

LIIKUNTA HYVINVOINNIN TUKENA

- Tarinan ja musiikin keinoin

Kristiina Kaunisto

Vilma Petäjä

Noora Salo

Cimen Sohrabi-Väisänen

Opinnäytetyö Koskela, kevät 2018

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosionomi, sosionomi- diakoni

sosionomi- kirkon nuorisotyöntekijä,

sairaanhoitaja

TIIVISTELMÄ

Kaunisto, Kristiina; Petäjä, Vilma; Salo, Noora ja Sohrabi-Väisänen, Cimen. Liikunta hyvinvoinnin tukena. Helsinki, kevät 2018, sivumäärä 31, 3 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalityön koulutusohjelma, sosionomi (AMK), Sosiaalityön koulutusohjelma, sosionomi (AMK) + diakonityön virkakelpoisuus, Sosiaalityön koulutusohjelma, sosionomi (AMK) + kirkon nuorisotyöntekijän virkakelpoisuus, hoitotyön koulutusohjelma, sairaanhoitaja (AMK).

Toiminnallisen opinnäytetyön aiheeksi valitsimme liikunta hyvinvoinnin tukena. Liikunnan avulla on mahdollista lisätä yhteisöllisyyttä, tuottaa hyvää oloa sekä edistää yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia. Liikuntaa voidaan harjoittaa monin eri tavoin ja sitä pystytään elävöittämään erilaisin keinoin. Yhdistämällä liikuntaan tarina ja musiikki saadaan liikuntatuokiosta monipuolisempi, mieltä ja kehoa virkistävä kokemus.

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on antaa työyhteisölle ja henkilökunnalle välineitä toiminnallisten tuokioiden pitämiseen eri toimipaikoissa. Toiminnallisen opinnäytetyön teoreettinen viitekehys sisältää tietoa liikunnan merkityksestä sosiaalisesta, psyykkisestä, sekä fyysisestä hyvinvointiin.

Toiminnan tavoitteena oli tuottaa Koskelan asukkaille iloa ja onnistumisen kokemuksia erilaisten ohjattujen toimintatuokioiden kautta. Toimintatuokioita oli yhteensä viisi ja ne toteutettiin helmi -maaliskuussa 2018. Toimintatuokioihin osallistui Koskelan asukkaita ja henkilökuntaa, sekä opinnäytetyöryhmän opiskelijat. Lisäksi tuokiota olivat arvioimassa ohjaavat opettajat Diakonia-ammattikorkeakoulusta. Toteutus onnistui toivotulla tavalla ja palautetta kerättiin jokaiselta toimintaan osallistuneelta. Lisäksi saimme kirjallisen arvioinnin tuokion jälkeen henkilökunnalta, opettajilta sekä opinnäytetyöryhmän opiskelijoilta.

Tässä työssä käsittelemme ohjaajan merkitystä toimintaan motivoinnissa, sekä pohdimme toiminnallisen opinnäytetyön ammattietiikkaa sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen näkökulmasta. Lopuksi kerromme liikunnallisen toiminnan

suunnittelusta ja tavoitteista, sen tarkoituksesta ja toteutuksesta, sekä saaduista arvioinneista.

Avainsanat: Liikunta, hyvinvointi, yhteisöllisyys, ohjaus, musiikki, tarina

ABSTRACT

Kaunisto, Kristiina; Petäjä, Vilma; Salo, Noora ja Sohrabi-Väisänen, Cimen. Exercise as a support to wellbeing. Helsinki, spring 2018, 31 pages, 3 appendices. Diaconia University of applied sciences. Degree Programme of Social Services. Degree: Bachelor of social services. Degree Programme of Social Services. Degree: Bachelor of social services and deacons qualification. Degree Programme of Social Services. Degree: Bachelor of social services and youth worker for Church qualification. Degree Programme in nursing. Degree: nurse.

This functional thesis aims at giving tools for professionals working in social and healthcare environments. The theoretical context of this thesis includes information about the importance of exercise for social, physical and mental wellbeing.

This thesis was as a group production together with Koskela assisted living facility. Students in our groups planned five different types of activities; each activity lasted for 45 minutes. These guided activities varied each time. Guided functional lessons were executed between February and March 2018. The staff of Koskela and two teachers from Diakonia university of applied sciences also took part in this production.

Our instructed exercise lessons were highly appreciated, and the feedback from other students, staff, and teachers was good. In this thesis, we are going to discuss the role of the instructor as a motivator in exercising. We are also going to address the ethical aspect of a functional thesis from a healthcare professional's point of view. To conclude the study, we will discuss how to plan exercise activities including goals, execution as well as feedback.

Keywords: Exercise, wellbeing, communality, guidance, music, story

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 LIIKUNNAN MERKITYS HYVINVOINTIIN	8
2.1 Merkitys sosiaaliseen hyvinvointiin	8
2.2 Merkitys psyykkiseen hyvinvointiin	10
2.3 Merkitys fyysiseen hyvinvointiin	11
3 LIIKUNTAAN INNOSTAVIA TEKIJÖITÄ	12
3.1 Tarinat ja musiikki	12
3.2 Motivointi ja ohjaajan merkitys	14
4 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	16
4.1 Tarkoitus ja tavoitteet	16
4.2 Toimintaympäristö ja yhteistyökumppani	17
5 LIIKUNTA HYVINVOINNIN TUKENA	18
5.1 Liikunta hyvinvoinnin tukena suunnittelu ja tavoitteet	18
5.2 Liikunta hyvinvoinnin tukena toteutus ja tarkoitus	20
5.3 Palautteet	20
6 POHDINTA	22
6.1 Ammatillisia näkökulmia	22
6.2 Suunnittelu ja yhteistyö	24
6.3 Ehdotuksia toiminnan kehittämiseksi	25
LÄHTEET	27
LIITE 1: Kutsu rokkijumppaan	31
LIITE 1: Kutsu rokkijumppaan	
LIITE 2: Rokkijumpan sisältö	
LIITE 3: Proteiinijuoma	

1 JOHDANTO

Liikunnan merkitys näkyy niin sosiaalisessa, psyykkisessä kuin fyysisessäkin hyvinvoinnissa. Työssämme käsittelemme liikunnan positiivista merkitystä ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja tuomme esille liikuntaan innostavia sekä motivoivia tekijöitä. Tavoitteenamme on kertoa yhdessä liikkumisen tärkeydestä ja sen tuomasta hyödystä yksilön elämään.

Toiminnallinen opinnäytetyö Koskelan palvelukeskuksessa antoi meille mahdollisuuden hyödyntää hankkimaamme tietoa liikunnan positiivisista vaikutuksista. Pääsimme soveltamaan monipuolista teoriaa liikuntatuokion suunnittelussa sekä toteutuksessa. Toiminnan tarkoituksena oli tuottaa iloa, piristystä, onnistumisen kokemuksia ja yhteisöllisyyden vahvistumista Koskelan asukkaiden keskuudessa.

Halusimme toteuttaa asukkaille perinteisestä poikkeavan liikuntatuokion, jossa liikuntaa elävöitetään tarinan ja musiikin keinoin. Lisäsimme tuokioon uusia ulottuvuuksia ottamalla mukaan tarinan, jossa käsitellään ajankohtaisia teemoja, kuten vuodenajat ja niihin liittyvät toiminnot. Näin ollen saimme kuvitettua toimintaa tarinoilla sekä luotua ohjatuille liikkeille vaihtuvan toimintaympäristön ja tarkoituksen. Musiikilla saimme lisättyä liikuntaan myös rytmiä. Soitimme asukkaille tuttuja kappaleita, joiden avulla onnistuimme entisestään motivoimaan osallistujia mukaan toimintaan. Kuvaamme myös ohjaajan merkitystä sekä roolia toiminnan onnistumisen sekä yhteishengen nostattamisen kannalta.

Valitsimme liikunnan perustuen ryhmän jäsenten yhteisen mielenkiinnon ja osaamisen mukaan. Halusimme tarjota opinnäytetyön kohderyhmälle toimintaa, jonka koemme kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta merkittäväksi. Nimesimme toiminnan kohderyhmää puhuttelevaksi Rokkijumpaksi, johon sisältyi tarinallisen ohjauksen lisäksi rockmusiikki. Rokkijumpan sisältö koreografioineen ja kappalevalintoineen löytyvät liitteistä.

Toiminnallinen ryhmäopinnäytetyö oli Diakonia-ammattikorkeakoulun ja Koskelan monipuolisen palvelukeskuksen kanssa toteutettu pilotti opinnäytetyöprosessi. Yhteistyön tarkoitus oli syventää moniammatillista osaamista ja luoda uusia innovatiivisia menetelmiä muiden Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kanssa. Opinnäytetyöprosessi koostui viidestä toiminnallisesta tuokiosta, joiden suunnittelu ja toteutus tapahtuivat pienryhmissä. Lisäksi pyrkimyksenä oli luoda työelämäkontakteja opinnäytetyöryhmää ohjaavien opettajien avustuksella.

Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen näkökulmasta tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää työkaluja, joiden avulla voidaan toteuttaa monipuolista ja yhteisöllisyyttä tukevaa toimintaa asukkaille. Luomalla turvallisen toimintaympäristön, pystyimme antamaan asukkaille mahdollisuuden nauttia voimaannuttavasta kokemuksesta sekä heittäytymään tilanteeseen, jossa oli lupa irrotella ja olla oma itsensä (Korkiala 2015, 13.)

2 LIIKUNNAN MERKITYS HYVINVOINTIIN

Hyvinvoinnin käsitettä sekä ilmiötä on haasteellista määritellä tyhjentävästi tai yksiselitteisesti, sillä se on käsitteenä moniulotteinen ja laaja. Usein se määritellään aikaisempiin määritelmiin tai teorioihin pohjautuen (Siltaniemi, Eronen, Perälähti, Londén 2005, 8) Tutkittaessa hyvinvointia tähtäimessä on perusteellinen rationaalinen yhteisymmärrys hyvinvoinnista niin mittavan kokonaiskuvan sisällä kuin mahdollista (Saari 2011, 12). Tarkastelu kohdennetaan ilmiöihin, jotka ovat hyvinvoinnin kannalta keskeisiä, eikä sen vaikutuksia saada välttämättä lajiteltua luotettavasti tilastointijärjestelmiin. (Hoffrén & Rättö 2011, 219.) Suomen kielessä hyvinvointi voidaan usein jakaa määritelmiin yksilöllinen ja yhteisötason hyvinvointi. Opinnäytetyössämme viittaamme yksilötasolla ihmisen sosiaalisiin suhteisiin, itsensä toteuttamiseen sekä onnistumisen kokemuksiin. Yhteisötasolla puhumme ihmisen elinoloista ja niihin vaikuttavista ympäristötekijöistä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.) Lisäksi erittelemme liikunnan merkitystä yksilötasolla sosiaalisen-, psyykkisen- ja fyysisen hyvinvoinnin näkökulmista, vaikka niiden positiiviset vaikutukset limittyvät tiiviisti toisiinsa. (Ojanen 2002, 119).

2.1 Merkitys sosiaaliseen hyvinvointiin

Liikunta on oiva alusta sosiaalisten suhteiden ylläpidolle, myös silloin kun muuhun kanssakäymiseen ei ole voimavaroja (Keränen, Kivinen & Ruuti 2010, 149). Tutkitusti on havaittu, että vähäinen sosiaalinen kanssakäyminen on yhteydessä puutteelliseen liikunnan harrastamisen määrään, mikä voidaan nähdä terveyttä alentavana seikkana (Hyypä 2002, 138). Yhteisöllisyyden on taas tutkitusti todettu vaikuttavan pitkäikäisyyteen, sekä edistävän kokonaisvaltaisesti koettua terveyttä (Arvonen & Heikkilä 2014, 87). Nyky-yhteiskunnan ihannoima, yksilöllistä kehitystä korostava, individuaalisuus on muuttanut yhteisöjen roolin silmissämme aikaisempaa hajanaisemmaksi ja ikään kuin sen arvo olisi heikentynyt (Tapani 2009, 8.) Kuitenkin tunteakseen elämänsä merkityksellisyyden, on ihmisellä tarve kuulua

johonkin, kokea olevansa osa jotakin ja saada arvostusta ympäriltään (Kopakkala 2008, 31).

Halusimme vahvistaa asukkaiden yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmässä suoritettavan liikunnallisen toiminnan avulla. Ihmisten kokemukset osallisuudesta sekä yhteisöllisyydestä kasvattavat heidän sitoutumistaan liikuntaan sekä tahoon, joka sitä järjestää. (Korkiala 2015, 8). Ryhmässä harrastettu liikunta, jossa on mahdollisuus tuntee ja jakaa yhdessä koettuja elämyksiä, antaa oivallisen kasvualustan asukkaiden yhteisöllisyyden tukemiselle. Yhdessä liikkuminen ja harrastaminen vahvistavat sosiaalisia suhteita aktivoiden ihmisten välistä vuorovaikutusta. (Korkiala 2015, 7-8.)

Yhteisöt muodostuvat vapaaehtoisista, samanlaisissa tilanteissa olevista yksilöistä, jotka jakavat yhteisen tavoitteen sekä kokemuksen yhteenkuulumisesta (Kopakkala 2008, 31). Yhteisöstä voidaan vielä erotella ryhmä, mikäli sen jäsenet ovat tuttuja toisilleen ja ryhmällä on yhteisesti rajattu tavoite (Kopakkala 2008, 36). Ollakseen osa ryhmää, täytyy yksilön tuntee kuuluvansa siihen ja hyväksyä muut ryhmään osallistujat sekä ohjaajan (Kopakkala 2008, 66).

Omaa identiteettiä voidaan vahvistaa liikuttaessa eri yhteisöissä ja ryhmissä (Arvonen & Heikkilä 2014, 87). Koska ihminen tarkastelee itseään suhteessa toisiin, on ryhmällä yksilölle ja tämän identiteetin vahvistumiselle suuri merkitys. Ennen kuin ihminen voi käytännössä itsenäistyä, tulee hänen saada olla riippuvainen muista ja olla osana jotain ryhmää. (Lindroos & Segercrantz 2009, 19.) Ryhmäliikunta antaa asukkaille tilaisuuden toimia yhdessä, tavan kannustaa toinen toistaan, jakaa liikunnallista iloa sekä sen tuottamaa hyvää oloa ja näin ollen tavan kehittää omaa identiteettiään. Koskelan asukkaiden yhteinen halu liikkua, kuunnella hyvää musiikkia ja jakaa yhdessä ohjattu, heitä varten suunniteltu tuokio, luo hyvän perustan ryhmän toiminnalle. Se myös rohkaisee heitä osallistumaan yhdessä tuleviin aktiviteetteihin.

2.2 Merkitys psyykkiseen hyvinvointiin

Useiden tutkimusten mukaan liikunnalla on positiivinen vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin (Pirkanmaan sairaanhoitopiirin kuntayhtymä 2017.) Tutkimukset ovat osoittaneet, että aktiivinen liikunta yhdessä muiden terveiden elintapojen kanssa edesauttaa aivotoiminnan sekä aivorakenteiden kehittymistä. Sen vaikutukset ulottuvat vahvistamaan aistitoimintoja, lievittämään stressiä sekä parantamaan unen laatua. (Vuori 2013, 126–127.) Liikuntaa harrastamalla saadaan aikaan hyvää oloa ja sen avulla pystytään rentouttamaan mieltä. Se muuttaa keskushermoston välittäjäaineiden, esimerkiksi noradrenaliinin, dopamiinin ja serotoniinin pitoisuuksia, minkä seurauksena mieliala kohentuu. Vaikutukset voivat näkyä myös minäkuvan tai itsearvostuksen muuttumisena myönteisemmäksi. (Vuori & Strandberg 2013, 398)

Liikunnan positiiviset vaikutukset mieleen ovat kuitenkin hyvin yksilöllisiä ja täten haasteellisia tutkia. Sen tuottamien positiivisten vaikutusten määrittäminen on selkeästi vaikeampaa kuin kartoitettaessa esimerkiksi liikunnan hyötyjä fyysiseen hyvinvointiin. (Vuori 2003, 30–31) On hyvä huomioida, että yksilön kokemukset omasta mielialan kohentumisesta voivat vaihdella eri liikuntakertojen myötä. Tämän lisäksi on myös hyvä ymmärtää, että samaan liikuntatoimintaan osallistuvat yksilöt saattavat tuntea toiminnan vaikutukset aivan erilaisena. (Nupponen 2011, 44–45.) Eli se mikä toimii yhdelle, ei välttämättä toimi koko ryhmälle.

Huomasimme asukkaiden ilmeistä ja eleistä musiikin, sekä tarinallisen liikunnan tuottavan asukkaille iloa. Mitä pidemmälle toiminta eteni, sitä innostuneemmilta asukkaat vaikuttivat. Liikunnan mielialaa kohentavien vaikutusten kannalta on tärkeää, että toimintaan osallistuminen perustuu yksilön vapaaehtoisuuteen ja omaan osallistumishaluun (Vuori 2003, 30.) Kuten myös Koskelassa, asukkaat osallistuivat rokkijumppaan omasta tahdostaan ja heillä oli mahdollisuus myös keskeyttää tai poistua paikalta niin halutessaan. Pyrimme toteuttamaan liikunnan siten, että liikkeiden erilaiset variaatiot sekä tarinat ja musiikki mahdollistaisivat sen, että mahdollisimman moni asukas kokisi toiminnan itselleen sopivaksi ja näin ollen mieltä virkistäväksi.

2.3 Merkitys fyysiseen hyvinvointiin

Liikunta on ihmiselle luontaista. Ilman säännöllistä liikuntaa elimistön toimintakyky kuitenkin laskee (Vuori 2003, 15). Liikunnan harrastamisen tavoitteena on vaikuttaa positiivisesti fyysiseen kuntoon sekä terveyteen (Vuori 2013, 20.) Pelkästään kohtuullinen liikunta jo itsessään kohentaa sekä ylläpitää kehon toimintakykyä ja terveyttä (Kärjä 2002, 219–220).

Liikunnan lisäksi myös levolla ja terveellisellä ruokavaliolla on merkitystä fyysiseen hyvinvointiin. Lepo on tärkeää niin kehon kuin mielen hyvinvoinninkin kannalta. Lepotilassa elimistö palautuu päivän rasituksesta. Riittävän unen saanti on oleellista elimistön kehittymiselle sekä palautumiselle. Monipuolisella ruokavaliolla tuetaan ja kehitetään fyysisen kunnan rakentamista hyvinvoivassa kehossa. (Kauneus ja Terveys 2009.)

Liikunnan vaikutukset näkyvät fyysisessä hyvinvoinnissa, niin lyhyellä kuin pitkälläkin tähtäimellä. Lyhyellä aikavälillä voidaan kokea sen piristävä ja energiaa antava vaikutus. Pidemmällä tähtäimellä keho esimerkiksi kestää odottamattomat ja äkilliset sairaudet paremmin elimistön puolustuskyvyn, verenkierron, hapetuksen sekä lihaskunnan ollessa hyvässä kunnossa. (Arvonen & Heikkilä 2014, 129–130.) Myös perimällä on vaikutusta ihmisen sairastumiseen, mutta liikunta toimii tässäkin oivana keinona monien tautien ennaltaehkäisyyn (Vuori 2003, 21,23.)

Tärkeää ihmisen liikkumisen kannalta on kehonhallinta. Noin puolet kaikista aivojen soluista ohjaa liikkeiden hallintaa ja neljäsosa havaintotoimintoja. Erilaiset liikkeet ja kuntoilu sekä niihin sisältyvät monipuoliset, haasteelliset sekä virikkeelliset toiminnot, tarjoavat optimaalisen tilan hermoverkkojen kehittymiselle. (Vuori & Strandberg 2013, 399.) Huomioimme asukkaiden liikuntarajoitteet kertoen, miten liikkeistä saa kevyemmän tai raskaamman. Tällöin asukkaat saattoivat tehdä liikkeet oman kuntotasonsa mukaisesti ja saamaan toiminnasta maksimaalisen hyödyn.

3 LIIKUNTAAN INNOSTAVIA TEKIJÖITÄ

Jotta toiminta olisi mahdollisimman mielekästä ja innostavaa, halusimme ottaa liikunnan ohjaamisen tueksi mukaan myös tarinan sekä musiikillisen osuuden. Näiden avulla voidaan pyrkiä herättelemään asukkaiden mielikuvitusta, sekä helpottamaan mukaan heittäytymistä. Huumorilla ja osuvilla kappalevalinnoilla sävytetyt koreografiat ovat sekä hauska, että rennompia tapoja toteuttaa liikunnan ohjaamista ja sen suorittamista.

3.1 Tarinat ja musiikki

Ihmiset tulkitsevat maailmaansa tarinoiden avulla. Tarinoiden jakaminen sekä niiden kuunteleminen voivat olla samanaikaisesti niin henkilökohtaisia, kuin yhteisöllisiäkin. Tarinat elävät jokaisen kuuntelijan omissa mielikuvissa sekä kokemuksissa. Kertoja voi kuitenkin omalta osaltaan pyrkiä vaikuttamaan kuuntelijan mielessä syntyviin mielikuviin. Valitsemalla tarinaan sopivia elementtejä, sekä kiinnittämällä huomiota omiin ilmaisutapoihin kuten eleisiin ja äänenpainoihin, voidaan saada aikaan upeita elämyksiä. (Kaasila, Nurmi & Rajala 2008, 84–86.)

Sosiaalialan asiakastyössä tarinallisuuden hyödyntäminen on yleistynyt. Tarinan kerronnalla on positiivisia vaikutuksia ihmisten välisiin suhteisiin sekä keskusteluiden ja tavoitteiden ohjautuvuuteen. (Louhela 2015, 62–63). Tarinat auttavat saamaan asioihin tarttumapintaa, laittamaan koettu tilanne ja tapahtumat ymmärrettävään muotoon, muistettaviksi ja edelleen muiden kanssa jaettaviksi (Aaltola & Valli 2001, 208). Koskelassa hyödyntämämme viitteellinen tarina jätti kuulijalle varaa kuvittaa oma mielenmaisema kerrotun myötä. Käytimme tarinassa tuttuja miellelyhtymiä sekä toimintoja kuten hiihto, saunominen ja soutaminen. Näiden avulla oli jokaisen helppoa sijoittaa itsensä osalliseksi tarinaa sekä eläytyä ja toteuttaa ohjatut jumppaliikkeet omissa ajatuksissa syntyneissä miljöissä.

Halusimme viitetarinamme virkistävän ja tuottavan iloa asukkaille. Humoristiset tarinat voivat johdatella mielihyvän syntyyn, sekä helpottaa käsittelemään hankalimpiakin asioita. (Knuutila Seppo 2002,24) Huumorin avulla voidaan myös piristää ja nostattaa yhteishenkeä sekä torjua mahdollisia stressin oireita. Uusia hauskoja mielikuvia luomalla asukas voi irtautua hetkeksi arjesta. (Viljamaa 2006, 238–240.)

Huumorilla höystetyt tarinat johdattelevat nauramaan. Naurulla on monia hyötyvaikutuksia niin mieleen kuin kehoon. Nauraminen vaikuttaa esimerkiksi veren kortisolin määrän vähenemiseen ja vapauttaa endorfiineja, jotka aikaan saavat mielihyvän tunteita. Naurun vahvistaessa palleaa, se myös laukaisee jännitystä ja auttaa ihmistä rentoutumaan. Nauraminen yhdessä saa oksitosiini-hormonit liikkeelle, jotka tuovat onnellisuuden tunteita pintaan. (Keränen ym. 2010, 43.) Ohjaajan näkökulmasta on äärimmäisen palkitsevaa huomata asukkaiden ilo ja tarttuvat naurunpyrähdykset humoristisen tarinan lisätessä liikkumisen intoa.

Musiikilla on jo pitkän aikaa todettu olevan parantavia vaikutuksia kokonaisvaltaisesti ihmisen hyvinvointiin. (Halttunen & Närhi 2013, 11). Parhaan mahdollisen kokemuksen aikaansaamiseksi, pohdimme toiminnan musiikin ja kappaleiden valintaa tarkasti. Koskelan henkilökunta toi esiin asukkaiden rockhenkisyyden, joka vaikutti soittolistan syntyyn. Useat tutkimukset osoittavat musiikilla olevan merkittävä vaikutus myös motivaatioon. Liikuntatieteiden professorin Costas I. Karageorghisin tutkimusten mukaan, musiikki yhdistettynä liikuntaan edesauttaa mielihyvän tunteen kehittymistä, sekä harjaannuttaa motorisia taitoja. Musiikin on todettu olevan myös hyvä työkalu erilaisten mielikuvien luomisessa. (Halttunen & Närhi 2013, 11–13.)

Musiikkiin yhdistettävät muistot ja kokemukset eletystä elämästä ovat helpompi palauttaa mieleen ja kokea sekä tuntea ne vahvempina (Florida 2005, 343). Tuttujen kappaleiden soidessa on miltei vaikea olla reagoimatta niihin lainkaan. Vaikka lanneliike ei olisi hallussa, jalat saattavat alkaa hakemaan rytmiä tai kädet heilumaan musiikin tahdissa. Huolimatta siitä, miten kukin liikkuu

tai seuraa annettuja ohjeita, toiminnan onnistumisen kannalta oleellista oli saada asukkaat liikkumaan oman kuntonsa tai taitotasonsa mukaisesti.

3.2 Motivointi ja ohjaajan merkitys

Toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa meille oli selvää, että liikunnallisen toiminnan ohjaajina meidän asenteilla, kannustavalla ja aktiivisella työotteella, kuin myös hyvin tehdyllä pohjatyöllä, on valtavan suuri merkitys. Tästä syystä tutustuimme liikunnan ohjaamista käsitteleviin materiaaleihin, harjoittelimme yhdessä koreografioita ja olimme yhteydessä Koskelan henkilökuntaan kartoittaessamme asukkaiden kuntoa ja mahdollisia toiveita. Mietimme sitä, miten jokaisen meidän tulee ohjaajina toimia, jotta saisimme asukkaille hyvän olon ja intoa lähteä harrastamaan ryhmänä liikuntaa.

Ensimmäisenä tulee huomioida, että ryhmä tarvitsee motivointia lähteäkseen toimimaan ja osallistuakseen aktiviteettiin. Tässä ohjaajan rooli on merkittävässä asemassa. Ryhmän toiminnan, sekä tarkoituksen määrittäminen käynnistää ohjaajan työskentelyn. (Niemistö 1999, 68.) Ohjaajan on määriteltävä ryhmälle suunta, tavoitteet sekä selkeä toiminnan linjaus. Tämä edesauttaa ryhmää muodostamaan yhtenäisen toimintakulttuurin ja käyttäytymisnormit. (Kopakkala 2008, 66.) Vaikka ryhmä olisi kokoontunut ja toiminut yhdessä jo pitkään, tarvitsee se toimiakseen ohjaajan sujuvan toiminnan ylläpitoon (Rovio, Nikkola, Salmi 2009, 284).

Emotionaaliset liittymissuhteet kiinnittyvät erityisesti ohjaajan persoonaan, luotettavuuteen sekä pätevyyteen (Kopakkala 2008, 63). Ohjaajan on tärkeää muistaa, että ryhmälle suunnattu toiminta tulee olla oikeassa suhteessa heidän taitotasoonsa nähden. Mikäli toiminnan vaatimustaso ei vastaa ryhmäläisten taitoja, motivaatio osallistua saattaa jäädä alhaiseksi. (Koljonen & Rintala 2002, 206)

Toimintaa suunniteltaessa ohjaajan tulee huomioida osallistujien mahdolliset esteet ja rajoitteet. Liikuntatoimintaan osallistumista sekä motivaatiota alentavia tekijöitä ovat muun muassa aikaisemmat epäonnistumiset, sairauden tai vamman aiheuttamat liikuntasairaudet sekä vähäiset liikuntatottumukset. (Koljonen &

Rintala 2002, 207). Näin ollen ohjaajalta on hyvä löytyä tahdikkuutta ja taitoa sopeutua erilaisiin olosuhteisiin ja ihmisiin. Mahdollisiin esiin nouseviin ongelmiin tulee puuttua ja toimintaa kehittää toivottuun suuntaan. (Rovio, Nikkola ym. 2009, 287)

Kun liikunnan mahdolliset fyysiset rajoitteet on huomioitu, voidaan keskittyä motivoinnin keinoin mahdollisiin psykologisiin esteisiin. Kokemus osallisuudesta, erilaiset elämykset sekä vaihtelu tuttuun päivärytmiin vaikuttavat ryhmän motivaation kasvamiseen. (Korkiala 2015, 23.) Motivaatiota tukevia ja toimintaan osallistavia seikkoja ovat muun muassa minäkuvan vahvistaminen, onnistumisen kokemukset, osallistumisen vapaaehtoisuus, kannustaminen sekä palaute ja muun ryhmän tuki (Koljonen & Rintala 2002, 206). Keskittyminen mahdollisiin tuleviin sekä aikaisempiin onnistumisiin kannattaa, sillä epäröinti itseään kohtaan vähenee ja uusi positiivinen asenne välittyy myös toisiin ihmisiin (Viljamaa 2006, 176). Lisäksi sitoutuminen toimintaan kasvaa onnistumisen tunteen myötä (Kärjä 2002, 220.)

Ohjaajan on tärkeää huomioida, että motiivi harrastaa liikuntaa muuttuu yksilöllisesti ikääntymisen myötä. Terveiden sekä psyykkisen, että fyysisen hyvinvoinnin edistäminen ovat aikuisuudessa hyvin tärkeitä elementtejä. (Korkiala 2015, 23.) Lisäksi ryhmässä viihtymiseen ja näin ollen myös motivaatioon vaikuttaa osallistujan kokemus ryhmän turvallisuudesta. Tuen antaminen, avoimuus, hyväksyntä ja luottamus ovat elementtejä, jotka kuvaavat turvallista ryhmää. Ohjaajan asettamat säännöt ja rajat edistävät turvallisen ryhmän olemassaoloa. (Rovio 2009, 226-228)

4 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Toiminnallinen opinnäytetyö sisältää produktin lisäksi kirjallisen osion eli opinnäytetyöraportin. Toiminnallisen opinnäytetyöraportin tietoperusta pohjautuu oman toiminnan ja kokemuksen kautta saatuun tietoon. Raportissa perustellaan toiminnan tekemistä ja arvioidaan omaa työskentelyä myös kriittisesti moniammatillisesta näkökulmasta. Arviot toiminnasta kerätään kohderyhmältä, sekä toimintaa opponoivilta opiskelijoilta. Toiminnallisen opinnäytetyöraportin tulisi olla pohtivaa ja hyvin perusteltua. (Airaksinen & Vilkkä 2004, 33.)

4.1 Tarkoitus ja tavoitteet

Ryhmänä toteutetun toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus oli tuottaa valmiiksi suunnitellut ja myös myöhemmin jatkokäyttöön sovellettavat toimintatuokit. Jokaisen toimintahetken tavoitteena oli vahvistaa Koskelan asukkaiden keskinäistä yhteisöllisyyden tunnetta, sekä tuottaa onnistumisen kokemuksia.

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteisiin kuuluu olennaisesti myös ammatti-identiteetin kehittyminen ja arviointi. Osallistuvaa havainnointia käytettäessä, ja toiminnan myöhemmässä arvioinnissa, on eettisesti tärkeää osata erotella havainnot henkilökohtaisella tasolla, sekä tarkastella ohjausta ammattilaisen näkökulmasta. (Vilkkä 2006, 114.)

Toiminnan aikana opinnäytetyöryhmämme jäsenet harjoittivat osallistuvaa havainnointia. Osallistuvalla havainnoinnilla tarkoitetaan sitä, että havainnoitsija osallistuu toimintaan yhdessä kohderyhmän kanssa. Teoreettinen näkökulma havainnointiin on usein valittu jo etukäteen. (Vilkkä 2006, 44.) Jokaisella ryhmämme jäsenellä oli ennalta suunniteltu rooli toiminnan toteutuksessa, ja roolit toteutuivat odotetulla tavalla itse toiminnassa.

Opinnäytetyöprosessin aikana annettiin opiskelijoille mahdollisuus tutustua työelämäyhteistyöhön. Toimintojen aikana myös moni Koskelan asukas tuli

tutuksi, ja siitä syystä prosessin yhdeksi tärkeäksi tarkoitukseksi nousikin asukkaiden keskinäisen yhteishengen kehittäminen. Asukkaiden luottamus meitä opiskelijoita kohtaan voimistui jokaisen toimintakerran jälkeen, mikä puolestaan lisäsi itseluottamusta ryhmän jäsenten keskuudessa.

4.2 Toimintaympäristö ja yhteistyökumppani

Koskelan monipuolinen palveluasumisyksikkö käsittää kaksi ryhmäkotia. Asukkaille järjestetään ympärivuorokautista hoivaa. Yksikön tehtävänä on tuottaa asukkailleen huolenpitoa siinä määrin, että asukkaat kokevat olonsa merkitykselliseksi sekä turvalliseksi. Kaikessa toiminnassa pyritään arkea tukevaan, kuntouttavaan sekä mielenterveyttä edistävään ja ylläpitävään toimintaan. (Vilka 2006, 114.)

Palveluasumisyksikkö on määrittänyt toiminnalleen arvot, joita ovat asukaslähtöisyys, yhteisöllisyys ja turvallisuus. Asukkaat kohdataan tasa-arvoisesti sekä oikeudenmukaisesti. Ihmisarvon kunnioittaminen ja asukkaiden itsemääräämisoikeuden toteutuminen luovat heille turvallisen, kodinomaisen asumismuodon, jossa yhteisiä toimintamalleja ja pelisääntöjä noudattamalla rakennetaan asukkaiden, henkilökunnan ja omaisten keskinäistä luottamusta. (Helsingin Kaupunki 2018.)

Asumispalveluyhteisöön kuuluvat asukkaiden lisäksi henkilökunta sekä omaiset. Yhteisön jäsenet ovat tasa-arvoisia toimijoita, joista jokainen osallistuu voimavarojensa mukaan yhteisön aktiviteetteihin. Yksikkö toimii tiiviinä osana Käpylän kaupunginosassa sekä ympäröivässä yhteiskunnassa, jossa hyödynnetään kaupungin kulttuuri- ja ohjelmatarjontaa. (Helsingin Kaupunki 2018.)

5 LIIKUNTA HYVINVOINNIN TUKENA

5.1 Liikunta hyvinvoinnin tukena suunnittelu ja tavoitteet

Opinnäytetyömme suunnittelu alkoi marraskuussa 2017 jolloin opiskelijat ja opettajat tapasivat ryhmämuotoisen opinnäytetyön infotilaisuudessa Diakonia-ammattikorkeakoulussa. Infotilaisuus sisälsi esittelyn Koskelan toiminnasta, sekä kanssaopiskelijoista. Esittelyiden perusteella jakauduimme pienryhmiin ja valitsimme toiminnan suuntauksen mielenkiintomme perusteella. Ryhmämme valitsi toiminnaksi liikunnan ohjaamisen, johon jokaisella jäsenellä oli aikaisempaa kosketuspintaa. Jokaisen ohjatun toiminnan kestoksi oli määritelty noin 45 minuuttia. Toiminnan tuli sisältää aloitus, toiminnallinen osuus sekä lopetus.

Tammikuussa 2018 pääsimme ensimmäisen kerran tutustumaan Koskelan toimintaan. Saimme myös kuulla tarkempaa tietoa asukkaista ja henkilökunnan toiveista produktin suhteen. Olimme tehneet alustavan suunnitelman liikunnalliselle toiminnalle, joka tarkentui ja muokkaantui lopulliseksi kokonaisuudeksi vasta juteltuamme Koskelan henkilökunnan kanssa.

Ryhmällämme oli aluksi kaksi vaihtoehtoa ohjattavalle toiminnalle riippuen asukkaiden liikuntakyvystä. Vaihtoehdot olivat keppijumppa tai dynaaminen venyttely. Keppijumppassa liikkeet ovat yksinkertaisia ja keskittyvät ylävartaloon, sekä pienien liikeratojen vaihtelulla liikkuvuusharjoitteet saadaan kohdennettua myös alavartaloon. Dynaaminen venyttely keskittyy liikkeiden puolesta sekä ylävartalon, että alavartalon liikkuvuuteen. Mahdollista olisi toteuttaa myös molemmat liikuntamuodot ajan, välineiden sekä tilan sallimissa rajoissa.

Koskelan asukkaiden ja henkilökunnan tapaamisen perusteella saimme ideaksi toteuttaa liikunnan ohjaamisen rokkijumppa temalla. Alkuperäinen ajatus keppijumppasta sekä dynaamisesta venyttelystä hylättiin, koska ne eivät vaikuttaneet sopivilta kohderyhmää ja tiloja ajatellen. Valitsimme jumpan ohjauksen taustalle soimaan rockmusiikkia, sillä huomasimme Koskelassa

vierailun myötä seinillä olevan rockbändien julisteita. Näin ollen musiikki oli oletettavasti suurelle osalle osallistujista mielekästä. Tutun musiikin soidessa voidaan aikaan saada vapautunut tunnelma ja musiikin rytmi helpottaa liikkeiden seuraamisessa (Mälkiä & Rintala 2002, 237).

Seuraava askel oli kehittää tuokiota sopivammaksi keski-ikäisille miehille, jolloin rockteema sekä kuntonyrkkeilyn elementit nousivat toiminnan keskiöön. Koskelan fysioterapeutin konsultaation myötä toiminnan lopulliseksi päätavoitteeksi muotoutui hyvän fiiliksen saavuttaminen, sekä mielialan kohentuminen liikunnan avulla hyödyntäen tarinaa ja musiikkia toiminnassa.

Rockmusiikin lisäksi toiminnan etenemistä sekä sujuvuutta valittiin siis tukemaan tarina, joka kävi hyvin yhteen tehtävien liikkeiden kanssa. Liikkeet mietittiin sopimaan myös liikuntarajoitteisille, jolloin noin puolet ohjatusta liikunnasta tapahtui seisten ja puolet tuolijumpan muodossa. Seisten tehdyt liikkeet varioitiin niin, että niihin pystyi osallistumaan myös tuolilla istuen.

Saadaksemme kaikki rokkijumpasta kiinnostuneet asukkaat paikan päälle, suunnittelimme heille kutsun, jonka henkilökunta lupasi jakaa kohderyhmälle. Kutsukortin työstämisessä halusimme kiinnittää huomiota kirkaaseen pohjaväriin valintaan ja yksinkertaiseen, informatiiviseen tekstiin. Kuvan valinnassa hyödynsimme Pixabay- valokuvasivustoa, josta löysimme sopivan kuvan asukkaiden kutsuihin. Tavoitteena oli saada jokainen liikunnasta innostunut mukaan toimintaan. Halusimme kutsussa viestittää, että kyseessä on rockhenkinen, rento ja heitä varten suunniteltu jumppa.

Halusimme myös lisätä toimintaan houkuttelevan ja liikkumista palkitsevan sekä terveellisen tarjottavan rokkijumpan päätteeksi. Mietimme, useita eri vaihtoehtoja, joista päädyimme lopulta proteiinimustikkasmoothien tarjoamiseen. Sen lisäksi että se on terveellistä, soveltuu se hyvin myös liikunnan jälkeiseen palautumiseen.

5.2 Liikunta hyvinvoinnin tukena toteutus ja tarkoitus

Aloitimme valmistelut Koskelan monitoimitilassa kaksi tuntia ennen toimintamme aloitusta. Valmistelimme tilan rokkijumppaa varten viemällä tilasta ylimääräiset tavarat pois, sijoittamalla teemaan sopivaa rekvisiittaa esille, laittamalla tuolit valmiiksi, sekä tekemällä osallistujille tarjottavat proteiinismoothiet.

Juteltuamme Koskelan oman fysioterapeutin kanssa asukkaista, jotka halusivat osallistua rokkijumppaan, teimme vielä viime hetken muutokset sisältöön. Tuokioon osallistuvien asukkaiden joukossa oli muutama odotettua vaikeammin liikuntarajoitteinen, joten muokkasimme tuokion sopimaan myös heille. Sovittiin, että yksi meistä ohjaa kaikki liikkeet istuen niille, jotka olivat pyörätuolissa tai tarvitsivat lepotaukoja. Rokkijumppa eteni soittolistan ja tarinan tahdittamana. Pidimme huolta siitä, että pieniä taukoja järjestettiin säännöllisesti ja ohjaaja kyseli ajoittain osallistujien jaksamista.

Liikuntatuokion lopuksi tarjoilimme asukkaille smoothiet, jotka olivat kaadettuina valmiiksi laseihin. Tarjoiluiden lomassa keskustelimme tuokiosta, ja monelta asukkaalta saimme iloista palautetta. Lopetimme tuokion hurraahuutoon sekä aplodeihin.

Rokkijumpan päätarkoitus oli tukea kokonaisvaltaista hyvinvointia ja tuottaa Koskelan asukkaille onnistumisen kokemuksia liikuntaan liitetyn tarinan ja musiikin avulla. Koko toiminta oli suunniteltu tarjoiluja myöten terveellisyys edellä ja niin, että kaikki asukkaat pystyisivät nauttimaan hyvästä olost yhdessä.

5.3 Palautteet

Jokaisen toiminnan jälkeen annoimme yksilöinä kirjalliset palautteet toiminnan ohjanneen ryhmän opiskelijoille. Palautetta antoivat opiskelijoiden lisäksi myös ohjaavat opettajat Diakonia-ammattikorkeakoulusta, sekä paikalla olleet työntekijät Koskelan henkilökunnasta. Kirjoitettujen arviointien pohjalta kävimme yhteisen palautekeskustelun, jossa kukin sai kertoa ääneen ohjaavalle ryhmälle

kirjoittamansa palautteen ja mahdollisen toiminnan kehitysehdotuksen. Keskustelujen pohjalta syntyi uusia ideoita toiminnan kehittämiseksi sekä pääsi kuulemaan muiden ajatuksia toiminnasta.

Palaute ryhmällemme oli pääosin positiivista. Toiminnan toteutusta keuhuttiin paljon, joskin tila koettiin monen mielestä haastavaksi ahtauden vuoksi. Monet pitivät erityisesti liikkeisiin liitetystä tarinasta, jonka avulla toiminnallisen tuokion aikana saavutettiin myös mielen hyvinvointia. Monen mielestä tunnelmaa nostivat tarkoin suunnitellut ja liikkeisiin yhteen sovitettut rockhenkiset kappaleet sekä tunnelmaan sopivat värikkäät liikunnalliset asut.

Myös toiminnan lopetusta pohdittiin useassa palautteessa. Sitä toivottiin selkeämmäksi tai konkreettisemmaksi perinteisten hurraa huutojen, sekä aplodien jälkeen. Toiminnan selkeä aloitus sekä lopetus tekisi toiminnasta ryhdikkäämmän. Mietimme yhdessä vaihtoehtoisia tapoja päättää toiminta, joista voisi jatkossa käyttää esimerkiksi loppupiiriä, jossa kaikki voisivat vuorollaan kuvata yhdellä sanalla toiminnasta mieleen jäänyttä fiilistä.

Kaikesta saadusta palautteesta päätellen, asukkaat hyötyisivät säännöllisesti toistuvasta, ryhmässä tapahtuvasta ja vastaavanlaisesta liikunnallisesta toiminnasta.

6 POHDINTA

Koskelan kaltaisissa yksiköissä on hyvä pohtia yhteisöllisyyden ja yhdessä jaettujen hetkien merkityksellisyyttä sekä sitä, kuinka ihmisten välisiä suhteita ja yhdessä liikkumista voitaisiin entisestään tukea ja vahvistaa. Rajallisista resursseista ja kiireestä huolimatta, jokainen ammattilainen sekä opiskelija pystyvät omalla kohdallaan miettimään, miten omiin työrutiineihin voisi yrittää lisätä ihmisten keskinäistä vuorovaikutusta, sekä aitoa kohtaamista ja yhdessä oloa. Pienilläkin eleillä ja toiveiden huomioon ottamisilla voi olla suuri merkitys. Näemme opinnäytetyöprosessin mainiona tapana toteuttaa yhteistyötä ammattikorkeakoulun ja työyhteisön välillä. Ammatillisen kehityksen kannalta, opiskelijat saavat tärkeää työkokemusta ja pystyvät toiminnallisten menetelmien kautta aktivoimaan palvelukeskuksen asukkaita tuottamalla heille mielekästä tekemistä. Toiminnallisiin työtapoihin liittyy toiminnallisuus eli itse tekeminen ja sitä kautta kokemuksellisuus. Liikunnallisessa toiminnassa etuna on asukkaan aktivoituminen ja toimiminen yhdessä ohjaajiansa kanssa, eikä ainoastaan toiminnan kohteena oleminen.

6.1 Ammatillisia näkökulmia

Terveystieteiden näkökulmasta sairaanhoitaja pyrkii edistämään ja ylläpitämään ihmisten fyysistä sekä psyykkistä terveyttä erilaisissa elämäntilanteissa. Sairaanhoitajan keskeisin tehtävä on hoitaa yksilöitä, perheitä ja yhteisöjä. Hoitotyössään sairaanhoitaja pyrkii tukemaan ja lisäämään asiakkaiden voimavaroja, motivoimalla heitä itsenäiseen voimaantumiseen sekä sitä kautta tukea asiakkaan elämänhallintaa matkalla kokonaisvaltaiseen eheytymiseen. Yhdessä koimme, että asukkaat saivat mukavan irtioton normaalista arjesta positiivisen liikuntatuokion kautta ja, että asukkaat motivoituivat liikunnallisesta toiminnasta. Ulkopuolisina toimijoina tarjosimme erilaisen vaihtoehdon rutiininomaisen arjen vastapainoksi. Ammatillisen kehityksen kannalta tämä opinnäytetyö on antanut enemmän rohkeutta uskalltaa olla työelämän kehittämistyössä mukana.

Sosiaalityössä keskeistä on kehittää palvelu- ja tukiverkostoja ja sitä kautta edistää asukkaiden kuntoutumista, sekä voimaantumista. Pyrkien asiakaslähtöiseen sosiaalityöhön, asukkaan tarpeet asetetaan työn lähtökohdaksi ja tavoitteena on aktivoida ja parantaa heidän elinolojaan yhteistyössä heidän kanssaan. (Talentia 2017, 30.) Sosionomin näkökulmasta katsottuna korostuu aito halu työskennellä ja toimia asukkaiden keskuudessa ja auttaa sekä tukea heitä löytämään omia vahvuuksiaan ja paikkaansa yhteisössä. Sosiaaliolla on tärkeää huolehtia oman ammattitaidon jatkuvasta kehittämisestä sekä osaamisen päivittämisestä. On tarpeellista hyödyntää uusia keinoja sekä erilaisia luovia menetelmiä työelämässä, kuten Rokkijumppa ryhmän ohjauksen työkaluna Koskelassa.

Diakoniatyö perustuu kristilliseen lähimmäisenrakkauteen, joka kumpuaa uskosta Jumalaan. Lisäksi oikeudenmukaisuus, luottamus, välittäminen sekä yhteisöllisyys ovat perusteena diakonialle. Yksi diakonian ydinsaamisalue on yhteisöllisen osaamisen, hengellisyyden sekä asiakastyön ohella organisaatio- ja kehitystyö, jota pääsimme nyt harjoittelemaan Koskelassa liikunnallisen toiminnan suunnittelun ja kehittämisen puitteissa. Ihminen on Jumalan kuva ja näin ollen hänen arvonsa on mittaamaton ja jakamaton. Diakonina työskennellessä on arvokasta olla lähimmäiselle vertainen ja olla avuksi hänelle jos mahdollista. (Diakonian viranhaltijan ydinsaaminen 2010.) Koskelassa saimme tuoda iloa ja piristystä asukkaille liikunnan keinoin. Diakonin on tärkeää osata ohjata ryhmää, innostaa ja ilahduttaa osallistujia sekä olla kohtaamisen ja kuulemisen ammattilainen.

Uudessa rippikoulusuunnitelmassa 2017 korostetaan nuorten osallisuutta jo rippikoulun suunnitteluvaiheessa. Yhdessä suunniteltu toiminta lisää ryhmän yhteishenkeä ja luo onnistumisen kokemuksia. Kirkon nuorisotyöntekijän näkökulmasta yhdessä suunniteltu ja toteutettu nuorten näköinen liikunnallinen tuokio olisi mielekäs tapa opettaa kristinuskoa. Rippikoulusuunnitelma 2017 antaa työntekijälle vapauksia tukea nuoren hengellistä kasvua erilaisten toimintojen avulla, kohderyhmän tarpeiden mukaan. (Suuri Ihme-Rippikoulusuunnitelma 2017, 22)

Sosiaalialalla ja seurakuntatyössä korostuu eettinen osaaminen, missä jokaisen ihmisen kunnioittaminen ja kuuleminen, tasavertainen kohtelu ja arvostaminen ovat keskiössä. Jokainen asukas on yhtä tärkeä ja ainutlaatuinen (Talentia 2017, 3). Ammatillisena olemme aina heikomman puolella, ymmärrämme erilaisuutta ja tuemme heitä yhdessä, rinnalla kulkien.

6.2 Suunnittelu ja yhteistyö

Lähtiessämme suunnittelemaan toimintaa Koskelan asukkaille, emme vielä osanneet kuvitella mitä kokemus meille toisi. Ei pelkästään oman toiminnan onnistumisen kannalta, mutta samalla myös muiden ryhmien toimintojen osalta. Jännitys oli välillä miltei käsin kosketeltavaa. Jokainen halusi asukkaiden nauttivan, sekä saavan mielekkään kokemuksen arjen keskelle. Samalla esiin nousi huoli siitä, tekeekö itse kaiken mahdollisen ja tuleeko kaikki oleellinen huomioitua. Toisaalta oli mahtavaa huomata miten opinnäytetyöryhmäläisten keskinäinen tuki ja kannustus antoivat luottoa toiminnan toteutukseen. Asukkaiden antama positiivinen ja välitön palaute toiminnan jälkeen oli kullan arvoista, sekä vahvasti omaa ammatillista kehittymistä.

Koimme toiminnallisen osuuden suunnittelun erittäin antoisana, mutta samalla myös haastavana. Oli hauskaa pohtia omia vahvuuksia, sekä miettiä kuinka jokainen voisi niitä hyödyntää toiminnassa. Ideoita tulvi runsaasti ja lopulta oli jopa vaikeaa valita mitä niistä lähdettäisiin toteuttamaan. Jokaisella oli kuitenkin omia toiveita, sekä näkemyksiä ja niiden sovittaminen yhteen ja päätyminen lopulliseen ratkaisuun vei aikaa. Lopputuloksen koimme kuitenkin kertovan juuri meistä ja meidän näkemyksestä toteuttaa hyvinvointia tukevaa toimintaa, jossa yhdistyy ilo, musiikki, liikunta ja yhteishenki!

Suunnitteluvaiheessa tiedon jakaminen on erityisen tärkeää. Yhteiset palaverit ja keskustelut antavat varmuutta ja helpottavat työn etenemistä. Luomisen tuskasta syntynyt fiilis siitä, että tuotamme jotain tärkeää ja saamme olla osana toteuttamassa hyvää, oli jo voitto niin ammatillisen, ryhmätyöskentelyn kuin

itsensä motivoimisenkin kannalta. Meidän ryhmä, joka muodostettiin entuudestaan toisille tuntemattomista henkilöistä ja jossa opiskelujen suuntauksissakin oli eroavaisuuksia; sosionomi, sosionomi- diakoni, sairaanhoitaja ja sosionomi- kirkon nuorisotyöntekijä, yhdistivät voimansa ja jakoivat yhteisen tavoitteen tuottaa toiminnallinen opinnäytetyö. Positiivinen henki ja yhteinen, jaettu mielenkiinto liikuntaa kohtaan tuki työtämme alusta loppuun asti.

6.3 Ehdotuksia toiminnan kehittämiseksi

Liikunnallisen toiminnan monipuolisuuden johdosta, sitä voidaan hyödyntää pienillä muutoksilla useassa työyhteisössä. Tärkeänä tavoitteena ryhmällämme oli tuottaa tarinan ja musiikin avulla mielekäs liikunnallinen toiminta. Tarinaa ja musiikkia vaihtamalla on mahdollista ottaa toimintaan mukaan eri teemoja, kuten vuodenajat, elokuvat tai vaikkapa pihatyöt sekä mielikuvat niihin liittyvistä aktiviteeteista. Näemmekin tämän kaltaisen toiminnan olevan oiva tapa liikkua ja olla yhdessä. Sen kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevan merkityksen vuoksi, se on helppo ottaa käytäntöön suunniteltaessa liikuntaa erilaisissa ryhmissä ja sen soveltamisessa on vain taivas rajana.

Seurakuntatyössä liikuntatuokiota voisi käyttää hyödyksi toiminnallisen oppitunnin rakentamiseen rippileirillä tai esimerkiksi diakoniatyön vanhusryhmien toiminnassa. Viitteellisen tarinan paikalla voisi käyttää Raamatun kertomuksia sekä toiminnan taustalla soida hengellinen musiikki. Liikunta sopii oivallisesti myös osaksi seurakunnan toimintaa, sillä Paavali korostaa 1. Korinttolaiskirjeessä 6:19–20 ruumiin olevan Pyhän Hengen temppeli, jolloin voidaan ajatella, että kehosta huolehtiminen on myös Jumalan tahdon mukaista. Lisäksi Paavali jatkaa, että kristityn tehtävä on tuottaa ruumiillaan kunniaa Jumalalle ja siten omasta hyvinvoinnista huolehtiminen on perusteltua.

Pohjimmiltaan kristinuskoa voidaankin pitää ruumismyönteisenä uskontona, jossa ihminen nähdään yhtenä kokonaisuutena, jossa sielu ja ruumis ovat yhtä tärkeitä. Vielä tänäkin päivänä kristinuskon alkuaikoina vallinnut hellenistisen

kulttuurin varjo näkyy ruumiskielteisyytenä, jossa seksuaalisuus ja ruumiillisuus olivat kielteisiä asioita hengellisyyden rinnalla. (Kainulainen 2015) Platonin filosofian mukaan henki ja ruumis erotettiin toisistaan jyrkästi, ruumis nähtiin kahleena, joka pahimmillaan turmeli sielun jalot pyrkimykset (Räisänen 2011, 39).

Kuitenkin Kristuksessa Jumala tuli ihmiseksi maan päälle, mikä korostaa ruumiin tärkeyttä ja arvokkuutta kristillisessä teologiassa. Herääkin kysymys, ovatko seurakunnat kenties unohtaneet hengellisen hyvinvoinnin ohella, huolehtia myös fyysisen ruumiin hyvinvoinnista? Usein seurakunnissa keskitytäänkin pääsääntöisesti vain hengelliseen puoleen ja kehon hyvinvointi jätetään vähemmälle huomiolle. Liikunnallinen toiminta voisikin olla uusi piristysruiske seurakunnille, minkä kautta myös kehollinen hyvinvointi nousisi taas arvoonsa.

Jotta liikunnallinen toiminta voisi onnistua entistä paremmin, tulisi tietää tarkemmin tuokioon osallistujien mahdolliset liikunnalliset tai terveydelliset rajoitteet. Liikuntaan osallistumisen mielekkyyden, onnistumisten kokemusten sekä toiminnan tehokkuuden ja liikkeiden turvallisuuden kannalta olisi ollut hyvä saada entistä tarkempaa informaatiota osallistujista etukäteen. Liikuntaa sovellettaessa tarkoituksena on, että kaikki, jotka tulevat toimintaan mukaan, pääsevät myös osallistumaan siihen henkilökohtaisista rajoitteistaan huolimatta. Kaikki saavat paremman mielen, kun he kokevat tulleen huomioiduksi toiminnan sisällön suunnittelussa. Turvallinen ympäristö, jossa voi huoletta toteuttaa itseään, kokeilla ja tunteilla vapaasti yhdessä muiden kanssa, luo perustan sovellettavalle liikunnalle. (Korkiala 2015, 13–14).

LÄHTEET

- Aaltola, Juhani; Valli, Raine 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistokeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Airaksinen Tiina & Vilkka Hanna 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Helsinki: Tammi
- Arvonen, Sirpa & Heikkilä, Matti 2014. Elämäni kunnossa. Hanki kaksi tuntia energiaa lisää päivään! Helsinki: Readme.fi.
- Diakonian viranhaltijan ydinosaaminen 2010.
[http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/F69989152F5F3B0AC2257744002BF5ED/\\$FILE/diakonia_yo.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/F69989152F5F3B0AC2257744002BF5ED/$FILE/diakonia_yo.pdf)
- Florida, Richard 2005. Luovan luokan esiinmarssi. Helsinki: Talentum.
- Halttunen Matleena & Närhi Eevi 2013. The profile of music consumption in exercise environment - Music's impact on exercise enjoyment and motivation. Viitattu 13.4.
http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/69097/Halttunen_Matleena_Narhi_Eevi.pdf?sequence=1 & isAllowed=y#page23
- Helsingin Kaupunki 2018. Viitattu 8.4.2018
<https://www.hel.fi/sote/toimipisteet-fi/aakkosittain/koskelampk/palveluasumisyksikko/palveluasumisyksikko-arvot>
- Hoffrén, Jukka & Rättö, Hanna 2011. Hyvinvoinnin mittarit. Teoksessa Hyvinvointi - Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus.
- Hyyppä, Markku, T. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Kaasila, Raimo; Nurmi, Kari, E.; Rajala, Raimo 2008. Narratiivikirja: Menetelmiä ja esimerkkejä. Lapin yliopistokustannus. Rovaniemi.
- Kainulainen, Pauliina 2015. Kristillinen hengellisyys palaa ruumiillisille alkulähteilleen. Viitattu 10.5.2018
<https://www.teologia.fi/tutkimus/uskonto-ilmiona/318-kristillinen-hengellisyys-palaa-ruumiillisille-alkuleilleen>
- Keränen, Katja; Kivinen, Raija; Ruuti, Marja 2010. Parasta aivoillesi – ohjeita aivojen hyvinvointiin. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Knuuttila, Seppo 2002. Huumorin ulottuvuuksia. Teoksessa Kodin psykologia. Henkiseen hyvään oloon. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Koljonen, Maija & Rintala, Pauli 2002. Soveltavan liikunnanohjauksen ja –opetuksen perusteet. Teoksessa Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellinen Seura ry.
- Kopakkala, Aku 2008. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita.
- Korkiala, Terhi 2015. Liikunnalla lisää osallisuutta. Selvitys soveltavan liikunnan ja osallisuuden edistämisen hyvistä käytännöistä. Helsinki: Kuntoutussäätiö.
- Kärjä, Päivi 2002. Kuntoile virkeäksi. Teoksessa Kodin psykologia. Henkiseen hyvään oloon. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Lindroos, Heidi; Segercrantz, Ulrika 2009. Yksilöksi ryhmässä. Ryhmäanalyysi suomalaisessa terapiatyössä. Helsinki: Palmenia.
- Louhela, Juhani 2015. Narratiivinen ryhmä elämänmuutoksen tukena. Teoksessa Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. Helsinki: Edita.

- Mälkiä, Esko & Rintala, Pauli 2002. Uusi Erityisryhmä. Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 154. Helsinki.
- Niemistö, Raimo 1999. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- koulutuskeskus.
- Nupponen, Ritva 2011. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim.
- Ojanen; Markku 2002. Psykkiset häiriöt ja mielenterveys. Teoksessa Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellinen Seura ry.
- Pirkanmaan sairaanhoitopiirin kuntayhtymä 2017. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Potilas ohje. Viitattu 16.4.2018. [https://www.tays.fi/fi-FI/Ohjeet/Potilasohjeet/Psykiatria/Liikunta_ja_psyykinen_hyvinvointi\(33104\)](https://www.tays.fi/fi-FI/Ohjeet/Potilasohjeet/Psykiatria/Liikunta_ja_psyykinen_hyvinvointi(33104))
- Raamattu. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1933/1938 käytäntöön ottama suomennos. Virrat: Kristillinen Kirja- ja Musiikkikustannus.
- Rovio, Esa 2009. Ryhmän toiminnan kehittäminen liikunnassa. Teoksessa Ryhmäilmiöt liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.
- Rovio, Esa; Nikkola, Tiina; Salmi, Olli 2009. Ohjaaminen ja ryhmäilmiö. Teoksessa: Ryhmäilmiöt liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.
- Räisänen, Heikki 2011. Mitä varhaiset kristityt uskoivat. Helsinki: Wsoy.
- Saari, Juho 2011. Hyvinvointi - Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus.

Siltaniemi, Aki; Eronen, Anne; Perälähti, Anne; Londén, Pia 2005. Hyvinvointi, palvelut ja elämänlaatu. Kuuma-kunnissa. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry.

Suuri Ihme-Rippikoulusuunnitelma 2017. Elämää Jumalan kasvojen edessä. Suomen ev.-lut. kirkon julkaisuja 60. Kirkko ja toiminta. Kuopio: Grano Oy.

Talentia 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Viitattu 7.5.2018. http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/docs/Talentia_Etiikkaopas_2017.pdf

Tapani, Annukka 2009. ”Onko yhteisöllisyydellä väliä?” – identiteettiprosessi ja sosiaalinen pääoma epävarmuuden sietämisen merkityksellisinä elementteinä. Tampere: Tampereen Yliopisto Oy

Terveys ja Kauneus 2009. Mitkä asiat kehossa vaikuttavat hyvinvointiin?
Viitattu 21.4.2018
<https://www.terve.fi/artikkelit/mitka-asiat-kehossa-vaikuttavat-hyvinvointiin>

Viljamaa, Janne 2006. Itsetunto kuntoon Kankaanpää. Messon.

Vilka, Hanna 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.

Vuori, Ilkka 2013. Liikunnan vaikutukset ja niiden tutkiminen. Teoksessa Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim.

Vuori, Ilkka 2003. Lisää liikuntaa. Helsinki: Edita.

Vuori, Ilkka & Strandberg, Timo 2013. Aivojen toiminnan häiriöt. Teoksessa Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim.

LIITE 1: Kutsu rokkijumppaan

TERVETULOA ROKKIJUMPPAAN!!!

**TIISTAI 20.2.2018
KLO 13:00**

**HEITTÄYDYTÄÄN MUSAN TAHTIIN
JA LAITETAAN LIHA LIIKKUUN!!**

**TARJOLLA TÖRKEEN HYVÄ
PROTEIINIJUOMA!**

**OOTHAN MUKANA!
ASENNE ROCK!**



LIITE 2: Rokkijumpan sisältö

Kappaleet ja liikkeet:

Life is life - tuolijumppa (2.40):

- Alkujammas, fiilistelyä musiikin tahtiin ja orientoitumista harjoitteisiin muutaman tahdin ajan
- Marssi istuen, kädet tehokkaasti, musiikin tahdissa jos mahdollista
- Jalkojen suoristus, nilkkojen ojennus, tarkoituksena harjoittaa kevyesti vatsalihaksia ja motoriikkaa (nilkkojen liikuttaminen samaan aikaan tuo haastetta)

- Lyhyt tauko

- Jalat uudelleen suoriksi, motoriikan harjoitus – vuorotellen kantapäät vastakkain. Varpaat vastakkain. Jatka muutaman kerran ryhmän jaksamisen mukaan

- Tauko

- Toista sama, mutta ota liikkeeseen kädet mukaan, liikuta jalkojen kanssa yhtä aikaan, käsivärret ojennettuna, kämmenet koukistettuna, sormet vastakkain, ranteet vastakkain
- Nouse ylös tuolilta puolittain muutaman kerran, musiikin rytmissä jos mahdollista
- Nouse kokonaan ylös ja tuuleta, takaisin istumaan ja toista ylösnousu muutaman kerran

Paranoid, tuolijumppa (2.46)

- Biisin alkufiilistely ja musiikin rytmin hahmottaminen
- Alkuhökkä istualteen musiikin tahtiin jos mahdollista

- Vatsatreeni, suorista jalat eteen, ota käsillä tukeva ote tuolin istuinosasta ja nosta jalat koukkuun kiinni vatsaan jos mahdollista, jos liike ei onnistu, jalkoja voi liikuttaa vuorotellen, pidä toinen jalka suorana eteenpäin, ja nosta toista jalkaa vatsaa kohti koukistaen, pienikin nosto riittää.
- Kierrä vuorotellen jalkoja sivulle istuen. Pidä lantio paikallaan, tavoitteena saada lonkkaan liikkuvuutta ja kevyttä venytystä. Tee liike oman liikkuvuuden mukaan, liike ei saa aiheuttaa kipua.
- Liiku varovasti sivusuunnassa kohti tuolin reunaa, niin että voit antaa toisen jalan olla rennosti lonkankoukistajan venytysasennossa polvi kohti lattiaa jos mahdollista. Venytä molemmat puolet.
- Ota ryhdikäs istuma-asento, jalkapohjat tukevasti maassa, kierrä jalka sivulle, pidä polvi samassa kulmassa. Pidä toinen jalka paikoillaan ja tee liike vuorojaloin, säilytä liikkeestä huolimatta polvessa sama kulma. Liike ei saa tuottaa kipua lonkassa.
- Lopputuuletus

Smoke on the water tuolijumppa (3.55)

- Musiikin rytmin hahmottaminen muutaman tahdin ajan, lähde tekemään tasatyöntöjä ajatuksenasä hiittäminen.
- Jatketaan hiihtämistä vuorotyönä
- Istu hyvässä ryhdissä ja lähde tekemään rintauintia käsillä musiikin tahtiin jos mahdollista, vaihda uintityyli selkäskrooliin, nojaa varovasti taaksepäin ja liikuta käsiä, jää taakse venytysasentoon ajatuksena selkäkellunta, käänny kevyesti etunojaan ja ui rintaskroolia
- Jää kevyeseen etunojaan ja tee soutuhiikkettä
- Heitä löylyä vuorotellen molemmilla käsillä, oikealla kädellä vasenta etunurkkaa kohti, vasemmalla kädellä oikeaa etunurkkaa kohti
- Pyöritä hartioita niin laajaa "ympyrää" kuin mahdollista
- Näytä kaverille hauislihasta, molemmat kädet muutaman kerran

We will rock you (seisten, onnistuu myös istuen sovelletusti)

- Tömistys/taputus, yritä hakea tukea rytmille musiikista

- Nosta polvia ylöspäin, pidä kädet navan korkeudella, yritä saada polvet nousemaan käsiin asti
- Kevyt kyykkäys, musiikin tahtiin jos mahdollista
- Ota kevyt haara-asento, kurkota vastakkaisella kädellä vastakkaista jalkaa, rullaa varovasti ylös ja kurkota sivulle, tee molemmat puolet
- Tasapainoharjoitus, nosta jalkaa kevyesti ilmaan sivulle oman liikkuvuuden ja tasapainon sallimissa rajoissa, muutama senttikin on hieno suoritus

Eye of the tiger

- Ota nyrkkeilyasento, kädet nyrkkiin ja jalkoihin kevyt koukku ja pieni etukumara
- Liiku nyrkkeilyasennossa hitaasti eteenpäin ja taaksepäin, toista muutaman kerran
- Nyrkkeile vuorotellen molemmilla käsillä eteenpäin
- Nyrkkeile eteenpäin kaksi oikealla yksi vasemmalla toista muutama kerta/ vaihda käsien rytmitys
- Tee lyöntejä yläkoukussa molemmat kädet
- Yläkoukut kaksi oikealla, yksi vasemmalla ja toisin päin
- Suojausliike, kädet pään eteen ja pieni kyykky
- Nyrkkeile molemmilla käsillä eteenpäin
- Yläkoukut
- Tuuleta voittoa

Easy living (2.21)

- Reipas marssi, musiikin tahtiin jos mahdollista, yritä liikuttaa käsiä sekä jalkoja laajassa liikeradassa
- Vie kädet ylös, ja kurkota kattoa kohti tavoitellen venytystä selkään, tuo kädet alas sivukautta ravistellen, toista muutaman kerran
- Jalkojen nosto koukussa sivulle oman liikkuvuuden sekä tasapainon sallimissa rajoissa
- Kevyet kyykyt musiikin tahtiin jos mahdollista
- Sivutaivutukset

Kappalelista

Alkuverryttely kappaleet:

Eppu Normaali: Urheiluhullu 2:30

ACDC: High way to hell 2:04

Hurriganes: Get on 2:06

Popeda: Kersantti Karoliina 1:55

Rokkijumppa kappaleet:

John Vass: Life is life 2:40

Black Sabbath: Paranoid 2:46 (koko kappale)

Deep Purple: Smoke on the water 3:55

Queen: We will rock 2:02 (koko kappale)

Survivor: Eye of The Tiger 3:25

Uriah Heep: Easy living 2:21

Venyttely kappale:

Led Zeppelin: Stairway to heaven 8:03 (kokonaan)

KAIKKI BIISIT YHTEISKESTO n.35min

LIITE 3: Proteiinijuoma

Resepti 15hlö:

Pakaste mustikkaa 500gr

Banaania 3kpl

Rahka 5 kpl

Maitoa 1 L

Kaurahiutaleita n. 5rkl ja makeutus hunajalla n. 2 rkl