

Henna Hakamaa, Anni Moilanen & Sallamari Mäkelä

MINUN MATKANI

Tehtäväkirja mielenterveysasiakkaille psykiatrisen sairaanhoitajan vastaanotolle

MINUN MATKANI

Tehtäväkirja mielenterveysasiakkaille psykiatrisen sairaanhoitajan vastaanotolle

Henna Hakamaa
Anni Moilanen
Sallamari Mäkelä
Opinnäytetyö
Syksy 2018
Hoitotyön tutkinto-ohjelma, Kätilö AMK
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Hoitotyön tutkinto-ohjelma, Kätilö AMK

Tekijät: Henna Hakamaa, Anni Moilanen & Sallamari Mäkelä

Opinnäytetyön nimi: Minun matkani; Tehtäväkirja mielenterveysasiakkaille psykiatrisen sairaanhoitajan vastaanotolle

Työn ohjaaja: Satu Rainto ja Juha Alakulppi

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2018

Sivumäärä: 40 + 11

Ihminen koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta puolesta. Kun jokin näistä osista on epätasapainossa, vaikuttaa se kokonaisuuteen. Hoitotyössä keskitytään usein hoitamaan fyysistä kehoa ja sen ongelmia, mutta psyykinen ja sosiaalinen puoli ovat merkittävä osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Jokainen ihminen kokee elämässään tilanteita ja tunteita, jotka vaikuttavat negatiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin. Osalla nämä vaiheet menevät ohi ajan kanssa, mutta osalla niiden käsittelyyn tarvitaan yhteys johonkin hoitavaan tahoon. Mielenterveysongelmista puhutaan tänä päivänä paljon, mikä on omalta osaltaan madaltanut ihmisten kynnystä hakeutua näiden palveluiden ääreen.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä tehtäväkirja mielenterveysasiakkaille. Tehtäväkirjassa on tehtäviä ja harjoitteita, joiden avulla mielenterveysasiakas voi työstää tunteitaan ja ajatuksiaan itsenäisesti kotona, ja valmiita tehtäviä käydään psykiatrisen sairaanhoitajan kanssa läpi. Tehtäväkirja tuli käyttöön Oulun lähialueella sijaitsevaan terveyskeskukseen psykiatrisen sairaanhoitajan vastaanotolle, jonka kautta tehtävät kulkeutuivat heidän mielenterveysasiakkailleen. Tehtäväkirjaan sisällytettiin yhteistyötahomme toiveiden mukaiset yhdeksän tehtävää, jotka he olivat kokeneet käytännön työssä hyväksi ja käytännöllisimmiksi. Tavoitteenamme oli suunnitella selkeä ja visuaalisesti miellyttävä tehtäväkirja, jota on sekä asiakkaan, että hoitohenkilökunnan helppo käyttää ja jonka molemmat osapuolet kokevat hyödyllisenä osana hoitoa.

Toteutimme opinnäytetyömme projektina. Opinnäytetyömme tietoperustassa käsitelimme lyhyesti mielenterveysongelmia, koska halusimme pitää pääpainon mielenterveyden edistämisen puolella. Lähteinä käytimme luotettavia internetsivuja ja aikaisempia tutkimuksia aiheesta sekä aiheen kirjallisuutta.

Hyvänä jatkotyö vaihtoehtona opinnäytetyöllemme pidämme tutkimuksen tekoa hoitotahon ja mielenterveysasiakkaiden kokemuksista tehtäväkirjan käytöstä, joko haastattelemalla tai kyselytutkimuksen avulla. Toisena jatkotyö vaihtoehtona pidämme tehtäväkirjan kääntämistä, sillä maahanmuuttajien määrä on lisääntynyt Suomessa ja tehtäväkirjan voisi kääntää esimerkiksi englanniksi tai arabiaksi.

Asiasanat: mielenterveys, tehtäväkirja, mielenterveyspalvelut, psykiatrisen sairaanhoitaja, terveyskeskus

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree programme of nursing, Option of Midwifery

Authors: Henna Hakamaa, Anni Moilanen & Sallamari Mäkelä

Title of thesis: My journey

Supervisor(s): Satu Rainto, Juha Alakulppi

Term and year when the thesis were submitted: Autumn 2018 Number of pages: 40+11

Three branches of human health are physical, social and psychological. When one of those is out of balance it will affect them all. In nursing we usually highlight the physical side and physical problems although social and mental side have significant impact in our health. Every one of us will experience situations and feelings that can affect our mental health negatively. Sometimes these feelings go away on their own but sometimes these feelings can be so difficult that you need help to process them. Nowadays people talk more about mental health and that has made it easier to seek help for mental problems.

Our intention in this thesis was to make workbook for mental health clients. There are different kinds of assignments and exercises in this workbook. The mental healthcare client can process feelings and thoughts at home with this workbook. Mental healthcare client will then go through with a psychiatric nurse these assignments and feelings that they woke. The workbook was made for psychiatric nurses and their clients in local health center near Oulu. In this workbook there is nine assignments. These assignments were selected by the psychiatric nurses in this health center. Our intention was to create clear and visually pleasant workbook which is easy to use by both mental health clients and psychiatric nurses. Our intention was also that both mental health clients and psychiatric nurses will experience that this workbook is a helpful part of therapy.

This thesis was implemented as a project. In our knowledge-base that we went through shortly relating mental health problems, but the focus is on promotion of mental health. Our sources were reliable web pages, studies and literature of the topic.

Our suggestion for the next part in this project would be compile a research about mental health clients and nurses opinion about the workbook. This research could be made by interview or inquiry. Our other suggestion is to make translation of the workbook. We think this would be good suggestion because there are more and more immigrants in Finland. The translation could example be in English or Arabic.

Keywords: Mental health, workbook, mental health client, psychiatric nurse

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN	7
	2.1 Mielenterveyden häiriöt	8
	2.2 Mielenterveyspalvelut.....	9
	2.3 Tehtävien ja harjoitteiden hyödyntäminen mielenterveystyössä.....	11
3	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET	12
4	TEHTÄVÄKIRJA RAKENNE JA SISÄLTÖ.....	15
	4.1 Tehtäväkirjan rakenne.....	15
	4.2 Elämänjana	17
	4.3 Omat arvot.....	17
	4.4 Huolipäiväkirja.....	18
	4.5 Hyvien asioiden lista.....	19
	4.6 Unelmapilvet.....	19
	4.7 Turvapaikkaharjoitus	19
	4.8 Rentoutusharjoitus	20
5	PROJEKTIN TOTEUTUS	22
	5.1 Projektioorganisaatio ja johtaminen.....	22
	5.2 Projektin kohderyhmä ja hyödynsaajat.....	24
	5.3 Projektin riskien ja muutoksen hallinta.....	24
	5.4 Projektin aikataulu, kustannusarvio ja työvaiheet	28
6	POHDINTA	30
	6.1 Projektin eettisyys	30
	6.2 Projektin tuotoksen pohdinta	31
	6.3 Projektin prosessin pohdinta	32
	6.4 Kehittämisehdotukset	34
	LÄHTEET.....	35
	LIITTEET	41

1 JOHDANTO

Mielenterveys on ihmisen hyvinvoinnin ja terveyden perusta. Mielenterveys on monella tavalla yhteydessä myös fyysiseen terveyteen ja mielenterveyden ongelmiin tulisi puuttua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. (Rissanen 2016, viitattu 1.1.2018.)

Mielenterveystyö on henkilön psyykkisen hyvinvoinnin, persoonallisuuden kasvun sekä toimintakyvyn edistämistä. Siihen kuuluu myös mielisairauksien sekä muiden mielenterveysongelmien ehkäisy, lievittäminen ja parantaminen. Mielenterveystyöhön kuuluvat mielenterveyspalvelut, joita annetaan mielisairauksia sekä muita mielenterveyshäiriöitä poteville henkilöille, joilla on lääketieteellisin perustein arvioitu olevan tällaisia sairauksia tai häiriöitä. (Finlex 2016, viitattu 1.1.2018.)

Tavoitteena mielenterveystyössä on poistaa tai vähentää mielenterveyttä vaarantavia tai heikentäviä tekijöitä sekä lisätä ja vahvistaa mielenterveyttä suojaavia tekijöitä. Mielenterveystyössä on erilaisia muotoja, joita ovat ohjaus ja neuvonta, psykososiaalinen tuki, psykososiaalisen tuen yhteensovittaminen erilaisissa kriisitilanteissa sekä muut mielenterveyttä tukevat palvelut. (JHL 2018, viitattu 27.9.2018.)

Tämä opinnäytetyö on projektimuotoinen ja se tehdään psykiatristen sairaanhoitajien vastaanotolle. Opinnäytetyön tuotos on sähköinen tehtäväkirja, joka tulee työvälineeksi asiakkaiden kanssa tehtävään työhön. Idea sai alkunsa siitä, että projektiryhmä sai kuulla tällaiselle tehtäväkirjalle olevan tarvetta.

Tähän aiheeseen päädyttiin, koska aihe on todella mielenkiintoinen ja tärkeä. Tämä koskettaa myös meidän tulevaa työtämme kättilöinä. Myös kättilöiden on tärkeää ymmärtää mielenterveyteen liittyviä asioita ja kohdata erilaisia ihmisiä ja ymmärtää heitä. Saamme projektin edetessä paljon lisää tietoa mielenterveyteen ja erilaisiin menetelmiin liittyen, joiden avulla mielenterveysasiakkaita voidaan auttaa.

2 MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN

Mielenterveys on ihmisen hyvinvoinnin perusta ja se mahdollistaa mielekkään ja yksilöllisen elämän ihmiselle. Mielenterveyden rakentuminen alkaa jo lapsuudesta. Lapsuudenkodilla, päivähoitolla, koululla, harrastuksilla sekä ystävyysuhteilla on suuri vaikutus mielenterveyden rakentumiselle, sekä positiivisesti että negatiivisesti. Myös kulttuurilla ja asuinympäristöllä, jossa elämme ja kasvamme, on osavaikutuksensa mielenterveyden kehitykseen. Aikuisuudessa psyykkiselle hyvinvoinnille pohjaa luovat muun muassa riittävä taloudellinen toimeentulo, työ, jota on mielekästä tehdä sekä pari- ja ystävyysuhteet. Mielenterveysongelmia alettaessa käsittelemään on hyvä lähteä liikkeelle jo lapsuudesta, esimerkiksi elämänjanan avulla, jolla pystyy kartoittamaan oman elämän kipukohtia, koska osa ongelmista voi kummuta jo lapsuusajoista

Mielenterveyteen kuuluu sekä positiivinen mielenterveys, että erityyppiset mielenterveyshäiriöt ja sairaudet. Mielenterveyden ulottuvuuksia ovat psyykinen, fyysinen, sosiaalinen sekä henkinen ulottuvuus. Kun jokin näistä osa-alueista on epätasapainossa, vaikuttaa se kokonaisuuteen. Tämän takia mielenterveysongelmia käsiteltäessä ei voida keskittyä vain itse ongelmaan, vaan on kartoitettava sen taustoja, henkilön elämäntilannetta ja itse henkilöä kokonaisuutena. Mielenterveyden kehitys jatkuu koko elämän ajan ja ihmisen elämänsä ja siinä tapahtuvat kehityskriisit muokkaavat ihmistä ja hänen mieltään. Mielenterveys ei ole pysyvä olotila, vaan se muuttuu erilaisissa elämän vaiheissa (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2010, 8-10.)

Kehityskriiseillä tarkoitetaan sellaisia luonnollisia elämässä tapahtuvia muutosvaiheita, jolloin jokin vaihe elämässä päättyy ja uusi elämänvaihe puolestaan alkaa. Kehityskriisit ovat usein odotettavissa, koska ne ovat normaaleja, elämänsä ja elämänsä kuuluvia vaiheita, esimerkiksi omilleen muutto tai eläköitynen. Kehityskriisit auttavat ihmistä luopumaan vanhoista asenteista, odotuksista ja siirtymään uuteen elämänvaiheeseen. Usein helpottaa se, että tiedostaa jonkin asian kuuluvan väistämättömäksi osaksi jotain elämän vaihetta ja että jokainen käy samankaltaiset tilanteet ja tunteet läpi jossain kohtaa elämää. Tällöin ne voi olla helpompia hyväksyä osaksi omaa elämää. (Suomen Mielenterveysseura 2018, viitattu 26.1.2018.)

Suomessa käynnistettiin Mielenterveysseuran vetämä Mieli 2.0 ohjelma talvella 2018, jonka tavoitteena on saada Suomesta mielenterveyden mallimaa vuoteen 2025 mennessä. Hankkeen tarkoituksena on pureutua mielenterveyden ongelmien taustatekijöihin, ehkäistä syrjäytymistä sekä saada mielenterveystyön painopiste mahdollisimman varhaiseen vaiheeseen ongelmien ilmaantua, sillä mitä pidemmälle ongelmat ehtivät edetä, sitä hitaampaa ja kalliimpaa niiden korjaaminen yhteiskunnalle on. Suuri haaste mielenterveystyössä on se, että vaikka mielenterveysasiakkaiden määrä kasvaa koko ajan, on sen osuus terveydenhuoltomenoista vuosi vuodelta pienempi. Vuonna 2015 sen osuus oli 4,3%. (Suomen Mielenterveysseura 2018, viitattu 29.9.2018.)

2.1 Mielenterveyden häiriöt

Mielen terveyteen kuuluu paljon muutakin kuin ongelmattomuutta tai hyvinvointia. On monta tapaa, jolla mielenterveyden ongelmat voivat nousta esille, yhteistä oiretta jokaiselle ei ole olemassa, vaan jokaisen yksilön oireet ovat erilaisia. Yleensä ongelmat hankaloittavat jokapäiväistä elämää, ne painavat jatkuvasti mieltä ja ovat uhka henkiselle hyvinvoinnille. Tarkka mielenterveyshäiriöiden määrittelyminen on hyvin vaikeaa ja osittain myös mahdotonta, sillä monet oireet kuuluvat ajoittaisina ihmisen normaaliin elämänsäkuuluun. Jokaisen ihmisen elämään kuuluu pelkoja, pettymyksiä, ahdistuneisuutta, ajoittaisia uniongelmia sekä surua, mutta nuo tunteet ovat täysin normaaleja eivätkä tarkoita, että ihmisellä olisi mielenterveyden kanssa ongelmia. Silloin, kun henkilön mieliala, ajatukset tai tunteet häiritsevät toimintakykyä, ihmissuhteita tai aiheuttavat kärsimystä ja oireet ovat pitkäkestoisia, puhutaan mielenterveyden häiriöstä. Ihminen voi myös lamaantua täysin, jos kyse on vakavasta mielenterveyshäiriöstä. Ihminen voi myös kärsiä useammasta mielenterveyshäiriöstä yhtäaikaaisesti. (Huttunen 2017, viitattu 27.1.2018.)

Yleisiä mielenterveyden häiriöitä ovat ahdistuneisuushäiriöt, masennus ja persoonallisuushäiriöt. Ahdistuneisuushäiriöllä tarkoitetaan häiriötä, jossa henkilöllä on pitkäkestoista, selkeästi elämää haittaavaa ja tilanteeseen nähden liiallista ahdistuneisuutta. Ahdistushäiriö ilmenee usein paniikki-kohtauksina tai jännittyneisyytenä ahdistaviksi koetuissa tilanteissa. Masennuksella eli depressiolla tarkoitetaan mielenterveydenhäiriötä, jossa henkilö ei pysty iloitsemaan mistään eikä tunne mielenkiintoa mitään kohtaan ja kärsii arvottomuudentunteesta sekä uni- tai syömishäiriöistä, sekä kärsii matalasta energiatasosta. Pitkälle edetessään se voi lamaannuttaa täysin, esimerkiksi työ tai suhteiden ylläpito voi tuntua ylitsempääsemättömän haastavalta. Persoonallisuushäiriöitä on monen-

laisia, yleisimpinä epävakaa, narsistinen ja pakko-oireinen persoonallisuushäiriö. Persoonallisuushäiriössä on tavanomaista, että ihmisen on muun muassa hankala ylläpitää ja solmia ihmissuhteita ja toimia muiden ihmisten kanssa yhdessä. (Mielenterveyden keskusliitto 2018, viitattu 28.1.2018.)

Myös skitsofrenia, kaksisuuntainen mielialahäiriö ja syömishäiriöt ovat yleisiä mielenterveyden häiriöitä. Skitsofrenia on psyykinen sairaus, jossa tavanomaisia oireita ovat tunteiden ilmaisun vaikeudet, normaalista poikkeava käyttäytyminen sekä ajatusten hajanaisuus. Kaksisuuntaisen mielialahäiriöön kuuluu mielialan vaihtelu yliaktiivisesta käytöksestä eli maniasta syvään masennukseen. Syömishäiriöitä on erilaisia, jotka kaikki liittyvät syömiseen. Anorexia nervosa, bulimia nervosa sekä lihavan ahmimishäiriö ovat kolme virallisesti luokiteltua syömishäiriötä. (Mielenterveyden keskusliitto 2018, viitattu 28.1.2018.)

2.2 Mielenterveyspalvelut

Toimintaa, jolla pyritään ehkäisemään, lievittämään sekä hoitamaan mielenterveyshäiriöitä sekä niiden seurauksia, kutsutaan mielenterveyspalveluiksi. Mielenterveyspalveluksi voidaan kuitenkin lukea mukaan myös mielenterveyden edistämiseen liittyvät palvelut. Tilastojen mukaan eniten mielenterveyspalveluita tuottavat terveyskeskukset sekä erikoissairaanhoido. Lisäksi seurakunnissa ja sosiaalipalveluissa on sellaista toimintaa, joka voidaan katsoa mielenterveyspalveluksi. Myös monet kolmannen sektorin tahot tuottavat monipuolisia mielenterveyspalveluita. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2017, viitattu 26.1.2018.)

Mielenterveystyön valtakunnallisesta suunnittelusta, ohjauksesta sekä valvonnasta vastaa Sosiaali- ja terveysministeriö. Tavoitteena mielenterveystyöllä on vähentää mielenterveyteen liittyviä uhkia sekä vahvistaa ihmisen mielenterveyttä. Mielenterveystyöhön kuuluu sekä mielenterveyspalvelut, että mielenterveyttä edistävä työ. Terveystieteiden tutkimuskeskuksissa ja mielenterveyslaissa säädetään mielenterveystyöhön liittyvistä asioista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2018, viitattu 26.1.2018.)

Mielenterveyspalveluita järjestävät sekä kunnat että erikoissairaanhoido. Mielenterveyspalveluihin kuuluu neuvonta, ohjaus sekä tarpeenmukainen psykososiaalinen tuki. Myös kriisitilanteiden psykososiaalinen tuki, mielenterveyshäiriöiden tutkiminen, hoito ja kuntoutus kuuluvat mielenterveyspalveluihin. Kunnissa asukkaiden mielenterveyshäiriöiden ehkäisystä, aikaisesta tunnistamisesta, oikeanlaisesta hoidosta sekä kuntoutuksesta vastaa kunnan oma sosiaali- ja terveydenhuolto. Ensisijaisia palveluita hoidossa ovat sosiaali- ja terveydenhuollon peruspalvelut sekä avopalvelut, mutta palveluita järjestetään myös erikoissairaanhoidon psykiatrian poliklinikoilla sekä psykiatrisena sairaalahoitona. Mielenterveyskuntoutujille asumispalveluita, kotipalveluita ja kuntouttavaa työtoimintaa järjestää kunkin kunnan sosiaalihuolto. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2018, viitattu 26.1.2018.)

Suurin osa mielenterveysasiakkaista saa tarvittavan avun avohoidosta. Vain vähäinen osa asiakkaista tarvitsee sairaalahoitoa. Nykyisin psykiatrisissa sairaaloissa on suunnilleen 3500 paikkaa, kun enimmillään paikkoja on aikaisemmin ollut noin 20 000. Jatkossa sairaalapaikkojen määrä vähenee entisestään, kun puolestaan avohoidon käyntien määrä kasvaa. Monilla terveysasemilla on psykiatristen sairaanhoitajien vastaanottoja, joissa psykiatriset sairaanhoitajat yhdessä terveyskeskuslääkäreiden kanssa selvittävät tilanteita, joissa ihmiselle on ilmaantunut ahdistuneisuus- ja mensesuureita tai vakavampia oireita. Joissakin terveyskeskuksissa on myös psykiatrian erikoislääkäreitä sekä psykologeja. Erikoissairaanhoidon tarvietaan yleensä lääkärin kirjoittama lähete, mutta paikkakunnittain on jonkin verran vaihtelua sen suhteen, kuinka missäkin järjestelyt hoidetaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017, viitattu 26.1.2018.)

Mielenterveyslaissa säädetään, että kunnan tai kuntayhtymän on pidettävä huoli siitä, että mielenterveyspalvelujen sisältö ja laajuus on järjestetty siten, kuten kunnan tai kuntayhtymän alueella esiintyvä tarve edellyttää. Oma-aloitteista hoitoon hakeutumista sekä itsenäistä suoriutumista tulee tukea, ja mielenterveyspalvelut on ensisijaisesti järjestettävä avopalveluina. Toimiva työnohjauksen järjestelmä on edellytys mielenterveyspalvelujen antamisessa. Sairaanhoidopiirin kuntayhtymän sekä sen alueella toimivien terveyskeskusten on yhdessä kunnallisen sosiaalihuollon ja erityispalveluita antavien kuntayhtymien kanssa huolehdittava mielenterveyspalvelujen järjestämisestä siitä, että mielenterveyspalveluista koostuu toiminnallinen kokonaisuus. (Finlex 2016, viitattu 26.1.2018.)

Vuosina 2012-2015 tehdyssä Alueellinen terveys- ja hyvinvointitutkimuksessa on kartoitettu mielenterveyteen liittyviä oireita sekä mielenterveyspalveluiden käyttöä erilaisten mielenterveyteen liittyvien ongelmien vuoksi 20-74-vuotiaiden keskuudessa. Tutkimuksessa kartoitettiin psyykkisen kuormittuneisuuden sekä itsemurha-ajatusten ja palveluiden käytön eroja maakunnittain. Koko Suomessa MHI-5-mittarilla mitattuna hoidon tarpeeseen viittaavaa psyykkistä kuormittuneisuutta tavattiin 12,6 prosentilla tutkimusjoukkoon kuuluneista. Pohjois-Pohjanmaalla 9,2 prosenttia tutkimusjoukkoon kuuluneista käyttivät mitä tahansa terveystalveta mielenterveysongelmien vuoksi vuosina 2012-2015. Alueen väestön terveydentilaa ja hoitoon hakeutumista arvioitaessa väestötutkimukset ovat tärkeä tiedonlähde, joiden avulla saadaan hyvin tietoa eri alueiden tilanteista. (Suvisaari & Vieriö 2017, viitattu 27.1.2018.)

2.3 Tehtävien ja harjoitteiden hyödyntäminen mielenterveystyössä

Mielenterveystyössä käytetään paljon erilaisia tehtäviä ja harjoitteita osana hoitoa, sekä itsenäisesti omahoidossa, että hoitotahojen kanssa työskennellessä. Tehtävät ja harjoitteet ovat hyvä tuki keskustelutilanteisiin. Harjoitteiden tarkoituksena on saada asiakas pohtimaan omaa tilannettaan syvemmin ja laajemmin, kuin vain keskusteluiden kautta, ja tällöin pinnalle saattaa nousta sellaisia kipukohtia, joita ei pelkkien keskusteluiden kautta välttämättä löydetäisi. Myös erilaiset ja raikkaat näkökulmat voivat tuoda uusia ratkaisuita asiakkaan ongelmiin ja kipupisteisiin. Myös itsenäisellä omahoidolla on hyviä vaikutuksia mielenterveyteen, sekä tilanteen ollessa akuutti, että myös ennaltaehkäisyinä. Materiaalia löytyy monien järjestöjen kautta, esimerkiksi Suomen Mielenterveysseuran ja Terveystalvian Mielenterveystalon nettisivut sisältävät monia tehtäviä ja harjoitteita omahoitoon (Mielenterveystalvia 2018; Suomen mielenterveysseura 2018, viitattu 30.5.2018).

Myös monen ihmisen arkielämään kuuluvat fyysiset harrastukset edistävät mielenterveyttä. Tällaiset harrastukset, kuten jooga, tanssi tai uiminen, parantavat fyysistä kuntoa ja samalla ne voivat lievittää masennuksen ja ahdistuksen oireita. Samalla tavoin, kun fyysisesti pystytään tekemään harjoituksia, jotka parantavat fyysistä suoritusta, pystytään myös aivoja harjoittamaan ja kohentamaan mielialaa. Nämä harjoitteet voivat olla yksinkertaisia, kuten musiikin kuuntelu, mutta niillä voi kuitenkin olla huomattava merkitys henkiseen hyvinvointiin. Muita harjoitteita voivat olla mm. lihasten rentouttamisen harjoitteluja ja tähän voi yhdistää mukaan mindfulness-harjoitteita (Holland 2018, viitattu 1.10.2018).

3 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Projektin tarkoituksena on tehdä tehtäväkirja mielenterveysasiakkaille. Tarkoituksena on, että tehtäväkirjassa on tehtäviä ja harjoitteita, joiden avulla mielenterveysasiakas voi työstää tunteitaan ja ajatuksiaan. Tavoitteena on, että mielenterveysasiakkaat saavat kotona itsenäisesti täyttää tehtäväkirjaa tai sen osia. Asiakas voi saada tehtäväkirjasta esimerkiksi tehtävän kerrallaan kotiin mieltäväksi ja seuraavalla keskustelukäynnillä yhdessä hoitajan kanssa käydään läpi asioita, joita tehtävästä on noussut esille. Tavoitteena on asiakkaan hoidon etenemisen lisäksi myös se, että hoitaja saa tehtäväkirjasta käyttökelpoisen työvälineen omaan työhönsä.

Markkinointi on kaupallista viestintää, johon kuuluu mm. mainonta ja myyntiä edistävät toimenpiteet (Kilpailu- ja kuluttajavirasto 2014, viitattu 21.1.2018.) Tämä opinnäytetyö on tilaustyö, ja tästä johdun työlle on tilaaja. Tämä mahdollistaa sen, ettei ryhmän tarvitse markkinoida ideaa yhteistyötaholle. Projektituotteena on tehtäväkirja mielenterveyspotilaille, jonka ammattilainen antaa asiakkaalleen vastaanotollaan. Projektiryhmä haluaa, että tehtäväkirjaa käytetään ammattilaisen ohjauksessa, joten kirjaa ei myöskään markkinoida suoraan mielenterveysasiakkaille. Tehtäväkirjaa ei myöskään haluta lähteä markkinoimaan muille mielenterveyspalveluja järjestäville tahoille, sillä se on koottu juuri yhteistyötahon toiveita vastaavaksi. Yhteistyötaho on pienen kaupungin psykiatrisen sairaanhoitajan vastaanotto, joten meidän ei tarvitse markkinoida tehtäväkirjaa tilaajaorganisaation sisällä, sillä psykiatriset sairaanhoitajat ovat jo tietoisia tehtäväkirjasta.

Hankkeen välittömällä tavoitteella tarkoitetaan tavoitetta, joka saavutetaan projektin aikana. Se on projektin konkreettinen lopputulos, jota varten projektia tehdään (Kepa itseopiskeluympäristö 2017, viitattu 6.10.2017). Hankkeen välitön tavoite on tehtäväkirjan suunnittelu ja toteutus. Tavoitteenamme on suunnitella selkeä ja visuaalisesti miellyttävä tehtäväkirja, jota on sekä asiakkaan, että hoitohenkilökunnan helppo käyttää.

Hankkeen pitkäaikaistavoitteella tarkoitetaan tavoitetta, jonka toteutumiseen projektilla pyritään. Aina pitkäaikaistavoitteen toteutumiseen ei voida vaikuttaa, sillä siihen vaikuttavat myös muut tekijät. On kuitenkin tärkeää, että nämä pitkäaikaistavoitteet esitetään selkeästi ja konkreettisesti. Nämä pitkäaikaistavoitteet tulisi esittää niin selkeästi, että myöhemmin pystyttäisiin mittaamaan projektin onnistumista pitkäaikaistavoitteen pohjalta (Kepa itseopiskeluympäristö 2017, viitattu 6.10.2017). Tässä projektissa pitkäaikaistavoitteena pyritään siihen, että mielenterveysasiakkaat kokisivat tehtäväkirjan hyvänä apuna asioiden käsittelyyn ja että he haluavat käyttää tehtäväkirjaa ja kokevat sen hyödylliseksi. Pitkän ajan tavoitteena on lisäksi, että hoitohenkilökunta alkaa käyttää tehtäväkirjaa säännöllisesti mielenterveysasiakkaiden hoidossa ja, että hoitajat kokisivat tehtäväkirjan läpikäymisen mielekkäänä ja heidän työtään tukevana työvälineenä.

Laatutavoitteella tarkoitetaan projektin lopputuloksen eli meidän opinnäytetyössämme tehtäväkirjalle asetettua tavoiteltavaa laatua. Laatutavoitteet määritellään yksilöllisesti jokaista projektia tai toimintaa kohden (Jyväskylän yliopisto 2017, viitattu 15.12.2017). Laatutavoite antaa projektille käsitteet joiden avulla pystytään mittaamaan projektin tavoitteen laatu (Kohti laatua 2017, viitattu 15.12.2017). Tämän projektin ensimmäisenä laatutavoitteena on tehtäväkirjan hyvä käyttömukavuus. Tällä tavoitteella tarkoitetaan sitä, että kirja on selkeä, hyvin toimiva ja, että sitä on helppo käyttää. Tätä tavoitteen onnistumista pystytään mittaamaan tarvittaessa esimerkiksi tehtäväkirjaa käyttäneille teetetyllä kyselyllä. Laatutavoitteena on myös, että tehtäväkirjassa olevat tehtävät ja harjoitteet ovat hyvin tehtyjä ja projektin tilaajan pyyntöä vastaavia. Lisäksi tavoitteena on, että tehtävät ja harjoitukset ovat selkeitä ja tehtävänannot ja harjoitusten kuvaukset hyvin ymmärrettävissä. Näiden laatutavoitteiden onnistumisia pystytään myös arvioimaan mittaamalla. Pitkäaikaisena laatutavoitteena on, että tehtäväkirjan sisältö olisi asiakkaille ja hoitajille hyödyllistä ja, että tehtäväkirjan käytöstä olisi apua hoitosuhteessa ja kuntoutumisprosessissa. Myös tätä tavoitetta pystytään mittaamaan mm. hoitajille ja asiakkaille teetetyn kyselyn kautta. Toinen pitkäaikainen tavoite on myös, että tehtäväkirjaa käytettäisiin hoitotyössä aktiivisesti. Kaikkia yllämainittuja laatutavoitteita voidaan mitata, joko projektin loppuvaiheessa tai myöhemmin jo projektin päättyttyä.

Välittömillä oppimistavoitteilla tarkoitetaan niitä asioita, joita opitaan projektia tehdessä ja jotka saavutetaan projektin valmistuttua. Meidän välittömät oppimistavoitteet ovat projektiluonteisen työn toteuttamisen oppiminen ja se, että opimme mielenterveysongelmista ja niitä sairastavien potilaiden kanssa työskentelystä. Pitkän aikavälin oppimistavoitteilla tarkoitetaan oppimistavoitteita, jotka saavutetaan vasta projektin valmistuttua (Itä-Suomen yliopiston Avoin yliopisto 2018, viitattu 24.1.2018.) Meidän pitkän aikavälin tavoitteet ovat valmistua ammattiin ja päästä käyttämään projektissa opittuja asioita käytännön työssä ja peilaamaan niitä kättilön ammattiin.

Pitkän aikavälin kehitystavoitteilla tarkoitetaan pitkän ajan kehitystä erityisesti kohderyhmän eli projektimme tärkeimmän hyödynsaajaryhmän kannalta (Silfverberg 2018, viitattu 24.1.2018). Tässä projektissa tärkeimmät hyödynsaajaryhmät ovat psykiatriset sairaanhoitajat, jotka käyttävät asiakastilanteissa tehtäväkirjaa, sekä asiakkaat, jotka tehtäväkirjaa täyttävät. Projektin kehitystavoitteita ovat parantaa ja edistää mielenterveysasiakkaiden psyykkistä hyvinvointia sekä antaa psykiatrisille hoitajille lisätyökaluja hoitotilanteisiin.

4 TEHTÄVÄKIRJA RAKENNE JA SISÄLTÖ

4.1 Tehtäväkirjan rakenne

Tämän opinnäytetyön konkreettinen tuotos on sähköinen tehtäväkirja aikuisille, jonka avulla psykiatrisen sairaanhoitajan vastaanotolla käyvät asiakkaat voivat pohtia omaa tilannettaan terapeuttisin menetelmin. Yhteistyökumppanilta on saatu tietoa siitä, mitä he haluavat tehtäväkirjan sisältävän. Näitä osa-alueita ovat elämänjana, omat arvot, huolipäiväkirja, säilytettävät, poistettavat ja uudet asiat elämässä, asiat joihin voin vaikuttaa, hyvien asioiden lista, unelmapilvet, turvapaikkaharjoitus ja rentoutusharjoitus. Yhteistyökumppanilta olemme saaneet selkeät toiveet tehtäväkirjaa koskien, joten meidän ei tarvitse alusta asti miettiä tehtäväkirjaan tulevia osa-alueita, vaan työ toteutetaan yhteistyökumppanin toiveiden mukaisesti ja niiden pohjalta. Näin voidaan olla varmoja siitä, että valmis tehtäväkirjan vastaa yhteistyökumppanin tarpeita ja toiveita ja näin ollen tulee heillä käyttöön potilaskohtamisissa. Yhteistyökumppanillamme on myös kokemusta siitä, minkälaiset työkalut ja harjoitteet ovat käytännön tilanteissa parhaita heidän asiakkaidensa kanssa. Näin heillä on tieto siitä, mitä he toivovat harjoitteilta ja sitä kautta tehtäväkirjalta.

Hyvän ja toimivan tehtäväkirjan teossa tulee ottaa huomioon useita seikkoja, joilla tehtäväkirjan sisällöstä saadaan mahdollisimman käyttäjäystävällinen ja selkeä. Tekstin tulisi olla helposti ymmärrettävää ja tekstiä kirjoittaessa tulee huomioida, että teksti on kohderyhmälle sopivaa (Hyvärinen 2005, viitattu 13.2.2018.) Projektissamme työkirjan ensisijainen käyttäjä on mielenterveyskultoutuja, jolloin tehtäväkirjan tekstin ja ohjeiden tulee olla kirjoitettu sanastolla, jonka henkilö, joka ei ole saanut terveysalan koulutusta, ymmärtää.

Tehtäväkirjaa suunniteltaessa tulee ottaa huomioon, että tehtäväkirjan teksti on visuaalisesti hyvää ja selkolukuista. Sanalla typografia tarkoitetaan mm. kirjaintyyppin ja kirjainkoon muokkaamista ja valitsemista (Häkkinen 2015, viitattu 2.3.2018). Jotta tehtäväkirjasta saataisiin sisällöllisesti mahdollisimman hyvä, otetaan huomioon erilaisia typografisia seikkoja. Typografian näkökulmasta hyvä teksti on sellaista, että sitä on helppo lukea ja lukija ei kiinnitä huomiota typografiaan. Tekstin ilmeen tulee sopia siihen sisältöön, johon se on tarkoitettu esim. asiatekstissä tulisi olla visuaalisesti asiallinen ilme (Häkkinen 2015, viitattu 2.3.2018.) Kirjainkokoä valittaessa tulee ottaa huomioon, että tekstin koko on tarpeeksi suurta, muttei liian suurta. Keski-ikäiset eivät yleensä pysty lukemaan tekstiä, jonka kirjain koko on 12-13 ilman silmälaseja (Laak 2006, viitattu 2.3.2018.) Nämä seikat tulee ottaa huomioon tehtäväkirjan kirjoitusasuä valittaessa.

Tekstin ulkoasuä valittaessa tulee myös ottaa huomioon, tuleeko teksti painettuun muotoon vai sähköiseen muotoon, ja kuinka isoista tekstimääristä puhutaan. Lyhyissä tekstikokonaisuuksissa ja internettiin tehdyissä teksteissä käytetään yleensä grototeskiä (Häkkinen 2015, viitattu 2.3.2018.) Grototeskillä tarkoitetaan sellaista kirjaintyyppiä, joka on ulkomuodoltaan pääteviivatonta ja hyvin tasapaksua (Typografia 2018, viitattu 2.3.2018). Tehtäväkirjaan valittiin tämä kirjaintyyppi, sillä tehtäväkirjan tekstit ovat lyhyitä.

Otsikoilla saadaan selkeytettyä rakennetta ja kevennettyä ohjeita. Otsikon on hyvä olla yksinkertainen ja selkeä sekä kertoa siitä, mitä alla oleva teksti pitää sisällään. Virkeiden tulee olla selkeitä ja tarkoituksenmukaisia niin, että ne ymmärrettäisiin kertalukemalla. Virkeiden tulee olla myös sopivan mittaisia, sillä liian pitkänä kaikki virkkeen yksityiskohdat eivät jää kerralla mieleen. Passiivimuodon käyttämistä tulee harkita ja miettiä sopiiko se kyseiseen asiasisältöön. Byrokraattisen kielien ja vieraskielisten sanojen käyttöä tulisi välttää, sillä niiden tarkoitukset voidaan käsittää väärin. Lopuksi on tärkeää huomioida tekstien oikeinkirjoitus, sillä kirjoitusvirheet vähentävät tekstin ja ohjeiden ammattimaisuutta (Hyvärinen 2005, viitattu 13.2.2018.) Nämä seikat huomioon ottaen pyritään saamaan tehtäväkirjasta mahdollisimman hyvä ja selkeä, jota mielenterveyskuntoutujan on helppo ja mielekäs käyttää.

4.2 Elämänjana

Elämänjanatehtävän tarkoituksena on kartoittaa asiakkaan menneisyyden merkittävimmät tapahtumat syntymästä nykyhetkeen ja saada asiakas hahmottamaan menneiden tapahtumien vaikutukset niiden jälkeisiin aikoihin ja tapahtumiin. Tehtävän avulla menneistä tapahtumista voi saada paremman kokonaiskuvan, kun niitä tarkastelee yhtä aikaa paperilla. Tapahtumat voivat olla sekä positiivisia että negatiivisia. Tällöin myös menneisyyden kipukohtien löytäminen voi olla helpompaa (Suomen mielenterveysseura 2010, viitattu 4.3.2018.)

Elämänjanaa varten tarvitaan sopivan kokoinen tyhjä paperi. Paperille piirretään viiva. Asiakas saa itse piirtää itselleen mieleisen viivan. Viiva voi olla joko suora tai aaltoileva aina jokaisen elämäntapahtuman mukaisesti. Viivan varrelle merkitään merkityksellisiä hetkiä menneisyydestä. Tehtävän voi toteuttaa piirtämällä tai kirjoittamalla paperille (Kankaanpää 2012, viitattu 4.3.2018.)

4.3 Omat arvot

Ihmisen arvot tarkoittavat käsityksiä sekä uskomuksia asioista, joita pidetään tärkeinä ja arvokkaina. Arvot ovat keskeinen osa ihmisen minäkuvausta ja tietoisuus omista arvoista on hyväksi ihmiselle, sillä niiden avulla oman elämänsä näköisen elämän eläminen on mahdollista. Kun tunnistaa ja seuraa omia arvoja, ihminen voi paremmin ja hänen on helpompaa tavoitella itselle tärkeitä päämääriä. (Suomen Mielenterveysseura 2018, viitattu 3.5.2018.)

Omien arvojen tunnistaminen ja ajatteleminen on tärkeää myös siksi, että erilaisissa asioissa menestyminen ja niiden mielekkäiksi kokeminen on todennäköisempää silloin, kun tietää mikä on itselle tärkeää ja arvokasta. Aina omat arvot eivät ole täysin selviä ja niiden pohtimiseen ja tutkimiseen voi mennä aikaa ja se voi vaatia paljon ajatustyötä, jotta sisäistää, mitkä ovat itselle tärkeitä arvoja elämässä. (Suomen Mielenterveysseura 2018, viitattu 3.5.2018.)

Jokainen valitsee omat arvonsa elämässään itse, mutta niihin voivat vaikuttaa monet tekijät. Arvot ovat sekä yksilöllisiä, että yhteisöllisiä ja niihin voivat vaikuttaa esimerkiksi kasvatus, vuorovaikutus erilaisten ihmisten kanssa sekä yhteiskunta. Ihmisen arvot voivat muuttua elämän aikana elämäntilanteiden ja -tapahtumien mukaan. Jonkin elämänmuutokset myötä jotkin aiemmin tärkeäksi koettut asiat saattavat muuttua vähäpätöisen tuntuiseksi ja jokin toinen asia alkaa tuntua tärkeämmältä kuin aikaisemmin. (Suomen Mielenterveysseura 2018, viitattu 3.5.2018.)

4.4 Huolipäiväkirja

Huolet ja stressi ovat osa elämää. Välillä huolia on enemmän ja ne voivat olla kuormittavia. Usein huolenaiheet ovat kuitenkin pieniä ja menevät ajan kanssa ohi, mutta joskus ne jäävät ja häiritsevät kokonaisvaltaista hyvinvointia. Silloin, kun huolet eivät ajan kanssa mene ohi ja aiheuttavat haasteita arjessa selviytymiseen esimerkiksi ahdistuksen tai keskittymiskyvyn menettämisen takia, kannattaa niitä alkaa työstää. Yksi hyvä työkalu sen tekemiseen on huolipäiväkirjan pitäminen (Suomen mielenterveysseura 2015, viitattu 4.3.2018.)

Huolipäiväkirjan pitämisen tarkoituksena on keskittää huolien pohtiminen tiettyyn hetkeen päivän aikana, kuitenkin niin, ettei se hetki ole juuri ennen nukkumaanmenoa. Tällä vältetään huolien miettimisen kulkeutuminen uniin tai häiritsemään unta (Mielenterveystalo 2018, viitattu 4.3.2018.) Huolilihetken kannattaa varata aikaa puoli tuntia. Tuohon puoleen tuntiin tulisi ajoittaa kaikki päivän huolet. Tarkoituksena on kirjoittaa paperille asioita, jotka huolestuttavat ja ahdistavat. Tämän jälkeen niitä olisi hyvä tarkastella eri näkökulmista, esimerkiksi miettiä kuinka kyseinen huoli vaikuttaisi toteutuessaan omaan tai läheisten elämään ja kuinka siitä tilanteesta selvittäisiin. Tarkoituksena on päästä ”tutustumaan” ongelmaan ja saada se sitä kautta normalisoitumaan pelkoa ja päästä sinuiksi omien ajatusten ja huolien kanssa. Huolipäiväkirjaa voi pitää aluksi vaikka joka päivä, jos se tuntuu hyvältä ja asiakas tuntee itse hyötyvänsä siitä. Huolipäiväkirjan pitämisen tarkoituksena ei ole se, että kaikki huolet katoaisivat, vaan se etteivät huolet enää ottaisi valtaa arjessa selviämässä (Särki 2017, viitattu 4.3.2018.)

4.5 Hyvien asioiden lista

Mielenterveysongelmista puhuttaessa asiakkaiden vointi vaihtelee paljon, osa päivistä on helpompia ja osa taas vaikeampia. Hyvinä hetkinä kannattaa ennakoida mahdollisia huonoja hetkiä. Tähän hyvä työkalu on hyvien asioiden listan tekeminen. Listan tarkoituksena on listata asioita, joista asiakas kokee saavansa hyvää mieltä ja voimia arjessa selviämiseen. Esimerkiksi mielekkäät harrastukset, liikunta, ruoka tai laittautuminen voivat olla iloa tuovaa ja stressiä ja ahdistusta lievittäviä asioita. Tärkeintä on se, että asiakas itse pohtii juuri hänelle sopivia keinoja huonojen hetkien selättämiseen. Lista kannattaa jättää kotona näkyvään paikkaan, josta voi helposti löytää apua silloin, kun sitä tarvitsee (Nettitukinainen 2018, viitattu 4.3.2018.)

4.6 Unelmapilvet

Unelmapilvet-tehtävän tarkoituksena on kartoittaa asiakkaan tulevaisuuden haaveita ja laajentaa tulevaisuuden näkymiä myös arkisten asioiden ulkopuolelle. Unelmapilvet-tehtävää tehdessä voi leikitellä tulevaisuuden kanssa luovasti. Kaikkien haaveiden ei tarvitse olla järkeviä vaan ne voivat olla täysin tunneperäisiä. Tärkeintä on, että asiakas pystyy ajattelemaan tulevaisuutta ja näkemään siellä tavoittelunarvoisia asioita. Tehtävässä kirjoitetaan pilviin asioita, joita elämältään toivoo sillä hetkellä. Tämän jälkeen pohditaan, mitä itse voisi konkreettisesti tehdä näiden unelmien toteutumisen eteen. (Tukiainen 2018, 47.)

4.7 Turvapaikkaharjoitus

Turvapaikkaharjoituksen tavoitteena on luoda mielessä paikka, joka on turvallinen ja jossa voi tuntea itsensä rentoutuneeksi. Paikalla itsellään ei ole mitään rajoja, vaan se voi olla esim. oma koti, metsä, merenranta tai mummola. Ainut määrittäminen turvapaikalle on se, ettei mikään vaara voi uhata siellä ja että turvapaikan luoneella on turvallinen olo paikassa (Sel ry 2018, viitattu 2.3.2018.)

Turvapaikaksi voi valita jonkun paikan, jossa on tuntenut olonsa turvalliseksi elämänsä aikana. Turvapaikaksi voi myös tehdä paikan, jossa ei ole ollut aikaisemmin. Kun turvapaikka on valittu, sinne lisätään sellaisia tavaroita ja ihmisiä, jotka tekevät olosta turvallisen ja rentoutuneen. Nämä asiat ja ihmiset voivat olla mitä vain, jotka tekevät kokijan olon turvalliseksi, kuten musiikkia, lämpöä tai vaikka henkivartija. Turvapaikassa voi tehdä niitä asioita, jotka tekevät kokijan rentoutuneeksi, kuten lepääminen, lukeminen tai jonkin muun harrastuksen parissa oleminen (Sel ry 2018, viitattu 2.3.2018.)

On hyvä luoda turvapaikasta mahdollisimman selkeä mielikuva miettimällä mm. miltä siellä voisi tuoksua, mitä ääniä paikassa kuuluu ja miltä siellä näyttää. Näillä mietityillä aistimuksilla voidaan voimistaa turvallisuuden tunnetta. Kun turvapaikka on luotu, on hyvä miettiä jokin sana tai symboli, joka kuvaa turvapaikkaa ja jonka avulla turvapaikkaan on helppo siirtyä uudestaan. Turvapaikan käyttöä on hyvä harjoitella alussa päivittäin. Kun turvapaikka ja sinne meno tulee tutuksi, voi harjoituksia vähentää (Sel ry 2018, viitattu 2.3.2018.) Myöhemmin voi rauhoittua ajattelemalla tätä luomaa turvapaikkaa tilanteissa, joissa kaipaa rauhoittumista (Mielenterveystalo.fi 2018, viitattu 2.3.2018).

4.8 Rentoutusharjoitus

Rentoutuminen on taito, joka on kaikilla ihmisillä jo syntyessään. Rentoutuminen on kuitenkin voinut jäädä taka-alalle kiireen tai hankalan elämäntilanteen takia. Rentoutumista voi kuitenkin opetella uudelleen ja rentoutumisen taitoa parantaa (Nyytti ry 2018, viitattu 2.3.2018.) Rentoutumisella on useita hyötyjä. Se auttaa ihmistä palautumaan fyysisestä rasituksesta sekä vammoista ja sairauksista. Rentoutumisella on monia positiivisia vaikutuksia koko keholle. Rentoutuminen laskee verenpainetta ja sydämen sykettä. Se rauhoittaa autonomista- ja ääreishermostoa. Rentoutuminen myös laskee stressihormonien eritystä ja näin laskee stressiä. Rentoutuminen vaikuttaa myös positiivisesti mielihyvähormonien eritykseen (Suomen mielenterveysseura 2018, viitattu 2.3.2018.) Rentoutuminen vaikuttaa myös mieleen monella tapaa. Rentoutuminen voi alentaa ikäviä tunteita, joita voivat olla esim. levottomuus ja ahdistuneisuus. Rentoutuminen usein lievittää pelkoa. Lisäksi rentoutuessa ihminen pystyy paremmin kuuntelemaan ajatuksiaan sekä itsensä ja ajatustensa huomioiminen on helpompaa (Suomen mielenterveysseura 2018, viitattu 2.3.2018.)

Rentoutumistapoja on monenlaisia ja itselleen oikean tavan voi löytää kokeilemalla erilaisia rentoutumistapoja. Rentoutua voi mm. kuuntelemalla musiikkia, joogaamalla tai tekemällä erilaisia rentoutumisharjoituksia. Rentoutuessa on hyvä valita tila, joka on rauhallinen ja lämmin. Tilanteesta on hyvä tehdä mahdollisimman rauhallinen ja välttää häiriötekijöitä. Tämän vuoksi on hyvä valita rennot ja lämpimät vaatteet sekä pitää kännykkä hiljaisella. Rentoutua voi joko makaamalla tai istuen. Tärkeintä on valita asento, jossa pystyy olemaan rennosti ja, joka tuntuu parhaimmalta. Rentoutuksen voi suorittaa käymällä itse mielessä läpi rentoutuksen vaiheet tai kuuntelemalla valmiita rentoutusääniteitä. Taustalle voi laittaa lisäksi rauhallista musiikkia (Nyytti ry 2018, viitattu 2.3.2018.)

5 PROJEKTIN TOTEUTUS

Projektin prosessilla tarkoitetaan niitä asioita, jotka täytyy tapahtua, että päästään haluttuun lopputulokseen (Silfverberg 2018, viitattu 28.1.2018). Ensin lähdettiin liikkeelle sillä, että yhteistyökumppanilta saatiin kuulla ideasta toteuttaa yhteistyössä tehtäväkirja. Heidän mielipiteitään kuultiin tehtäväkirjan sisällön suhteen. Heillä oli selkeä kuva siitä, mitä he tehtäväkirjalta toivovat, jolloin meidän oli helppo lähteä rakentamaan tehtäväkirjan sisältöä heidän toiveidensa mukaisesti. Tehtäväkirjasta lähdettiin tekemään suunnitelmaa ja rakennettiin tietoperustaa aiheesta. Alustavasti mietittiin myös tehtäväkirjan ulkonäköä ja sisältöä. Kun suunnitelma saatiin hyväksyttyä, jatkettiin tietoperustan kartuttamista opinnäytetyöhön sekä aloitettiin konkreettisen tehtäväkirjan tekeminen. Lopuksi tehtiin raportointi- ja arviointiosuus työstä ja esiteltiin opinnäytetyö.

Menetelmien tarkoituksena oli ohjeistaa projektissa työskenteleviä, miten työstää projektia ja mitä tehdä, että projekti lopputulos olisi halutunlainen. Erilaisia menetelmiä projektin työstämisessä oli useita, mutta yleisimmät olivat waterfall ja agile. Tässä projektissa käytimme agile-menetelmää, jossa koko työtä ei ollut tarkoitus suunnitella tiukasti heti projektin alussa. Projektin alussa ei pystytty kovin tarkasti sanomaan, millainen lopullinen tuotos oli projektin loputtua. Tässä menetelmässä myös yhteistyötahojen kanssa kommunikointi oli tärkeää (Pulkkanen 2018, viitattu 28.1.2018.) Projektin edettyä ja kommunikoidulla yhteistyötahon kanssa saimme lopulta tuotettua kaikkia miellyttävän tuotoksen projektillemme.

5.1 Projektioorganisaatio ja johtaminen

Projektiryhmä tarkoittaa henkilöitä, joita tarvitaan projektin aikaan saamiseksi. Näiden henkilöiden työ panos oli välttämätöntä, jotta lopputulos saavutettaisiin. Lähtökohtana projektiryhmän jäsenten valinnalle oli itse tehtävä ja siihen sisältyvät vaatimukset (Ruuska 2006, 158). Meidän tapauksessa projektiryhmän kokoamisen lähtökohtana oli opinnäytetyön tekeminen, jonka pohjalta itse projekti muodostui tehtäväkirjan laatimiseksi. Näin projektiryhmän jäseniksi valikoitui opiskelijoita, jotka olivat opinnoissa samassa vaiheessa ja opinnäytetyön tekeminen oli heille ajankohtaista. Lisäksi ryhmän muodostumiseen vaikutti yhteinen mielenkiinto projektin kohdetyöstä. Projektiryhmään kuuluivat kättilöopiskelijat Henna Hakamaa, Anni Moilanen ja Sallamari Mäkelä.

Projektipäällikön pääsääntöiseen työnkuvaan projektissa kuuluu asioiden suunnittelu, toimeenpano ja valvonta. Projektipäällikön ensisijainen tehtävä projektissa on johtaa ja delegoida tehtäviä. Projektipäällikkö tehtävänä on saada muut projektiryhmän jäsenet tekemään tehtävät, eikä hän itse tee näitä (Ruuska 2006, 151). Tässä projektissa ei ollut valittu erikseen projektipäällikköä, vaan kaikki jäsenet toimivat tasavertaisina projektiryhmän jäseninä projektissa. Projektissa haluttiin, että kaikilla projektiryhmän jäsenillä oli yhtäläinen oikeus vaikuttaa kaikkiin projektin vaiheisiin ja osallistua erilaisiin työnkuviin. Näin pienessä ryhmässä ei koettu tarpeelliseksi johtavaa henkilöä, joka vain delegoisi tehtäviä muille. Kun ryhmä oli näin pieni, projektijohtajan tehtävät pystyttiin hoitamaan hyvin yhdessä.

Ohjausryhmästä käytetään yleensä synonyyminä myös nimeä johtoryhmä. Kuitenkin ohjausryhmää pidetään yleensä enemmän sisältöpainotteisena, kuin johtoryhmää. Ohjausryhmään kuuluu projektin tilaaja sekä muita projektin sidos- ja intressiryhmiä. Ohjausryhmän tärkein tehtävä oli tukea projektipäällikköä eli meidän tilanteessamme projektiryhmää, jotta he saavuttaisivat projektin tavoitteet (Ruuska 2006, 168-169). Projektin ohjausryhmään kuuluivat työn tilaaja ja heidän osaltaan yhteishenkilö, sekä opinnäytetyötä ohjaavat opettajat Satu Rainto ja Juha Alakulppi. Opettajilta saatiin pääsääntöinen ohjaus projektiin. Yhteistyökumppani osallistui ohjausryhmään lähinnä antamalla palautetta ja esittämällä toiveita projektiin liittyen projektin edetessä.

Jotta projektiorganisaatio toimi hyvin ja tehokkaasti, tuli viestinnän eri ryhmien välillä olla toimivaa ja suunniteltua. Projektin ulkoinen viestintä pitää sisällään mediasuhteet ja siellä tiedottamisen sekä projektin julkisuuskuvan (Leppälä 2017, viitattu 21.1.2018.) Tässä tilanteessa työtä ei markkinoitu ulkopuolisille, joten tämä viestintä jäi kokonaan pois. Projektin sisäiseen viestintään kuului viestintä työryhmän sisällä sekä viestintä työryhmän ja ohjausryhmän välillä (Leppälä 2017, viitattu 21.1.2018.) Viestintää työryhmän sisälle hoidettiin viestien ja tapaamisten välityksellä, joten viestintä oli sekä suullista, että kirjallista. Ohjausryhmälle tapahtuva tiedotus ja viestintä tapahtui sekä sähköpostin välityksellä, että kirjallisesti. Ohjaavien opettajien kanssa viestintä hoidettiin sähköpostin sekä ohjauspajojen ja -keskustelujen välityksellä. Yhteistyökumppanin kanssa viestintä tapahtui pääosin sähköpostin välityksellä. Näiden kanavien kautta hoidettiin projektia koskeva tiedotus ja viestintä.

5.2 Projektin kohderyhmä ja hyödynsaajat

Opinnäytetyön tehtäväkirja on suunnattu psykiatrisen sairaanhoitajan vastaanotolle tuleville asiakkaille. Kohderyhmän lisäksi kirjasta hyötyvät hoitohenkilökunta, erityisesti psykiatriset sairaanhoitajat, jotka käyttävät tätä työkaluna asiakkaidensa kanssa.

Kohderyhmällä tarkoitetaan sitä ryhmää, jolle tuotoksen sisältö on tarkoitettu (Finto 2017, viitattu 28.1.2018). Varsinainen projektin kohderyhmä siis on psykiatrisen sairaanhoitajan vastaanotolle tulevat asiakkaat, mutta hyötyä projektista saavat myös psykiatriset sairaanhoitajat omassa työssään.

5.3 Projektin riskien ja muutoksen hallinta

Jokaiseen projektiin sisältyy aina riskejä. Riskejä on monenlaisia ja on tärkeää, että projektia suunniteltaessa ja toteuttaessa otetaan riskit huomioon. Kun riskit osataan ottaa huomioon, niihin pystytään myös varautumaan ja niitä voidaan jopa ennaltaehkäistä. Projektissa pyritään tunnistamaan nämä riskitekijät ja riskitekijöistä tehdään riskianalyysi. Riskejä analysoidaan yleensä käymällä läpi projektisuunnitelmaa ja etsimällä huomioon otettavia riskitekijöitä projektista. Kun riskit on tunnistettu, voidaan niiden pohjalta miettiä toimintamalli, jolla voidaan hallita riskejä. Riskianalyysia tehdessä on hyvä ottaa huomioon myös muissa projekteissa esiintyneet riskit, sillä nämä riskit saattavat aiheuttaa ongelmia projekteissa myös uudestaan (Ruuska 2006, 82-84).

Tässä projektissa on myös erilaisia riskitekijöitä, jotka meidän tulee ottaa huomioon projektia suunnitellessa ja toteuttaessa. Riskinä ovat tekniset riskit, joista pinnalle nousee projektissa se riski, että projektia työstetään tietokoneilla, jotka voivat kaatua ja tehtyä aineistoa voi näin kadota. Riskinä on myös, että käyttäessä tallennustilana pilvipalveluita, niistä voi kadota tietoa. Sama koskee myös fyysisiä muisteja, sillä ne voivat myös korruptoitua ja niihin tallennettu tieto voi kadota. Näin ollen yhtenä oleellisena riskinä on tallennettu opinnäytetyön ja tuotetun työkirjan katoaminen. Tähän riskiin voidaan varautua tekemällä tiedostoista useaan eri paikkaan kopioita, jolloin yhden kopion katoaminen tai tuhoutuminen ei vaikuta projektin etenemiseen. Teknisiin riskeihin kuuluvat myös teknisten välineiden toimimattomuus, joka voi viivästyttää projektin etenemistä. Tämä riski on kuitenkin hyvin pieni nykyaikana, sillä tekniikka toimii yleensä hyvin ja vaihtoehtoisia välineitä on paljon saatavilla.

Projekteihin liittyy aikatauluriski. Tämän riskin välttämiseksi olisi hyvä laatia aikataulusuunnitelma mahdollisimman tarkasti. Vaikka aikataulusuunnitelma olisinkin laadittu hyvin, on silti olemassa riski siihen, että aikataulussa ei pysytä. Aikatauluun voi vaikuttaa mm. sairastumiset, elämässä sattuvat tapahtumat ja meidän tapauksessa koulun ja harjoittelujen aikataulut. Jotkut projektin osuudet saattavatkin viedä enemmän aikaa, kun aluksi on suunniteltu. Myös projektin muut mahdolliset toteutuvat riskit saattavat vaikuttaa aikatauluun ja näin aikatauluriski kasvaa lisää. Aikataulu suunniteltaessa tulisi huomioida aikatauluun sisältyvät mahdolliset riskit ja niiden todennäköisyyden pohjalta lisätä aikatauluun ylimääräistä aikaa mahdollisten riskien hoitamiseen.

Koska projektit ovat aina yksilöllisiä ja erilaisia, niiden sujuvuutta on hankala ennustaa ja näin ollen projektit ovat aina jonkinasteisia taloudellisia riskejä (Ruuska 2006, 82.) Taloudellisiin riskeihin kuuluu tässä projektissa riski siitä, että opinnäytetyön toteutuminen epäonnistuu kokonaan, jolloin taloudellista haittaa aiheutuisi ammattikorkeakoululle sen takia, että opinnot mahdollisesti viivästyisivät. Taloudellista riskiä työn tilaajille ei juuri aiheudu, sillä he eivät ota osaa työn tekemisen kustannuksiin. Taloudellinen riski on pieni tässä opinnäytetyössä, sillä työllä ei ole rahoitusta, joten työn viivästyminen tai peruuntuminen ei aiheuta taloudellisia kustannuksia.

Seuraavana riskinä on henkilöstöön liittyvät riskit. Riskinä on, että henkilöstö vaihtuisi projektin aikana. Tämä riski on kuitenkin pieni, sillä projektiryhmän koko on hyvin pieni, joten henkilöiden vaihtuvuutta ei voi olla paljoa. Riskinä on myös, että joku projektin jäsen jättäisi projektin kokonaan kesken. Tästä aiheutuisi se, että muille ryhmän jäsenille tulisi aiempaa enemmän työtä tai projektin laajuutta jouduttaisiin supistamaan. Tästä kaikesta saattaisi aiheutua myös aikataulullisia ongelmia. Tähän riskiin on varauduttu niin, että projekti saadaan mahdollisesti toteutettua myös pienemmällä ryhmällä. Tähän ei kuitenkaan hyvin todennäköisesti ole tarvetta, sillä ryhmän ollessa näin pieni ja opintojen ollessa näin pitkällä, kaikki ryhmän jäsenet ovat hyvin sitoutuneita projektiin ja ryhmään. Henkilöstöriskeihin liittyvät myös vastuunjakoriskit. Näitä riskejä työssä ovat ne, ettei joku ryhmän jäsen tee hänelle annettuja tehtäviä projektissa, jolloin projekti voi taas mahdollisesti viivästyä tai muille ryhmän jäsenille kasaantua ylimääräistä työtaakkaa. Tätä riskiä on pyritty vähentämään sillä, että työryhmästä on tehty pieni ja tiivis, jolloin kaikki ovat hyvin sitoutuneita projektiin ja omiin osuuksiinsa siinä.

Tiedonkulkuun voi myös liittyä riskejä. Riskejä voi olla meidän ja työn tilaajan välillä olevassa tiedonkulussa. Tiedonkulkua hoidetaan sähköpostin ja puhelimen välityksellä, joten voi olla, että jommallekummalle osapuolelle tulee virheellisiä käsityksiä asioista, kun asioita ei aina pystytä hoitamaan kasvotusten. Ongelmana tiedonkulussa voi myös olla, ettei yhteydet osapuolien välillä toimi, esimerkiksi sähköposti hukkuu tai puhelimella ei saada kohdetta kiinni. Näitä riskejä voidaan välttää huolehtimalla luotettavasta sähköpostin välittäjästä ja soittamalla uudestaan, jos ei henkilöä saada muuten kiinni. Tiedonkulun riskiä voidaan myös pienentää sopimalla kasvokkain tapaamisia yhteistyökumppanin kanssa. Projektiryhmä on hyvin pieni, joten ryhmän välillä tiedonkulun riskit ovat lähes olemattomia, sillä projektia toteutetaan yleensä koko ryhmän läsnä ollessa, jolloin tiedonkulku ei katkea missään vaiheessa. Ryhmässä pyritään myös ryhmäviestien avulla tiedottamaan reaaliajassa projektiin liittyvissä asioissa toisia, jolloin tiedonkulku on nopeaa ja ajantasaista.

Ulkopuolisiin tekijöihin liittyviä riskejä ovat riskit meidän ja työntilaaajan välillä. Ulkopuolisia tekijöitä ovat myös työtä ohjaavat ja arvioivat opettajat. Työntilaaajaan kohdistuvat riskitekijät ovat hyvin pieniä. Riskinä voi olla edellä mainitut riskit tiedonkulussa ja yhteyden saannissa. Muuna riskinä voisi olla, ettei työn tilaaja olisi tyytyväinen tuotettuun projektiin. Tämä riski pyritään minimoimaan tekemällä hyvin suunnitelma työlle ja olemalla aktiivisesti yhteydessä projektin tilaajaan tehtäväkirjaa toteutettaessa, jotta se vastaa työn tilaajan toiveita. Tässä tulee samalla esiin riski siitä, että työ ei vastaisi projektin tilaajan toiveita ja tähän varaudutaan niin, että työn tilaaja saa valmistumisvaiheessa olevan kirjan arvioitavaksi ja he voivat näin vaikuttaa siihen, että kirjasta tulee sellainen, kuin he haluavat. Riski työtä ohjaavien opettajien kohdalla on lähinnä se, että heidän aikataulunsa voivat vaikuttaa niin, että projektin aikataulu venyy. Tähän riskiin on varauduttu ottamalla aikataulussa huomioon se, että opettajilla saattaa mennä aikaa työn ohjauksen toteuttamisessa ja arvioinnissa.

Ympäristöön ja luontoon liittyvät riskitekijät ovat hyvin pieniä projektissa, sillä projektin toteutuminen ei juurikaan riipu mistään tietystä ympäristöstä tai sääolosuhteista. Tietenkin luontoon liittyviä riskitekijöitä voivat olla mm. myrskyistä johtuvat sähkökatkokset, jolloin emme pystyisi tekemään työtämme. Tämä ei kuitenkaan vaikuttaisi paljoakaan työhön, sillä on hyvin epätodennäköistä, että sähkökatko kestäisi useamman päivän, jolloin se voisi vaikuttaa aikatauluun.

Lainsäädäntöön liittyviä riskejä työssä ovat tekijänoikeusriskit. Tähän riskiin varaudutaan noudattamalla tarkasti tekijänoikeuslakeja ja laatimalla kirjan sisällön niin, että kirjan graafinen ilme tuotetaan itse, eikä valmiita kuvia käytetä. Tekijänoikeudet otetaan huomioon myös lähteiden laitossa ja siinä, saako kyseistä materiaalia tai tekstiä käyttää julkiseen levitykseen.

Muutoksiin varautuminen on tärkeää projektia suunniteltaessa ja sitä tehtäessä. On hyvä tarkastaa ja testata projektia sen edetessä, sillä virheet on helpompi korjata aikaisessa vaiheessa. Tarkastamista kannattaa tehdä aina ennen siirtymistä projektin seuraavaan vaiheeseen. Vaikka virheisiin varauduttaisiin ja riskit otettaisiin huomioon, nämäkään toimenpiteet eivät riitä. Projektia tehdessä tapahtuu yllätyksiä ja tilanteita, joihin ei olla osattu varautua. Nämä tilanteet voivat aiheuttaa muutoksia suunnitelmiin. Aina muutostarpeen ilmaantuessa tulee arvioida ja analysoida niiden välttämättömyyttä ja sitä ovatko ne tarpeellisia projektin ja sen lopputuloksen kannalta. Tulee tarkoin harkita kokonaan uusien tehtävien lisäämistä projektiin. Mitä pidemmällä projekti on, sitä tarkemmin tulee arvioida, onko muutosehdotus tarpeellinen (Ruuska 2006, 78-80).

Muutosta hallittaessa on hyvä palauttaa mieleen aina mikä on projektin alkuperäinen tavoite ja rajaus. Kuitenkin muutosehdotukset voivat olla myös perusteltuja ja silloin ne tulee ottaa huomioon. Riskinä huonossa muutosten hallinnassa on projektin aikataulun kohtuuton venyminen (Ruuska 2006, 81-82). Tässä projektissa pyritään hallitsemaan muutosta hyvällä suunnittelutyöllä ja laatimalla hyvä opinnäytetyön suunnitelma. Projektille ja tehtäväkirjalle pyritään tekemään selkeä ja hyvin rajattu suunnitelma ja suunnitelmassa pyritään pysymään ja näin hallitsemaan mahdollista muutosta, sillä aina voidaan palata alkuperäiseen suunnitelmaan ja sen kautta pohtia onko muutos tarpeellinen tai välttämätön. Projektin aikana pyritään myös tarkastelemaan aina kriittisesti työn tulosta, siirryttäessä eteenpäin projektissa ja näin ehkäisemään aikataulun venymistä ja virheiden ja muutosten syntyä. Projektissa pyritään kuitenkin olemaan avoimella mielellä ja ottamaan huomioon muutokset, jotka ovat tarpeellisia projektin kannalta, esimerkiksi jos tehtäväkirjassa esiintyy seikkoja, joita tilaaja haluaa vielä muokattavan, ryhmässä ollaan valmiita tekemään nämä muutokset. Kuitenkin muutoksenhallintaa osoitetaan myös siinä, että tällaisiin mahdollisiin muutoksiin on jo varauduttu.

5.4 Projektin aikataulu, kustannusarvio ja työvaiheet

Projektin aikataulu perustuu opinnäytetyön opintojaksojen opintopisteisiin, jotka ovat 15 op eli 400 tuntia (Huttunen 2017, viitattu 28.1.2017). Tämä tuntimäärän jaetaan opintotyöhön sisältyvien asioiden kesken. Aika jakaantuu opinnäytetyön suunnitelman tekemiseen, yhteistyökumppanin hankkimiseen, yhteistyösopimuksen laatimiseen, tietoperustan laatimiseen, tehtäväkirjan visuaaliseen suunnitteluun ja toteuttamiseen, opinnäytetyön kirjoittamiseen, opinnäytetyön korjauksiin, hyväksymiseen ja esittelyyn.

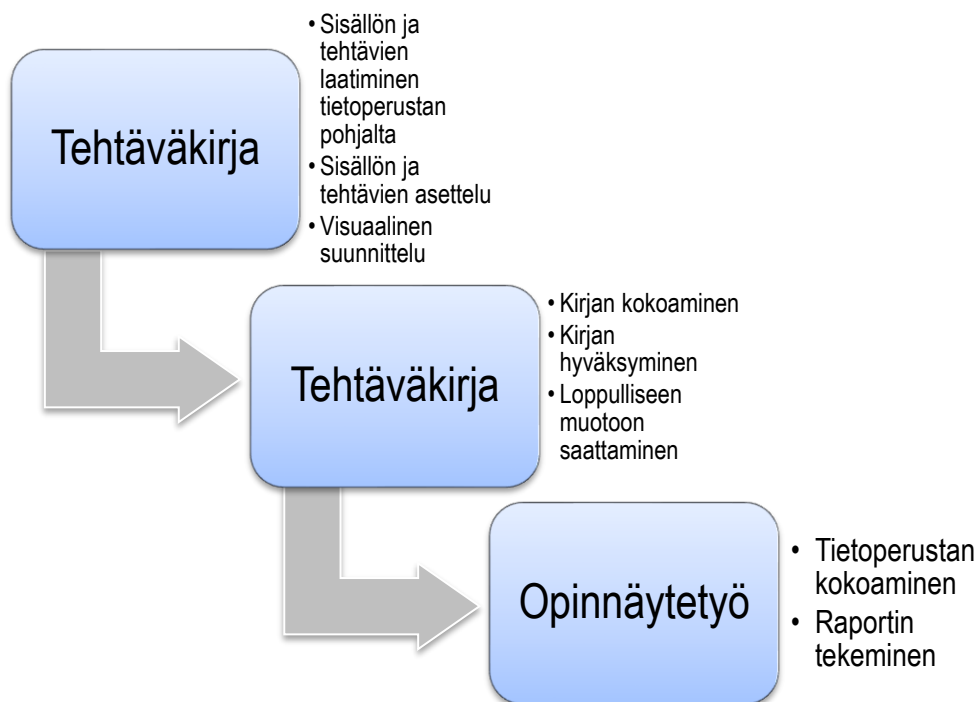
Projekti aikatauluun vaikuttavat opinnäytetyötä ohjaavien opettajien aikataulut sekä opiskelijoiden aikataulut. Opinnäytetyön etenemiseen vaikuttavat myös opiskelijoiden koulu- ja harjoittelu-aikataulut. Nämä seikat huomioiden opinnäytetyölle on pyritty laatimaan aikataulu. Huomioon tulee ottaa myös mahdolliset viivytykset. Projektin aikana näitä seikkoja pyritään huomioimaan mahdollisimman hyvin. Mahdollisimman pitävä aikataulu on tärkeää, sillä opinnot edistyvät nopeaa tahtia, emmekä halua valmistumisen viivästyvän opinnäytetyön takia. Aikataulusta pyritään siis pysymään tiukasti kiinni.

OPINNÄYTETYÖN AIKATAULU											
SYKSY 2017			KEVÄT 2018			KESÄ 2018			SYKSY 2018		
Yhteistyökumppanin hankkiminen											
Suunnitelman tekeminen											
	Yhteistyösopimuksen solmiminen										
Tietoperustan kerääminen											
	Opinnäytetyön kirjoittaminen										
			Työvihon tekeminen								
				Opinnäytetyön täydentäminen							
						Opinnäytetyön hyväksyminen					
										Opinnäytetyön esittely	

Kuvio 1. Opinnäytetyön aikataulu

Kustannus arvio on pyritty tekemään mahdollisimman tarkasti ja työbudjetti on pyritty pitämään mahdollisimman pienenä. Tarkoituksena on tehdä opinnäytetyö siten, että siitä koituu mahdollisimman vähän kustannuksia eri osapuolille. Yhdelle opiskelijalle on varattu opintosuunnitelmasta opinnäytetyöhön yhteensä 15 opintopistettä, jolloin yhden opiskelijan tuntimäärä on 400, joka on kustannuksina yhteensä 4000 euroa. Tällöin kolmelta opiskelijalta kustannukset ovat yhteensä 12 000 euroa. Ohjaaville opettajille on varattu yhteensä 6 tuntia ohjaukseen, jolloin yhdeltä opettajalta kulut ovat 180 euroa. Koska opinnäytetyöllämme on kaksi ohjaavaa opettajaa, on kokonaispalkkio siis 320 euroa (Oamk 2016, viitattu 28.12.2017). Yhteistyökumppanin palkkakustannuksista vastaa heidän työnantajansa. Näin koko budjetti on yhteensä 12 320 euroa.

Projektin työvaiheet olemme aluksi jakaneet pää- ja osatehtäviin. Projektin päätehtävänä on tehtäväkirjan suunnitteleminen ja laatiminen. Osatehtäviä projektissa ovat tietoperustan kokoaminen, visuaalinen suunnittelu ja kirjan kokoaminen sekä opinnäytetyön raportin tekeminen sekä siihen kuuluvan tietoperustan kokoaminen.



Kuva 2. Projektin työvaiheet

6 POHDINTA

6.1 Projektin eettisyys

On tärkeää ottaa huomioon eettisiä periaatteita kaikessa hoitotyössä ja tämä on tärkeää myös projektia suunniteltaessa ja toteuttaessa. Kaiken tärkeintä mielenterveyspotilaan hoidossa on huomioida tämän itsemääräämisoikeus. On tärkeää, että mielenterveyspotilasta kohdellaan kunnioittaen ja hänen yksilönvapautensa huomioidaan (Lönngqvist, Henriksson, Marttunen & Partonen 2014, 23). Jokainen asiakas on yksilö ja hän tarpeensa hoidon suhteen tulee arvioida aina yksilöllisesti hoitohenkilökunnan toimesta. Nämä seikat ovat tärkeitä eettisyyden peruseriaatteita ja nämä toimivat myös perustana projektin eettisyyden varmistamiselle.

Ennen kirjan täyttämisen aloittamista tulee asiasta kysyä asiakkaalta. Mikäli asiakas ei ole motivoitunut eikä koe mielekkääksi tai hyödylliseksi tehtävien tekoa, ei niistä ole hänelle hyötyä. Hoitajan täytyy myös miettiä tarkasti, palvelevatko jokainen tehtävä asiakkaan paranemisprosessia. Kaikki tehtävät eivät välttämättä sovi kaikille asiakkaille, ja on hoitajan tehtävä päättää, millaisia tehtäviä hän asiakkaallaan toteuttaa. Hoitajan tulee valikoida ne tehtävät asiakkaalle, jotka hän kokee asiakkaalle hyödyllisimmiksi. Silloin kun asiakkaalla on mielenterveysongelmia ja elämä kokonaisuudessaan tuntuu raskaalta, ei ole asiakkaan edun mukaista kuormittaa häntä suurella määrällä tehtäviä ja harjoitteita.

Koemme eettisesti tärkeäksi opinnäytetyömme anonymiteetin. Yhteistyökumppanimme on toivonut pysyvän anonymiina ja kunnioitamme heidän toivettaan. Myös asiakkaat ja heidän sairautensa pysyvät anonymiina, koska emme itse henkilökohtaisesti tapaa asiakkaita.

6.2 Projektin tuotoksen pohdinta

Projektin tuotoksen eli psykiatrisen sairaanhoitajan vastaanotolle tuleville mielenterveysasiakkaille suunnatun tehtäväkirjan suunnitteleminen ja tekeminen lähti alusta alkaen luontevasti käyntiin. Saimme yhteistyökumppaniltamme kattavasti tietoa siitä, millaista tehtäväkirjaa juuri he toivoivat, joten meidän oli suhteellisen helppoa lähteä toteuttamaan tätä tehtäväkirjaa. Saimme kuitenkin vapaat kädet tehtäväkirjan tehtävien toteuttamisessa ja visuaalisen puolen suunnittelussa, mutta otimme kuitenkin suunnitellessamme tehtäväkirjaa tarkasti huomioon yhteistyökumppanin toiveet ja ajatukset tehtäväkirjan suhteen.

Tehtäväkirjan tekeminen alkoi huolellisella suunnittelulla. Pohdimme millaisia tehtävistä kannattaisi tehdä, jotta ne palvelisivat kohderyhmää mahdollisimman hyvin. Pyysimme välillä palautetta yhteistyökumppaniltamme, jotta saimme aikaiseksi heidän tarpeisiinsa sopivan kokonaisuuden. Suunnittelimme myös tehtäväkirjassa käytettävän fontin sekä kuvat ja muun visuaalisen ilmeen huolellisesti, ennen kuin aloimme varsinaisesti tekemään itse tehtäväkirjaa.

Kun tehtävien ja muiden osa-alueiden suunnittelu oli hyvin tehty ja olimme tyytyväisiä kirjan sisältöön, aloimme työstää tehtäväkirjaa valmiiksi. Laadimme tehtävät sopivaan järjestykseen ja lisäsimme kuvia ja mietelauseita tehtäväkirjan sivuille tuomaan ryhtiä ja mielekkyyttä kirjaan. Teimme tehtäväkirjasta visuaalisesti todella yksinkertaisen, sillä se oli yhteistyökumppanimme yksi tärkeistä toiveista, jota halusimme noudattaa. Pyrimme tekemään tehtäväkirjasta sellaisen, ettei se vie turhaan mustetta tulostettaessa asiakkaalle, vaan siinä olisi vain tarpeellinen teksti ja kuvitus. Halusimme ottaa kestäväen kehityksen ja ekologisuuden tällä tavalla huomioon tehtäväkirjaa tehdessämme.

Tehtäväkirjan tekeminen oli mielekästä ja opimme sitä tehdessämme paljon uutta. Välillä oli haastavaa keksiä millainen kunkin tehtävän olisi hyvä olla, jotta siitä saisi mahdollisimman hyvin hyödyn irti, mutta palautetta kysymällä saimme muokattua tehtävistä sellaiset, joihin sekä yhteistyökumppanimme että itse olimme tyytyväisiä. Visuaalisen puolen kanssa oli myös muutamia haasteita, kun pohdimme sopivia kuvia tehtäväkirjassa käytettäväksi. Päädyimme lopulta piirtämään kuvat itse, sillä se tuntui parhaalta vaihtoehdolta tätä tuotosta ajatellen.

Saimme loppujen lopuksi tehtäväkirjan tehtyä suhteellisen nopeasti ja olemme tyytyväisiä lopputulokseen. Tehtäväkirjan tekemiseen meni kokonaisuudessaan vajaa puoli vuotta ja pysyimme aikataulussa mielestämme hyvin. Tehtäväkirjasta tuli yhteistyökumppanin toiveiden mukainen, mikä on meille tärkeintä. Pidämme myös tärkeänä sitä, että olemme itse tyytyväisiä siihen, mitä olemme saaneet aikaiseksi ja lopputulos on mielestämme hyvä.

6.3 Projektin prosessin pohdinta

Opinnäytetyömme prosessi alkoi jo syksyllä 2016. Kuitenkin koimme aiheen valitsemisen hankalaksi ja aloitimmekin näin opinnäytetyö prosessimme täysin eri aiheella. Syksyllä 2017 vaihdoin aiheemme nykyiseksi ja projekti alkoi edistymään. Löysimme yhteistyökumppanimme ja toiminta yhteistyökumppanin kanssa alkoi heti alussa hyvin ja pääsimme hyvin aloittamaan projektia.

Projektin alussa laadimme projektisuunnitelman, johon nojautuen oli hyvä toteuttaa itse projekti. Tehtäväkirjasta laadimme aluksi ensiversion, jonka lähetimme kommentoitavaksi yhteistyökumppanillemme ja ohjaaville opettajillemme. Kommenttien perusteella parantelimme tehtäväkirjaa yhteistyökumppanin toiveiden mukaisesti. Samaan aikaan kirjoitimme myös opinnäytetyötämme ja keräsimme tietopohjaa, joiden avulla laadimme tehtäväkirjaa.

Olimme ottaneet kattavasti huomioon projektissa mahdollisesti esiintyviä riskejä ja käyneet ne läpi jo suunnitteluvaiheessa. Riskit otimme huomioon myös opinnäytetyön aikataulutuksessa, joten olimme varautuneet niihin mielestämme hyvin. Onneksemme mikään riskeistä ei toteutunut niin, että se olisi vaikuttanut projektimme onnistumiseen tai aikataulutukseen. Projektin eteni hyvin ja pysyimme suunnittelemassamme aikataulussa.

Projektimme kustannusarvio pysyi myös hyvin. Emme käyneet yhteistyökumppanimme luona, vaan hoidimme projektiin kuuluvat asiat muuta kautta. Kustannusarvio oli hyvin paikkansapitävä, eikä yllättäviä kuluja esiintynyt.

Projektiorganisaatiomme toimi hyvin. Toiminta projektiryhmämme sisällä oli tasavertaista ja toisia huomioonottavaa. Välillä oli pieniä ongelmia aikataulujen yhteen saattamisen välillä projektiryhmän jäsenten ollessa harjoitteluissa. Saimme kuitenkin hyvin järjestettyä yhteistä aikaa ja toimintamme oli onnistunutta. Toiminta ohjausryhmän kanssa toimi myös hyvin. Saimme hyvin hoidettua asiat yhteistyökumppanimme kanssa ja he antoivat meille säännöllisesti palautetta, joka oli selkeää ja projektillämme tärkeää. Myös yhteistyö ohjaavien opettajiemme kanssa toimi hyvin ja saimme nopeasti palautetta ja vastauksia mieltämme askarruttaviin kysymyksiin.

Projektin aikana opimme paljon uutta sekä mielenterveydestä, sen edistämisestä, että projektin toteuttamisesta. Aluksi mietimme pitkään, sopiiko projektin aihe meille tuleville kättilöille, mutta projektia tehdessämme olimme iloisia, että valitsimme aiheeksemme juuri tämän. Mielenterveysasiat koskettavat suuresti myös kättilöitä työssään. Synnytyksen jälkeiseen masennukseen sairastuu noin 9-16 prosenttia synnyttäneistä naisista ja 1-2 naista tuhannesta sairastuu lapsivuodepsykoosiin. Synnytyksen jälkeisen masennuksen varhainen tunnistaminen ja hoitaminen ovat tärkeitä seikkoja ja äitejä hoitavalla henkilökunnalla tulisi olla aikaa ja resursseja hoitaa synnytyksen jälkeistä masennusta (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018, viitattu 30.5.2018).

Opimme projektimme aikana paljon mielenterveysongelmista ja niiden puheeksi otosta sekä hoidosta ja uskomme, että tästä oppimastamme tiedosta on paljon hyötyä meille tulevaisuudessa. Lisäksi uskomme, että laatimaamme tehtäväkirjaa voitaisiin käyttää hyödyksi myös synnytyksen jälkeisen masennuksen hoidossa. Lisäksi kohtaamme tulevassa ammatissamme äitejä, joilla on jo valmiiksi mielenterveysongelmia ja projektin aikana oppimamme asiat auttavat meitä tukemaan ja toimimaan myös näiden äitien ja perheiden parissa.

Opimme lisäksi projektin toteuttamisesta ja opinnäytetyön tekstin kirjoittamisesta. Opimme mitä työvaiheita projektiin kuuluu ja mitä kaikkea tulee ottaa huomioon projektia suunniteltaessa ja toteuttaessa. Opimme, kuinka laaditaan tehtäväkirja ja mitä asioita sen suunnittelussa ja valmistamisessa tulee ottaa huomioon, kuten fontti ja tekstin lausemuoto. Lisäksi opimme keräämään tietoperustaa sekä kirjoittamaan tekstiä oikeassa muodossa huomioiden lähdeviittaukset.

6.4 Kehittämis ehdotukset

Tämä tehtäväkirja on perustason tehtäväkirja, jota voidaan käyttää kaikenlaisten asiakkaiden kanssa. Jatkossa samantyyllisiä tehtäväkirjoja voisi tehdä erityisesti eri ryhmille, jotka olisi suunniteltu kunkin ryhmän tarpeita vastaaviksi ja heille tarkemmin suunnatuiksi. Näitä ryhmiä voisi esimerkiksi olla maahanmuuttajat, ikääntyneet, nuoret, päihteiden käyttäjät ja raskaana olevat. Eri ryhmille suunnattuihin tehtäväkirjoihin voisi suunnitella ja toteuttaa sellaisia tehtäviä, jotka koskettavat tarkemmin heidän elämäntilanteitaan. Esimerkiksi raskaana oleville ja synnyttäneille voisi suunnitella muun muassa vauvaan, varhaiseen vuorovaikutukseen, perheeseen, parisuhteeseen ja vanhemmuuteen liittyviä tehtäviä sisältävän tehtäväkirjan.

LÄHTEET

Digipeople studio. 2018. Typografia. Kirjain tyypit. Viitattu 2.3.2018, https://www.digipeople.fi/wp/wp-content/uploads/TYPOGRAFIA-INFOGRAAFI_DigiPeople-Studio.jpg

Eleanor Roosevelt. 2018. Unelmia ja haaveita. Viitattu 25.4.2018, <http://www.tunturisusi.com/aforismit/unelmat.htm>

Elisabeth Kubler-Ross. 2018. Hiljaisuus. Viitattu 2.5.2018, <http://www.tunturisusi.com/aforismit/hiljaisuus.htm>

Finlex 2016. Mielenterveyslaki. Viitattu 1.1.2018, <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116>

Finto 2017. Kohderyhmä. Viitattu 28.1.2018, <https://finto.fi/mts/fi/page/m176>

Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2010. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita, 8-10.

Holland, K. 2018. Mental Health Basics: Types of Mental Illness, Diagnosis, Treatment, and More. Viitattu 1.10.2018, <https://www.healthline.com/health/mental-health>

Huttunen, J. 2017. Opetussuunnitelmat 2015–2016. Viitattu 28.1.2018, <http://www.oamk.fi/opinto-opas/opintojen-sisalto/opetussuunnitelmat?koulutus=kat2015&lk=s2015>

Huttunen, M. 2017. Mielenterveyden häiriöt. Terveyskirjasto Duodecim. Viitattu 27.1.2018, http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00002#s4

Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perille me- non. Duodecim. Viitattu 13.2.2018, <http://www.duodecimlehti.fi/lehti/2005/16/duo95167>

Häkkinen, R. 2015. Typografia, kauneuden aakkoset? Viitattu 2.3. 2018, <https://www.digipeople.fi/fi/typografia-kauneuden-aakkoset/>

Idänpään-Heikkilä, U., Outinen, M., Nordblad, A., Päivärinta, E. & Mäkelä, M. 2000. Laatuksiteerit. Suuntaviivoja tekijöille ja käyttäjille. Viitattu 22.2.2018, <http://www.stakes.fi/verkkojulkaisut/muut/Aiheita20-2000.pdf>

Itä-Suomen yliopiston Avoin yliopisto. Osaamisella omiin tavoitteisiin. Viitattu 24.1.2018, <https://www.aducate.fi/osaamisella-omiin-tavoitteisiin>

JHL 2018. Mielenterveystyö. Viitattu 27.9.2018, <https://www.jhl.fi/tyoelama/ammattialat/sosiaali-ja-terveyspalveluala/mielenterveystyo/>

Jyväskylän yliopisto 2017. Laatusanasto. Viitattu 15.12.2017, <https://www.jyu.fi/yliopistopalvelut/laatu/ohjaus/laatusanastoa>

Kankaanpää, M. 2012. Elämäkerralliset työmenetelmät perhetyössä – Perhetyöntekijöiden näkökulma identiteettityöhön. Viitattu 4.3.2018, https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/43957/Kankaanpaa_Marjut.pdf?sequence=1

Kehittämiskeskus Tyynelä. 2015. Voimavarakeskeisen tuen työtapoja Voimakas-projektissa 2012 - 2015. Viitattu 28.12.2017, https://www.tyynela.fi/liitteet/voimakas/2/olen_voimakas_a4_web.pdf

Kepa itseopiskeluympäristö 2017. Tavoitteiden ja toimenpiteiden määrittely. Viitattu 6.10.2017, <https://itseopiskelu.kepa.fi/fi/node/120>

Kilpailu- ja kuluttajavirasto. 2016. Markkinointi ja menettely asiakassuhteessa. Viitattu 21.2.2018, <https://www.kkv.fi/Tietoa-ja-ohjeita/markkinointi-ja-asiakassuhde/>

Kohti laatua 2017. Laatusanasto. Viitattu 15.12.2017, <http://www.kohtilaatua.fi/laatusanasto/>

Laak, T. 2006. Saavutettavaa typografiaa – Osa 2. Viitattu 2.3.2018, <http://saavutettava.fi/2006/04/16/saavutettavaa-typografiaa-osa-2/>

Leppälä, M. 2017. Projektiviestintä. Viitattu 21.1.2018, https://mycourses.aalto.fi/pluginfile.php/502186/mod_resource/content/3/Luento%20150817.pdf

Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. 2014. Psykiatria. Helsinki: Duodecim

Mac Anderson. 2018. Teija Arvidsson. Viitattu 2.5.2018, <https://www.teijahelina.net/3>

Mahatma Gandhi. 2018. Minä. Viitattu 2.5.2018, <http://www.hyvejohtajuus.fi/aforismit-mietelauseet/mina-itse/>

Martin Luther King Jr. 2018. Elämä. Viitattu 2.5.2018, <http://www.hyvejohtajuus.fi/aforismit-mietelauseet/elaman-tarkoitus/>

Mielenterveyden keskusliitto 2017. Voimavaravalmennuksen työkirja. Viitattu 28.12.2017, http://mtkl.fi/wp-content/uploads/2016/06/VoimavaraTK_singlepage.pdf

Mielenterveyden keskusliitto 2018. Käsitteitä mielenterveydestä. Viitattu 28.1.2018, <http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/kasitteita-mielenterveydesta/>

Mielenterveystalo.fi. 2018. Aggression hallintaa. Turvapaikkaharjoitus. Viitattu 2.3.2018, https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/aggression_tunteen_omahoito/Pages/aggressio_hallintaan.aspx

Mielenterveystalo. 2015. Ahdistuksen omahoito. Viitattu 4.3.2018, https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/ahdistuksen_omahoito/Documents/Huolihetki.pdf

Mielenterveystalo. 2018. Työkaluja mielen hyvinvointiin. Viitattu 30.5.2018, https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/default.aspx

Muita projektinhallinnan menetelmiä 2018. Luku 15. Muita projektinhallinnan menetelmiä. Viitattu 22.2.2018, http://cna.mamk.fi/Public/KosonenH/Projektinhallinta/IT_projektinhallinta/it-projektinhallinta_luku15.pdf

Nettitukinainen. 2018. Mukavien asioiden lista. Viitattu 4.3.2018, <https://www.nettitukinainen.fi/materiaalipankki/seksuaalirikoksen-uhriille/mukavien-asioiden-lista>

Nyytti ry. 2018. Löydä itsellesi sopiva rentoutumisharjoitus. Viitattu 2.3.2018, <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/rentoudu-paivittain/harjoittele-rentoutumisen-taitoa/>

Oamk 2016. Toiminnallisen opinnäytetyön suunnitelma. Viitattu 28.12.2017.

Pulkkanen, A. 2018. Agile, Waterfall, Kanban ja muut: 6 yleistä menetelmää projektityöhön - ja miksi sinun kannattaa valita omasi?. Viitattu 28.1.2018, <https://www.agendum.com/projektinhallinta/menetelmat-projektityohon>

Rissanen, T. 2016. Tyytymättömyys elämään altistaa masennukselle. Viitattu 1.1.2018, <https://www.uef.fi/-/tyytymattomyys-elamaan-altistaa-masennukselle>

Ruuska, K. 2006. Terveystieteiden projektinhallinta. Helsinki: Talentum.

Sel ry. 2011. Oulun Opintopäivät 2011. Turvapaikan-luominen. Viitattu 2.3.2018, <http://www.sel.fi/luentomateriaalit/>, <http://www.sel.fi/wp-content/uploads/2014/01/Turvapaikan-luominen.pdf>

Sidney J. Harris. 2018. Aika ja kiire. Viitattu 25.4.2018, <http://www.hyvejohtajuus.fi/aforismit-mietelauseet/aika-kiire/>

Silfverberg, P. 2018. Ideasta projektiksi. Viitattu 21.1.2018, http://www.helsinki.fi/urapalvelut/materiaalit/liitetiedostot/ideasta_projektiksi.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö 2018. Mielenterveyspalvelut. Viitattu 26.1.2018, <http://stm.fi/mielenterveyspalvelut>

Suomen Mielenterveysseura 2018. Elämänmuutokset ja mahdollisuudet. Viitattu 26.1.2018, <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/el%C3%A4m%C3%A4nmuutokset-ja-mahdollisuudet>

Suomen mielenterveysseura. 2018. Esitteet. Viitattu 30.5.2018, <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/materiaalit/esitteet>

Suomen Mielenterveysseura. 2015. Hyvästit turhille huolille. Viitattu 4.3.2018, <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet/huoli/hyv%C3%A4stit-turhille-huolille>

Suomen Mielenterveysseura. 2010. Löydä oma tarinasi® -ryhmämalli. Viitattu 4.3.2018, https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/loyda_oma_tarinasi_ryhmanohjaajan_opas.pdf

Suomen Mielenterveysseura. 2018. Millaisia asioita arvostan? Viitattu 3.5.2018, <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/millaisia-asioita-arvostan>

Suomen Mielenterveysseura. 2018. Suomi mielenterveyden mallimaaksi: Mieli 2.0 – Uusi kansallinen mielenterveys- ja päihdeohjelma vuoteen 2025. Viitattu 29.9.2018, <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/suomi-mielenterveyden-mallimaaksi-mieli-20-%E2%80%93uusi-kansallinen-mielenterveys-ja-p%C3%A4ihdeohjelma-vuoteen>

Suomen Mielenterveysseura. 2018. Rentoutuminen palauttaa voimia. Viitattu 2.3.2018, <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/rentoutuminen-palauttaa-voimia>

Suvisaari, J. & Viertiö, S. 2017. Mielenterveysoireet ja palveluiden käyttö mielenterveysongelmien vuoksi Suomessa vuosina 2012-2015 –alueellinen tarkastelu. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 27.1.2018, https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135214/URN_ISBN_978-952-302-913-2.pdf?sequence=1

Särki, J. 2015. Stressinhallintateknikka ennakoahdistuksen vähentämiseen: Huolipäiväkirja. Viitattu 4.3.2018, <http://elaparemmi.fi/blogi/stressinhallintateknikka-huolipaivakirja/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017. Mielenterveyspalvelut. Viitattu 26.1.2018, <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyspalvelut>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Synnytyksen jälkeinen masennus. Viitattu 30.5.2018, https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ja_lastenneuvola/synnytyksen-jalkeinen-masennus

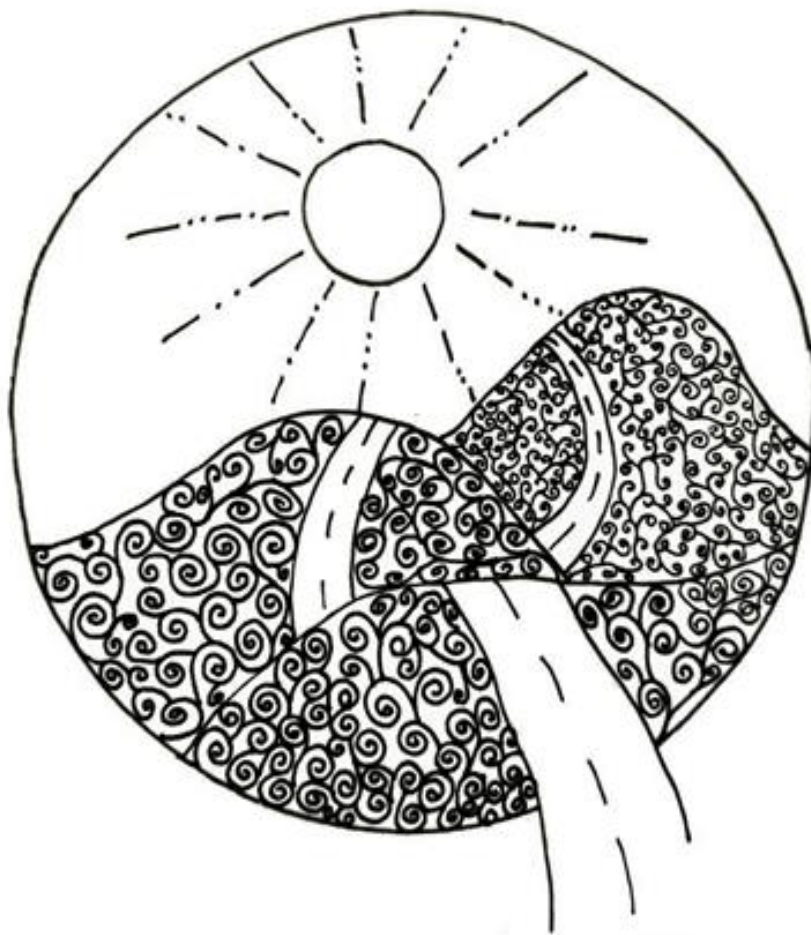
Tony Pettito. 2018. Onnellisuus. Viitattu 25.4.2018, <http://www.hyvejohtajuus.fi/aforismit-mietelauseet/onni-onnellisuus/>

Tukiainen, M. 2018. Hyvän mielen vuosi – tehtäväkirjani. Keuruu: Otavan kirjapaino, 47.

Tunturisusi. 2018. Wiisauksia. Viitattu 2.5.2018, <http://www.tunturisusi.com/aforismit/>

MINUN MATKANI

TEHTÄVÄKIRJA



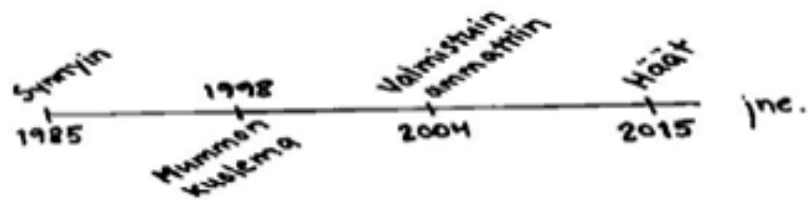
SISÄLLYS

Elämänjana.....	3
Omat arvoni.....	4
Huolipäiväkirja.....	5
Säilytettävät, poistettavat ja uudet asiat elämässäni	6
Asiat joihin voin vaikuttaa.....	7
Hyvien asioiden lista.....	8
Unelmapilvet.....	9
Turvapaikkaharjoitus	10
Rentoutusharjoitus.....	11

Elämänjana

Elämänjanalle piirretään tai kirjoitetaan menneisyyden merkittävät tapahtumat aikajärjestyksessä. Nämä tapahtumat voivat olla mitä vain sellaisia asioita, jotka koet tärkeiksi elämässäsi. Elämänjana aloitetaan piirtämällä paperille viiva, johon kerätään merkittäviä tapahtumia elämässä. Voit aloittaa elämänjanasi tälle paperille ja tarvittaessa jatkaa puhtaalle paperille, tai aloittaa janan kokonaan puhtaalle paperille.

Esimerkki:



"Pisara pisaralta jokikin syntyy - askel askelelta pitkäkin matka taittuu."

- Marokkolainen viisaus

Omat arvoni

Ihmisen henkilökohtaiset arvot tarkoittavat käsityksiä sekä uskomuksia asioista, joita pidetään tärkeinä ja arvokkaina elämässä. Tähän voit kerätä itsellesi tärkeitä arvoja.

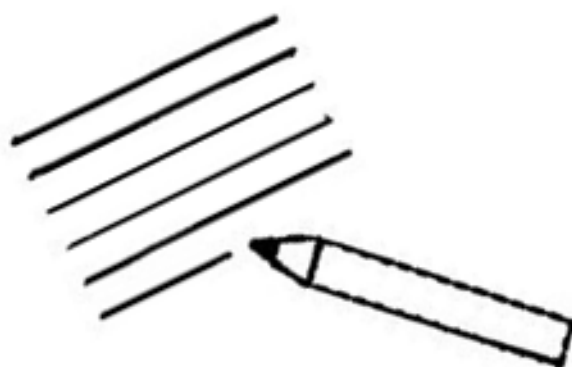
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

"Arvot ovat tärkeimmät ohjenuorat päätöksiä tehdessämme. Kun epäröimme, ne näkyvät sumun läpi kuin majakan merkkivalo."

-Mac Anderson

Huolipäiväkirja

Huolet ja stressi ovat osa elämää. Huolet ja stressi voivat olla eri suuruisia. Kun huolet jäävät painavaan mieltä, on niitä hyvä käydä läpi. Huolien läpi käynnissä voi käyttää apuna huolipäiväkirjaa. Voit itse valita itsellesi mieluisan vihon huolipäiväkirjaa varten, jolloin on asioiden läpi käymiseen niin paljon tilaa, kuin haluat. Valitse päivästäsi hetki, jolloin voit käyttää noin puoli tuntia huolien läpi käymiseen huolipäiväkirjaasi. Huomioi, että hetken ei tulisi sijoittua iltaan, sillä silloin asiat voivat jäädä uniin. Kun olet kirjoittanut huolesi päiväkirjaan, on hyvä käydä läpi huolta eri näkökulmista. Voit miettiä miten huoli vaikuttaa elämääsi ja miten toimit huolen toteutuessa. Huoleen tutustumalla on tarkoitus päästä sinuiksi omien huoliensa kanssa.



"Ihmisen arvon mitta ei ole se, miten hän toimii hyvinä, helppoina hetkinä, vaan se, miten hän toimii haasteiden ja vastoinkäymisten kohdatessa."

Martin Luther King Jr.

Säilytettävät, poistettavat ja uudet asiat elämässäni

Mitkä asiat ovat sinulle sellaisia, jotka haluat elämässäsi säilyttää? Mistä asioista taas haluaisit luopua tai päästä eroon? Mitä uutta haluaisit elämääsi? Tähän voit listata näitä asioita. Voit myös pohtia, mitä voisit tehdä näiden asioiden toteutumiseksi.

Näiden asioiden haluan säilyvän elämässäni:

Näistä asioista haluaisin luopua elämässäni:

Näitä uusia asioita haluaisin elämääni:

"Sinulla voi olla tottumuksia, jotka heikentävät sinua. Muutoksen salaisuus on keskittää kaikki voimasi, mutta ei vanhan vastustamiseen, vaan uuden rakentamiseen."

Sokrates

Asiat joihin voin vaikuttaa

Tähän voit kerätä asioita, joihin voit vaikuttaa elämässäsi. Voit lisätä asioita sitä mukaa, kun niitä mieleesi ja elämääsi tulee.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

"Jos uskon itseeni, saan ennen pitkää myös voimaa sen tekemiseen, vaikka alussa olisin voimaton."

Mahatma Gandhi

Hyvien asioiden lista

Tähän voit kirjoittaa hyviä asioita elämässäsi. Voit lisätä asioita sitä mukaa, kun niitä mieleesi ja elämääsi tulee.

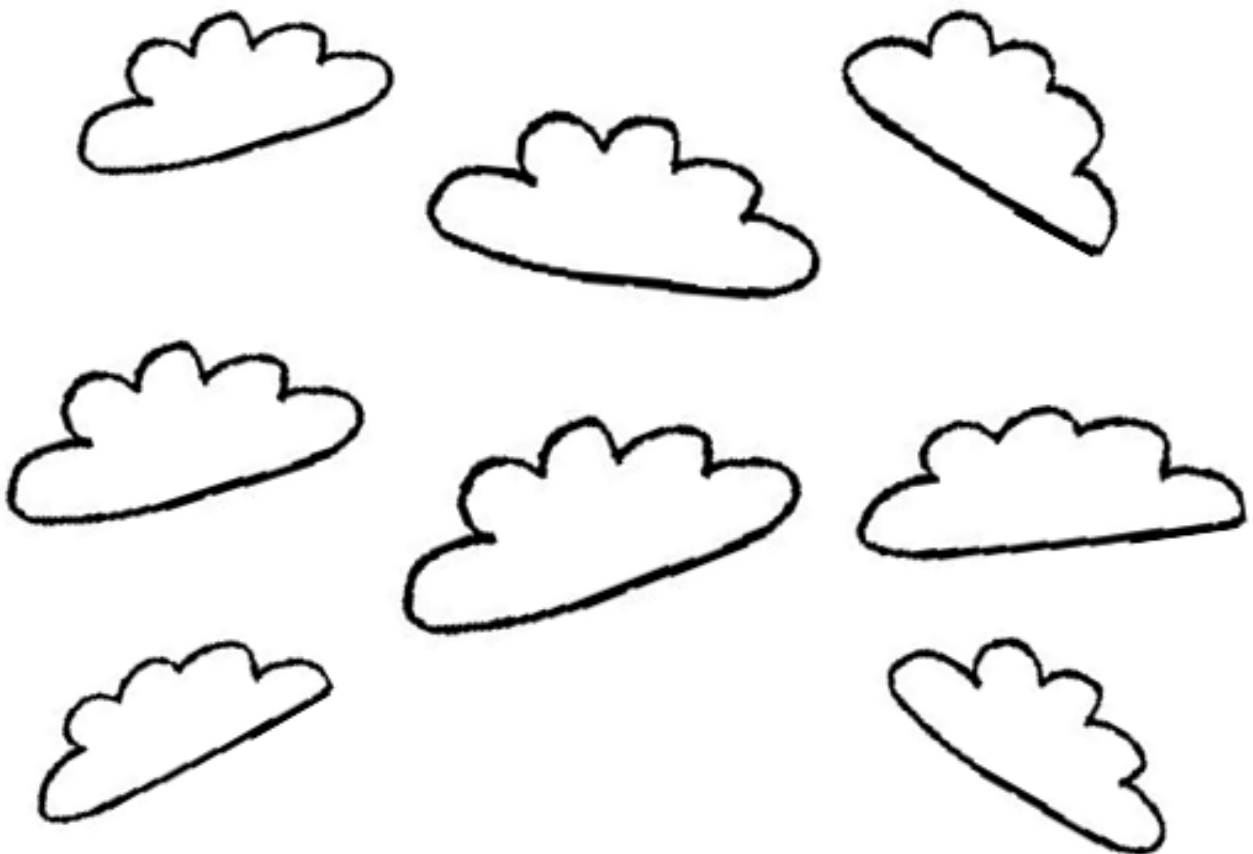


"Tee yksi ihminen onnelliseksi joka päivä — vaikkapa se olisit sinä itse."

Tony Pettito

Unelmapilvet

Unelmapilvet-tehtävän tarkoituksena on antaa itselle lupa unelmoida ja miettiä tulevaisuutta myös arkisten asioiden ulkopuolella. Tarkoituksena on miettiä realistisia haaveita, jotka haluaisit tavoittaa seuraavien muutamien vuosien aikana. Kirjoita pilviin niitä asioita, joista tällä hetkellä unelmoit.



Pohdi myös mitä voisit konkreettisesti tehdä tärkeimpien unelmiesi toteutumiseksi.

"Tulevaisuus on niiden, jotka jaksavat sitkeästi uskoa haaveisiinsa."

- Eleanor Roosevelt

Turvapaikkaharjoitus

Turvapaikkaharjoituksen tarkoituksena on omien mielikuvien avulla luoda paikka, joka on turvallinen ja jossa voit tuntea olosi rentoutuneeksi. Ainoa kriteeri on se, ettei mielikuvissa saa olla läsnä vaaraa tai uhan riskiä. Kun olet mieleesi kuvitellut selkeästi turvapaikan, on siihen helppo palata, kun arkielämässä jokin tilanne käy esimerkiksi ahdistavaksi tai tunnet olosi uhatuksi.

Mielikuvaharjoittelun voi aloittaa miettimällä paikan. Paikka voi olla jokin tuttu, jossa olet tuntenut olosi turvalliseksi ja hyväksi tai sitten se voi olla täysin uusi ja ennestään sinulle tuntematon paikka. Seuraavaksi voit miettiä, keiden kanssa paikassa olet. Oletko yksin vai kenties jonkun tai joidenkin kanssa? Mieti tarkasti mitä turvapaikassasi on, millaisia esineitä ja värejä näet, haistatko joitain tuoksuja, kuuletko joitain ääniä? Muista kuitenkin säilyttää positiivinen näkökulma asioihin ja tilanteeseen äläkä anna negatiivisten ajatusten tai muistojen vallata mieltäsi. Muista, että sinulla on oikeus muokata turvapaikkaa aina tilanteen tullen; poistaa sieltä henkilöitä tai asioita tai vaihtaa paikkaa kokonaan, jos siltä tuntuu. Tärkeintä on, että sinulla on turvapaikassasi hyvä olla.

"Opettele löytämään hiljaisuus sisältäsi ja ymmärrä, että kaikella elämässä on tarkoituksensa. Ei ole erehdyksiä, ei sattumia, kaikki asiat ovat armollisesti olemassa oppimista varten."

- Elisabeth Kubler-Ross

Rentoutusharjoitus

Palleahengitysharjoitus on hyvä keino pyrkiä rentoutumaan ja lievittämään ahdistuneisuutta arjen keskellä. Tee palleahengitysharjoitus seuraavalla tavalla:

1. Ota hyvä ja rento asento istuen tai mene selinmakuulle.
2. Aseta toinen kätesi vatsalle ja toinen rintakehälle.
3. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos.
4. Sisäänhengityksen aikana ajattele ilman kulkeutuvan vatsaasi saakka. Uloshengityksen aikana puolestaan ajattele vatsasi tyhjenevän ilmasta.
5. Tarkkaile käsiesi liikkeitä hengityksen aikana. Palleahengityksessä vatsan alue liikkuu, mutta rintakehä pysyy lähes paikoillaan. Pyri siis siihen, että vatsan päällä oleva kätesi liikkuu, mutta rintakehällä lepäävä kätesi pysyy lähes paikoillaan.
6. Laske hitaasti viiteen sisään- ja uloshengitysten aikana. Näin rauhoitat hengitystahtia ja hengitys on säännöllistä. Hengityksen tulisi tuntua hyvältä ja rauhoittavalta.
7. Halutessasi voit pitää 5 sekunnin tauon sisään- ja uloshengityksen välissä. Jos tämä alkaa hengästyttää, vedä henkeä normaalisti muutaman kerran, että hengästyneisyys hälvenee.
8. Jatka palleahengitystä jonkin aikaa, kunnes tunnet olevasi rauhoittunut ja rentoutunut.

”Oikea aika rentoutumiseen on silloin, kun sinulla ei ole aikaa siihen.”

- Sidney J. Harris

Lähteet

Eleanor Roosevelt. 2018. Unelmia ja haaveita. Viitattu 25.4.2018,
<http://www.tunturisusi.com/aforismit/unelmat.htm>

Elisabeth Kubler-Ross. 2018. Hiljaisuus. Viitattu 2.5.2018,
<http://www.tunturisusi.com/aforismit/hiljaisuus.htm>

Hyvejohtajuus.fi 2018. Kasvu. Viitattu 3.5.2018,
<http://www.hyvejohtajuus.fi/aforismit-mietelauseet/kasvu-kasvaminen/>

Kankaanpää, M. 2012. Elämäkerralliset työmenetelmät perhetyössä – Perhetyöntekijöiden näkökulma identiteettityöhön. Viitattu 4.3.2018,
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/43957/Kankaanpaa_Marjut.pdf?sequence=1

Mac Anderson. 2018. Teija Arvidsson. Viitattu 2.5.2018,
<https://www.teijahelina.net/3>

Mahatma Gandhi. 2018. Minä. Viitattu 2.5.2018,
<http://www.hyvejohtajuus.fi/aforismit-mietelauseet/mina-itse/>

Martin Luther King Jr. 2018. Elämä. Viitattu 2.5.2018,
<http://www.hyvejohtajuus.fi/aforismit-mietelauseet/elaman-tarkoitus/>

Mielenterveystalo 2014. Palleahengitys. Viitattu 3.6.2018,
<https://www.youtube.com/watch?v=d58aNhoVh1A>

Mielenterveystalo. 2018. Työkaluja mielen hyvinvointiin. Viitattu 30.5.2018,
https://www.mielenter-veystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/default.aspx

Mielenterveystalo.fi. 2018. Aggression hallintaa. Turvapaikkaharjoitus. Viitattu 2.3.2018, https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/aggression_tunteen_oma-hoito/Pages/aggressio_hallintaan.aspx

Sidney J. Harris. 2018. Aika ja kiire. Viitattu 25.4.2018, <http://www.hyvejohtajuus.fi/aforismit-mietelauseet/aika-kiire/>

Särki, J. 2015. Stressinhallintatekniikka ennakoahdistuksen vähentämiseen: Huolipäiväkirja. Viitattu 4.3.2018, <http://elaparemmiin.fi/blogi/stressinhallintatekniikka-huolipaivakirja/>

Tony Pettito. 2018. Onnellisuus. Viitattu 25.4.2018, <http://www.hyvejohtajuus.fi/aforismit-mietelauseet/onni-onnellisuus/>

Tukiainen, M. 2018. Hyvän mielen vuosi – tehtäväkirjani. Keuruu: Otavan kirjapaino, 47.

Tunturisusi. 2018. Wiisauksia. Viitattu 2.5.2018, <http://www.tunturisusi.com/aforismit/>

Tekijät: Henna Hakamaa, Anni Moilanen & Sallamari Mäkelä