen olo erilaisista toiminnoista voi tulla ja miksi niitä tehdään → Käytä keskustelun tukena oppaasta löytyvää / muuta kokoamaasi tietoa aiheesta |
| 10 min | Lopetus | → Kerro lyhyesti seuraavan kerran ajankohta ja mitä silloin tehdään → Lopettakaa kerta fiiliskierokseen: jokainen kertoo muutamalla sanalla millainen olo ryhmäkerrasta jäi |

11

2

PEREHTYMINEN

Perehtymiskerran aikana on tarkoitus syventyä vapaa-aikaan ja sen erilaisiin viettotapoihin. Samalla saat ohjaajana tarkempaa tietoa osallistujien vapaa-aikaan liittyvistä kiinnostuksenkohteista ja mielenkiintoista sekä siitä millaiset asiat tuottavat heille mielihyvää. Näitä tietoja tulee hyödyntää toimintakertoja suunniteltaessa, jotta ryhmän toteutus vastaisi osallistujien tarpeisiin. Varmista tehtäviä ohjatessasi, että osallistujat ymmärtävät sinun hyödyntävän vastauksia toimintakertojen suunnittelussa.

Nyt on aika valita kokoamiesi tietojen perusteella seuraavilla kerroilla kokeiltavat toiminnot. Tämä voi sinusta riippumattomista syistä viedä aikaa, hyödynnä omaa osaamistasi ja lähialueiden tuntemustasi!

VALMISTAUDU ETUKÄTEEN

- o Tarvitset:
Aikakauslehtiä, saksia, liimaa, tyhjiä papereita, kyniä, valmiit materiaalit tulostettuna/kopioituna
- o Tutustu etukäteen ryhmäkerralla käytettävään materiaaliin, Mielenkiinnonkohteiden ja Hyvän mielen listat ovat kartoitustietoja, joilla saat selville minkälaiset asiat ja toiminnot ovat osallistujille mielekkäitä

MATERIAALIA RYHMÄKERRALLE

- o Mielenkiinnon kohteiden checklist (1 kpl/osallistuja)
- o Hyvän mielen checklist (1 kpl/osallistuja)

VINKKILAATIKKO

- o Rohkaise edelleen ryhmää keskustelemaan aiheesta ja omista kokemuksistaan. Näin osallistujat voivat myös yhdessä pohtia omaa arkeaan ja ryhmän kautta mahdollisesti saavutettavia hyötyjä.
- o Ryhmän kielitaidosta riippuen, voitte käydä listat läpi myös kokonaan yhdessä parhaalla mahdollisella tavalla.

12

RYHMÄKERRAN OHJELMA (1,5 h)

| | | |
|--------|------------------------------|---|
| 10 min | Aloitus | → Aloita kertomalla tämän ryhmäkerran tarkoitus ja käy läpi sen aikana tehtävät asiat → Kerro paikallisesta vapaa-ajankulttuurista ja harrastusmahdollisuuksista |
| 30 min | Vapaa-ajan aarrekartha | → Jaa osallistujat 3-4 hlön ryhmiin, anna jokaiselle ryhmälle tyhjä paperi, aikakauslehtiä, saksia ja liimaa ja ohjaa vapaa-ajan aarrekartan tekeminen → Jokainen etsii ja leikkaa lehdestä mielestään kivoja vapaa-ajan viettoon liittyviä kuvia tai sanoja (jotain mitä kuuluu/haluaisi kuuluvan omaan vapaa-aikaan) → Ryhmät kokoavat kuvista yhteisen aarrekartan paperille, kartat esitellään muille → Miettikää yhdessä erilaisten vapaa-ajan toimintojen hyötyjä osallistujien omien kokemusten ja oppaasta löytyvien tai itse kokoamiesi tietojen pohjalta |
| 20min | Hyvän mielen lista | → Jaa jokaiselle Hyvän mielen checklist ja ohjaa sen täyttäminen ryhmälle sopivalla tavalla, kielitaidosta riippuen yhdessä tai itsenäisesti → Riippumatta täyttötavasta, käykää samalla läpi hankalalta tuntuvaa sanastoa → Kerää lopuksi listat, jotta voit hyödyntää vastauksia sopivien toimintojen valinnassa |
| 25 min | Vapaa-ajan toimintojen lista | → Jaa jokaiselle Mielenkiinnon kohteiden checklist ja ohjaa sen täyttäminen ryhmälle sopivalla tavalla, kielitaidosta riippuen yhdessä tai itsenäisesti → Riippumatta täyttötavasta, käykää samalla läpi hankalalta tuntuvaa sanastoa → Kerää lopuksi listat, jotta voit hyödyntää vastauksia sopivien toimintojen valinnassa |
| 5 min | Lopetus | → Kerro lyhyesti seuraavan kerran ajankohta ja mitä silloin tehdään → Lopettakaa kerta fiilikierokseen: jokainen kertoo muutamalla sanalla millainen olo ryhmäkerrasta jäi |

13

3

SOSIAALINEN TOIMINTA

Sosiaalinen vapaa-ajan toiminta voi olla lähes minkäläistä tahansa. Tämän ryhmäkerran aikana voitte kokeilla sosiaalisia toimintoja eri ympäristöissä tai tutustua yhdistystoimintaan esimerkiksi sopimalla esittelykynnin paikan päälle. Tarkoituksena on keskittyä vapaa-ajan vieton sosiaaliseen puoleen ja siihen, kuinka vapaa-ajasta voi hyötyä myös sosiaalisten verkostojen vahvistumisen kautta. Tämä voidaan pitää mielessä myös tulevilla ryhmäkerralla. Jos yksilöajit tai yksin tehtävät toiminnot eivät innosta, voi tekemiseen yhdistää sosiaalisen puolen motivoivana tekijänä. On hyvä kuitenkin muistaa, että jokainen kokee sosiaaliset tilanteet omalla tavallaan ja niiden määrällinen tarve on henkilökohtaista.

Sosiaalinen toimintakyky on ihmisen kykyä toimia erilaisissa elämäänsä sisältävissä vuorovaikutussuhteissa ja osallistua tai toimia niissä aktiivisesti. Sosiaalinen toimintakyky on tärkeää myös toiminnallisen tasapainon mahdollistumiseksi. Vapaa-ajan toimintoihin osallistumalla jokainen voi vahvistaa omaa sosiaalista toimintakykyään ja näin edistää hyvinvointiaan.

TOIMINTAEHDOTUKSIA JA -PAIKKOJA TURUSSA

- o Turun kaupungin puistot löydät Turun kaupungin verkkosivuilta
- o Lautapelejä voi pelata esimerkiksi pääkirjastossa ja kahviloissa,
- o Kahvilat voivat olla monipuolisia sosiaalisia ympäristöjä, esimerkiksi Cosmic Comic Cafe, Café Art ja Kirjakahvila tarjoavat keskenään erilaisia ajanviettomahdollisuuksia
- o Turussa teatteria voi seurata hieman edullisemmin esimerkiksi Linnateatterissa, Teatteri Akselissa tai Barker-teatterissa
- o Yhdistystoiminta ja vapaaehtoistyö mahdollistavat erilaisia ajanviettopaikoja, esimerkiksi Elävän Kulttuurin Koroinen Ry, Turun Tyttöjen talo, SPR: n Varsinais-Suomen piiri tarjoavat erilaisia mahdollisuuksia



14

RYHMÄKERRAN OHJELMA (1,5 h)

| | | |
|--------|---------------------|--|
| 15 min | Aloituis | <ul style="list-style-type: none"> → Köykää lyhyesti läpi alkavan ryhmäkerran sisältö: missä tehdään, mitä tehdään ja millä aikataululla → Kerratkaa yhdessä sosiaalisen vapaa-ajan toiminnan hyötyjä ja miettikää mitä tällä kerralla kokeiltava toiminta voisi kullekin tarjota → Jos haluatte kerrata sanastoa, myös se sopii hyvin aloituksen yhteyteen → Vaihtakaa yhteystietoja tai sopikaa helppo tapaamispaikka ryhmän hajaantumisen varalta |
| 60 min | Kokeiltava toiminta | <ul style="list-style-type: none"> → Kokeiltavalle toiminnalle on varattu tunti aikaa, voit muuttaa kestoja tarpeen mukaan, muista silloin kuitenkin sopia asiasta etukäteen → Huomioi tarvittaessa valmistautumiseen kuluva aika |
| 15 min | Lopetus | <ul style="list-style-type: none"> → Kerro lyhyesti seuraavan kerran ajankohta ja mitä silloin tehdään tai milloin annat tarkemmat tiedot tarkemmasta toiminnasta, muistuta myös mahdollisesti tarvittavista vaatteista tai varusteista → Lopettakaa kerta fiilikierokseen: jokainen kertoo muutamalla sanalla millainen olo ryhmäkerrasta jäi → Jos toimintaan tutustumista voi jäädä yhteisen ajan päätyttyä jatkamaan, tuo tämä ilmi osallistujille |

15

4

VIRKISTÄVÄ TOIMINTA



Virkistävän vapaa-ajan toiminnan avulla voidaan virkistyä niin henkisesti kuin fyysisesti. Tämän toimintakerran tarkoituksena on kuitenkin keskittyä erityisesti keholliseen hyvinvointiin ja sen vahvistamiseen. Toiminnan ei ole pakko olla erityisen raskasta liikuntaa, jollei se sovi osallistujien kiinnostuksen kohteisiin, mutta sen olisi hyvä olla liikunnallisia piirteitä sisältävää. On tärkeää huomioida kokeittavan toiminnan sopivuus jokaiselle ryhmän jäsenelle.

Fyysinen toimintakyky on kykyä liikkua ja liikuttaa itseään. Se mahdollistaa ihmisen suoriutumisen erilaisista elämänsä kuuluvista toiminnoista. Fyysistä toimintakykyä voidaan tukea esimerkiksi kehittämällä kestävyyskuntoa, liikkuvuutta sekä aistitoimintoja.

TOIMINTAEHDOTUKSIA JA -PAIKKOJA TURUSSA

- Työväenopistot ja kansalaisopistot tarjoavat erilaisia liikuntamahdollisuuksia, tutustumiskertamahdollisuuksia voi tiedustella esimerkiksi Åbo svenska arbetaristituista, Turun suomenkielisestä työväenopistosta tai Auralan kansalaisopistosta
- Vuodensajasta riippuen erilaisia ulkoliikuntalajeja voi kokeilla esimerkiksi Turun kaupungin ylläpitämällä ulkoilualueilla, -reiteillä ja luisteluradalla tai Aurajokisäätiön tarjoamien melontamahdollisuuksien kautta
- Sisäliikuntaa voi kokeilla myös kuntosaleilla tai ryhmäliikuntatunneilla esimerkiksi Turun kaupungin tarjonnan kautta mm. Kupittaa liikuntakeskuksessa tai Leidit liikkeelle -ryhmässä
- Osa liikuntakeskuksista tarjoaa myös vain naisille suunnattuja vuoroja

16

| RYHMÄKERRAN OHJELMA (1,5 h) | | |
|-----------------------------|---------------------|---|
| 15 min | Aloitus | <p>→ Käykää lyhyesti läpi alkavan ryhmäkerran sisältö: missä tehdään, mitä tehdään ja millä aikataululla</p> <p>→ Kerratkaa yhdessä virkistävän vapaa-ajan toiminnan hyötyjä ja miettikää mitä tällä kerralla kokeiltava toiminta voisi kullekin tarjota</p> <p>→ Jos haluatte kerrata sanastoa, myös se sopii hyvin aloituksen yhteyteen</p> |
| 60 min | Kokeiltava toiminta | <p>→ Kokeiltavalle toiminnalle on varattu tunti aikaa, voit muuttaa kestoja tarpeen mukaan, muista silloin kuitenkin sopia asiasta etukäteen</p> <p>→ Huomioi myös mahdolliseen vaatteiden vaihtoon tai muuhun valmistautumiseen tarvittava aika</p> <p>→ Opasta toimintamuodosta innostuneita etsimään tietoa itseään kiinnostavista harrastusmahdollisuuksista myös myöhemmin</p> |
| 15 min | Lopetus | <p>→ Kerro lyhyesti seuraavan kerran ajankohta ja mitä silloin tehdään tai milloin annat tarkemmat tiedot tarkemmasta toiminnasta, muistuta myös mahdollisesti tarvittavista vaatteista tai varusteista</p> <p>→ Lopettakaa kerta fiiliskierokseen: jokainen kertoo muutamalla sanalla millainen olo ryhmäkerrasta jäi</p> |

17

5

KEHITTÄVÄ TOIMINTA

Kehittävän vapaa-ajan toiminnan tuloksena voi olla omien taitojen kehittäminen, jonkin konkreettisen asian aikaansaaminen tai esimerkiksi avun tai muun tekemisen muodossa tuotettu hyöty muille tai itselle. Tämän kerran tarkoituksena on perehtyä vapaa-ajan toimintoihin, joiden avulla on mahdollista kehittää itseään tai ympäristöään omien mielenkiinnonkohteiden mukaisesti. Kehittävän toiminnan voidaan ajatella olevan tuottavaa toimintaa, josta saatu mielihyvä perustuu itselle merkitykselliseen aikaansaamiseen. Tämä kokemus edistää hyvinvointia ja syntyy eri ihmisille erityyppisistä toiminnoista ja saavutuksista.

Kehittävän toiminnan kautta kehitetään kognitiivista toimintakykyä, joka on yksi mahdollisimman sujuvan arjesta suoriutumisen edellytyksistä ja siten osa hyvinvoinnin kokonaisuutta. Kognitiivinen toimintakyky koostuu mm. muistista, oppimisesta, ongelmien ratkaisukyvyistä, tarkkaavuudesta ja kielellisistä taidoista.

TOIMINTAEHDOTUKSIA JA -PAIKKOJA TURUSSA

- o Näyttelyt lähialueen museoissa ja gallerioissa tarjoavat erilaisia kehittävän toiminnan mahdollisuuksia itsenäisesti ja opastetusti esimerkiksi Aboa Vetus & Ars Novassa, Turun yliopiston kasvitieteellisessä puutarhassa ja Wäinö Aaltosen museossa tai maksuttomasti esimerkiksi B-galleriassa ja Titanik-galleriassa
- o Kursseihin tai kädentaitoihin tutustumismahdollisuutta voi kysyä esimerkiksi työväenopistoista ja kansalaisopistoista tai erilaisilta yhdistyksiltä
- o Lähialueen kulttuuri- ja sivistystoimintaan voi tutustua myös osallistumalla esimerkiksi kirjastojen tapahtumiin, näyttelyihin ja muuhun tarjontaan
- o Paikallishistoriaan ja -kulttuuriin voi tutustua myös merkittävien paikkojen, kuten nähtävyyksien kautta opastetusti tai itsenäisesti esimerkiksi Turun kaupungin kulttuurikuntolureitteja hyödyntäen
- o Suomen luontoon voi tutustua esimerkiksi retkeillen, marjastaen tai sienestäen tai vaikka Turun lintutieteellisen yhdistyksen järjestämälle maksuttomalle opastetulle lintukävelyille osallistumalla



18

RYHMÄKERRAN OHJELMA (1,5 h)

| | | |
|--------|---------------------|--|
| 15 min | Aloitus | <p>→ Köykää lyhyesti läpi alkavan ryhmäkerran sisältö: missä tehdään, mitä tehdään ja millä aikataululla</p> <p>→ Kerratkaa yhdessä kehittävän vapaa-ajan toiminnan hyötyjä ja miettikää mitä tällä kerralla kokeiltava toiminta voisi kullekin tarjota</p> <p>→ Jos haluatte kerrata sanastoa, myös se sopii hyvin aloituksen yhteyteen</p> |
| 60 min | Kokeiltava toiminta | <p>→ Kokeiltavalle toiminnalle on varattu tunti aikaa, voit muuttaa kestoja tarpeen mukaan, muista silloin kuitenkin sopia asiasta etukäteen</p> <p>→ Huomioi myös mahdolliseen vaatteiden vaihtoon tai muuhun valmistautumiseen tarvittava aika</p> <p>→ Opasta toimintamuodosta innostuneita ilmoittautumaan itseään kiinnostaville kursseille ja kerro kuinka niistä voi löytää tietoa myös myöhemmin</p> |
| 15 min | Lopetus | <p>→ Kerro lyhyesti seuraavan kerran ajankohta ja mitä silloin tehdään tai milloin annat tarkemmat tiedot tarkemmasta toiminnasta, muistuta myös mahdollisesti tarvittavista vaatteista tai varusteista</p> <p>→ Lopettakaa kerta fiilikierrokseen: jokainen kertoo muutamalla sanalla millainen olo ryhmäkerrasta jäi</p> |

19

6

RENTOUTTAVA TOIMINTA

Rentouttava vapaa-ajan toiminta voi rentouttaa jo toiminnan aikana tai sen rentouttavat vaikutukset voivat tuntua jälkeensä. Toiminnan rentouttavuus on henkilökohtaista, jollekin rentouttava toiminta voi olla rauhallista ja toiselle hyvinkin aktiivista. Sopivien rentoutuskeinojen löytäminen vaatii jonkin verran itsetuntemusta ja rentouttavan vaikutuksen saavuttaminen siihen keskittymistä. Tämän kerran tarkoituksena on perehtyä rentoutumisen taitoihin osallistujien mielenkiinnonkohteisiin sopivan toiminnan avulla.

Rentouttavan toiminnan kautta voidaan pyrkiä vaikuttamaan myönteisesti psyykkiseen toimintakykyyn kokonaisvallaisen hyvinvoinnin saavuttamiseksi. Hyvä psyykinen toimintakyky antaa voimavaroja ja mahdollistaa arjen haasteista selviytymisen. Lisäksi sen kautta mahdollistuvat esimerkiksi hyvinvoinnin tunne, realistinen luottamus omiin kykyihin ja tulevaisuuteen sekä oman itsensä arvostaminen.



TOIMINTAEHDOTUKSIA JA -PAIKKOJA TURUSSA

- o Rauhoittavina liikuntamuotona voi kokeilla vaikka joogaa tai venyttelyä esimerkiksi eri liikuntakeskuksissa tai työväenopistoissa
- o Ulkoilemalla tai luonnossa rauhoittamalla voi saavuttaa rentouttavia vaikutuksia, voitte tutustua esimerkiksi Turusta löytyviin luonnonsuojelualueisiin
- o Voitte kokeilla meditaatiota, rentoutumis- ja itseensä syventymisharjoituksia tai läsnäoloharjoituksia luonnossa tai sisätiloissa esimerkiksi Suomen mielenterveysseuran Mieli-verkkopalvelun tai Mielenterveysalan verkkopalvelun tarjoamien vaihtoehtojen avulla
- o Rentoutumista voi kokeilla myös toimintaan keskittymisen tai kokemusten kautta esimerkiksi luovalla toiminnalla, kuten maalaamalla, kirjoittamalla tai äänen ja musiikin avulla

20

RYHMÄKERRAN OHJELMA (1,5 h)

| | | |
|--------|---------------------|---|
| 15 min | Aloitus | <p>→ Köykää lyhyesti läpi alkavan ryhmäkerran sisältö: missä tehdään, mitä tehdään ja millä aikataululla</p> <p>→ Kerratkaa yhdessä rentouttavan vapaa-ajan toiminnan hyötyjä ja miettikää mitä tällä kerralla kokeiltava toiminta voisi kullekin tarjota</p> <p>→ Jos haluatte kerrata sanastoa, myös se sopii hyvin aloituksen yhteyteen</p> |
| 60 min | Kokeiltava toiminta | <p>→ Kokeiltavalle toiminnalle on varattu tunti aikaa, voit muuttaa kestoja tarpeen mukaan, muista silloin kuitenkin sopia asiasta etukäteen</p> <p>→ Huomioi myös mahdolliseen vaatteiden vaihtoon tai muuhun valmistautumiseen tarvittava aika</p> <p>→ Rohkaise ja ohjaa toiminnasta kiinnostuneita etsimään itselleen sopivia rentouttavia vapaa-ajan toimintoja myös jatkossa ja kerro mistä esimerkiksi rentoutusharjoituksia voi löytää itse</p> |
| 15 min | Lopetus | <p>→ Kerro lyhyesti mahdollisen päätöskerran ajankohta, sille suunnittelemasi kesto ja mitä silloin tehdään tai ohjaa päätös nyt (kts. kuvaus seuraavalta aukeamalta)</p> <p>→ Lopettakaa kerta fiiliskierrokseen: jokainen kertoo muutamalla sanalla millainen oli ryhmäkerrasta jäi</p> |

21

RYHMÄN PÄÄTTÄMINEN

Ryhmän päättämisen voit toteuttaa erillisellä tapaamiskerralla tai lyhyemmin viimeisen toimintakerran yhteydessä. Yhteisen ja suunnitellun ryhmän lopettamisen yhteydessä voidaan vetää yhteen ryhmän aikana opitut ja koetut asiat ja käydä läpi yhteisiä kokemuksia. Tarkoituksena on samalla tulla tietoisiksi ryhmän myötä saavutetuista muutoksista tai sen avaamista mahdollisuuksista tavoitteisiin tai muihin aihepiireihin liittyen.

Ryhmän päättämisen herättämät tunteet voivat olla vaihtelevia ja on hyvä varmistaa jokaiselle turvallinen ympäristö niiden ilmaisemiseen halutessaan. Mietittyä jättämällä jääneistä asioista kannattaa keskustella, jotta niille saadaan asianmukainen päätös.

Halutessasi voit antaa ryhmälle palautetta ja pyytää sitä myös itsellesi. Mieti etukäteen millä keinolla haluat tämän toteuttaa. Muista myönteisyys ja rohkaise osallistujia oma-aloitteisuuteen ja uskallukseen vapaa-ajan toimintojen parissa myös jatkossa!

PÄÄTÖSKERRAN SUUNNITTELU

- Suunnittele ja sovi lopetuskerta etukäteen, jotta ehdit toteuttaa sen aikana tarvittavat asiat
- Mieti millaisia asioita juuri tämän ryhmän kanssa kannattaa käydä läpi ja paljonko aikaa tarvitaan, muista palata keskustelun aikana myös ryhmän tavoitteisiin
- Valmistele mahdolliset palautelaput tai -kysymykset etukäteen, palaute voidaan kirjallisen muodon sijaan antaa myös esimerkiksi kuvallisesti tai suullisesti
- Kiitäthän ryhmään osallistuneita ja kannustathan heitä kokeilemaan erilaisia vapaa-ajan toimintoja reippaasti myös tulevaisuudessa

22

LOPPUSANAT

Ryhmän päätöksen yhteydessä on hyvä käydä läpi myös omia tunteita ja kokemuksia sekä antaa arvoa omalle työpanokselle. Olet ohjannut nyt koko ryhmätoteutuksen, hienoa!

Etenkin jos suunnitelmissasi on ohjata vastaavankaltaista ryhmää jatkossa, voit hyödyntää tämän ryhmän tarjoaman mahdollisuuden kehittää taitojasi ohjaajana. Sinulla on oivallinen tilaisuus arvioida omaa toimintaasi ja miettiä millaisissa tilanteissa osasit mielestäsi toimia ohjaajan roolissa parhaiten ja millaisissa asioissa toivoisit jatkossa kehittyväsi. Mitä tekisit ensi kerralla toisin, mihin taas olit tyytyväinen?

Tämä ryhmätoteutus oli pieni kokonaisuus ja se tarjosi osallistujille tilaisuuden tutustua erilaisiin vapaa-ajan mahdollisuuksiin. Se on kuitenkin voinut tarjota myös monta uutta oivallusta ryhmään osallistuneille. Olet työskennellyt hyvien asioiden puolesta, voit olla tyytyväinen itseesi!

TEKIJÄT

Rebekka Hanslian
Toimintaterapeuttiopiskelija
Turun AMK / NTOIMS14

Viivi Salo
Toimintaterapeuttiopiskelija
Turun AMK / NTOIMS14

23

LÄHTEET

- Borg, B. & Bruce, M. 1991. The Group System. The Therapeutic Activity Group in Occupational Therapy. New Jersey: SLACK Incorporated.
- Kielhofner, G. 2008. The Model of Human Occupation: Theory And Application. 4th edition. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.
- Law, M.; Polatajko, H.; Baptiste, S. & Townsend, E. 2002. Core Concepts of Occupational Therapy. Teoksessa Townsend, E. (toim.) Enabling Occupation: An Occupational Therapy Perspective. Ottawa: CAOT Publications ACE.
- Mielenterveystalo 2017. Mielenterveystalo. Viitattu 27.5.2017 <https://www.mielenterveystalo.fi/Pages/default.aspx>.
- Pierce, D. 2003. Occupation by Design. Building Therapeutic Power. Philadelphia: F.A. Davis Company.
- Pixabay 2017. Free High Quality Images. Viitattu 27.5.2017 <https://pixabay.com/>.
- Suomen mielenterveysseura 2017. Mieli. Viitattu 27.5.2017 <https://www.mielenterveysseura.fi/fi>.
- Theseus 2017. Theseus.fi – Ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöt ja julkaisut. Viitattu 27.5.2017 www.theseus.fi.
- THL 2015. Toimintakyvyn ulottuvuudet. Viitattu 27.5.2017 <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyvy/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet>.
- Tilastokeskus 2004. Vapaa-ajan sanakirjamääritelmät. Viitattu 27.5.2017 http://www.stat.fi/tup/hyvinvointikatsaus/hyka_2004_2_vapaa-aika4.html.
- Turun kaupunki 2017. Vapaa-aika. Viitattu 27.5.2017 www.turku.fi/vapaa-aika
- Wilcock, A. 2006. An Occupational Perspective of Health. New Jersey: SLACK Incorporated.

24

LIITTEET

TUTUSTUMISKERRALLA TARVITTAVAT LIITTEET

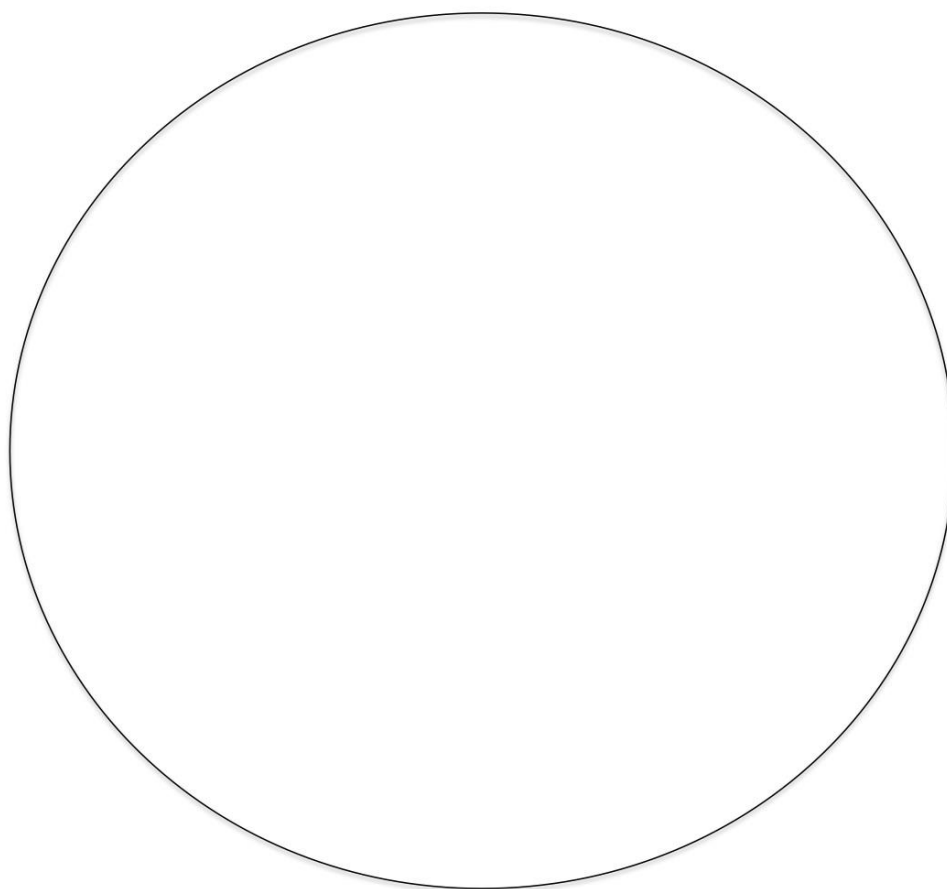
- Ajankäyttöympyrä (1kpl/osallistuja & ohjaajat)
- Ajankäyttöympyrän mallikappale (1kpl)
- Jatkettavat lauseet puhuvaan palloon (1 kpl)

PEREHTYMISKERRALLA TARVITTAVAT LIITTEET

- Mielenkiinnonkohteiden checklist (1 kpl/osallistuja)
- Hyvän mielen checklist (1 kpl/osallistuja)

25

Ajankäyttöympyrä



Ajankäyttöympyrän mallikappale ja ohjeet



Ympyrä kuvastaa vuorokautta. Tässä harjoituksessa tarkoituksena on jakaa ympyrä oman ajankäytön mukaisiin osioihin. Osioihin kirjoitetaan pääpiirteittäin minkälaisia toimintoja omaan päivään sisältyy. Lopuksi väritetään ne osiot, jotka kukin itse kokee vapaa-ajakseen.

Puhuva pallo

Kotona minä...

Ulkona minä...

Ystävien kanssa...

Perheen kanssa...

Jos harrastan liikuntaa, se on...

Vapaa-ajalla minä...

TV:sta tykkään katsoa...

Kuuntelen musiikkia, kun...

Tulen iloiseksi, kun...

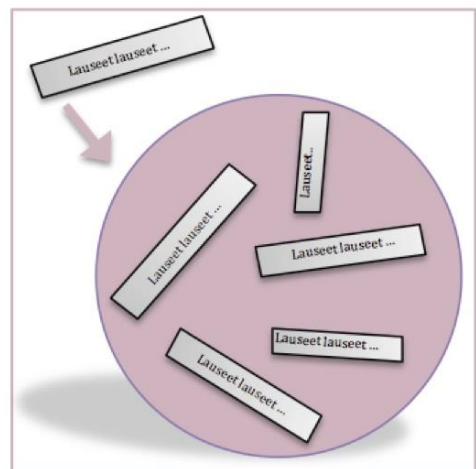
Rentoudun, kun...

Tunnen itseni voimakkaaksi, kun...

Tunnen itseni energiseksi, kun...







Tulosta Puhuva pallo –
lauseet ja leikkaa ne erillisiksi
suikaleiksi







Teippaa lauseet tasavälein
ympäri jumppapalloa

Mielenkiinnon kohteiden checklist

| Sosiaalinen toiminta  |  Haluan kokeilla |  Ehkä kiinnostaa |  En halua kokeilla |
|--|---|---|---|
| Konsertit | | | |
| Elokuvateatteri | | | |
| Teatteri | | | |
| Bingo | | | |
| Ravintolat / Kahvilat | | | |
| Lautapelit / Korttipelit | | | |
| Vapaaehtoistyöt | | | |
| Yhdistystoiminta | | | |
| Kesämökkeily | | | |
| Aika perheen ja sukulaisten kanssa | | | |
| Aika ystävien kanssa | | | |
| Puistot / Piknik | | | |
| Kutsujen järjestäminen | | | |
| Retkeily | | | |
| Urheilun seuraaminen | | | |
| Golf / Frisbee | | | |
| Keilaaminen | | | |
| Biljardi | | | |
| Pallopelit / Joukkuepelit | | | |





Mielenkiinnon kohteiden checklist

| Virkistävä toiminta  |  Haluan kokeilla |  Ehkä kiinnostaa |  En halua kokeilla |
|---|---|---|---|
| Hiihtäminen | | | |
| Laskettelu / Pulkkailu | | | |
| Luistelu | | | |
| Purjehtiminen / Veneily | | | |
| Melonta / Soutaminen | | | |
| Telttailu / Vaeltaminen | | | |
| Akrobatia | | | |
| Ratsastaminen | | | |
| Kuntosali | | | |
| Lavatanssi / Paritanssi | | | |
| Tanssi | | | |
| Jumppa | | | |
| Taistelulajit (nyrkkeily, taekwondo, karate) | | | |
| Yleisurheilu | | | |
| Uinti | | | |
| Juoksu | | | |
| Pyöräily | | | |
| Mailapelit (tennis, pöytätennis, sulkapallo, pesäpallo) | | | |

Mielenkiinnon kohteiden checklist

| Kehittävä toiminta  |  Haluan kokeilla |  Ehkä kiinnostaa |  En halua kokeilla |
|--|---|---|---|
| Kurssit / Opinnot (kieli, taidot) | | | |
| Palapelit / Sanaristikot | | | |
| Tietokoneet / Puhelimet | | | |
| Piirtäminen / Maalaaminen | | | |
| Instrumentin soittaminen | | | |
| Laulaminen / Kuoro | | | |
| Näytteleminen | | | |
| Leipominen / Ruoanlaitto | | | |
| Puutarhan hoito | | | |
| Uutiset / Poliittikka | | | |
| Vapaaehtoistyöt | | | |
| Eläinten hoito | | | |
| Luontobongaus / Kalastus | | | |
| Marjastaminen / Sienestäminen | | | |
| Lukeminen | | | |
| Kirjoittaminen / Blogi | | | |
| Kirjastossa käyminen | | | |
| Museot / Galleriat (kulttuuri) | | | |
| Päiväretkeily / Nähtävyydet | | | |
| Valokuvaus | | | |
| Askartelu / Keramiikka | | | |
| Shoppailu / Ostokset (kirpputori, kaupat) | | | |
| Ompelu / Neulominen | | | |
| Puutyöt / Rakentaminen | | | |

Mielenkiinnon kohteiden checklist

| Rentouttava toiminta  |  Haluan kokeilla |  Ehkä kiinnostaa |  En halua kokeilla |
|--|---|---|---|
| Kävely | | | |
| Venyttely | | | |
| Jooga | | | |
| Tai Chi | | | |
| Muu urheilu | | | |
| Kauneushoito | | | |
| Hieronta | | | |
| Rentoutuminen / Lepääminen | | | |
| Musiikin kuuntelu | | | |
| Televisio / Elokuvat | | | |
| Hengellinen toiminta | | | |
| Ulkoilu / Luonnossa oleminen | | | |
| Haaveilu / Unelmointi | | | |
| Yksin oleminen | | | |
| Keskusteleminen | | | |
| Autoilu | | | |
| Saunominen / Kylpeminen | | | |

Hyvän mielen checklist

Minulle tuo iloa...

- Kauniisti pukeutuminen
- Syöminen
- Rahan säästäminen
- Uusiin ihmisiin tutustuminen
- Vanhojen tavaroiden kierrättäminen
- Tulevaisuuden suunnittelu
- Treffeille meneminen
- Rauhoittuminen
- Liikkuminen
- Kilpaileminen
- Itseni haastaminen
- Elokuvan katsominen
- Kaupungilla käyminen
- Uusi tavara tai vaate
- Juhlat
- Uusi paikka
- Autoilu tai pyöräily
- Vesi tai meri
- Metsä tai luonto
- Sisällä oleminen
- Perheen ajattelevinen
- Auttaminen
- Kauneuden hoitaminen
- Keittiö
- Kylässä käyminen
- Tietokoneen käyttäminen
- Hikoileminen
- Lämpö
- Kylmä
- Itsestäni kertominen
- Asioihin vaikuttaminen
- Onnistuminen
- Ryhmään kuuluminen
- Ystävyys
- Läheisyys
- Ajattelevinen
- Käsillä tekeminen
- Töiden tekeminen
- Esiintyminen
- Yksin oleminen
- Keskusteleminen
- Kaunis asia
- Kaunis maisema
- Eläimen kanssa leikkiminen
- Lapsen kanssa leikkiminen
- Opettaminen
- Ongelman ratkaiseminen
- Kynttilät
- Musiikki / Äänet
- Hiljaisuus
- Lahjan antaminen
- Lahjan saaminen
- Laulaminen
- Yllätykset
- Uutiset
- Uskaltaminen / Rohkeus
- Uuden asian kokeileminen
- Lepääminen
- Nauraminen
- Tutut asiat
- Hyvä tuoksu
- Uuden asian oppiminen

Kehittämistyöpäiväkirja

Kehittämistyöpäiväkirja

Päivämäärä ja aika:

Osallistujat:

Paikka:

Ohjaajat :

Vierailijat:

Teema:

Suunnitelma/sisältö:

Havainnot ja suunnitelman toteutuminen:

Huomioita materiaaliin

Oma toiminta:

Miltä tuntuu:

Palautelomake

Vapaa-ajan ryhmän palaute

Päivämäärä: __.__.2017

1. Kerroitko, mitä sinä haluaisit kokeilla? kyllä ei en tiedä
2. Oliko listassa kiinnostavia toimintoja? kyllä ei en tiedä
3. Tuliko sopivia toimintoja esille? kyllä ei en tiedä
4. Opitko uusia asioita? kyllä ei en tiedä
5. Olisitko halunnut tietää lisää myös muista harrastuksista?
 kyllä ei en tiedä
6. Mietitkö enemmän sinun vapaa-aikaasi? kyllä ei en tiedä
7. Käytätkö enemmän aikaa harrastuksiin? kyllä ei en tiedä
8. Voisitko kuvitella harrastavasi jotain seuraavista toiminnoista:
 Museo
 Kävely
 Kirjasto
 Nia-tanssi
9. Oliko kieli ymmärrettävää ja selkeää? kyllä ei en tiedä
10. Tutustumiskertoja oli
 liian vähän sopivasti liikaa

Kokeilukertoja oli
 liian vähän sopivasti liikaa

Keskustelua oli
 liian vähän sopivasti liikaa

Pilottiryhmän suunnitelma ja toteutus

| | | Oppaan suunnitelma: ryhmäkertojen rakenne | Pilottiryhmän toteutus |
|------------------|--------------------|--|---|
| Tutustumiskerrat | Tutustuminen | 1) Esittäytyminen ja läpikäynti 2) Ajankäyttöympyrä 3) Puhuva pallo 4) Toimintakertojen aiheet 5) Seuraavan kerran sisältö 6) Odotukset ryhmältä, fiiliskierros | → Käydään läpi ryhmän aihe & aikataulu → Ohjaajat ja osallistujat esittäytyvät → Piirretään oma vuorokausi → Mietitään oman vapaa-ajan määrää ja mistä toiminnoista se koostuu → Keskustelu aiheen ympärillä → Kerrotaan jatkettavien lauseiden tuella omasta vapaa-ajasta → Lyhyt läpikäynti tulevien toimintakertojen teemoista → Käydään läpi seuraava kerta → Keskustellaan ryhmän odotuksista ja käydään läpi tutustumiskerran tuntemuksia |
| | Perehtyminen | 1) Vapaa-aikaan ja sen viettotapoihin perehtyminen 2) Vapaa-ajan aarrekartta 3) Hyvän mielen lista 4) Vapaa-ajan toiminnot –checklista 5) Fiiliskierros 6) Käydään lyhyesti läpi seuraava kerta | → Mietitään vapaa-ajan ja liikunnan hyötyjä → Puhutaan vapaa-ajan viettämisestä Suomessa → Etsitään omiin vapaa-ajan mielikuviin sopivia kuvia ja kootaan yhteinen kollaasi → Käydään läpi vapaa-aikaan liittyvää sanastoa checklistan avulla, merkitään samalla itselle hyvää mieltä tuottavat kohdat → Käydään läpi sanastoa neljään teemaan jaettuina toimintoja sisältävän checklistan avulla, merkitään samalla itseä kiinnostavat toiminnot → Käydään läpi perehtymiskerran tuntemuksia → Palautetaan mieleen toimintakertojen aikataulu → Pilottiryhmän kanssa kerätään lisäksi vapaasti haastatellen palaute tutustumiskerroista |
| Toimintakerrat | Kehittävä toiminta | 1) Aloitus: Mietitään kehittävää toimintaa vapaa-ajalla 2) Kehittävän vapaa-ajantoiminnan kokeileminen 3) Fiiliskierros | → Orientoidutaan kerran teemaan ja aiheeseen → Museokierros ja keskustelua Aboa Vetus & Ars Nova –museossa → Osa osallistujista joutuu lähtemään ennen kerran päättymistä, lopetetaan kerta vähitellen |

Toimintakerrat

| | | | |
|----------------|-----------------------------|--|---|
| | Rauhoittava toiminta | 1) Aloitus: Mietitään kehittävää toimintaa vapaa-ajalla 2) Rauhoittavan vapaa-ajan toiminnan kokeileminen 3) Fiiliskierros | → Orientoidutaan teemaan ja aiheeseen → Lähdetään rauhalliselle kävelylle puistoon, samalla haaveillaan mitä kesällä voisi tehdä samassa ympäristössä → Alkaa yllättävä lumimyräkkä, kävely muutetaan suunniteltua lyhyemmäksi → Sovitaan, että kertaa käydään tarkemmin läpi seuraavilla tapaamisilla |
| | Sosiaalinen toiminta | 1) Aloitus: Mietitään sosiaalista toimintaa vapaa-ajalla 2) Sosiaalisen vapaa-ajan toiminnan kokeileminen 3) Fiiliskierros | → Orientoidutaan teemaan ja alkavaan toimintaan → Kävellään yhdessä kirjastolle ja osallistutaan selkokieliselle opastetulle kirjastokierrokselle → Jutellaan omista kirjastokokemuksista ja kirjaston mahdollisuuksista omassa vapaa-ajassa → Halukkaiden kanssa jäädään yhdessä hankkimaan kirjastokortteja, kukin lähtee kun on valmis |
| | Virkistävä toiminta | 1) Aloitus: Mietitään virkistävää toimintaa vapaa-ajalla 2) Virkistävän vapaa-ajan toiminnan kokeileminen 3) Fiiliskierros | → Orientoidutaan teemaan ja alkavaan toimintaan → Viesti liikuntavaatteista ei ole kulkenut ryhmäläisille asti, ei kuitenkaan vähennä osallistumisintoa → Osallistutaan selkokielisesti ohjatulle Nia-tanssi –tunnille Turun ruotsinkielisellä työväenopistolla → Käydään läpi tuntemuksia tanssituntiin osallistumisesta → Sovitaan palautteen keräämisestä seuraavalla viikolla erillisessä tapaamisessa → Kiitokseksi osallistumisesta jaetaan jokaiselle kokeiluliput Turun kaupungin Leidit liikkeellä -liikuntaryhmään |
| Lopetus | Palaute | Vapaaehtoinen lopetuskerta ryhmän läpikäyntiä, keskustelua ja palautteen keräämistä varten. Voidaan yhdistää myös viimeiseen toimintakertaan. | → Ryhmäkertojen yhteenveto → Kerätään palaute lyhyen lomakkeen ja sen pohjalta tehdyn vapaamuotoisen haastattelun avulla |