



Sanna Pitkänen
Riikka Rauhala
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö, 2021

HYVINVOINTITASSUT

Yhteiskehittämishanke Leijonaemot ry:n vapaaehtoisten kanssa

TIIVISTELMÄ

Sanna Pitkänen ja Riikka Rauhala
HYVINVOINTITASSUT Yhteiskehittämishanke Leijonaemot ry:n vapaaehtoisten kanssa
Sivut 54 ja liitteet 19
Kevät, 2021
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK)

Omaishoitotilanteessa toimivat erityislasten vanhemmat kohtaavat arjessaan paljon ylimääräistä työtä, jollaista ei normaalisti lapsen vanhemmuuteen liitetä. Omaishoitajien hyvinvointia tarkastellaan yhteiskunnallisella tasolla usein eläkeikäisten omaishoitajien näkökulmasta. Lähes puolet omaishoitajista on kuitenkin työikäisiä.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Leijonaemot ry. Yhdistys tarjoaa erityislasten vanhemmille vertaistukea. Yhdistyksen strategia 2021 ”Jotta tänäänkin muistat olla Sinä”, muistuttaa jäseniään minäkuvan tärkeydestä.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää hyvinvointia tukeva työväline erityislastaan omaishoitaville omaishoitajille. Tavoitteena oli, että kehitetyn tuotteen avulla jokainen yksittäinen Leijonaemot ry:n jäsen voi itse tarkastella omaa hyvinvointiaan. Tavoitteena oli myös, että tuote tarjoaa Leijonaemot ry:n vapaaehtoistoimijoille työkalun, jota he voivat hyödyntää rakentaessaan sisältöjä omiin tapahtumiinsa ja vertaistukiryhmiinsä.

Asiaa lähestyttiin tutustumalla mielenterveystyötä ja omaishoitoa koskeviin teorioihin ja ajankohtaisiin tutkimustuloksiin. Prosessin aikana järjestettiin kolme asiakaslähtöiseen kehittämiseen perustuvaa innovointipajaa, joiden aikana työväline kehitettiin yhdessä Leijonaemot ry:n vapaaehtoistoimijoiden kanssa.

Lopputuotteena valmistui työkirja: Hyvinvointitassut.

Asiasanat: asiakaslähtöisyys, hyvinvointi, omaishoitajat, vanhemmat, erityislapset, minäkuva

ABSTRACT

Sanna Pitkänen & Riikka Rauhala
WELL-BEING WORKBOOK Co-development project with Leijonaemot association's volunteers
54 pages and 19 appendices
Spring, 2021
Diaconia University of Applied Sciences
Bachelor's Degree Programme in Social Services
Bachelor of Social Services

Parents of children with special needs, who act as caregivers, are often faced with lots of extra work in their daily lives, that is not normally related to parenting. In our society, the welfare of caregivers is often viewed from the perspective of elderly caregivers. However, nearly half of them are of working-age.

This thesis collaborated with Leijonaemot association. The association provides peer support for parents of children with special needs. The association's strategy for 2021 "So that you still remember today to be You", highlights the importance of self-image.

The aim of this thesis was to create a tool that supports mental health and well-being of the caregivers of special needs children. The aim was that with the help of the developed product, each individual member of the Leijonaemot can look at their own well-being. The aim was also to support the volunteers of Leijonaemot with a tool that they can use to build content for their own events and peer support groups.

The issue was approached by getting acquainted with theories and current research results on mental health work and family care. During the process, three innovation workshops, based on customer-oriented development, were organized, during which the tool was developed together with Leijonaemot association's voluntary actors.

The final product was a workbook called Hyvinvointitassut.

Keywords: customer orientation, well-being, family caregivers, parents, children with special needs, self-image

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 TARKOITUS JA TAVOITTEET	6
3 YHTEISTYÖKUMPPANINA LEIJONAEMOT RY	8
4 LASTEN OMAISHOITAJAT YHTEISKUNNASSAMME	10
4.1 Työkäiset omaishoitajat.....	10
4.2 Omaishoitajien tukeminen.....	11
5 LASTEN OMAISHOITAJIEN HYVINVOINNIN VAHVISTAMINEN.....	13
5.1 Mielen hyvinvointi.....	13
5.2 Promootio ja preventio mielenterveystyössä.....	15
5.3 Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen.....	16
6 LAPSEN OMAISHOITAJUUS OSANA MINÄKUVAA	19
6.1 Erityisvanhemmuuteen kasvaminen.....	19
6.2 Vertaistuki ja sosiaalinen osallisuus.....	21
7 ASIAKASLÄHTÖISEN KEHITTÄMISEN PROSESSI.....	23
7.1 Asiakaslähtöinen kehittäminen menetelmänä	23
7.2 Suunnittelu	25
7.3 Ensimmäisen innovointipajan toteutus ja yhteenveto.....	28
7.4 Toisen innovointipajan toteutus ja yhteenveto	32
7.5 Kolmannen innovointipajan toteutus ja yhteenveto	35
8 TULOKSENA HYVINVOINTITASSUT	39
8.1 Hyvinvointitassut työkirja.....	39
8.2 Yhteenveto työkirjan rakentumisesta	41
8.3 Arvio yhteiskehittämisprosessista ja tuloksesta	44
9 EETTISET LÄHTÖKOHDAT JA LUOTETTAVUUS	46
10 POHDINTA	48
LÄHTEET.....	50

LIITE 1. Omaishoitajan muistilista.....	55
LIITE 2. Hyvinvointitassut	56

1 JOHDANTO

Yhteiskunnassa vallitsevat arvot määrittävät sosiaalialan palvelutarvetta. Yhteis-kehittäminen ja asiakaslähtöisyys ovat nousseet sosiaalialalla trendiksi. Yhteis-kehittämisen avulla on mahdollista luoda sosiaalialalle uusia palveluja, jotka vastaavat suoraan asiakkaan tarpeeseen.

Työikäiset omaishoitajat ja heidän myötäan lasten omaishoitajat on unohdettu asiakasryhmä, jonka kuormittavan hoitotyön ansiosta yhteiskuntamme säästää vuosittain miljardeja (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2014). Vaikka omaishoitotyön kuormittavuus on yhteiskunnallisella tasolla tunnustettu, ei etenkään työikäisten omaishoitajien hyvinvoinnin tukemiseksi ole tehty paljoa. Omaishoitaja voidaan tietyllä tapaa, jopa kärjistäen ilmaistuna, nähdä sosiaalialan palvelutuotteena, joka vastaa toiminnallaan omaisensa tai läheisensä tuen tarpeeseen. Omaishoitaja tulisi kuitenkin aina nähdä myös sosiaalipalveluiden tarpeessa olevana asiakkaana.

Asiakaslähtöinen kehittäminen ja innovointi yhdessä kohderyhmän kanssa, avaa mahdollisuuden päästä tukemaan omaishoitajien voimavaroja, heiltä itseltään tulevien toiveiden ja huomioiden perusteella. Panostamalla omaishoitajien hyvinvointiin, parannetaan samalla myös omaishoidettavien hyvinvointia.

Tämän kehittämispainotteisen opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimii Leijonaemot ry. Leijonaemot ry on erityislasten vanhempien vertaistukiyhdistys. Sen jäsenet ovat pääosin työikäisiä omaishoitajia. Tarkastelemme opinnäytetyössämme lastaan omaishoitavien työikäisten omaishoitajien hyvinvointia ja kehitämme kohderyhmälle mielen ja kokonaishyvinvoinnin tarkasteluun soveltuvan Hyvinvointitassut-työvälineen, hyödyntäen yhteiskehittämistä Leijonaemot ry:n vapaaehtoistojen kanssa.

Leijonaemot ry:n strategia vuodelle 2021 on: ”Jotta tänäänkin muistat olla Sinä” (Pia Lemmetty, toiminnanjohtaja, henkilökohtainen tiedonanto 23.6.2020). Nostamme strategian opinnäytetyöprosessiamme ohjaavaksi periaatteeksi, jotta parhaimmillaan Hyvinvointitassuja voisi hyödyntää yhdistystyössä apuvälineenä strategian jalkautuksessa ja näin parantaa lasten omaishoitajien hyvinvointia.

2 TARKOITUS JA TAVOITTEET

Kehittämispainotteisen opinnäytetyömme tarkoituksena oli luoda Leijonaemot ry:n käyttöön hyvinvointia tukeva Hyvinvointitassut-työväline. Nimessä Hyvinvointitassut on viittaus yhdistyksen leijonantassun malliseen liikemerkkiin.

Opinnäytetyön tavoitteena on, että kehitetyn Hyvinvointitassut-välineen avulla jokainen yksittäinen Leijonaemot ry:n jäsen voi itse tarkastella omaa hyvinvointiaan. Tavoitteena on myös, että Hyvinvointitassut tarjoaa Leijonaemot ry:n vapaaehtoistoimijoille työkalun, jota he voivat hyödyntää rakentaessaan sisältöjä omiin tapahtumiinsa ja vertaistukiryhmiinsä.

Aloitimme opinnäytetyömme teon tutustumalla ennaltaehkäisevää mielenterveysystyötä ja omaishoitajien hyvinvointia koskeviin taustateorioihin sekä ajankohdaisiin tutkimustuloksiin. Järjestimme kolme verkossa toteutettavaa innovointipajaa, joiden sisältö perustui vahvalle teoriapohjalle ja joissa hyödynnettiin asiakaslähtöistä yhteiskehittämistä. Innovointipajojen kohderyhmänä olivat Leijonaemot ry:n jäsenet, jotka toimivat yhdistyksessä vapaaehtoistoimijoina ja samalla toimivat lapsensa omaishoitajina. Sovelsimme asiakaslähtöistä kehittämistä kontekstiin, jossa yhteiskehittäjinä toimivat vapaaehtoistoimijat.

Opinnäytetyön tavoitteena oli myös, että innovointipajat itsessään toimivat osallistujilleen voimauttavana kokonaisuutena. Lopullinen Hyvinvointitassut-väline muodostui innovointipajoista saamiemme toiveiden ja ehdotusten mukaiseksi, asiakaslähtöisen yhteiskehittämisen lopputuotteena.

Valmiin yhteiskehitetyn Hyvinvointitassut-välineen kautta voidaan vahvistaa lasten omaishoitajien mielen hyvinvointia. Innovointiprosessin aikana pohdittiin yhdessä vapaaehtoistoimijoiden kanssa, miten tässä lastaan omaishoitavien työntekijöiden omaishoitajien kohderyhmässä voidaan vahvistaa mielen hyvinvointia ja millä tavoin Leijonaemot ry:n jäsenistön toisistaan poikkeavat elämäntilanteet saadaan huomioiduiksi lopputuotteessa.

Kehittämisprojektin avulla selvitettiin, millainen Hyvinvointitassujen tulee olla, jotta sen avulla Leijonaemot ry:n jäsenistö voisi tarkastella omaa hyvinvointiaan ja vapaaehtoistoimijat voisivat hyödyntää sitä suunnitellessaan sisältöjä vertais- tukiryhmiinsä. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös tukea yhdistystä vuoden 2021 strategian ”Jotta tänäänkin muistat olla Sinä” jalkauttamisessa. Hyvinvointitassut- välineen lopullinen muoto rakennettiin innovointipajojen vertaiskeskustelujen pohjalta.

Leijonaemot ry:n odotuksia työlle oli innovointipajojen kautta tukea vapaaehtois- toimijoidensa hyvinvointia ja Hyvinvointitassujen kautta jäsenistönsä kokonais- valtaista hyvinvointia. Opinnäytetyöntekijöiden tavoitteena oli kasvattaa omaa ammatillista asiantuntijuuttaan ja tukea kohderyhmän hyvinvointia. Pitkän tähtäi- men tavoitteena on kasvattaa lastaan omaishoitavien työkäisten omaishoitajien hyvinvointia ja jaksamista ja saada kohderyhmän erityistilanteelle näkyvyyttä, jotta heidät ja heidän kuormittava elämäntilanteensa huomioitaisiin jatkossa jul- kisessa päätöksenteossa.

Tavoitteena oli luoda hyvinvointia tukeva väline Leijonaemot ry:n käyttöön. Ta- voitteena ei ollut luoda uutta menetelmää, vaan Hyvinvointitassut-väline perustui olemassa oleviin mielenterveystyön menetelmiin. Opinnäytetyössä tarkasteltiin hyvinvointia ja ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä sosiaalialan lähtökohdista. Opinnäytetyössä ei huomioitu terveysalan näkökulmaa, koska kyseessä oli so- sionomiopintoihin ja mielenterveystyön suuntautumisalaan painottuva, kehittä- mispainotteinen opinnäytetyö. Keskeisiksi käsitteiksi, jotka on määritelty tarkem- min teoriaosiossa, nousivat: asiakaslähtöinen kehittäminen, työkäiset omaishoi- tajat, erityislasten vanhemmat, koettu hyvinvointi, ennaltaehkäisevä mielenter- veystyö, promotio, eettinen herkkyyden, kriisityö ja positiivinen psykologia.

3 YHTEISTYÖKUMPPANINA LEIJONAEMOT RY

Leijonaemot ry on erityislasten vanhempien valtakunnallinen vertaistukiyhdistys, vailla erityislasten diagnoosirajoja. Leijonaemotoiminta alkoi 2001 perustajajäsenten tavatessa toisensa Internetin eri diagnoosikohtaisilla keskustelupalstoilla. Heistä kuusi jakoi tarinansa erityislapsen vanhempana olosta kirjassa "Leijonaemojen tarinat" vuonna 2005, kirjasta ilmestyi päivitetty versio vuonna 2015. Leijonaemot ry perustettiin 2005, jolloin myös yhdistyksen virallinen toiminta alkoi. (Leijonaemot ry, i.a.-a.)

Leijonaemot ry:n toiminnan tarkoituksena on mahdollistaa vertaistuki erityislasten vanhempien välillä sekä edistää erityislasten vanhempien, sosiaali- ja terveydenhuollon sekä kasvatuksen ammattilaisten välistä vuorovaikutusta. Näiden tavoitteiden lisäksi Leijonaemot ry tukee erityislasten vanhempien hyvinvointia ja jakamista. Leijonaemot ry:n toimintaa tuki vuosina 2008 - 2016 Raha-automaattiyhdistys (RAY). Vuodesta 2009 alkaen Leijonaemot ry:n toimintaa on tukenut Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA. Leijonaemoissa työskentelee seitsemän henkeä. Leijonaemojen hallitukseen kuuluu viisi varsinaista jäsentä ja neljä varajäsentä, kaikki hallituksen jäsenet ovat myös Leijonaemojen jäseniä sekä erityislasten vanhempia. Yhdistyksen säännöt ohjaavat vertaistuki-toimintaa, sitä järjestetään Leijonaemot ry:n hallituksen, työntekijöiden, vapaaehtoisten sekä jäsenten toimesta. (Leijonaemot ry, i.a.-b.)

Leijonaemot ry järjestää monipuolisesti vertaistukea erityislasten perheille. Vuosittain on jäsentapaamisia sekä kaikille erityislasten vanhemmille avoimia tapauksia, joissa erityislasten vanhemmat pääsevät tutustumaan toisiinsa. Vertaistukiryhmissä asiantuntijuus koostuu henkilökohtaisesta kokemuksesta ja osallisuudesta. Vertaistukiryhmän antama tuki täydentää asiantuntijoiden antamaa tukea. Leijonaemojen vertaistukiviikonloppuihin ja vertaistukipäiviin, perhetapahtumiin sekä kuukausittain kokoontuviin vertaistukiryhmiin voivat osallistua kaikki erityislapsiperheet, ja niitä järjestetään ympäri Suomea. Leijonaemoilla on tukimuotona perheille myös Leijonapartio, joka auttaa kriisitilanteissa olevia perheitä lyhytaikaisesti, kunnes yhteiskunnan palvelut saadaan perheen tueksi. Lisäksi

Leijonaluurin kautta voi saada vertaistukea ja apua soittamalla, jos lapsen sairauden tai vamman vuoksi perhe ei voi osallistua tapahtumiin tai vertaistukea ei ole lähialueella tarjolla. Facebookissa on lisäksi suljettu ryhmä Leijonaemot ry:n jäsenille, josta voi saada vertaistukea virtuaalisesti. (Leijonaemot ry, i.a.-c.)

Leijonaemot ry:ssä toimii palkattujen työntekijöiden ohessa joukko vapaaehtoistoimijoita, jotka ovat yhdistyksen jäseniä ja kuuluvat opinnäytetyömme työikäisten omaishoitajien kohderyhmään lapsensa omaishoitajina. Vapaaehtoistoimijoiden arvokkaassa työpanoksessa yhdistyvät mahdollisuus tarjota ja saada vertaistukea. Tässä opinnäytetyössä halusimme tarjota Leijonaemot yhdistyksen vapaaehtoistoimijoille mahdollisuuden päästä vaikuttamaan kehitysprosessin tulokseen, kutsumalla heidät mukaan yhteiskehittämiseen sekä sen myötä tarjota heille osallisuuden ja voimaantumisen kokemuksia. Vapaaehtoistoimijoiden ottaminen mukaan kehitystyöhön, mahdollisti myös sen tarkastelun, millä tavoin vertaistuki näyttäytyy hyvinvoinnin tukemisessa.

Päätimme osallistaa Hyvinvointitassujen innovointipajoihin nimenomaan vapaaehtoistoimijoita, koska heille on kertynyt paljon kokemusta ja näkemyksiä Leijonaemot ry:n jäsenistön moninaisista tarpeista. Lapsen sairastuminen, vammautuminen tai muu tuen tarve on aina kriisi. Rajasimme muun jäsenistön pois kehitystyöstä siitä syystä, että vapaaehtoistoimijoilla on varmimmin meneillään sellainen vaihe elämässään, että he pystyvät kokemaansa kriisiä jo käsittelemään.

Leijonaemot ry:n strategia vuodelle 2021 on: ”Jotta tänäänkin muistat olla Sinä”. Kyseessä on hyvinvointiteema, jossa keskiössä on ajatus siitä, että myös erityislapsen vanhemmalla on oikeus hyvinvointiin. Tämä teema muodosti punaisen langan myös Hyvinvointitassujen kehittämisessä sekä lopputuotteessa.

4 LASTEN OMAISHOITAJAT YHTEISKUNNASSAMME

Erityislapsi käsitteelle ei ole olemassa tarkkaa määritelmää. Tässä opinnäyte-työssä tarkoitamme erityislapsella lasta, joka tarvitsee erityistä tukea tai hoivaa elämässään jonkin sairauden tai vamman perusteella. Kyse voi olla tuen tarpeesta esimerkiksi kasvun ja kehityksen tai oppimisen tueksi, sairaudesta tai vammasta.

Erityislusten vanhemmat ovat pääosin työikäisiä omaishoitajia. Omaishoitaja-termi löytyy sosiaalilainsäädännöstä, joten olemme valinneet sen kuvaamaan yhteiskehittämisen loppukäyttäjiä. Työn kohderyhmänä ovat kuitenkin kaikki erityislusten vanhemmat, riippumatta siitä, onko heillä olemassa virallinen omaishoitosopimus – yhdistävänä tekijänä on elämäntilanne.

4.1 Työikäiset omaishoitajat

Suomen omaishoidon verkosto määrittelee omaishoitajuuden seuraavasti: ”omaishoitaja on henkilö, joka pitää huolta perheenjäsenestään tai muusta läheisestään, joka sairaudesta, vammaisuudesta tai muusta erityisestä hoivan tarpeestaan ei selviydy arjestaan omatoimisesti” (Omaishoitajaliitto, i.a). Omaishoitolaki määrittelee omaishoidon olevan vanhuksen, vammaisen tai sairaan henkilön hoidon ja huolenpidon järjestämistä kotioloissa, omaisen tai muun henkilölle läheisen avulla (L 937/2005).

Usein omaishoitajiksi mielletään ikääntyneiden läheistensä hoitajat, vaikka omaishoidettavat ovat myös lapsia ja työikäisiä. Vuonna 2019 omaishoidontukea maksettiin 48712 omaishoitajalle, joista 27974 oli yli 65-vuotiaita. Noin 42 % omaishoitajista oli siis työikäisiä tai sitä nuorempia. (Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos 2021,-a & b.) Kaikilla omaishoitajilla ei ole olemassa virallista omaishoitosopimusta, vaikka elämäntilanne heitä yhdistääkin.

Omaishoidettavan näkökulmasta tarkasteltuna omaishoito on sosiaalialan palvelutuote, jonka kokonaisuuteen kuuluvat omaishoidon lisäksi hoito- ja palvelusuunnitelmassa määritellyt sosiaali- ja terveyshuollon palvelut sekä omaishoitajan vapaiden ajaksi annettavat palvelut. Omaishoitajan näkökulmasta omaishoitajuuteen sisältyy hoitopalkkio, eläke- ja tapaturmavakuutus, sosiaalipalvelut sekä hoidon ollessa sitovaa omaishoidon vapaat. (Sosiaali- ja terveysministeriö, i.a.) Omaishoitajan hoitotehtäviä tukevat palvelut on määritelty laissa omaishoidon tuesta. Laki velvoittaa kuntaa järjestämään tarvittaessa omaishoitajalle valmennusta ja koulutusta hoitotehtäviensä varten, hyvinvointi- ja terveystarkastuksia sekä omaishoitajan hoitotehtäviä ja hyvinvointia tukevia sosiaali- ja terveyspalveluja. (L 937/2005.)

Omaishoitajien jaksamista tarkastellaan usein yhteiskunnallisella tasolla eläkeikäisten omaishoitajien näkökulmasta. Lähes puolet omaishoitajista on kuitenkin työkäisiä, joista merkittävä osa ei pysty omaishoitotilanteensa ohessa käymään ansiotyössä. Vaikka eläkeikäisen omaishoitajan taloudellinen tilanne voi olla tiukka, parantaa heidän taloudellista pärjäämistään merkittävästi se, että he nostavat samalla eläkettään. Moni työkäinen omaishoitaja sinnittelee pelkällä omaishoidontuella, ilman mahdollisuutta ansiotyön tekoon ja sen myötä eläkekertymän kasvattamiseen. Omaishoitajalle maksettava palkkio on veronalaista tuloa, joka tulkitaan työttömyysturvalaissa (L 1290/2002) muuksi työksi. Omaishoito ei kuitenkaan perustu työsopimukseen, joten omaishoidon tukea ei voida sovitella työttömyyspäivärahasa osapäivätyönä. Työkäisten omaishoitajien tulotaso jää muiden samaan ikäryhmään kuuluvien tulotaso alhaisemmaksi ja työkäiset omaishoitajat turvautuvat toimeentulotukeen useammin kuin muut oman ikäryhmänsä jäsenet. (Noro 2019, 12.)

4.2 Omaishoitajien tukeminen

Pääministeri Sipilän hallituksen (2016 - 2018) kärkihankkeena oli kehittää ikäihmisten kotihoitoa ja vahvistaa kaikenikäisten omaishoitoa. Sosiaali- ja terveysministeriön laatimassa Kansallisen omaishoidon kehittämishjelmassa määriteltiin omaishoidon tavoitteet ja toimenpiteet vuosille 2014 - 2020. (Sosiaali- ja

terveysministeriö, i.a.) Kansallisen omaishoidon kehittämisohjelman työryhmän loppuraportissa mainitaan, että omaishoidon tuella tehdyn hoitotyön laskennallinen arvo on nykyisin noin 1,7 miljardia euroa. Omaishoidon tuen kustannukset ovat noin 450 miljoonaa euroa vuodessa. Omaishoidon tuki vähentää julkisia palvelumenoja arviolta 1,3 miljardia euroa vuodessa. Suomen sosiaali- ja terveyspolitiikan keskeisiä tavoitteita ovat ennaltaehkäisevän ja toimintakykyä edistävän toiminnan vahvistaminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2014.)

Vaikka omaishoidon tuesta annetun lain ja perhehoitolain uudistuksilla on pyritty saamaan aikaiseksi omaishoitajien hyvinvointia parantavia tavoitteita, osoittaa Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen seuranta (2018), ettei kaikkia toimenpiteitä ole toteutettu lainsäädännön vaatimassa laajuudessa. Myöskään kunnille myönnettyjen valtionosuuksien kohdentumista omaishoittoon ei ole voitu todentaa, koska kunnilla on itsehallinto, eivätkä omaishoittoon myönnetty varat ole olleet korvamerkityt. (Noro 2019, 13.)

Kunnallisalan kehittämissäätiön Että joku näkee mut – omaishoitajien hyvinvointi ja tarpeet (2020) -hankkeessa tarkasteltiin omaishoitajien kokemuksia nähdyksi, kuulluksi ja arvostetuksi tulemisesta. Tutkimuksessa keskeiseksi havainnoksi nousi tarve kehittää palvelujärjestelmää, tukea omaishoitajien mielen hyvinvointia sekä ehkäistä omaishoitajien tuki- ja liikuntaelinvaivoja. (Keväjärvä, Lindholm & Reiman, 2020.)

Omaishoitajien hyvinvoinnin tukemisesta on yhteiskunnassamme vastuussa julkinen sektori. Käytännössä julkisen sektorin omaishoitajille tarjoamat hyvinvointipalvelut kuitenkin painottuvat eläkeikäisiin omaishoitajiin. Työikäisten omaishoitajien hyvinvoinnin tukeminen jääkin pitkälti kolmannen sektorin tehtäväksi.

5 LASTEN OMAISHOITAJIEN HYVINVOINNIN VAHVISTAMINEN

Yhteiskunnassamme omaishoitajiksi mielletään usein eläkeikäiset omaishoitajat ja omaishoitajien hyvinvointiakin tarkastellaan pääosin heidän lähtökohdistaan. Kyse on kuitenkin sosiaalialan asiakasryhmästä, johon kuuluu kaikenikäisiä ihmisiä, myös lapsia. Tässä työssä keskityimme niihin omaishoitajiin, jotka omaishoitavat lastaan.

Omaishoitotilanteessa toimivat erityislasten vanhemmat kohtaavat arjessaan paljon ylimääräistä työtä, jollaista ei normaalisti lapsen vanhemmuuteen liitetä. Leijonaemojen strategian ”Jotta tänäänkin muistat olla Sinä” tarkoituksena on muistuttaa erityislasten vanhempia pitämään huolta myös itsestään ja tätä pyrkii opinnäytetyön Hyvinvointitassut-työväline tukemaan.

5.1 Mielen hyvinvointi

Mielenterveystyö määritellään lainsäädännössä (L 1116/1990) seuraavasti: ”yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistämistä sekä mielisairauksien ja muiden mielenterveydenhäiriöiden ehkäisemistä, parantamista ja lievittämistä”. ”Mielenterveystyöhön kuuluu myös väestön elinolosuhteiden kehittäminen siten, että elinolosuhteet ehkäisevät ennalta mielenterveydenhäiriöiden syntyä, edistävät mielenterveystyötä ja tukevat mielenterveyspalvelujen järjestämistä.”

Maailman terveysjärjestö, World Health Organisation (WHO), määrittelee terveyden täydellisenä hyvinvoinnin tilana, joka muodostuu psyykkisestä, fyysisestä ja sosiaalisesta ulottuvuudesta (World Health Organisation, i.a). Koettuun terveyteen vaikuttavat erityisesti ihmisen fyysinen ja sosiaalinen ympäristö (Saarela, 2021). WHO:n Ottawan julistus määrittelee mielenterveyden edistämisen prosessina, jonka kulkuun yksilö voi itse vaikuttaa. Prosessinkulkuun vaikuttaa yksilön resilienssi. (Ottawa Charter for Health Promotion, 1986.)

Resilienssi merkitsee yksilön tapaa selviytyä erilaista vastoinkäymisistä. Siihen vaikuttavat yksilön geneettiset ominaisuudet ja kokemukset. Resilienssi rakentuu koko elämän ajan ja sitä voi myös kehittää. Hyvä resilienssi suojaa trauman vaikutuksilta ja auttaa elämään vastoinkäymisistä huolimatta. (Suomen Mielenveys ry, i.a.-c.) Tarjoamalla yksilöille mielenterveyttä edistävää toimintaa, tuetaan samalla resilienssin kehittymistä.

Psyykkistä terveyttä edesauttavat kyky luoda ja ylläpitää ihmissuhteita, mahdollisuus ja tahto vuorovaikutukseen, mahdollisuus kokea osallisuutta, merkityksellisyyden kokeminen, kyky kohdata vastoinkäymisiä sekä riittävät tunteidenhallintakeinot (Suomen mielenveys ry, i.a.-d). Terveyttä ja hyvinvointia edistää sosiaalinen elinympäristö. Sosiaaliset suhteet antavat tukea ja lievittävät yksinäisyyttä. Niiden puuttuminen kasvattaa huomattavasti riskiä sairastua erilaisiin sairauksiin. (Huttunen, 2020.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan hyvinvointi voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen, joita ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi eli elämänlaatu. Hyvinvointi on jaoteltavissa myös yhteisön ja yksilön mukaan. Yhteisön hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat asuinolot ja ympäristö, työllisyys ja toimeentulo. Yksilön hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. Yksilön kokemusta hyvinvoinnistaan mittaa elämänlaatu. Elämänlaatuun vaikuttavat terveys, materiaallinen hyvinvointi, omat odotukset hyvästä elämästä, ihmissuhteet, omanarvontunto ja mielekäs tekeminen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.-a.)

Hyvä mielenterveys on voimavara ja ihmisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta tärkeä osa kokonaishyvinvointia. Hyvää mielenterveyttä voi edistää lisäämällä ihmisen mieltä suojaavia ja vahvistavia tekijöitä. Mielenterveyttä edistäviä tekijöitä voidaan vahvistaa kehittämällä ihmisen resilienssiä ja adaptiivisuutta, tukemalla terveellisiä elämäntapoja, varmistamalla riittävä taloudellinen toimeentulokyky, vahvistamalla sosiaalista tukea, tukemalla itsetuntoa ja hyvinvoinnin kokemusta sekä vahvistamalla psyykkisen, fyysisen, sosiaalisen ja emotionaalisen terveyden tasapainoa. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos, i.a.-b.)

Mielen hyvinvoinnilla tarkoitetaan ihmisen omaa kokemusta hyvinvoinnistaan tai mielensä tasapainosta. Yleensä mielen hyvinvointi liittyy hyvään mielenterveyteen, mutta myös psyykkistä sairautta sairastava, voi kokea mielen hyvinvointia. Psyykinen toimintakyky merkitsee voimavaroja, joiden avulla yksilö kykenee selviytymään arjen vastoinkäymisistä ja kriiseistä. Siihen liittyy tunteisiin, ajatustoi-
mintaan, hahmottamiseen, arviointikykyyn ja ongelmanratkaisuun liittyviä kokonaisuuksia. (Vorma, Rotko, Larivaara & Kosloff, 2020, 15.)

5.2 Promootio ja preventio mielenterveystyössä

Mielenterveyttä voidaan edistää (promootio) tai mielenterveyden uhkia ja riskejä ennaltaehkäistä (preventio). Promootiiviset toimet keskittyvät vahvistamaan ihmisen terveyttä suojelevia toimia, kun preventiivisten toimien tavoitteena on mielenterveyshäiriöiden ilmaantumisen ja esiintymiseen liittyvien oireiden esiintyvyyden vähentäminen. Promootio keskittyy enemmän positiiviseen terveystieteeseen ja voimavaroihin, siinä missä preventio on ongelmalähtöistä. (Laajasalo & Pirkola, 2012, 9.) Promootiossa ei ole kyse hoidollisuudesta vaan positiivisesta vahvistamisesta. Sen kautta yksilöä lähestytään voimavarojen kautta. Promootiossa keskiöön nostetaan ihminen kokonaisuutena ja hänen kokonaishyvinvointinsa tukeminen ja ylläpito. (Kaleva & Valkonen 2013, 676-678.)

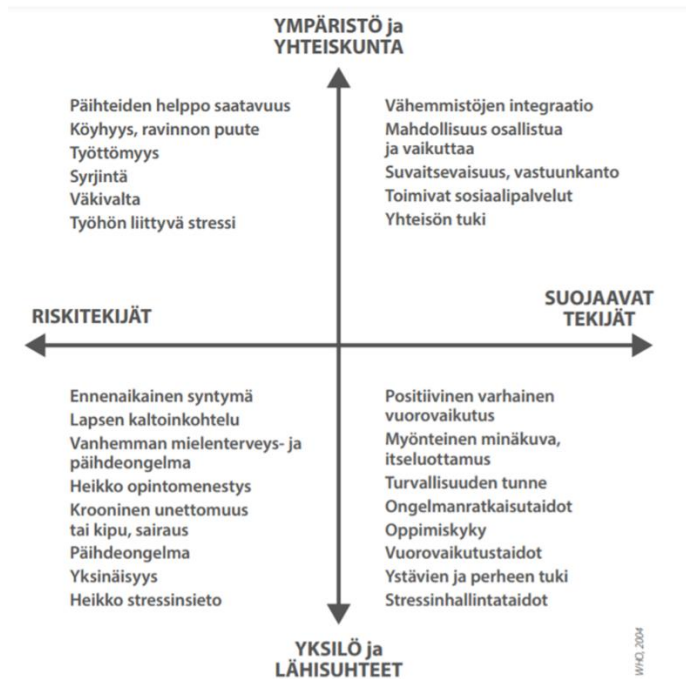
Promootioon liittyy läheisesti satulogeenisyyden eli terveyttä tuottavuuden käsite. Satulogeenisyys perustuu Anton Antonovskyn teoriaan, jossa terveys ja stressinkäsittely korostuvat voimavaroina, joita voidaan mitata koherenssin tunteen kautta. Koherenssin tunne merkitsee kokonaisvaltaista varmuuden tunnetta siitä, että asiat sujuvat ja ovat ennustettavissa. Koherenssin tunne on vahvasti yhteydessä mielenterveyden kokemukseen. Se auttaa hyödyntämään erilaisia selviytymiskeinoja ja hallintavoimavaroja tilanteissa, jotka tuntuvat uhkaavilta. Hallintavoimavaroja ovat esimerkiksi tieto, kokemus, sosiaalinen tuki, terveelliset elämäntavat ja kulttuurinen pääoma. Onnistumisen kokemukset kasvattavat voimavaroja ja koherenssin tunteeseen voi vaikuttaa mielenterveyttä tukemalla. (Rouvinen-Wilenius & Leino 2020, 235-236.)

Nostimme työn taustateoriaksi myös positiivisen psykologian, koska sen merkitys nousi esiin yhteiskehittämisen prosessin aikana. Satu Kaleva ja Jukka Valkonen pohtivat mielenterveystyötä artikkelissaan Mielenterveyden edistämisen dilemmat (2013) ja tuovat esiin positiivisen psykologian käsitteistön merkityksen promootiivisessa mielenterveystyössä (679). Tässä opinnäytetyössä lähestyimme mielen hyvinvointia promootion ja salutogeenisen edistämisen kautta, voimavaroalähtöisesti, hyödyntäen positiivisen psykologian käsitteistöä.

5.3 Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen

Kansallinen mielenterveysstrategia 2020 listasi mielenterveyttä yksilö- ja yhteisötasolla uhkaavia ja suojaavia tekijöitä (kuvio 1). Tämän opinnäytetyön kannalta kuviossa olennaisimpina näyttäytyi kaksi kohtaa. Näistä ensimmäinen koski sitä, että yhteiskunnan tasolta suojaavana tekijänä nähdään mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa. Opinnäytetyössämme lähestyimme tätä asiakaslähtöisen kehittämisen kautta.

Toinen opinnäytetyömme kannalta keskeinen kohta oli se, että yksilön kannalta suojaavana tekijänä nähdään myönteinen minäkuva ja itseluottamus. Leijonaemot ry:n strategian mukaisesti keskityimme yksilöön itseensä ”Jotta tänäänkin muistat olla Sinä”, pyrkien auttamaan jäsenistöä Hyvinvointitassujen avulla vahvistamaan omaa minäkuvaansa ja huomioimaan oma hyvinvointinsa.



Kuvio 1. Mielenterveyttä yksilö- ja yhteisötasolla uhkaavia ja suojaavia tekijöitä (Vorma ym., 2020, 15).

Mielen hyvinvointia voi vahvistaa lisäämällä elämäänsä mielenterveyttä tukevia asioita. Suomen Mielenterveysseuran kehittämässä Mielenterveyden kädessä on teemoiteltu mielenterveyden kokonaisuuteen kuuluviksi osa-alueiksi uni ja lepo, ravinto ja ruokailu, ihmissuhteet ja tunteet, liikunta ja yhdessä liikkuminen, harrastukset ja luovuus, arvot ja päivittäiset valinnat sekä päivän rytmi. (Suomen Mielenterveys ry, i.a.-e.)

Positiivinen psykologia pyrkii vahvistamaan ihmisten onnellisuutta lähestyien ratkaisua yksilön vahvuuksien kautta. Yksi positiivisen psykologian kehittäjistä on Martin Seligman, jonka mukaan hyvinvointia mitataan kukoistuksella. Hänen kehittämänsä PERMA-kehys kokoaa hyvinvoinnin viiteen osa-alueeseen, joita ovat myönteiset tunteet, sitoutumiset, ihmissuhteet, merkityksellisyys sekä saavutukset. (Pascha, 2021.)

Suomalainen positiivisen psykologian koulutuspalvelu Joylla on koostanut Seligmanin PERMA-kehysten pohjalta kuuteen kohtaan rakentuvan Kukoistuksen kehysten, jossa hyvinvointiteemat rakentuvat elinvoimaisuuteen eli kehon ja

mielenhyvinvoinnista huolehtimiseen, myönteisyyteen eli tunteiden ja elämänhallintaan, uppoutumiseen eli luonteenvahvuuksiin, ihmissuhteisiin, elämän merkityksellisyyteen ja aikaansaamisiin eli tavoitteiden ja päämäärien saavuttamiseen. (Oy Joylla Ab, i.a.)

Hyvinvointia tukevia listauksia on laadittu myös suoraan kohderyhmällemme eli omaishoitajille. Suomen Mielenterveys ry muistuttaa verkkosivuillaan omaishoitajia pitämään huolta omasta mielenterveydestään muistilistalla, jossa kannustetaan omaishoitajia hyvinvointiaan tukeviin valintoihin (Suomen Mielenterveys ry, i.a.-f). Omaishoitajan muistilista löytyy kokonaisuutenaan liitteistä (Liite 1).

6 LAPSEN OMAISHOITAJUUS OSANA MINÄKUVAA

Leijonamot ry:n vuoden 2021 strategia ”Jotta tänäänkin muistat olla Sinä” muistuttaa Leijonaemojen jäseniä itsestään huolta pitämisen tärkeydestä ja siitä, kuka hän itse, kaikkien rooliensa takana, on. Lopullisessa Hyvinvointitassut-tuotteessa on keskiössä strategian mukaisesti minäkuva ja oman identiteetin tarkastelu.

Lapsen omaishoitajuuden roolilla on vaikutuksensa myös vanhemman minäkuvan muotoutumiselle. Erityisvanhemman elämään kuuluu erilaisten kriisivaiheiden läpikäynti, joiden aikana korostuu vertaistuen merkitys. Hyvinvointitassujen kehitystyöhönkin nostettiin eettisen herkkyyden sekä kriisityön periaatteiden näkökulmaa.

6.1 Erityisvanhemmuuteen kasvaminen

Ulla Särkikangas tutki väitöskirjassaan: Sosiaali- ja terveystalvelujen käyttö erityislapsiperheissä – toiminnan ja ajankäytön näkökulma, 2020, erityislapsiperheiden sosiaali- ja terveystalvelujen käyttöön liittyvää kuormitusta. Erityislapsiperheillä on keskimääräistä enemmän avun ja tuen tarvetta elämässään kuin muilla perheillä, liittyen lapsen tarvitsemaan tukeen. Särkikangas kuvaa tutkimuksessaan erityislusten vanhempia ”järjestelmän projektijohtajina”, joiden kautta ohjautuu lapseen liittyvät aikataulutukset ja toiminnot eri palvelutuottajien välillä. Vaikka palvelujärjestelmän tavoitteena on auttaa perheitä arjen toiminnoissa, vaativat niiden koordinointiin liittyvät tehtävät vanhemmilta paljon toimintaa ja aikaa, heikentäen palvelujen myönteistä vaikutusta ja arjen sujuvuuden kokemusta. Särkikangas puhuu erityisperheiden arjesta löytyvistä rytmihäiriöistä eli arjen kaaostumisesta, toiminnan pirstoutumisesta, toiminnan päällekkäisyydestä sekä ajankäytön ja toiminnan monipaikkautumisesta. (Särkikangas 2020, 197 - 202.)

Emma Paatero-Korhonen tutki yhteistyössä Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n Selviytyjät hankkeen kanssa erityislapsen vanhemman identiteetin

muotoutumisen prosessia. Identiteetin muotoutumiselle merkitystä on kriisistä selviytymisen tunteella, vertaistuellalla ja ammattilaisten toiminnalla. Tutkimuksen tuloksissa esitellään mallitarina, jonka mukaisesti erityislapsen vanhemman identiteetti kehittyy. Kyseessä on pitkäkestoinen prosessi, jossa keskeisiksi vaiheiksi muodostuvat: ”ensimmäinen huoli” lapsen tilanteesta, diagnoosin saannin yhteydessä ”harmaa kausi”, ”taistelijaksi ryhtyminen” liittyen lapsen tarvitseman tuen hakuprosesseihin ja lopulta ”selviytyjäksi kasvaminen”. (Paatero-Korhonen, 2019, 46 - 54.)

Kriisi merkitsee äkillistä elämäntilannetta, käännekohtaa tai pysähtymistä. Kriisit jaotellaan yleisesti kolmeen eri tyyppiin: elämänkriiseihin, kehityskriiseihin ja äkillisiin kriiseihin. Yhteistä näille kaikille kriisityypeille on se, etteivät henkilön aiemmat kokemukset riitä ratkaisemaan ongelmaa (Suomen Mielenterveys ry, i.a.-a.) Lapsen sairastumisen tai vammautumisen voi kuulua mihin tahansa näistä kriisityypeistä ja sen lisäksi kohderyhmän elämässä voi olla meneillään myös muita samanaikaisia kriisejä.

Äkillisen kriisin käsittely jaotellaan neljään eri vaiheeseen, joita ovat shokkivaihe, reagoivavaihe, käsittelyvaihe ja uusi suunta. Se, miten pitkään eri vaiheet kestävät, on yksilöllistä. (Suomen Mielenterveys ry, i.a.-b.) Kriisin vaiheilla on myös yhteys identiteetin rakentumiselle. Paatero-Korhosen tutkimuksessaan kuvaamat identiteetin rakentumisen vaiheet voisi kuvata myös kriisin vaiheiden avulla (Paatero-Korhonen, 2019).

Eettinen herkkyys merkitsee taitoa tunnistaa tilanteeseen liittyvien ihmisten tarpeet, erityispiirteet, oikeudet ja velvollisuudet. Eettisen toimijan tulee nähdä oman toimintansa ulkopuolelle ja kyetä arvioimaan tekonsa seuraukset toisten ihmisten toimintaan ja vaikutukset muiden hyvinvointiin. Eettinen herkkyys merkitsee myös sen arviointia, keihin kaikkiin toiminta voi vaikuttaa. Se merkitsee myös erilaisten toimintatapojen hahmottamista sekä sen pohtimista, millaiset seuraukset milläkin toimintatavalla on asiakkaan tilanteelle. (Juujärvi, Myyry & Pessa, 2007, 21, 80.)

Lapsen sairastuminen tai vammautuminen on aina kriisi, joten kohderyhmän kanssa toimimisessa on hyvä ymmärtää kohderyhmän tilannetta myös kriisityön

näkökulmista ja tuoda lopputuotteena toteutettaviin Hyvinvointitassuihin eettisesti herkkää näkökantaa, jotta lopputuote soveltuisi mahdollisimman monien Leijonaemot ry:n jäsenten käyttöön – myös niille, joille kriisi on vielä tuore. Käytännössä tämä mahdollistui nostamalla kriisityön periaatteet ja eettinen herkkyyys mukaan Hyvinvointitassujen kehitysprosessiin jo suunnitteluvaiheessa.

6.2 Vertaistuki ja sosiaalinen osallisuus

Jokainen ihminen tarvitsee sosiaalista osallisuutta, kuulumista sosiaalisiin suhteisiin ja yhteisöihin. Asiakasrooliin viitattaessa puhutaan pääasiassa palveluosallisuudesta, joka ymmärretään kapeasti lähinnä omassa tai läheisen palveluprosessissa olemisena. Näkökulmaa olisi tarpeen laajentaa yhteiskunnalliseen osallisuuteen, joka tarkoittaa ihmisen mukaan ottamista ja omaehtoista mukaantuloa yhteisten asioiden, myös palveluiden suunnitteluun ja kehittämiseen. Laajimmillaan osallisuus merkitsee kansalaisen aktiivista toimintaa ja vaikuttamista hänelle tärkeissä yhteiskunnallisissa suhteissa. Tämä sisältää myös päätösosallisuuden eli vaikuttamisen yhteiskunnalliseen päätöksentekoon ja palvelupolitiikkaan. Osallisuus voidaan käsittää jatkumona, jossa ihmisen sidokset toiminnan kohteeseen toteutuvat eriasteisesti ja jossa on mukana paljon tavoitekieltä todellisen osallisena olemisen sijasta. (Pohjola 2017, 310 - 311.)

Vertaistuki on kokemustietoon pohjautuvaa tukea, se on kokemusten jakoa toisen saman kokeneen kanssa. Vertaistuki mahdollistaa yhteisen kokemuksen jakamisen kautta vahvan ymmärretyksi tulemisen. (Mitä on vertaistuki? i.a.)

Valtioneuvoston selvityksen Omaishoitajien tarvitsemat tukitoimet tehtävässä selviytymiseen, mukaan omaishoitajat kokevat vertaistuen merkitykselliseksi etenkin, koska se tarjoaa positiivista emotionaalista tukea, keinoja negatiivisten asioiden käsittelyyn sekä apua päivittäisten kysymysten käsittelyyn. Lapsensa omaishoitajana toimivien erityislasten vanhempien kohdalla vertaistuki kasvattaa henkistä hyvinvointia, vähentää stressiä ja lisää sosiaalista tukea sekä yhteisöllisyyttä. (Shemeikka, Buchert, Pitkänen, Pehkonen-Elmi & Kettunen, 2017, 29 - 30.)

Tässä opinnäytetyössä pyrimme asiakaslähtöisen kehittämistyön avulla tukemaan kehittämistyöhön osallistuvien vapaaehtoistoimijoiden sosiaalisen osallisuuden kokemusta. Vapaaehtoistoimijat ohjaavat Leijonaemot ry:n vertaistukiryhmiä, joiden kautta heillä on oman elämäntilanteensa ohessa myös vertaistukiryhmien kautta kertynyttä kokemusasiantuntijuutta, mikä tarjosi kehitystyölle lisäarvoa.

7 ASIAKASLÄHTÖISEN KEHITTÄMISEN PROSESSI

Kehittämispainotteisen opinnäytetyön toiminnallinen osuus perustui asiakaslähtöiseen yhteiskehittämiseen. Kehittäjinä toimivat Leijonaemot ry:n vapaaehtoistoimijat. Innovointipajoissa osallistettiin Leijonaemot ry:n vapaaehtoistoimijoita aiheen pohtimiseen vertaiskeskustelujen avulla. Opinnäytetyöntekijät osallistuivat keskusteluihin fasilitaattoreiden roolissa, ohjaten samalla keskusteluiden etene mistä valmiin rungon ja ryhmästä nousevien ehdotusten pohjalta, tuomatta kuitenkaan ilmi omia mielipiteitään. Opinnäytetyöntekijät huolehtivat siitä, että keskustelu pysyi tavoitteellisena, edeten kohti Hyvinvointitassujen kehitystä.

Tavoitteena oli myös voimauttaa innovointipajoihin osallistuvia vapaaehtoistoimijoita. Tästä syystä innovointipajoihin sisällytettiin muutakin toimintaa kuin pelkkää asiakaslähtöistä kehittämistä. Leijonaemot ry:n vertaistukiryhmiä koskevat säännöt, jotka on kirjattu Leijonaemojen kymmeneksi kultaiseksi säännöksi, joihin kuuluu luottamuksellisuus, avoimuus, kunnioitus, erilaisuuden arvostaminen, rehellisyys, yksityisyys, kohtaaminen ja vastavuoroisuus, elämänmyönteisyys, tukea hyväksymään asioita, joita ei voi itse muuttaa sekä rohkaisu minuusvoiman löytymiseen (Leijonaemot ry, i.a.-d). Noudatimme näitä sääntöjä myös innovointipajoissa.

7.1 Asiakaslähtöinen kehittäminen menetelmänä

Sosiaali- ja terveydenhuollon palveluilta vaaditaan yhä syvällisempää kykyä vastata asiakkaiden moninaistuviin odotuksiin ja tarpeisiin. Asiakaslähtöisemmillä toimintamalleilla voidaan kasvattaa palveluiden kustannustehokkuutta, vaikuttavuutta sekä tyytyväisyyttä. Sosiaali- ja terveystalvueluita tarjoavilla julkisella, yksityisellä ja kolmannella sektorilla on ollut kullakin perinteiset yhteiskunnalliset roolinsa ja palvelukulttuureistaan lähtevät lähestymistapansa asiakkuuteen. Asiakaslähtöinen kehittäminen madaltaa eri sektorien raja-aitoja ja lähentää niitä toisiinsa. Asiakaslähtöinen kehittäminen toteutuu parhaiten kaikilla kolmella sektorilla kumppanuuslähtöisesti. Asiakkaiden ja palvelun käyttäjien rooli on

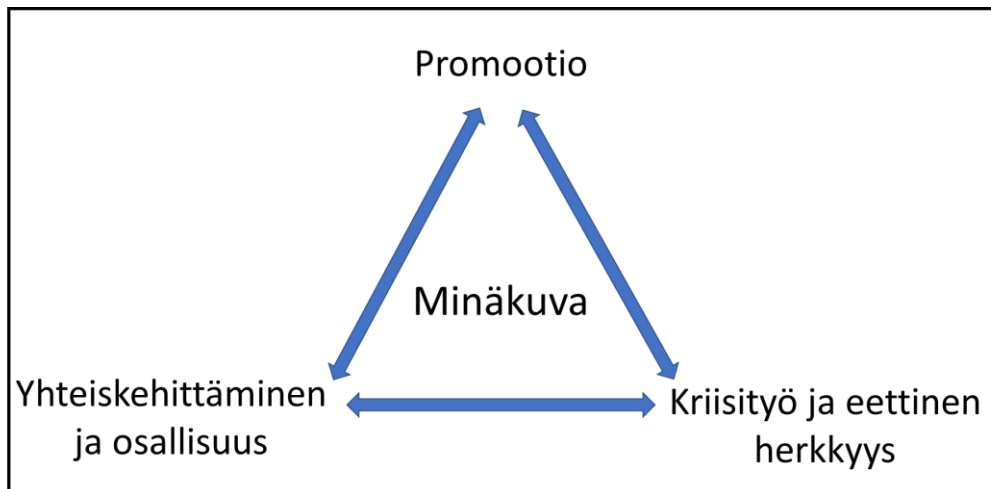
aiempaa merkityksellisempi palveluiden tuotannossa. Sosiaali- ja terveystalouden muuttaminen asiakaslähtöisiksi vaatii eri sektorirajojen ylittävää palvelukonaisuuksien ja hallinnonalojen yhteistyötä. Tämä edellyttää yhteistä näkemystä julkiselle, yksityiselle ja kolmannelle sektorille eli syvempää asiakasymmärrystä, asiakkaiden tarpeiden, kykyjen ja ominaisuuksien asettamista asiakaslähtöisen kehittämisen perustaksi. (Virtanen, Suoheimo, Lamminmäki, Ahonen & Suokas, 2011, 8 - 10.)

Asiakkaan asema palveluiden käyttäjänä on muokkautumassa kohti asiakkaan aktiivista ja osallistuvaa toimintaa palvelujen kehittäjänä ja vaikuttajana. Asiakkaan näkeminen tasavertaisena kansalaisena, jonka osaamista palveluiden tuottajat haluavat hyödyntää, luo osallisuuden kautta uudenlaisen yhteistyösuhteen. Riittäviä toimenpiteitä eivät ole enää asiakastyytyväisyyskyselyt, asiakkaiden kuulemiset palveluja suunniteltaessa tai yksittäisten kokemusasiantuntijoiden käyttö. Asiakkaille täytyy antaa palvelujärjestelmän toimijoiden kanssa yhdenvertainen kehittäjän sekä vaikuttajan rooli. Asiakkaiden osaamisen hyödyntäminen uusien palveluiden suunnittelussa ja muotoilussa sekä uudenlaisien palvelumuotoilujen toimivuuden arvioinnissa, merkitsee siirtymää yksittäisen kokemusasiantuntijan roolista kehittäjän ja vaikuttajan kokemuksellisuutta käyttövoimana hyödyntävään, osaavan ja osallisen kansalaisen rooliin. Yhteinen toimijuus palvelujen suunnittelussa ja kehittämisessä pyrkii konkreettiseen muutokseen, jossa asiakkaiden kokemustiedon ja työntekijän ammatillis-tieteellisen ajattelun yhdistelmä, tuottaa uudenlaisia palvelukäytäntöjä. (Niskala Kairala & Pohjola, 2017, 7 - 9.)

Fasilitointi merkitsee työn helpottamista, ryhmätoiminnan edistämistä ja suunnitelmallisuutta (Summa & Tuominen, 2009, 8). Fasilitaattori merkitsee henkilöä, joka ohjaa ryhmäprosessia eteenpäin, kohti tavoitteita. Fasilitaattori vastaa ryhmätoiminnan etenemisestä, muttei hänen ole tarkoituksenaan tuottaa itse ideoita, vaan hän antaa tilaa muiden osallistujien ideoille ja ratkaisuille. (Kantojärvi. 2012, 30.)

7.2 Suunnittelu

Kuviossa 2 on koostettuna kolmion muotoon edellä esittelemämme teorian ja taustatutkimusten perusteella valitsemamme keskeiset käsitteet, jotka valitsimme asiakaslähtöisen yhteiskehitysprosessimme teoreettisiksi lähtökohdiksi.



Kuvio 2. Keskeiset käsitteet yhteiskehittämisprosessissa

Kolmion keskiöön valikoitui Leijonaemojen vuoden 2021 strategian ”Jotta tänäänkin muistat olla Sinä” mukaisesti ”minäkuva”. Lähdimme innovointipajoissa liikkeelle minäkuvan tarkastelusta ja sen pohtimisesta, miten minäkuva voisi lastaan omaishoitavien työkäisten omaishoitajien kohderyhmässä vahvistaa.

Kolmion ensimmäinen kärki ”yhteiskehittäminen ja osallisuus” kuvasti sitä, että pyrimme pitämään yhteiskehittämisen itsessään osallistujiaan voimauttavana kokemuksena. Pyrimme yhteiskehittämisprosessin avulla vahvistamaan siihen osallistuvien Leijonaemot ry:n vapaaehtoistoimijoiden osallisuuden kokemusta. Kohderyhmän ottaminen osalliseksi omaa hyvinvointiaan tukevaan kehittämisprosessiin, paransi mahdollisuuksiamme onnistua kehitystyössä.

Kolmion toinen kärki ”kriisityö ja eettinen herkkyys” muistutti työn kohderyhmän, lastaan omaishoitavien työkäisten omaishoitajien, elämäntilanteesta kriisityön näkökulmista. Tavoitteena oli, että lopullisia Hyvinvointitassuja voi tarjota Leijonaemot ry:n jäsenistölle käyttöön riippumatta siitä, missä vaiheessa kriisiä he

ovat. Käytännössä Hyvinvointitassuista pyrittiin luomaan tuote, jonka avulla lapsen omaishoitaja voisi tarkastella omaa mielen- ja kokonaishyvinvointiaan ja tuotteen voisi ojentaa erityislapsen vanhemman käteen jopa sairaalaympäristössä.

Kolmion kolmas kärki – ”promootio” – ohjasi kohti voimavaralähtöistä mielenterveystyötä. Asiakaslähtöisen kehittämisen lopputuotteen tavoitteena ei ollut pyrkimys korjata tai parantaa, vaan ennaltaehkäistä ja vahvistaa mielen- ja kokonaishyvinvoinnin kannalta hyviä käytäntöjä.

Hyvinvointitassut-kehittämishanke alkoi kesällä 2020 Leijonaemot ry:n kanssa käydyillä neuvotteluilla sekä taustateoriaan ja kohdeorganisaatioon tutustumisella. Kohdeorganisaation edustajan kanssa päädyttiin järjestämään kolme asiakaslähtöiseen kehittämiseen perustuvaa työpajaa eli innovointipajaa, joihin kutsuttiin Leijonaemot ry:n vapaaehtoistoimijoita valtakunnallisesti.

Innovointipajoihin oli ennakoilmoittautuminen. Niitä markkinoitiin Leijonaemot ry:n toimesta heidän vapaaehtoistoimijoilleen sähköpostitse. Innovointipajoihin ilmoittautui yhteensä neljä henkeä, joista lopulta pajoihin osallistui kolme henkeä. Opinnäytetyön innovointipajojen toteutus syksyllä 2020 ajoittui keskelle Covid-pandemiaa. Innovointipajat pidettiin lokakuussa, marraskuussa ja joulukuussa. Aikakauden suositusten mukaisesti kaikki innovointipajat päätettiin järjestää etänä, hyödyntäen Microsoft Teams -videoneuvottelualustaa.

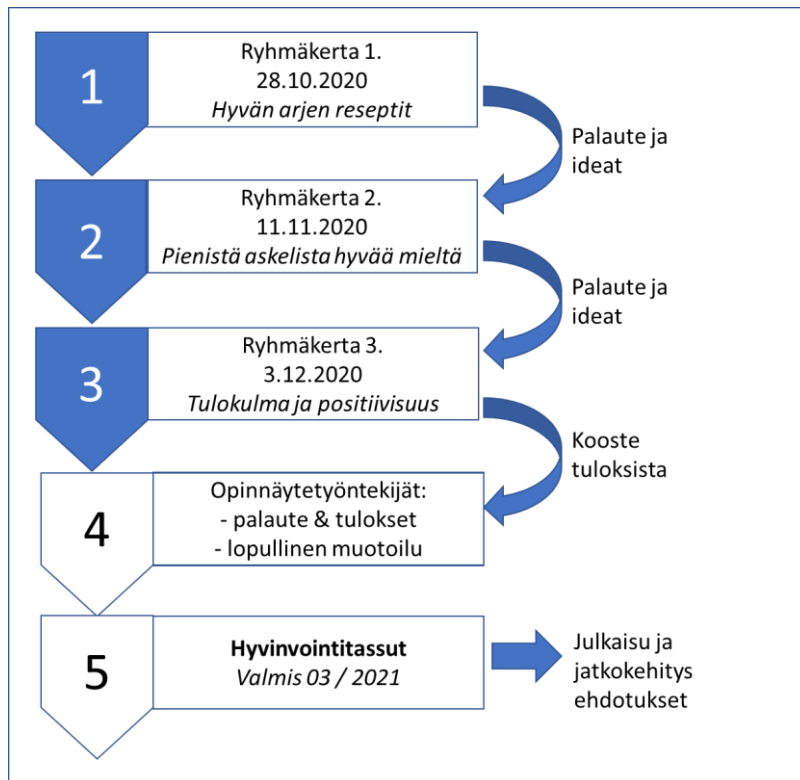
Jokaisen innovointipajan kesto oli kaksi tuntia ja ne sijoituivat arki-iltoihin. Ennen jokaista innovointipajaa, osallistujille lähetettiin sähköpostitse ennakkotietoa tulevan innovointipajan sisällöstä sekä mielen hyvinvointia tukevaa materiaalia. Innovointipajojen sisältö rakentui taustateorioiden sekä innovointipajoista tulleiden ehdotusten mukaisesti. Ensimmäisen ja toisen innovointipajan välissä oli kaksi viikkoa, toisen ja kolmannen innovointipajan välillä kolme viikkoa. Innovointipajoihin osallistuvilta vapaaehtoistoimijoilta kerättiin palautetta jokaisella innovointitapaamiskerralla. Lisäksi osallistujia kannustettiin lähettämään palautetta opinnäytetyöntekijöille myös sähköpostitse. Opinnäytetyöntekijät keräsivät innovointipajoista huomioita, kehittämissuhteita ja kokemuksia, kuinka yhteiskehittäen

muotoutuva alustava Hyvinvointitassut-työväline toimii kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja mielen hyvinvoinnin tarkastelussa.

Ensimmäisen innovointipajan sisältö pohjautui mielenterveystyön taustateorioiden esittelyyn ja kommentointiin. Toisessa innovointipajassa keskusteluissa oli mukana jo kokemuksia alustavan välineen toimivuudesta ja innovointipajassa keskusteluissa reflektointi ja analysointi sekä kehittämissuositukset syvensivät prosessia. Myös vapaaehtoistoimijat lähettivät innovointipajojen välillä opinnäytetyöntekijöille sähköpostitse tietoa mieleensä tauon aikana nousseista huomioista. Kolmas ja viimeinen innovointipaja järjestettiin kolmen viikon päästä toisesta innovointipajasta. Viimeiseen kokoavaan innovointipajaan opinnäytetyöntekijät olivat koostaneet alustavan rungon hyvinvointia tarkastelevalle välineelle. Innovointipajassa kerättiin vielä kokemuksia, huomioita ja parannusehdotuksia välineeseen liittyen, viimeisen innovointipajan toimiessa Hyvinvointitassut-työvälineen arviointipajana. Kaikki Hyvinvointitassut-työvälineen kehittämissuosiin osallistuneet vapaaehtoistoimijat osallistuivat jokaiseen innovointipajaan, työskentely oli innostunutta ja sitoutunutta, osallistujat kokivat kehittämissuosiin merkitykselliseksi.

Kolmannen, kokoavan innovointipajan jälkeen, opinnäytetyöntekijät muokkasivat Hyvinvointitassut-työvälineen vapaaehtoistoimijoiden palautteiden, kokemusten ja huomioiden pohjalta lopulliseen versioonsa. Hyvinvointitassut työvälineen sisältö syntyi asiakaslähtöisen kehittämisen avulla ja viimeisessä innovaatiopajassa syntyi idea hyödyntää Leijonaemot ry:n liikemerkkiä, leijonantassua, läpi koko Hyvinvointitassut työkirjan graafisessa ilmeessä. Innovointipajoihin osallistuneet vertaiset loivat siis sisällön ja opinnäytetyöntekijät muokkasivat Hyvinvointitassut työkirjan pajojen jälkeen graafiseen muotoonsa.

Innovointipajat suunniteltiin ja fasilitoitiin tarkasti, prosessia on kuvattu kuviossa 3. Jokaiselle innovointipajakokoontumiselle valittiin teema, joka perustui teoriapohjalle, mutta asiakaslähtöisen kehittämisen periaatteita noudattaen jätettiin tilaa myös ryhmästä nousseille ajatuksille ja toiveille. Opinnäytetyöntekijät toimivat innovointipajojen fasilitaattoreina, ohjaten ryhmän keskustelua ja vieden yhteissuunnittelua eteenpäin.



Kuvio 3. Innovointiprosessin kuvaus.

7.3 Ensimmäisen innovointipajan toteutus ja yhteenveto

Ensimmäisen asiakaslähtöisen kehittämisen avulla 28.10.2020 pidetyn innovointipajan teemana oli Hyvän arjen reseptit. Ensimmäinen teema oli ainoa, joka oli muodostettu vain teorian pohjalta, jälkimmäisten innovointipajojen teemojen rakentumiseen vaikuttivat aiemmilta innovointipajojen tapaamisilta nousseet toiveet ja ajatukset.

Ensimmäisen innovointipajan alussa opinnäytetyöntekijät esittäytyivät ja kertoivat osallistujille opinnäytetyön tavoitteista. Innovointipajan alussa sovittiin ryhmän säännöt ja toimintaperiaatteet sekä tehtiin pieni ryhmäytymistä tukeva esittäytymis- ja fiiliskierros. Ilmeni, että kaikki innovointipajaan osallistuvat Leijonaemot ry:n vapaaehtoistoimijat osallistuivat pajaan eri puolilta Suomea. Innovointipajan osallistujille selkiytettiin puhuttujen asioiden salassapitovelvoite siten, että yhteiskehittämiseen tarkoitetut kommentit eivät ole salassa pidettäviä, mutta

mahdollisesti osallistujien henkilökohtaisesta arjesta esiin nousevat asiat tullaan pitämään salassa.

Innovointipajan aikana käytiin läpi asiakaslähtöisen kehittämisen prosessia ja sitä, mitä tämän prosessin aikana pyritään saamaan aikaiseksi ja koottiin ryhmään osallistuvien odotuksia prosessilta.

Ennen innovointipajaa osallistujille oli lähetetty Mieli ry:n kokoama, omaishoitajien hyvinvoinnin tukemiseksi tarkoitettu listaus (Liite 1). Innovointipajassa vapaaehtoistoimijoita pyydettiin kommentoimaan listausta ja sitä, millaisia tunteita siinä olevat asiat olivat heissä herättäneet. Kommenteissa nousi vahvasti esiin se, että listaus koettiin hyvästä tarkoituksesta huolimatta holhoavana ja jopa ärsyttävänä. Yksi osallistujista pohti, voisiko listaus toimia paremmin, jos siinä olevat asiat olisi esitetty päinvastaisessa järjestyksessä. Kaikki osallistujat olivat samaa mieltä siitä, että kehitettäviin Hyvinvointitassuihin ei voida laittaa vastaavaa listausta, vaan tassuihin tarvitaan lempeämpää lähestymistapaa. Keskustelussa nousi esiin positiivisen psykologian käsitteistö.

Ensimmäisessä innovointipajassa pohdittiin myös neuvoja ja ohjeita, joita jokainen vapaaehtoistoimija oli saanut ja miltä niiden ohjeiden saaminen oli tuntunut. Ilmeni, että hyvääkin tarkoittaneet neuvot olivat voineet tuntua lannistavilta. Elämäntilanne, jossa erityislapsen vanhempi elää, on usein niin kuormittava, ettei keskellä kriisiä ole välttämättä vastaanottavainen hyväksikään tarkoitetuille neuvoille. Kaikilla innovointipajaan osallistuvilla oli kokemusta myös lähipiirissään vallitsevasta ymmärryksen puutteesta erityislapsiperheitä kohtaan.

Innovointipajassa tutustuttiin myös erilaisiin, olemassa oleviin mielen hyvinvointia tukeviin malleihin, kuten Mieli ry:n mielenterveyden käteen (kts. luku 5.3). Innovointipajassa syntyi paljon keskustelua siitä, millä tavoin kyseisiä malleja voisi hyödyntää Leijonaemot ry:n jäsenistön kanssa.

Ensimmäisessä innovointipajassa pohdittiin sitä, mistä oma hyvä arki koostuu ja käytiin läpi oman arjen voimavaroja sekä sitä, miten omaa arkea on tuettu ja mitkä

asiat on itse kokenut arjessaan hyvää oloa tuottaviksi – keskusteluihin nousivat myös asiat, jotka ovat vähentäneet hyvää oloa.

Innovointipajassa tehtiin oman identiteetin ja vahvuuksien löytämistä tukeva herättelevä harjoitus, joka herätti osallistujissa paljon tunteita. Harjoituksessa oli tavoitteena keksiä etunimensä jokaisella kirjaimella alkava, itseään kuvaava positiivinen adjektiivi. Yksi osallistuja kertoi, ettei onnistunut keksimään yhtään positiivista adjektiiviä. Tämän seurauksena päätettiin, että Hyvinvointitassuihin tuleviin harjoituksiin täytyy nostaa näkyville valmiita vastausvaihtoehtoja, mutta antaa tilaa myös mahdollisuudelle keksiä vaihtoehdot itse.

Pitää tuntee vahvuutensa ja heikkoutensa ennen kuin voi hyväksyä itsensä.

Pitää hyväksyä lapsen sairaus ensin, ilo, suru, kateus, opetettava uudelleen.

Oma aika koettiin käsitteenä merkitykselliseksi ja päätettiin, että Hyvinvointitassuihin tulisi nostaa esiin myös aikajänne, joka kuvaisi Leijonaemojen vapaa-aikaa. Keskeisenä koettiin varsinkin se, että oman ajan käyttötavan tulee tulla omasta aloitteesta, jonkun toisen kehoitus vapaa-ajanviettotavasta ei ole sama asia. Esiin nousivat käsitteet: ”oma aika”, ”emohetki” ja ”emon oma hetki”.

Oma aika on tärkeää. Ei ole merkitystä mitä tekee, mutta sen pitää olla itse keksittyä ja tulla omasta aloitteesta.

Liikunta, koira, ulkoilu, kaverit ja pitkän kotonaolon jälkeen työ.

Aikajänne herätti keskustelua myös menneisyydestä ja tulevaisuudesta. Yksi ryhmän jäsenistä ehdotti, että Hyvinvointitassuihin voitaisiin ottaa mukaan neljäs aikajänne menneisyyden, nykyhetken ja tulevaisuuden rinnalle.

Mennyt on muokannut sinut sellaiseksi kuin olet, toimintatavat juontaa sieltä juurensa. Onko menneisyydessä voimavaroja, jotka voisit tuoda nykyhetkeen?

Heti innovointipajan jälkeen yksi osallistujista lähetti opinnäytetyöntekijöille sähköpostia, jossa ehdotti, että aikajänteet olisivat ”eilen, nyt, huomenna ja tulevaisuudessa”. Kyse on siitä, että haastavan elämäntilanteen keskellä on usein vaikea suunnitella elämäänsä eteenpäin. Arki saattaa olla selviytymistä aamusta iltaan, jolloin tulevaisuuden suunnittelu voi tuntua kaukaiselta. Uusi välietappi – huominen – luo armollisuutta ja toiveikkuutta tulevaisuuden suunnittelua kohtaan.

Innovointipajassa ideoitiin, että Hyvinvointitassut kokonaisuus tulisi sisältämään useampia erilaisia harjoituksia ja mietelauseita. Yhteisesti päätettiin, että lopputuotteessa on kyse laajemmasta kokonaisuudesta, ei vain yhdestä ”tassusta”. Innovoiden ajatuksia syntyi esimerkiksi visiotaulusta, unelmakartasta, oman hyvinvoinnin unelmakartasta, tavoitetaulusta ja arjen viikkoaakkosista.

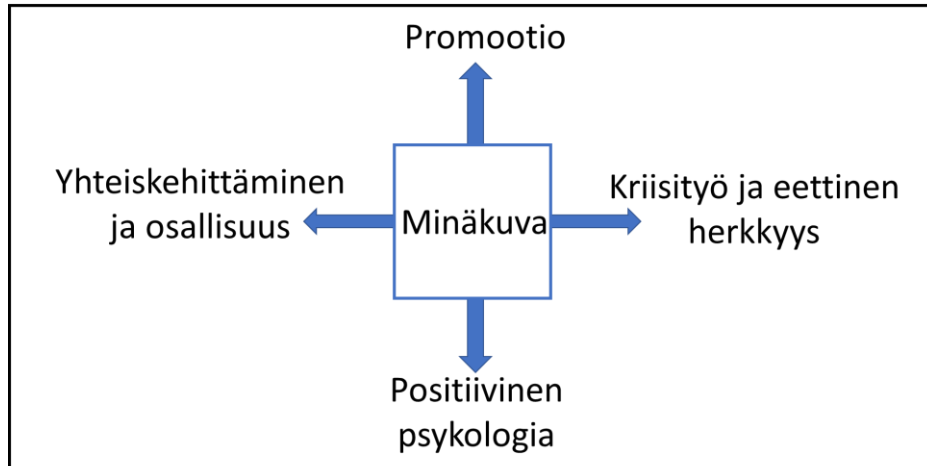
Innovointipajan lopuksi keskusteltiin vielä sen oivaltamisen tärkeydestä, että vaikka omanlainen arki voi olla erilaista kuin keskimääräisesti niiden perheiden arki, joissa ei ole erityislasta, olisi tärkeää oppia oivaltamaan se seikka, että se oma arki on kuitenkin itselle omaa tavallista arkea, eikä lähteä vertaamaan arkea muihin perheisiin. Tähän liittyen ryhmässä pyöriteltiin käsitteitä: ”tavallisen erityinen”, ”erityisen tavallinen” ja ”omanlainen normaali”.

Viimeisenä aktiviteettina opinnäytetyöntekijät kertoivat osallistujille vinkkejä siitä, millaisia hyvää oloa tukevia harjoituksia voi tehdä kotona pandemiaeristyksestä huolimatta. Vapaaehtoistoimijoille annettiin vapaaehtoiseksi kotitehtäväksi kiitollisuuspäiväkirjan pitäminen, jonka voisi toteuttaa joko kirjoittamalla tai valokuvamalla päivittäin asioita, joista tuntee kiitollisuutta.

Innovointipajojen osallistujat antoivat tapaamiskerran lopuksi opinnäytetyöntekijöille positiivista palautetta työpajasta. Yhteiskehittämisen kohteena oleva tuote Hyvinvointitassu koettiin todella tärkeäksi ja sen jatkokehittämistä jopa sovelukseksi pohdittiin. Innovointityöpajaan sisällytetyt harjoitukset olivat myös tarjonneet osallistujille uutta näkemystä omasta hyvinvoinnistaan.

Tapaamisen jälkeen opinnäytetyöntekijät tarkastelivat kuviossa 3 esiteltyä keskeisistä käsitteistä kokoamaansa kolmiota ja päättivät asiakaslähtöisen

yhteiskehittämisen periaatteiden mukaisesti lisätä kolmioon ryhmän keskusteluissa esiin nousseen neljännen tulokulman, positiivisen psykologian, joka on lisätty kuvioon 4.



Kuvio 4. Tarkennetut keskeiset käsitteet yhteiskehittämisprosessissa.

7.4 Toisen innovointipajan toteutus ja yhteenveto

Toisen innovointipajan, 11.11 2020, teemana oli Pienistä askelista hyvää mieltä. Teema oli koottu edelliseltä kerralta saatujen huomioiden pohjalta, sisältäen ryhmältä tulleita kehitysehdotuksia. Toisen innovointipajan aluksi opinnäytetyöntekijät toivottivat osallistujat tervetulleeksi innovointipajaan ja kertasivat läpi ensimmäisellä kerralla esiin nousseita huomioita. Innovointipajaan osallistuvia vertais-toimijoita kannustettiin pitämään tapaamisen ajan mikrofonit päällä, jotta keskustelu saataisiin aiempaa vuorovaikutteisemmaksi. Kaikki vapaaehtoistoimijat osallistuivat innovointipajaan, vaikka osallistumisen mahdollistamisessa olikin osalla haasteita.

Innovointipajan alussa tehtiin pieni aivojumppaharjoitus, jonka toinen opinnäytetyöntekijöistä ohjasi. Aivojumppa koettiin virkistävänä pitkän päivän jälkeen. Aivojumpan jälkeen käytiin läpi "Millä mielellä tulit tänään?" fiiliskierros. Myös kiitollisuuspäiväkirjan pitämisen herättämiä tunteita käytiin läpi. Osa vapaaehtoistoimijoista oli ottanut valokuvia päivittäin asioista, joista on kiitollinen ja osa oli muistellut asiaa hetken nukkumaan mennessään iltaisin, jos oli jaksanut ja muistanut.

Huomioiden jälkeen katsottiin tallenteena psykologin 2,5 minuutin pituinen puhe kiitollisuudesta. Kiitollisuusteema koettiin tärkeäksi myös tulevassa Hyvinvointitassut-välineessä. Vapaaehtoistoimijat olivat motivoituneita ja kokivat merkitykselliseksi saadessaan olla mukana kehittämissä luomassa hyvinvointia tukevaa Hyvinvointitassut-välinettä.

Että voisi auttaa muita huomaamaan, ettei tarvitse kadottaa itseään tässä erityisessä arjessa.

Merkityksellisyys. Se, mikä on kuitenkin toimivaa, kannattelee, sen näkeminen. Arjessa.

Se, mihin kiinnittää huomiota, niinku lisääntyy.

Hyvinvointitassujen kehittämistä lähestyttiin hyödyntäen tulevaisuuden muistelua ja täydellisen maailman mallia, nostaan keskusteluun kysymyksiä, millainen Hyvinvointitassut olisi täydellisenä ja mitä olisi pitänyt tapahtua matkan varrella, että tämä olisi saavutettu. Keskustelu oli polveilevaa ja innokasta. Vapaaehtoistoimijat pohtivat, millaista tukea Hyvinvointitassuista parhaimmillaan voisi saada, ja miten se näkyisi hyvinvoinnissa esimerkiksi siinä, että sen avulla saisi hyviä tapoja ja käytänteitä omaan arkeensa.

Pohdintaan nousi ajatus, voiko hyvinvointia mitata? Siitä keskustelu eteni mittareihin, voiko lasten omaishoitajille sanoa, että käy läpi asteikolla 1–10 hyvinvointisi eri osa-alueita. Vapaaehtoistoimijat kokivat tärkeäksi, että jos mitataan tai tarkastellaan hyvinvointia, olisi mittariston tärkeä olla lempeä ja kannustava, eikä herättää tunnetta siitä, että on riittämätön. Ajatukseksi nousi, ettei hyvinvoinnintakin tulisi yhtä kuormitustekijää arkeen, vaan enemmänkin mieleen avautuisi mahdollisuuksia ja havaitsisi, kuinka paljon arjessa jo tekee hyvää muiden ja itsensä hyväksi. Keskusteluissa mainittiin mahdollisina mittareina muun muassa skaala-asteikot, sateenkaari, värit, tassunjäljet, liikennevalot ja aikavyöhykkeet.

Tiedostaminen, ongelman havaitseminen, niinku se, mihin voin vaikuttaa.

Hyväksyminen. Lempeys. Itseä kohtaan lempeys. Erilaiset normit, erilainen ajattelu. Jos joku menee hyvin - mikä merkitys jaksamiseen sillä onkaan.

Innovointipajassa keskusteltiin myös epävarmuuden sietämisestä. Miten haastavan arjen keskellä voi saada voimavaroja epävarmuuden sietämiseen. Keskustelua käytiin myös selviytymiskeinoista, asioista, jotka kannattelevat haastavimmilla hetkillä. Selviytyjä sana koettiin vähän ristiriitaiseksi. Päätettiin, ettei valmiissa Hyvinvointitassuissa tulisi käyttämään termiä selviytymiskeino, vaan voimavara. Voimavaratermi koettiin kannustavaksi ja sellaiseksi, että se auttaa jaksamaan. Selviytyjä koettiin yksinäiseksi ja toi mieleen asiat arjessa, jotka vievät voimavaroja, kuten lapsen asioiden hoitamiseen liittyvän byrokratian, joka uuvuttaa.

Ottaa oman aikansa eri vaiheet, kääntää ongelma positiiviseksi.

Tunteiden käsittely, uudelleen sanoittaminen, millaisen askeleen tänään otat?

Vapaaehtoistoimijat jakoivat näkökulmiaan kehitettävään Hyvinvointitassut-väliineseen ohjaamistaan vertaistukiryhmistä saamiensa havaintojensa pohjalta. Kokemus oli, että hyvän näkeminen, kannustaminen, myötätunto ja rohkaisu ovat tärkeitä työikäisten omaishoitajien tukemisessa. Moni on kokenut ison kriisin ja uupunut kuormittavassa erityislapsiarjen pyöryksessä. Innovointipajan aikana keskusteltiin lisäksi vertaisuudesta, vertaistuesta ja sen kannattelevasta merkityksestä. Vertaisuus ja vertaistuki oli innovointipajaan osallistuneille vapaaehtois-toimijoille todella merkittävä voimavaroja lisäävä tekijä elämässä. Vapaaehtoisena toimiminen koettiin merkityksellisenä ja siitä, kun auttaa muita, tekee hyvää, koettiin saavan myös itselle.

Se, kun toinen ymmärtää pelkästä katseesta tai puolesta sanasta.

Kun on itse ollut siinä tilanteessa, että kadottaa oman identiteettinsä ja unohtaa itsensä, tahtoo, ettei kenellekään muulle kävisi samoin.

Huomion kiinnittäminen siihen, mitä jo tekee, esimerkiksi liikkuu lapsen kanssa. Yhden asian muuttaminen kerrallaan.

Toisessa innovaatiopajassa keskusteltiin myös siitä, kuinka ongelman voisi kääntää vastakohtakseen sekä haasteet mahdollisuuksiksi. Miten tunnistaa odottamattomia resursseja itsessään, kyseenalaistaa olettamukset, löytää positiivisia huomioita kuormittavan arjen keskellä sekä miten muuttaa totuttua ajattelu- tai toimintatapaa. Keskustelu oli vilkasta ja innostunutta. Vertaistoimijoilla oli paljon huomioita lasten omaishoitajien erityiseen elämäntilanteeseen ja voimavarojen vahvistamiseen liittyen.

Toisen innovointipajan lähestyessä loppuaan puhe kääntyi vielä tunteisiin ja niiden hyväksymiseen, koettiin, että kaikki tunteet ovat sallittuja. Osa innovointipajaan osallistuneista oli kokenut, että oli padonnut tunteet erityislapsen synnyttyä, mutta ne tulivat käsiteltäviksi sitten myöhemmin, kun niille oli enemmän tilaa arjessa, ensin piti selviytyä uudessa tilanteessa ja tunteet olivat kuin "kapseloituneet". Innovointipajan lopuksi opinnäytetyöntekijät pyysivät vielä palautetta vapaaehtoistoimijoilta. Palaute oli positiivista ja kannustavaa. Osallistujat kokivat erittäin merkitykselliseksi, että saivat olla mukana tekemässä Hyvinvointitassut työvälinettä.

Keskeneräisyyden keskellä. Hyväksyminen, psyyken suojaaminen, päivä kerrallaan.

Nää on pelikortit, joilla pelataan.

Jaksamisen tuki, voimavarojen ja palautumisen huomiointi, eri mahdollisuuksien tarjoaminen.

7.5 Kolmannen innovointipajan toteutus ja yhteenveto

Viimeinen innovointipajatapaaminen, 3.12.2020, toimi kehitetyn työvälineen arviointikertana. Pajan alussa tervetuloitotusten jälkeen pidettiin jälleen fiiliskierros, käyden läpi, millä mielellä kukakin oli tullut tapaamiseen. Edellisellä kerralla huomiona oli ollut, että vapaaehtoistoimijat kokivat kaikkien tunteiden olevan

sallittuja sekä tärkeitä ja lisäkysymyksenä fiiliskierrokselle olikin, mitä tunteita toit tänään mukanas. Covid-19-pandemia ja pimeä vuodenaika koettiin raskaiksi, mutta iloa toi lähestyvä joulunaika ja sen tuoma vapaa-aika.

Joulun lähestyessä fiiliskierroksella keskustelua syntyi myös joulukalentereista ja siitä, olisiko Hyvinvointitassut-työvälineen yksi mahdollinen toteutustapa voinut olla joulukalenteri. Keskustelu eteni konkretiaan siitä, miten sisältö, joka on syntynyt edellisissä innovaatiopajoissa, saataisiin toteutettua konkreettiseen muotoon ja Leijonaemot ry:n käyttöön. Keskusteluissa oli vuoden ajalle jaottuvat, sosiaalisessa mediassa toteutettavat 12, kuukauden teemakuukautta eli Hyvinvointitassut-vuosi sekä Hyvinvointitassut-kuukausi, jolloin joka päivä kuukauden ajan jaettaisiin hyvinvointiteemaisia harjoituksia ja kannustavia lauseita sosiaalisessa mediassa. Myös verkkoon toteutettava Hyvinvointitassut-pankki, jonne olisi kerätty erilaisia tsemppilauseita ja harjoituksia, joita kaikki halukkaat voisivat tulostaa, sai kannatusta. Hyvinvointitassut-sovellus sai kannatusta myös, esteeksi toteutukselle nousi kuitenkin sen vaatima pidempi aikataulu ja teknisen toteutuksen vaatima ulkopuolisen tekijän tarve. Lopulta eniten kannatusta sai Hyvinvointitassut työkirja. Työkirjaan voisi koostaa innovaatiopajojen kehittämisen tuotokset helposti saavutettavaksi tulostettavaksi kokonaisuudeksi. Työkirjan etuina koettiin myös se, että sen voi tulostaa useita kertoja, merkitä itselleen ylös päivämäärän, jolloin on työkirjan täyttänyt ja sen myötä seurata omaa hyvinvointiaan, täyttämällä sen uudelleen vaikka kerran kuukaudessa tai kerran vuodessa.

Se, että siihen voi palata, nähdä mitä mielessä oli vaikka kuukausi sitten, millä väreillä ja ajatuksilla on sen täyttänyt.

Siis, mä oon niin innoissani, että vaikka koodaan sen (sovelluksen) ite, niin saadaan se jatkokehitykseenkin, mullistava juttu.

Kokonaisuus. Ettei yksittäisiä tassuja, irrallisia, vaan kuin ystäväkirja itselle.

Innovointipajassa hyvinvoinnin teemaa lähestyttiin vielä onnellisuuden psykologian näkökulmasta ja käytiin läpi erilaisia positiivisen psykologian hyvinvointimalleja, kuten luvussa 5.3 esitellyt kukoistuksen kehys ja permakehys.

Vapaaehtoistoimijat keskustelivat, että huomion kiinnittäminen vahvuuksiin ja siihen, mikä arjessa toimii, auttaa jaksamaan usein kuormittavaa erityistä arkea.

Viimeiselle innovointipajatapaamiselle oli koostettu aiempien innovointipajakertojen pohjalta aikaansaatuja tuloksia siitä, millaisesta sisällöstä Hyvinvointitassut lopputuote voisi koostua. Opinnäytetyöntekijät olivat koostaneet tulokset Power-Point esitykseksi, kätevästi keskustelua tuloksista. Jokainen yhdeksästä teemasta oli koostettu esitykseen erikseen. Teemat olivat: minä itse, arjen arvokkaat mikrohetket, sanoita näkemääsi ja kokemaasi, minun oma supervoimani, uskaltaudu kokeilemaan uutta, sanoita unelmiasi, sankarihetkeni, hyvinvointi syntyy kohtaamisissa ja meidän perheen erityisen ihana supervoima. Teemoista käytiin keskustelua ja vapaaehtoistoimijat kommentoivat, että opinnäytetyöntekijät olivat heidän mielestään onnistuneet poimimaan teemat aiempien tapaamisten pohjalta onnistuneesti. Sovittiin, että kaikkien teemojen olisi hyvä näkyä lopullisessa Hyvinvointitassut-työvälineessä. Keskustelu oli vilkasta ja teema kerrallaan sisältö vielä muokkaantui vapaaehtoistoimijoiden huomioiden perusteella. Lopulliset teemat on esitelty luvussa 8.2.

Innovointipajassa käytiin läpi myös erilaisia mittaristoja ja aikajäniteitä, joita aiemmillä kerroilla oli kehitetty Hyvinvointitassuihin tulevien harjoitusten taustalle. Vapaaehtoistoimijat kokivat tärkeäksi tuoda kannustavan, toiveikkuutta ja voimavaroja vahvistavan ilmaisukeinon koko Hyvinvointitassut-työvälineeseen. Tapaamisen aikana käytiin konkreettisesti läpi, miten se ilmenee. Opinnäytetyöntekijät kirjasiivat huomioiden talteen.

Teet nyt jo paljon. Sen huomaamisen näkemisen auttaminen.

Kaikki lähtee ensimmäisestä askeleesta. Vaikka kuinka pienikin. Kaikki lähtee siitä.

Huomaa hyvä, tee asioita, joista nautit.

Hyvinvointitassut-työvälineen toteutustavaksi valittu työkirja sovittiin vielä opinnäytetyöntekijöiden koostettavaksi. Innovointipajassa päätettiin, että

opinnäytetyöntekijät koostavat Hyvinvointitassut työkirjan graafisen ilmeen Leijonaemot ry:n brändin mukaiseksi, hyödyntäen yhdistyksen leijonantassuliikemerkkiä.

Jokaiseen yhteiskehittämistapaamiseen sisältyi myös sisältöä, joka itsessään tuotti osallistujille hyvän olon kokemuksia, kuten esimerkiksi erilaisia aivojumppia, rentoutusharjoituksia, runoja ja videotietoiskuja. Viimeinen innovointipaja päätettiin runohetkeen.

Yhteiskehittämiseen osallistuneilta vapaaehtoisilta saatu palaute ryhmäkokonaisuudesta oli positiivista ja opinnäytetyöntekijöiden työpanosta kehuva.

Mielenkiintoista, innolla odotan tulevaa.

Inspiroivaa!

Voimaantunut olo.

8 TULOKSENA HYVINVOINTITASSUT

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda työikäisten lasten omaishoitajien kohderyhmälle hyvinvointia tukeva työväline. Tarkoituksena oli rakentaa työväline siten, että sen avulla Leijonaemot ry:n jäsenet voisivat tarkastella omaa hyvinvointiaan ja vapaaehtoistoimijat voisivat hyödyntää sitä ohjaamissaan vertaistukiryhmissä. Tavoitteena oli myös, että Leijonaemot ry voisi hyödyntää lopputuotetta strategiansa jalkautuksessa ja että innovointipajat toimisivat itsessään osallistujiaan voimauttavana kokonaisuutena.

Innovointitapaamisten myötä käsityksemme kriisityöosaamisen merkityksestä kohderyhmän kanssa toimittaessa vahvistui. Innovointipajoihin osallistuneiden vapaaehtoistoimijoiden kanssa käymistämme keskusteluista ilmeni selkeästi myös vertaistuen merkityksellisyys hyvinvoinnin rakentumisessa. Esimerkiksi vertaisilta saatuja ohjeita, neuvoja ja tukea ei voi korvata millään sosiaalipalvelulla. Vastaavia havaintoja on tehty kokemusasiantuntijuutta arvioivissa tutkimuksissa, esimerkiksi Taina Meriluoto tutki kokemusasiantuntijuutta väitöskirjassaan Kokemusasiantuntijat eivät ole asiantuntijoita sattumalta, 2018. Asiakaslähtöinen (ja tässä tapauksessa vielä vertaislähtöinen) kehittäminen soveltui erinomaisesti kehitystyöhön. Vapaaehtoistoimijoiden kokemusasiantuntemus itselleen tärkeästä aiheesta toi kehitystyöhön lisäarvoa, jollaista voi ilman omakohtaista kokemusta elämäntilanteesta olla vaikea saavuttaa.

8.1 Hyvinvointitassut työkirja

Asiakaslähtöisen yhteiskehittämisen lopputuloksena syntyi Hyvinvointitassut niminen työkirja. Työkirjaan on koottu erilaisia harjoituksia ja lauseita, jotka on luotu innovointipajojen perusteella, yhteiskehittämisen prosessin lopputuloksena. Hyvinvointitassujen tehtävien tarkoituksena on tukea täyttäjäänsä oman identiteettinsä ja hyvinvointinsa tarkastelussa sekä auttaa asettamaan tavoitteita oman jaksamisensa tueksi. Työkirjaan kootut harjoitukset ja lauseet kannustavat täyttäjäänsä hyvinvointia tukeviin valintoihin ja muistuttavat Leijonaemot ry:n strategian

”Jotta tänäänkin muistat olla Sinä” mukaisesti huolehtimaan omaishoidettavansa ohessa myös itsestään.

Pandemia-aikakaudella haluttiin luoda jotain, mikä on mahdollista viedä ihmisten koteihin, jotta se olisi saavutettavissa mahdollisimman monille. Hyvinvointitassut työkirjan A4-koko ja mustavalkoinen värimaailma luovat mahdollisuudet mahdollisimman monelle tulostaa työkirja itse omassa kodissaan käyttöönsä. Toisaalta kokonaisuudesta on mahdollista tulostaa vain yksittäinen sivu. Mustavalkoisuus antaa myös mahdollisuudet värittää Hyvinvointitassut työkirja oman näköisekseen ja värisekseen.

Hyvinvointitassut työkirjan etukanteen on varattu tila sen täyttäjän nimelle ja täytpäivämäärälle. Tarkoituksena on, että Hyvinvointitassut otetaan käyttöön pitkälle aikajanelle ja sen voi täyttää useaan otteeseen esimerkiksi kerran kuukaudessa, 4 kertaa vuodessa tai puolivuositain. Tällöin Hyvinvointitassut mahdollistaa myös oman hyvinvoinnin seurannan pitkällä aikavälillä. Toisaalta työkirjaan valitut harjoitukset ovat sellaisia, että niitä voi tehdä myös erilliselle paperille, jos sen käyttäjällä ei ole käytössään tulostinta.

Hyvinvointitassuja on mahdollista teettää myös painotuotteena, jolloin sen käyttö helpottuu myös Leijonaemot ry:n vapaaehtoistoimijoiden käytössä ja työkirjaa voidaan jakaa mahdollisuuksien mukaan Leijonaemot ry:n jäsenistölle tai erilaisissa tapahtumissa, joissa Leijonaemot ry esittelee toimintaansa. Toisaalta vapaaehtoistoimijat voivat rakentaa työkirjaan kootuista yksittäisistä harjoituksista teemoja omiin vertaistukiryhmiinsä ja tehdä harjoituksia taidelähtöisinä harjoituksina eri materiaaleille ja erilaisin välinein. Vertaistukiryhmässä tehtyinä harjoitukset kannustavat myös keskustelemaan niiden pohjalta syntyneistä ajatuksista ja tunteista.

Hyvinvointitassut työkirja on liitteenä 2.

8.2 Yhteenveto työkirjan rakentumisesta

Hyvinvointitassut työkirjan sisältönä olevat harjoitukset ja lauseet on koottu innovointipajojen yhteiskehittämisen kautta tulleiden huomioiden tuloksena seuraavasti:

Minäkuvan vahvistaminen

Minäkuvaan liittyvät harjoitukset tarjoavat mahdollisuuden pohtia omaa identiteettiään rooliensa taustalla.

Katso LIITE 2, sivut 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 14, 15, 16 & 17.

Voimavaralähtöisyys

Hyvinvointitassuihin kootuissa harjoituksissa käytetään kannustavaa ja voimavaralähtöistä lähestymistapaa. Selviytymisen sijaan käytetään voimavaratermiä.

Katso LIITE 2, sivut 5, 6, 11, 16 & 18.

Arjen merkityksellisyyden havaitseminen

Osa harjoituksista herättelee havaitsemaan asioita, jotka ovat jo arjessa hyvin. Kyse on arjen voimavarojen etsimisestä, toivon näkökulmasta ja siitä, että haastavankin tilanteen keskellä kiinnittämällä huomiota pieniin asioihin, jotka arjessa toimivat, voi kokea kiitollisuuden tunnetta, mikä voi johtaa voimaantumisen kokemuksiin.

Katso LIITE 2, sivut 3, 4, 5, 6, 10, 14 & 18.

Toimivien käytäntöjen vahvistaminen

Voimavaralähtöinen toiminta ei ole aina riippuvaista omista valinnoista. Hyvinvointitassuihin kootut harjoitukset kannustavat etsimään asioita, jotka arjessa ovat jo toimivia ja vahvistamaan niitä.

Katso LIITE 2, sivut 3, 5, 6, 10 & 14.

Huomion kiinnittäminen päivittäisiin valintoihin

Hyvinvointitassujen harjoitukset kannustavat kiinnittämään huomiota omiin päivittäisiin hyvinvointia tukeviin valintoihin ja siihen, mitkä asiat itse kokee

voimauttavina, sekä pyrkiä vahvistamaan niitä.

Katso LIITE 2, sivut 1, 7, 8, 9, 11, 15 & 17.

Yhteen muutokseen keskittyminen kerrallaan

Hyvinvointitassujen harjoitukset kannustavat aloittamaan muutos yksi asia kerrallaan.

Katso LIITE 2, sivut 6, 9, 10, 11, 13, 15, 17 & 18.

Oma säännöllisyys

Kannustaminen jatkamaan itselle mieluisia asioita ja rohkaisu toistamaan aiemmin hyväksi kokemiaan keinoja voi kannatella pidemmällä tähtäimellä.

Katso LIITE 2, sivut 1, 7, 10, 13, 15 ja 17.

Oman arjen arvostus

Harjoitukset kannustavat huomaamaan oman arjen arvokkuuden, korostaen vahvuuksia ja voimavaroja sekä sen huomaamista, mikä omassa arjessa on toimivaa ja hyvinvointia vahvistavaa.

Katso LIITE 2, sivut 2, 3, 4, 5, 6, 10 & 16.

Itsemyötätunto

Joskus sen oivaltaminen, että tekee jo nyt paljon, voi olla vaikeaa. Harjoituksiin on valittu lempeä lähestymistapa ja ne pyrkivät toimimaan kannustavina tekijänsä kohtaan.

Katso LIITE 2, sivut 2, 3, 7, 9, 10, 13, 15, 16 & 18.

Tunteiden tunnistaminen ja käsittely

Harjoitukset tarjoavat mahdollisuuksia omien tunteiden pohtimiseen ja sen oivaltamiseen, että kaikki tunteet ovat sallittuja sekä apuvälineitä tunteiden työstämiseen.

Katso LIITE 2, sivut 2, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12 & 18.

Muistelu

Osa harjoituksista pysäyttää muistelemaan, onko menneisyydessä voimavaroja, jotka voisi tuoda nykyhetkeen, miten haastavista tilanteista on aiemmin

selvinnyt ja millä keinoin sekä voisivatko nämä keinot toimia edelleenkin, vai tarvittaisiinko uusia keinoja.

Katso LIITE 2, sivut 4, 5, 7 & 13.

Sanoittaminen

Kaikki Hyvinvointitassuihin kootut harjoitukset auttavat sanoittamaan näkemäänsä ja kokemaansa ja sen myötä käsittelemään kokemuksiaan. Harjoitusten pariin voi palata uudelleen esimerkiksi kerran kuussa tai puolessa vuodessa, mikä mahdollistaa oman hyvinvoinnin kehittymisen seurannan.

Katso LIITE 2, sivu 1.

Uusi aikajänne

Hyvinvointitassujen harjoitukset rakentuvat aikajänteelle eilen, tänään, huomenna, tulevaisuudessa. Neljäs aikajänne antaa mahdollisuuden jakaa tulevaisuudensuunnitelmia osiin.

Katso LIITE 2, sivut 5, 13, 15 & 17.

Emohetki

Emohetki merkitsee Leijonaemot ry:n jäsenen omaa aikaa. Kyse on ajasta, jolloin voi itse valita tekemisensä ja hoitaa omaa hyvinvointiaan.

Katso LIITE 2, sivu 7.

Mittaristo

Mittaristo haluttiin rakentaa myös Leijonaemojen brändiä tukevaksi eli muodoksi tuli tassunjälki. Kannustamalla ottamaan ensimmäinen askel ja sanoittamalla se, että muutos lähtee pienistä valinnoista ”tassunaskel kerrallaan”, pyrittiin tekemään mittaristosta motivoiva.

Katso LIITE 2, sivu 8.

Sanapilvet

Hyvinvointitassuihin on lisätty harjoitusten taustalle näkyviin erilaisia vastausvaihtoehtoja. Näitä on ilmennetty erilaisina tassun mallisina sanapilvinä, jotka tarjoavat harjoituksen tekijälle mahdollisuuden etsiä vastaus valmiista sanapilvestä, tilanteessa, jossa omien sanojen löytäminen on vaikeaa.

Katso LIITE 2, sivut 2, 7 & 12.

8.3 Arvio yhteiskehittämiprocessista ja tuloksesta

Asiakaslähtöisen yhteiskehittämisen tuloksena aikaansaatu Hyvinvointitassut työkirja vastaa tavoitteeseen luoda loppukäyttäjiensä hyvinvointia tukeva työväline. Työkirjaan kootut harjoitukset ja lauseet tarjoavat Leijonaemot ry:n jäsenistölle välineen, jolla he voivat tarkastella omaa hyvinvointiaan. Harjoituksia on mahdollista tehdä erilaisissa ympäristöissä ja erilaisilla aikatauluilla ja niiden pariin on mahdollista palata useaan otteeseen, mikä mahdollistaa myös oman hyvinvoinnin seurannan pitkällä aikatahtimella.

Tarkoituksensa mukaisesti Hyvinvointitassut työkirjan tehtävissä on huomioitu Leijonaemot ry:n vuoden 2021 strategia ”Jotta tänäänkin muistat olla Sinä”. Hyvinvointitassut työkirjaan kootut harjoitukset sisältävät runsaasti aineistoa minäkuvan tarkasteluun ja omien vahvuuksien ja hyvinvoinnin löytämiseen ja se tarjoaa siten myös yhdistyksen käyttöön apuvälineen strategian jalkauttamiseksi.

Asiakaslähtöisen yhteiskehittämisen avulla kehitetty työkirja tarjoaa Leijonaemot ry:n vapaaehtoistoimijoille työkalun, jonka avulla he voivat rakentaa hyvinvointia tukevia sisältöjä tapahtumiinsa tai vertaistukiryhmiinsä. Hyvinvointitassut työkirjan harjoitukset ovat vapaaehtoistoimijoiden käytettävissä niin yksittäisinä kuin laajempaan kokonaisuutena. Harjoitukset tarjoavat myös aihioita vertaistukikeskustelujen aiheiksi ja keskusteluiden tueksi.

Asiakaslähtöiseen yhteiskehittämiseen osallistui Leijonaemot ry:n vapaaehtoistoimijoita. Tavoitteena oli, että innovointipajat toimisivat itsessään vapaaehtoistoimijoille voimaannuttavana kokonaisuutena. Innovointipajojen osallistujilta

koottiin sanallista palautetta jokaisella ryhmäkerralla. Myös innovointipajojen välillä oli mahdollisuus antaa palautetta sähköpostitse. Kaikki opinnäytetyöntekijöiden saama palaute oli positiivista ja kannustavaa. Prosessiin osallistuneet vapaaehtoistoimijat nostivat esiin sekä yhteiskehitettävän tuotteen tärkeyden, että yhdessä toimimisen merkityksellisyyden sekä vertaistuen. Opinnäytetyöntekijöiden innovointipajoihin lisäämästä mielen hyvinvointia tukevasta sisällöstä saatiin myös positiivista palautetta.

9 EETTISET LÄHTÖKOHDAT JA LUOTETTAVUUS

Reliabiliteetti eli luotettavuus viittaa hankkeen tulosten toistettavuuteen. Jos sama hanke toistettaisiin, tulisi aikaansaada samat tulokset. Validiteetti merkitsee hankkeen aikana tehtyjen päätelmien pätevyyttä ja sitä, että hanke on mitannut sitä, mitä sen oli tarkoituskin mitata. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2007, 226.) Reliabiliteettia arvioidaan yleisemmin tutkimuksissa, joihin liittyy tiedonkeruuta. Toiminnalliseen menetelmään perustuvan yhteiskehitysprosessin toistettavuuden arviointi on hankalampaa.

Keskeistä on myös tutkijan (subjekti) ja tutkimuskohteen (objekti) välinen vuorovaikutus. Arvioitaessa hankkeen luotettavuutta, nousee keskeiseen asemaan tutkijan omat mielipiteet ja näkemykset. Omat ennakkokäsitykset aiheesta eivät saa vaikuttaa tuloksiin. (Flick, 2002, 4 - 5.) Opinnäytetyöntekijät ovat molemmat Leijonaemot ry:n jäseniä ja toimivat omaishoitajina ja siten kuuluvat myös itse työn kohderyhmään. Tämä tarjosi toisaalta hyvät lähtökohdat ymmärtää kohderyhmään liittyviä erityiskysymyksiä, luoden ymmärrystä eettisesti herkän lähestymistavan tärkeydestä kohderyhmän kanssa toimimisessa. Toisaalta oma kokemus kohderyhmään kuulumisesta oli myös haaste oman toiminnan objektiivisuudelle. Asian tiedostaminen ja opinnäytetyöntekijöiden keskinäinen reflektointi auttoi säilyttämään objektiivisen työskentelyotteen hankkeen aikana. Opinnäytetyöntekijät olivat oman kokemuksensakin kautta motivoituneita parantamaan lasten omaishoitajien hyvinvointia, sillä omaishoitajan hyvinvointi heijastelee aina omaishoitettavaan. Omaishoitajien hyvinvointi on jäänyt vähälle huomiolle yhteiskunnassamme.

Koska aikaansaatu tieto on aina subjektiivista ja tutkijan oman ymmärryksen varassa, nousee tutkimuksen taustalla kulkeva teoria keskeiseen asemaan tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa (Tuomi & Sarajärvi, 2004, 19). Innovointipajat rakennettiin vahvalle teoriapohjalle ja teorian kulkemista mukana prosessissa vahvistettiin piirtämällä sitä selkeyttämään keskeiset käsitteet sisältänyt kolmio (kts. luku 7.2). Jotta kehitystyö pysyi aidosti asiakaslähtöisenä, päädyttiin kuviota

tarkentamaan prosessin aikana, piirtämällä kolmioon yksi kärki lisää (kts. luku 7.3). Tämä helpotti teorian kulkua kehittämistyön rinnalla koko prosessin ajan.

Tarkasteltaessa asiakaslähtöistä kehittämishanketta eettisistä lähtökohdista, korostui yhteiskehittämisprosessiin osallistuvien henkilöiden valinta. Opinnäytetyön suunnitteluvaiheen palaverissa kesällä 2020 Leijonaemot ry:n kanssa sovittiin, että Hyvinvointitassun innovointipajoihin haetaan vapaaehtoisiksi vapaaehtoistoimijoita, tavoitteena tarjota heille mahdollisuus osallistua kehittämisprosessiin sekä samalla mahdollisuus vertaistukeen muiden vertaistoimijoiden kanssa. Vapaaehtoiset vertaistoimijat Leijonaemot ry:n osallistujina innovointipajoihin olivat perusteltuja myös sen vuoksi, että heillä on todennäköisesti suurin kriisivaihe ohi, liittyen lapsen omaishoitajuuteen liittyviin tunteisiin. Innovointipajoihin osallistuvat vapaaehtoistoimijat pystyvät myös vertaistukena Leijonaemot ry:ssä toimimisensa kautta avaamaan monipuolisesti huomioitaan lasten omaishoitajien mielen ja kokonaishyvinvoinnin tukemisesta. Myös vapaaehtoistoimijoiden motivaatio ja sitoutumiskyky tavoitteelliseen innovointiprosessiin oli vahva.

Innovointipajoja fasilitoidessa opinnäytetyöntekijät korostivat jokaisen osallistujan ainutlaatuista kokemusta ja arvokasta panosta yhteisten Hyvinvointitassujen kehittämisessä. Ensimmäisellä innovointipajakerralla luotiin myös yhteiset säännöt ja korostettiin jokaisen henkilökohtaisten asioiden "jäämistä ryhmään". Innovointipajatapaamisiin pyrittiin luomaan turvallinen ja luottamuksellinen tunnelma, opinnäytetyöntekijät kannustivat ja pyrkivät saamaan jokaisen mielipiteen kuuluville sekä toimivat keskustelujen koonneissa innostavasti ja lempeästi.

10 POHDINTA

Kehittämishankkeen tavoitteena oli kehittää Leijonaemot ry:lle Hyvinvointitassutyöväline, jota yhdistyksen jäsenistö, lapsensa omaishoitajina toimivat työikäiset omaishoitajat, voivat hyödyntää tarkastellessaan omaa hyvinvointiaan ja yhdistyksen vapaaehtoistoimijat voivat hyödyntää rakentaessaan hyvinvointia tukevia sisältöjä tapahtumiinsa ja vertaistukiryhmiinsä. Tavoitteena oli myös, että Hyvinvointitassut tukee yhdistystä vuoden 2021 strategian ”Jotta tänäänkin muistat olla Sinä” jalkautuksessa.

Asiaa lähestyttiin tutustumalla mielenterveystyötä ja omaishoitoa koskeviin teorioihin ja ajankohtaisiin tutkimustuloksiin, joiden pohjalta järjestettiin kolme asiakaslähtöiseen kehittämiseen perustuvaa innovointipajaa. Innovointipajoissa oli tarkoitus rakentaa asiakaslähtöisen kehittämisen avulla vapaaehtoistoimijoiden kanssa mielen – ja kokonaishyvinvoinnin tarkasteluun soveltuva työväline. Innovointipajat mahdollistivat niihin osallistuville vapaaehtoistyötä Leijonaemot ry:lle tekeville vapaaehtoistoimijoille myös sosiaalisen osallisuuden vahvistumisen sekä vertaistuen saamisen. Tämä itsessään oli innovointipajoihin osallistuville vapaaehtoistoimijoille hyvinvointia lisäävä kokemus.

Asiakaslähtöisyys kehitystyössä on sosiaalialan trendi. Asiakaslähtöisen kehittämisen prosessin suunnittelu ja toteutus vahvistivat opinnäytetyöntekijöiden sosiaalialan osaamista ja ammatillisuutta. Promootiivinen mielenterveystyö voimavaroja vahvistavana teoriana ja siihen perehtyminen, syvensi opinnäytetyöntekijöiden osaamista mielenterveyden tukemisesta ennaltaehkäisevästi. Kehittämisen prosessin lopputuotoksena syntynyt Hyvinvointitassut työkirja on luotu asiakaslähtöisesti, kohderyhmän erityispiirteet ja tarpeet huomioiden. Vertaistoimijoiden kanssa toimimisessa korostui myös kriisityön merkitys. Valmiiseen Hyvinvointitassut työkirjaan on pyritty nostamaan eettisen herkkyyden näkökulmaa ja kohderyhmän elämäntilanteen ymmärrystä.

Opinnäytetyön lopputulos tukee myös kohdeorganisaatiota Leijonaemot ry:tä strategian jalkautuksessa. Prosessin sivutuotteena syntyi myös sosiaalisen

median kampanja Hyvinvoinnin Aakkoset. Hyvinvoinnin Aakkoset perustuivat yhteiskehitystyön tuloksiin ja ne julkaistiin kampanjana helmikuussa 2021 yhdistyksen sosiaalisen median kanavissa Facebookissa ja Instagramissa, jossa ne saivat innostuneen vastaanoton. Hyvinvoinnin Aakkoset-kampanjassa hyödynnettiin runsaasti opinnäytetyön tulosten kautta syntyneitä havaintoja ja termejä, kuten ”Emohetki” ja aikajänne ”eilen, nyt, huomenna, tulevaisuudessa”.

Valmis Hyvinvointitassut työkirja tulee tarjoamaan Leijonaemot ry:n jäsenistölle välineen, jonka avulla yksittäiset jäsenet voivat tarkastella omaa minäkuvaansa ja hyvinvointiaan. Työikäisten omaishoitajien hyvinvointi on aiheena todella ajankohtainen ja heidän tukemisekseen tarvitaan uusia innovaatioita. Omaishoitajan voidessa hyvin, huolehditaan samalla omaishoidettavan hyvinvoinnista. Lapsen omaishoitajuus kestää yleensä pitkään, jopa kymmeniä vuosia. Omaishoitajan hyvinvoinnista huolehtiminen promootiivisesti säästää taloudellisia, mutta ennen kaikkea inhimillisiä resursseja.

Sosionomin kompetensseissa tärkeänä osana on haavoittuvassa asemassa olevien yksilöiden puolelle asettuminen sekä asiakkaan voimavarojen tukeminen. Opinnäytetyöntekijät nostivat lasten omaishoitajat ja heidän hyvinvointinsa tukemisen opinnäytetyönsä keskiöön. Hyvinvointitassut työkirjan avulla opinnäytetyöntekijät pystyivät asiakaslähtöistä innovointia hyödyntäen vahvistamaan työikäisten omaishoitajien hyvinvointia.

Hyvinvointitassuja on jo jatkokehitetty sosiaalisen median kautta toteutuneena Hyvinvoinnin Aakkoset kampanjana. Jatkokehittämishankkeena Hyvinvointitassut työkirjaa voisi kehittää myös sähköiseksi versioksi, esimerkiksi sovellukseksi. Hyvinvointitassut innovointipajojen tulokset ovat hyödynnettävissä myös muuhun Leijonaemot ry:n jäsenistön hyvinvointia tukevaan toimintaan, esimerkiksi pandemia-aikakaudella verkossa toteutuvien vertaisryhmien tai tapahtumien teemoiksi. Yhteiskehittämisen prosessin havainnot ovat hyödynnettävissä myös rahoitushakemusten perusteiksi, perusteltaessa lastaan omaishoitavien työikäisten omaishoitajien hyvinvoinnin tukemisen merkitystä. Tukemalla lasten omaishoitajien hyvinvointia, tuetaan samalla omaishoidettavan hyvinvointia.

LÄHTEET

- Flick, U. (2002). *An Introduction to Qualitative Research*. Toinen painos. SAGE Publications LTD. London.
- Hirsijärvi, Si., & Hurme, H. (2001). *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Yliopistopaino. Helsinki.
- Huttunen, J. Mitä terveys on. (2020) Teoksessa *Lääkärikirja Duodecom*. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim. Saatavilla 7.3.2021 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903&p_hakusana=fyysinen%20terveys
- Juujärvi, S. & Myyry, L., & Pessa K. (2007). *Eettinen herkkyyys ammatillisessa toiminnassa*. Helsinki: Tammi.
- Kaleva, S. & Valkonen, J. (2013). Mielenterveyden edistämisen dilemmat. *Yhteiskuntapolitiikka*. 78(6), 675-680. Saatavilla https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/mielenterveyden-edistamisen-dilemmat.pdf
- Kantojärvi, P. (2012). *Fasilitointi luo uutta*. Helsinki: Talentum Media Oy.
- Keväjärv, M., Lindholm, M., & Reiman, A. (2020). *Että joku näkee mut – omaishoitajan hyvinvointi ja tarpeet*. Kunnallissalan kehittämissäätiön julkaisu 36. Saatavilla https://kaks.fi/wp-content/uploads/2020/09/36_etta-joku-nakee_omaishoitajan-hyvinvointi-ja-tarpeet_versio_2.pdf
- L1116/1990. Mielenterveyslaki. 14.12.1990/1116. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116>
- L1290/2002. Työttömyysturvalaki. 30.12.2002/1290. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20021290>
- L937/2005. Laki omaishoidon tuesta. 2.12.2005/937. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2005/20050937#P3a>
- Laajasalo, T., & Pirkola, S. (2012). Ennen kuin on liian myöhäistä. Ehkäisevän mielenterveystyön toimivia käytäntöjä palvelujärjestelmän kehittäjille. Terveystyön ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 47/2012. Tampere. Saatavilla https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90874/URN_ISBN_978-952-245-686-1.pdf?sequence=1

- Leijonaemot ry. (i.a.-a). Me Leijonaemot. Saatavilla 5.9.2020. <https://leijonaemot.fi/me-leijonaemot/>
- Leijonaemot ry. (i.a.-b). Tietoa yhdistyksestä. Saatavilla 5.9.2020. <https://leijonaemot.fi/yhdistys/>
- Leijonaemot ry. (i.a.-c). Tukea perheille. Saatavilla 6.9.2020. <https://leijonaemot.fi/tukea-perheille/>
- Leijonaemot ry. (i.a.-d). Leijonaemojen 10 kultaista sääntöä. Saatavilla 12.3.2021. <https://leijonaemot.fi/yhdistys/leijonaemojen-10-kultaista-saantoa/>
- Meriluoto, T. (2018). *Kokemusasiantuntijat eivät ole asiantuntijoita sattumalta*. [Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto]. Saatavilla <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/60096>.
- Mitä on vertaistuki? (i.a.) Teoksessa *Vertaistalo.fi*. HUS, TAYS, OYS, KYS & TYKS. Saatavilla 8.9.2020. <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tieto-vertaistuesta/mit%C3%A4-on-vertaistuki>
- Niskala, A., Kairala, M., & Pohjola, A. (2017) Asiakkaan aseman ja toimijaroolin muutos. Teoksessa A. Pohjola, M. Kairala, H. Lyly & A. Niskala (toim.), *Asiakkaasta kehittäjäksi ja vaikuttajaksi. Asiakkaiden osallisuuden muutos sosiaali- ja terveyspalveluissa* (s.7-12) Tampere: Vastapaino.
- Noro, A. 2019. (toim.) Omais- ja perhehoidon kehitys vuosina 2015-2018. Päättelmät ja suositukset jatkotoimenpiteiksi. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 61/2018: Helsinki. Saatavilla <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4022-2>
- Omaishoitajaliitto. (i.a.). Mitä on omaishoito?. Saatavilla 6.9.2020. <https://omaishoitajat.fi/omaishoidon-tietopaketti/mita-on-omaishoito/>
- Ottawa Charter for Health Promotion. (1986). World Health Organisation. Saatavilla 3.1.2021. <https://www.euro.who.int/en/publications/policy-documents/ottawa-charter-for-health-promotion,-1986>
- Oy Joylla Ab. Positiivinen Psykologia – Hyvän elämän tiede. Saatavilla 7.3.2021. <https://www.joylla.com/blogi/positiivinen-psykologia>
- Paatero-Korhonen, E. (2019). *”Voisinko olla vain äiti” Äitien kokemuksia erityislapsen vanhemman identiteetistä ja sen muotoutumisesta*. [Opinnäytetyö, Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulu]. Saatavilla

- https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/167077/Paatero-Korhonen_Emma.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Pascha, M. (21.1.2021). The Perma Model: Your Scientific Theory of Happiness. Saatavilla 7.3.2021. <https://positivepsychology.com/perma-model/>
- Pohjola, A. (2017) Asiakkaan pitkä tie palveluihin ja vaikuttajaksi. Teoksessa A. Pohjola, M. Kairala, H. Lyly & A. Niskala (toim.), *Asiakkaasta kehittäjäksi ja vaikuttajaksi. Asiakkaiden osallisuuden muutos sosiaali- ja terveystaloudissa* (s.308-325) Tampere: Vastapaino.
- Rouvinen-Wilenius, P., & Leino, S. (2020). Terveiden edistäminen ja sosiaalisten mahdollisuuksien politiikka. Teoksessa Hiilamo, H. & Saari, J. (toim.), *Hyvinvoinnin uusi politiikka – Johdatus sosiaalisiin mahdollisuuksiin*. (s. 231-247). Diakonia-ammattikorkeakoulu. Saatavilla https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/140759/A_27_ISBN_9789524930932.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Saarelma, O. (2021) Huonokuntoisuus. Teoksessa *Lääkärikirja Duodecim*. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim. Saatavilla 7.3.2021. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00222&p_hakusana=fyysinen%20kunto
- Shemeikka, R., Buchert, U., Pitkänen, S., Pehkonen-Elmi, T., & Kettunen, A. (2017). *Omaishoitajien tarvitsemat tukitoimet tehtävässä selviytymiseen*. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 37/2017. Saatavilla <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79777/Omaishoitajien.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2014). Kansallinen omaishoidon kehittämisohjelma. (19.3.2014). Työryhmän loppuraportti. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2014:2. Saatavilla 7.2.2021. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70270/URN_ISBN_978-952-00-3483-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (i.a.) Omaishoito. Saatavilla 7.3.2021. <https://stm.fi/omaishoito>
- Summa, T., & Tuominen, K. (2009). *Fasilitaattorin työkirja. Menetelmiä sujuvaan ryhmätyöskentelyyn*. Kepan raporttisarja / Kehitysyhteistyön

- palvelukeskus, 103. Kehitysyhteistyön palvelukeskus Kepa ry. Saatavilla 12.3.2021. https://www.fingo.fi/sites/default/tiedostot/julkaisut/Fasilitaattorin_tyokirja.pdf
- Suomen Mielenterveys ry. (i.a.-a). Kriisit kuuluvat elämään. Saatavilla 7.3.2021. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/kriisit-kuuluvat-el%C3%A4m%C3%A4%C3%A4n>
- Suomen Mielenterveys ry. (i.a.-b). Shokista uuteen alkuun. Saatavilla 7.3.2021. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/kriisit/shokista-uuteen-alkuun>
- Suomen Mielenterveys ry. (i.a.-c). Mitä on resilienssi?. Saatavilla 7.3.2021. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/sairastuminen-voi-olla-kriisi/mit%C3%A4-resilienssi>
- Suomen Mielenterveys ry. (i.a.-d). Kuinka voit?. Saatavilla 7.3.2021. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/kuinka-voit>
- Suomen Mielenterveys ry. (i.a.-e). Mielenterveyden käsi (uusi). Saatavilla 7.3.2021. <https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/mielenterveyden-k%C3%A4si-uusi>
- Suomen Mielenterveys ry. (i.a.-f). Auttamisen halun ja oman elämän elämisen tasapainoilua. Saatavilla 7.3.2021. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/auttamisen-halun-ja-oman-el%C3%A4m%C3%A4n-el%C3%A4misen-tasapainoilua>
- Särkikangas, U. (2020). *Sosiaali- ja terveystalvelujen käyttö erityislapsiperheiden arjessa – Toiminnan ja ajankäytön näkökulma*. [Väitöskirja, Helsingin yliopisto]. (Taloustieteen osaston julkaisusarja numero 73). Saatavilla <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/314663/SOSIAALI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. (7.2.2021. -b.) Omaishoidon tuesta sopimuksen tehneitä hoitajia vuoden aikana yhteensä, kunnan kustantamat palvelut (ind. 2105). Sotkanet.fi. Saatavilla <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=sy4PAwA=®ion=s07MBAA=&year=sy6rAgA=&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.0-SNAPSHOT&buildTimes-tamp=202102100930>

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (7.2.2021-a.). *Omaishoidon tuesta sopimuksen tehneitä 65 vuotta täyttäneitä hoitajia vuoden aikana yhteensä, kunnan kustantamat palvelut* (ind. 2106). Sotkanet.fi. Saatavilla <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=sy4PBwA=®ion=s07MBAA=&year=sy6rAgA=&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.0-SNAPSHOT&buildTimestamp=202102100930>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (i.a.-a). Hyvinvointi. Saatavilla 3.3.2021. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (i.a.-b). Mielenterveyden edistäminen. Saatavilla 3.3.2021. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2004). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Virtanen, P., Suoheimo, M., Lamminmäki, S., Ahonen, P., & Suokas, M. (2011) *Matkaopas asiakaslähtöisten sosiaali- ja terveystalvelujen kehittämiseen*. Tekes. Saatavilla 13.10 2019 <https://docplayer.fi/388823-Matkaopas-asiakaslaittoisten-sosiaali-ja-terveystalvelujen-kehittämiseen.html>
- Vorma, H., Rotko, T.; Larivaara, M., & Kosloff, A. (2020). Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020 – 2030. Sosiaali- ja terveystministeriön julkaisuja 2020:6. Helsinki. Saatavilla https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM_2020_6.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- World Health Organisation. (i.a.). Constitution. Saatavilla 3.1.2021. <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>

LIITE 1. Omaishoitajan muistilista

”Omaishoitajan muistilista

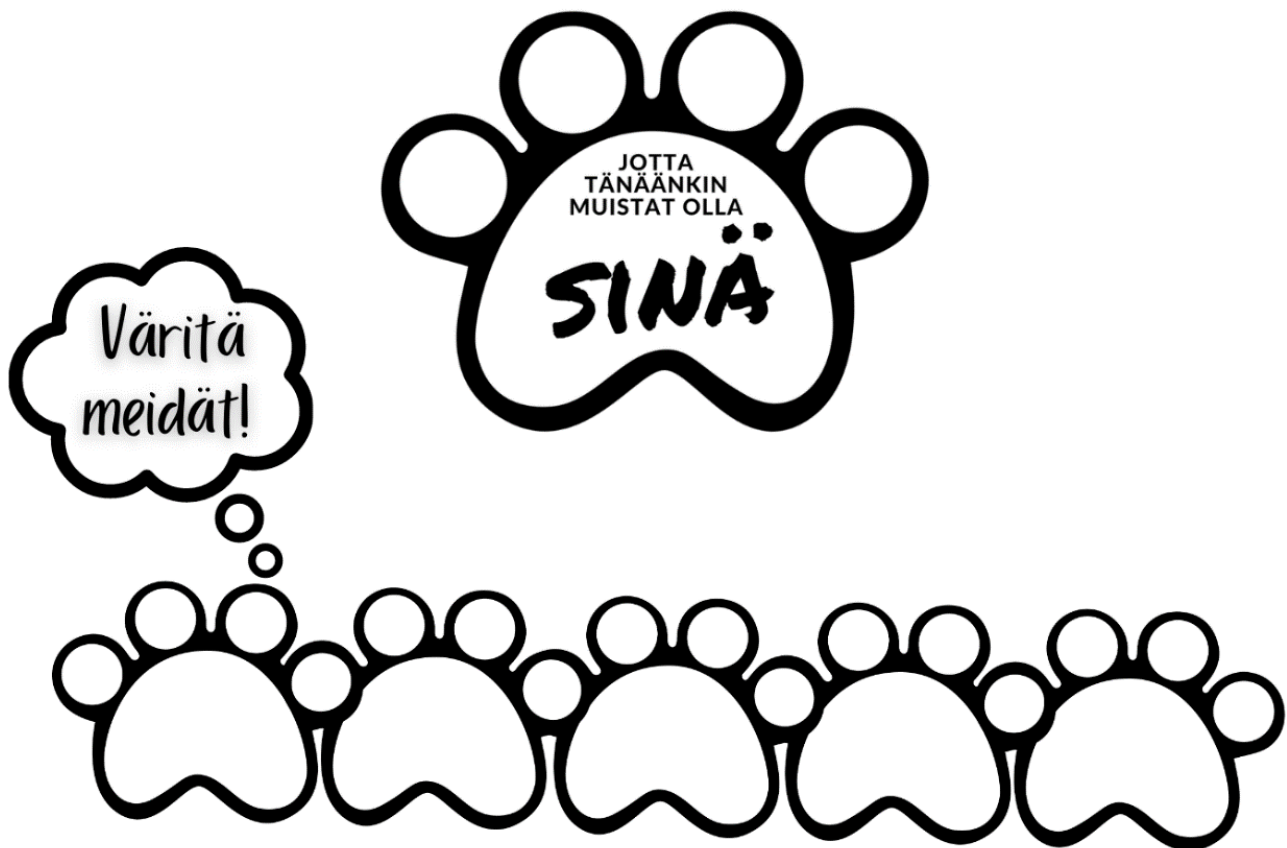
- Huolehdi itsestäsi! SYÖ, LIIKU ja NUKU riittävästi sekä vahvista voimavarojasi.
- HYVÄKSY ITSESI. Tunnista heikkoutesi ja vahvuutesi.
- Keskustele hoidon pelisäännöistä. Kummankin oloa helpottaa, kun molemmat tietävät mitä ja miten tehdään.
- ÄLÄ JÄÄ YKSIN. Aikaa muille ihmissuhteille tarvitaan. Kerro läheisille ja tuttaville elämäntilanteestasi. Se auttaa heitä suhtautumaan asiaan paremmin.
- Puhu TUNTEISTA. Jos keskustelu läheisen kanssa ei onnistu, puhu niistä jonkun muun ihmisen kanssa.
- Hanki tietoa läheisen sairaudesta ja hänen terveydentilaansa vaikuttavista tekijöistä.
- Pyydä apua hoitotoimiin. Esimerkiksi kotisairaanhoidon työntekijöiden tuki ja tiedot voivat auttaa.
- Rajaa vastuusi ja laita asiat tärkeysjärjestykseen. Et voi eikä ole tarpeen tehdä kaikkea yksin. Täydellistä ja kaikkeen kykenevää hoitajaa ei ole olemassa.
- Hae omaishoidon tukea ja muita lakisääteisiä PALVELUJA. Hyödynnä omaishoitajille kuuluvat vapaapäivät.
- Rajaa ”Huolihetki” eli päättää ajatella ahdistavia ja surullisia asioita vain tietynä, rajattuna aikana. Se voi auttaa vähentämään asioiden liiallista vatvomista – se ainoastaan lisää huonoa oloa.
- Joskus omaishoitajuudesta on osattava luopua.
- Muista, että olet arvokas. Olet läheisellesi tärkeä ja hän arvostaa huolenpitoasi ja läheisyyttäsi.”

(Suomen Mielenterveys ry, i.a.-f.)

LIITE 2. Hyvinvointitassut

Sivu 1

HYVINVOINTI TASSUT



Hyvinvointitassut on tarkoitettu Sinulle.
Voit täyttää sen halutessasi uudelleen esim. kerran kuukaudessa tai puolessa vuodessa.

Kirjoita alle nimesi ja pvm, jotta voit seurata,
millaisia tunteita, ajatuksia ja värejä kannat mukanas!

Jotta tänäänkin muistat olla Sinä!

.....
Hyvinvointitassun on yhteiskehittänyt
Leijonaemot ry:n vapaaehtoiset ja
Diakonia-ammattikorkeakoulun Sosionomi (amk) opiskelijat
Sanna Pitkänen ja Riikka Rauhala 2020 - 2021

LIITE 2

Sivu 2

Millainen Sinä olet?



LEIJONAEMO:

L=lempeä

E=empaattinen

I=inhimillinen

J=joustava

O=oikeudenmukainen

N=nokkela

A=ainutlaatuinen

E=epäröimätön

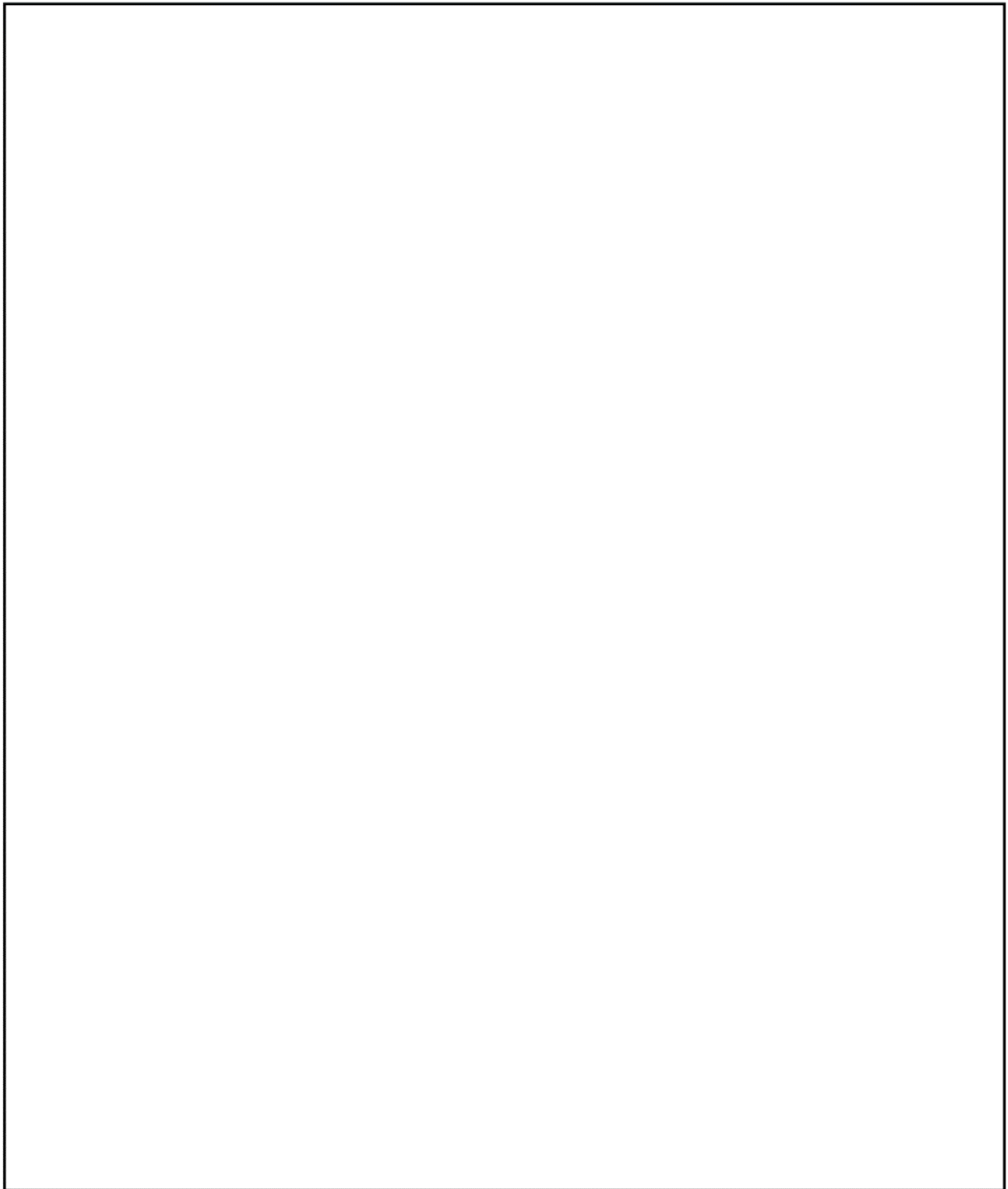
M=miellyttävä

O=omistautunut

Kirjoita laatikkoon POSITIIVINEN adjektiivi
etunimesi jokaisella kirjaimella.

LIITE 2

Sivu 3
Aseta kämmenesi paperille ja hahmottele tähän oma tassunjälkesi.



Kirjoita jokaiseen sormeen asia, josta pidät.
Kirjoita kämmeneen asioita, joissa olet hyvä:
Merkitse käsivarteen sinulle tärkeiden ihmisten nimet.



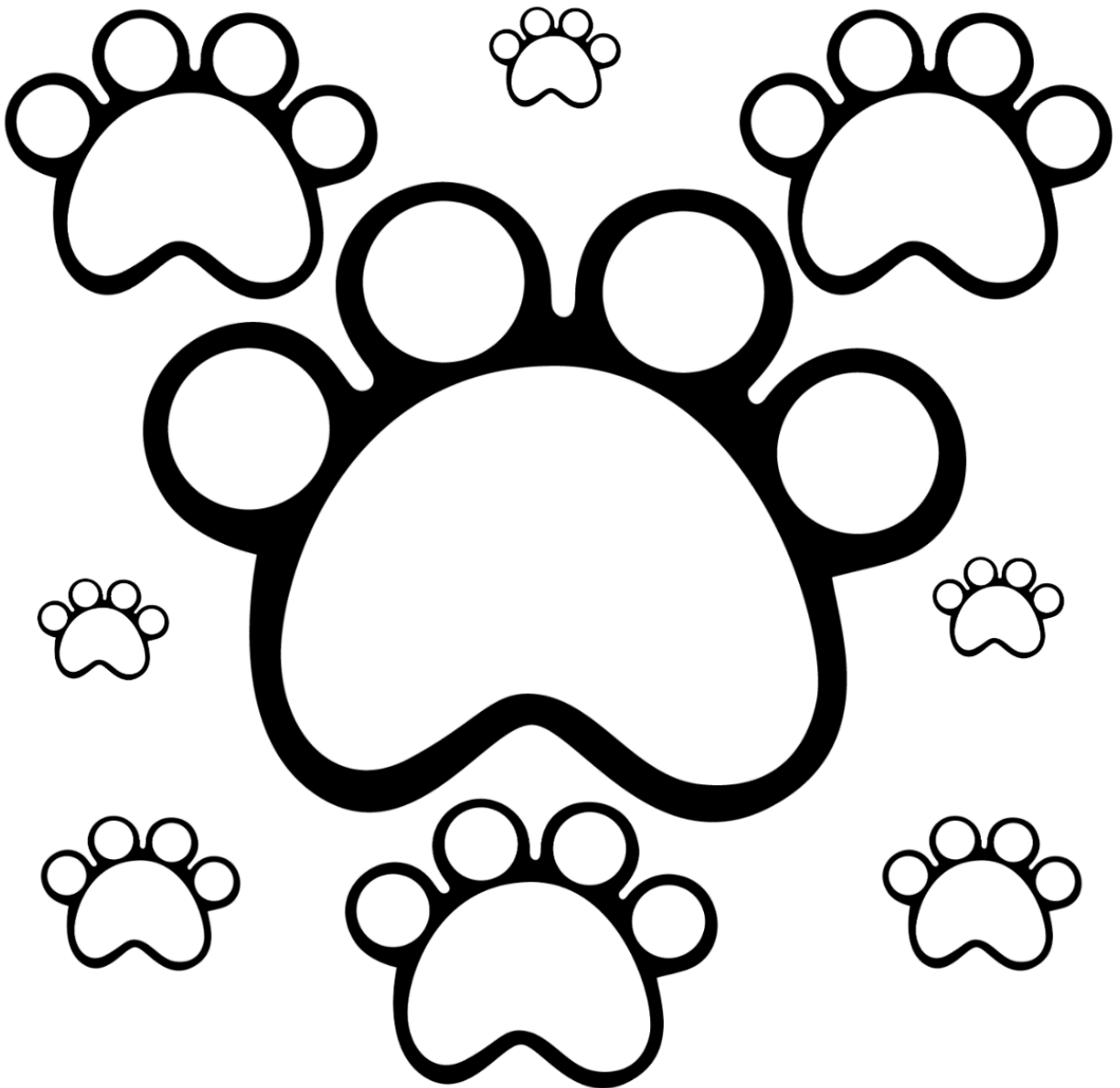
LIITE 2

Sivu 4

Mikrohetket



Pienet arjen onnistumiset, mielialaa kohottavat kohtaamiset, energisoivat ajatukset, voimavaroja kasvattavat tähtihetket, kukoistavat kiitokset, voimauttava läsnäolo, onnellisuuden kokemukset.



Löydätkö niitä arjestasi?
Piirrä tai kirjoita niistä tassuihin.

LIITE 2

Sivu 5



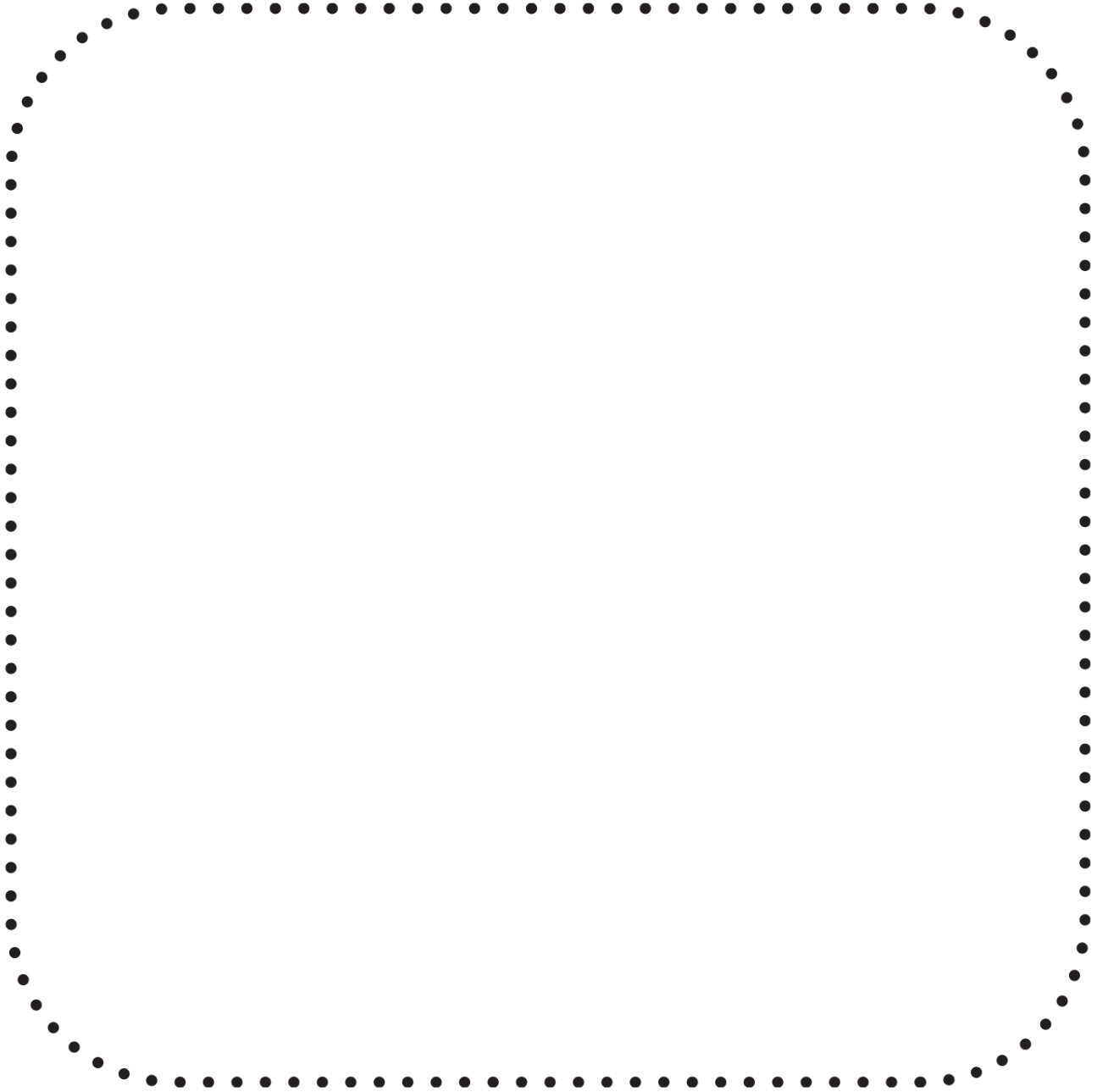
Mistä saat voimaa, mikä auttaa Sinua jaksamaan?
 Muistele jotain onnistumisen hetkeäsi, missä olet hyvä?
 Mistä nautit, mikä tuo sinulle iloa tai hyvää mieltä?
 Minkä asian oppiminen helpottaisi arkeasi?
 Mitä ominaisuuksia arvostat itsessäsi?



LIITE 2

Piirrä alle puu

Sivu 6



Kirjoita puun juuriin asioita, jotka auttavat sinua jaksamaan arjessasi.

Kirjoita runkoon asioita, joissa olet hyvä.

Kirjoita oksiin asioita, joiden tekemisestä saat voimaa.

Kirjoita lehtiin asioita, joiden oppiminen helpottaisi arkeasi.

Piirrä muutama lehti irralleen, kirjoita niihin asioita, joista haluaisit luopua.

LIITE 2

Sivu 8

Miten Sinä värität päiväsi?

Ravinto



Tunteet



Rutiinit



Lepo



Liikunta



Vapaa-aika



Arvot



Luovuus



Ihmissuhteet



LIITE 2

Sivu 9

Hyvän Mielen Resepti

3 g kikatusta

5 g herkuttelua

10 g liikuntaa

10 g ystävyyttä

15 g luovuutta

20 g lepoa

1 tl hassuttelua

hyppysellinen taikapölyä

riipaus runoutta



Millainen on Sinun hyvän mielen reseptisi?

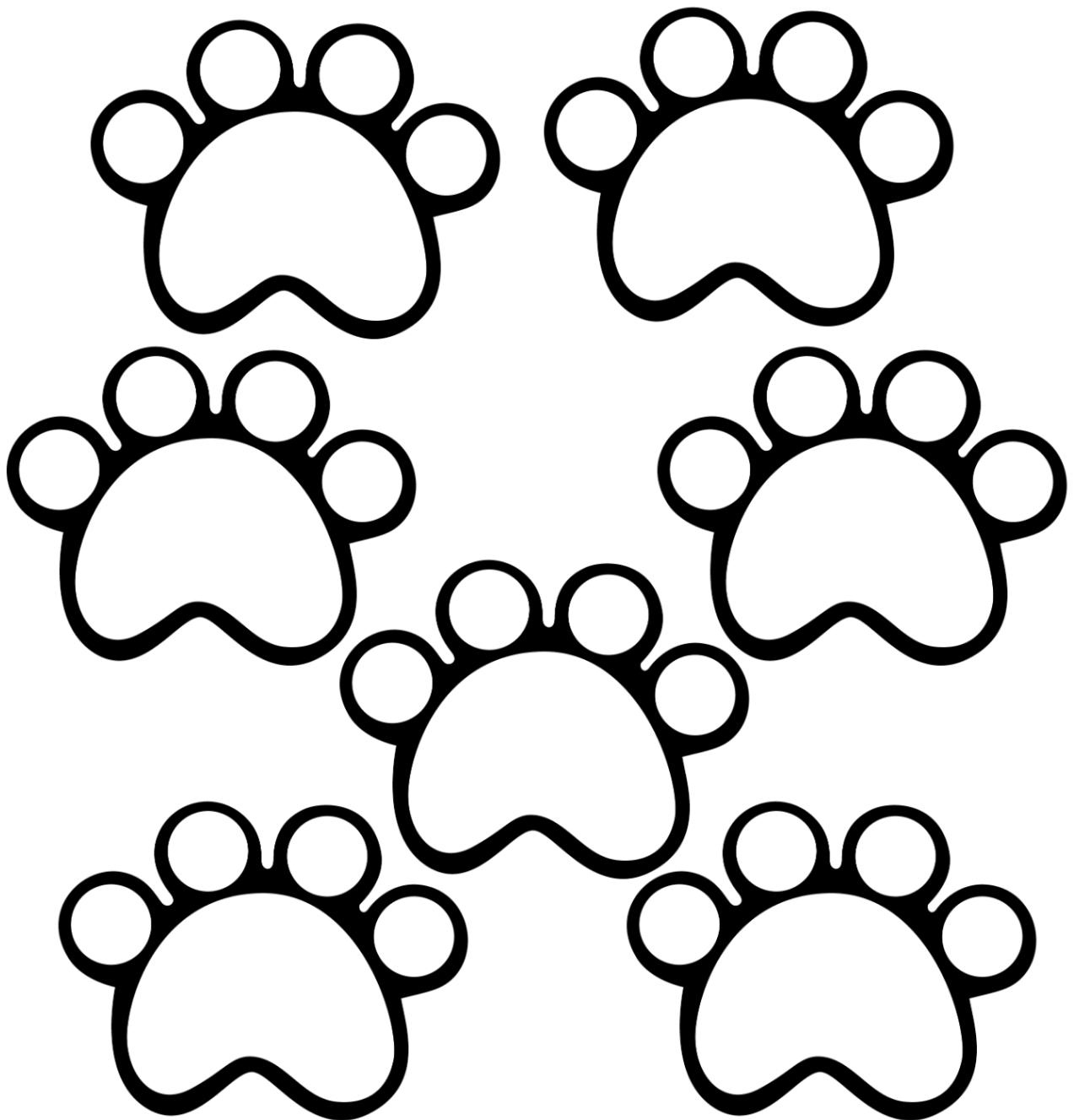
Saatko mahdutettua arkeesi sopivassa suhteessa liikuntaa, ravintoa, lepoa, luovuutta ja sosiaalisia suhteita?

LIITE 2

Sivu 10

Kiitollisuuspäiväkirja

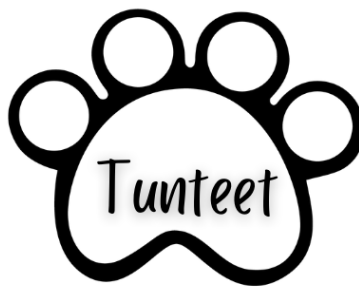
Kirjoita tähän viikon ajan joka päivä yksi asia,
josta olet kiitollinen.



LIITE 2

S. 11

Minkä askeleen valitset, kun tarvitset Supervoimaa?



Tunteet - Nauratko, itketkö, kerrotko tunteistasi tai ehkä tanssit, piirät tai musisoit?

Henkisyys - Etsitkö merkitystä uskon, aatteen tai arvojen kautta?

Sosiaalisuus - Hakeudutko ryhmään tai ystäväsi seuraan? Tuet muita ja otat vastaan muiden tuen?

Äly - Pyritkö ratkaisemaan ongelman hankkimalla tietoa ja laatimalla suunnitelmia?

Luovuus - Käytätkö mielikuvitustasi löytääksesi asiaan ratkaisun tai ehkä etäisyyttä?

Fysiologisuus - Urheiletko ja liikutko paljon, syöt hyvin, nuket riittävästi ja rentoudut?

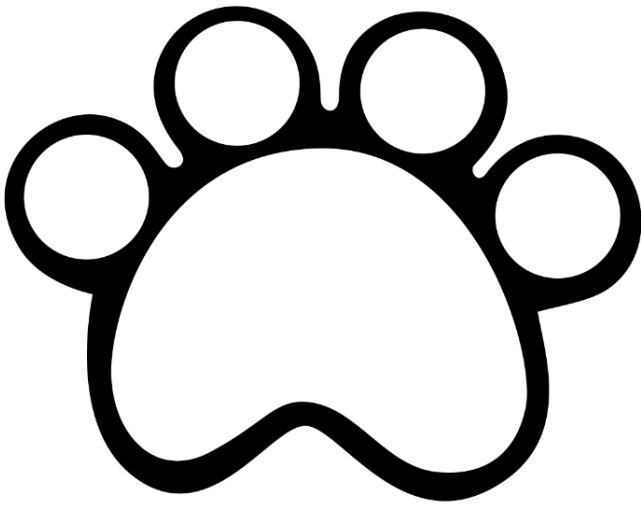
Oletko koskaan harkinnut kokeilevasi jotain toista reittiä?

LIITE 2

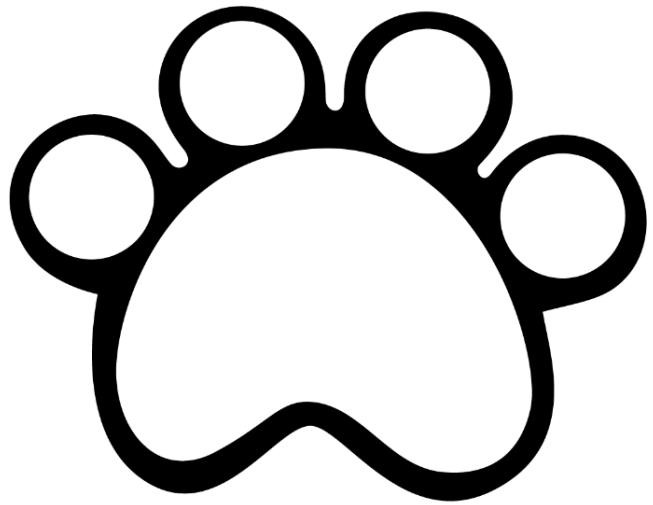
S. 13



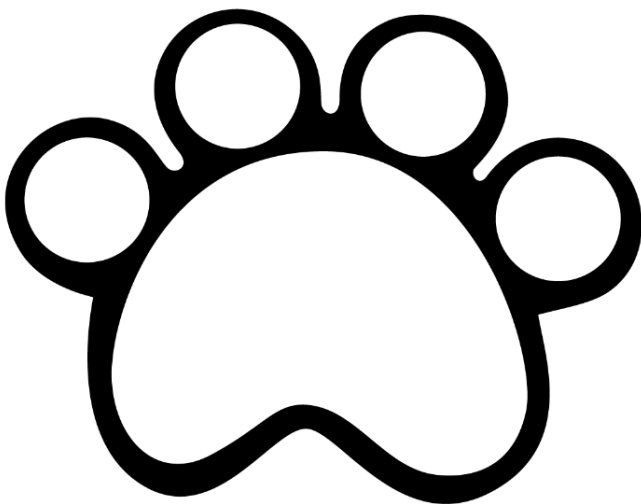
Mottoni



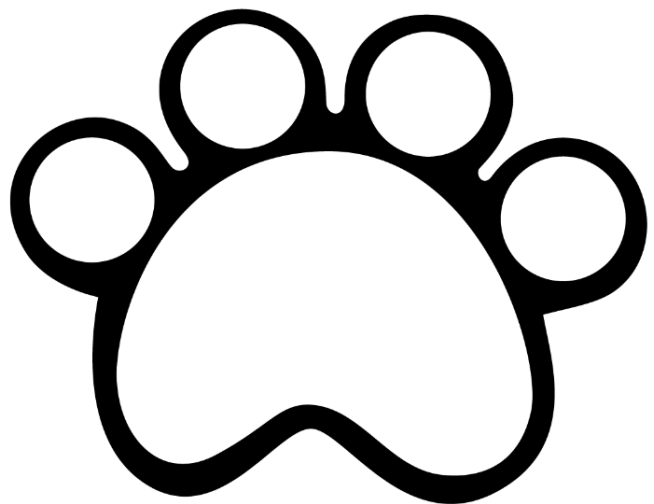
Eilen



Tänään



Huomenna



Tulevaisuudessa

LIITE 2

S. 14

Minun polkuni

Millainen on arjen polkusi?
 Lisää askeliisi arkesi voimavaroja.
 Missä kohtaa polkua kuljet nyt?
 Onko menneisyydessäsi jokin
 asia kannatellut sinua, jonka
 voisit nyt tuoda polullesi?
 Mitä polkusi varrella kasvaa?
 Huomaatko vastaantulijat?
 Mitä toivot edestäsi löytyvän?
 Täydennä polku itsesi näköiseksi.

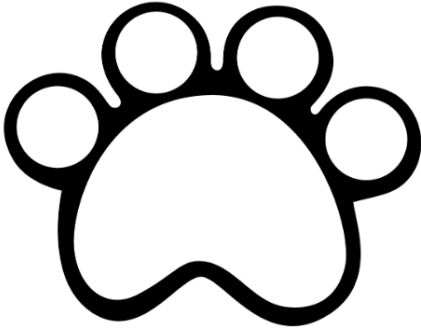


Liite 2

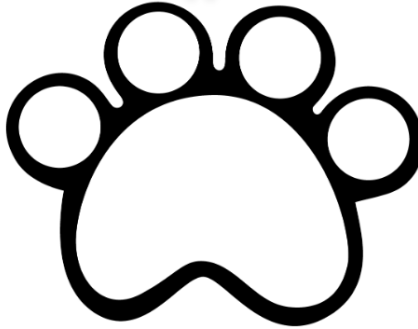
S. 15

Visiotassuni

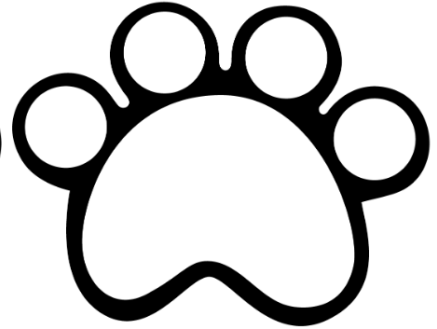
Tunteet, joita haluan
lisää elämäni:



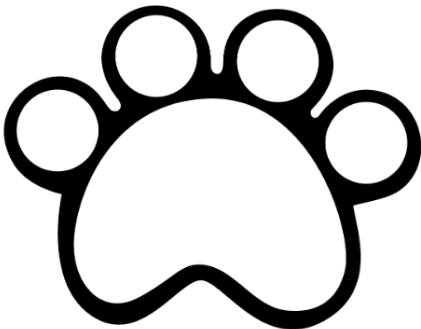
Taidot, joita haluan
oppia:



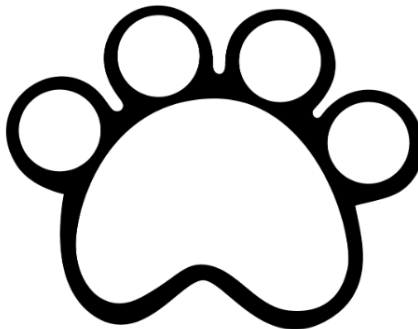
Ruoat, joita
haluan maistaa:



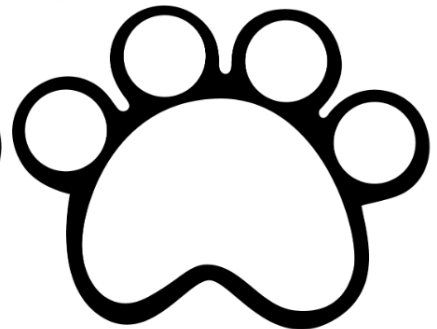
Paikat, joissa
vierailusta haaveilen:



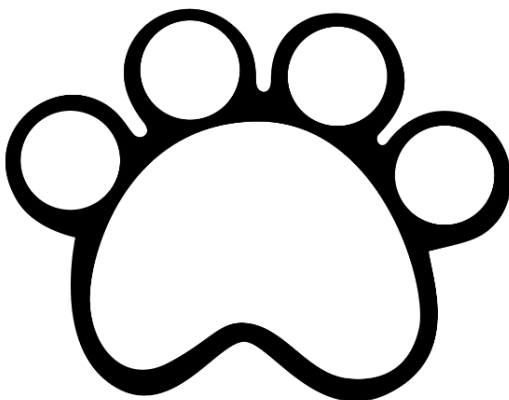
Harrastukset, joita
voisin kokeilla:



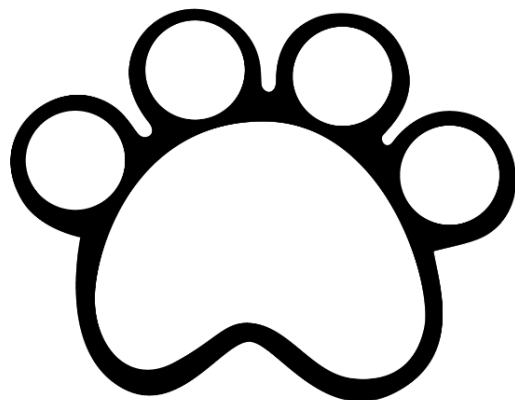
Uudet asiat, joita
ehkä uskaltaisin kokeilla:



Tavoitteeni huomiseksi:



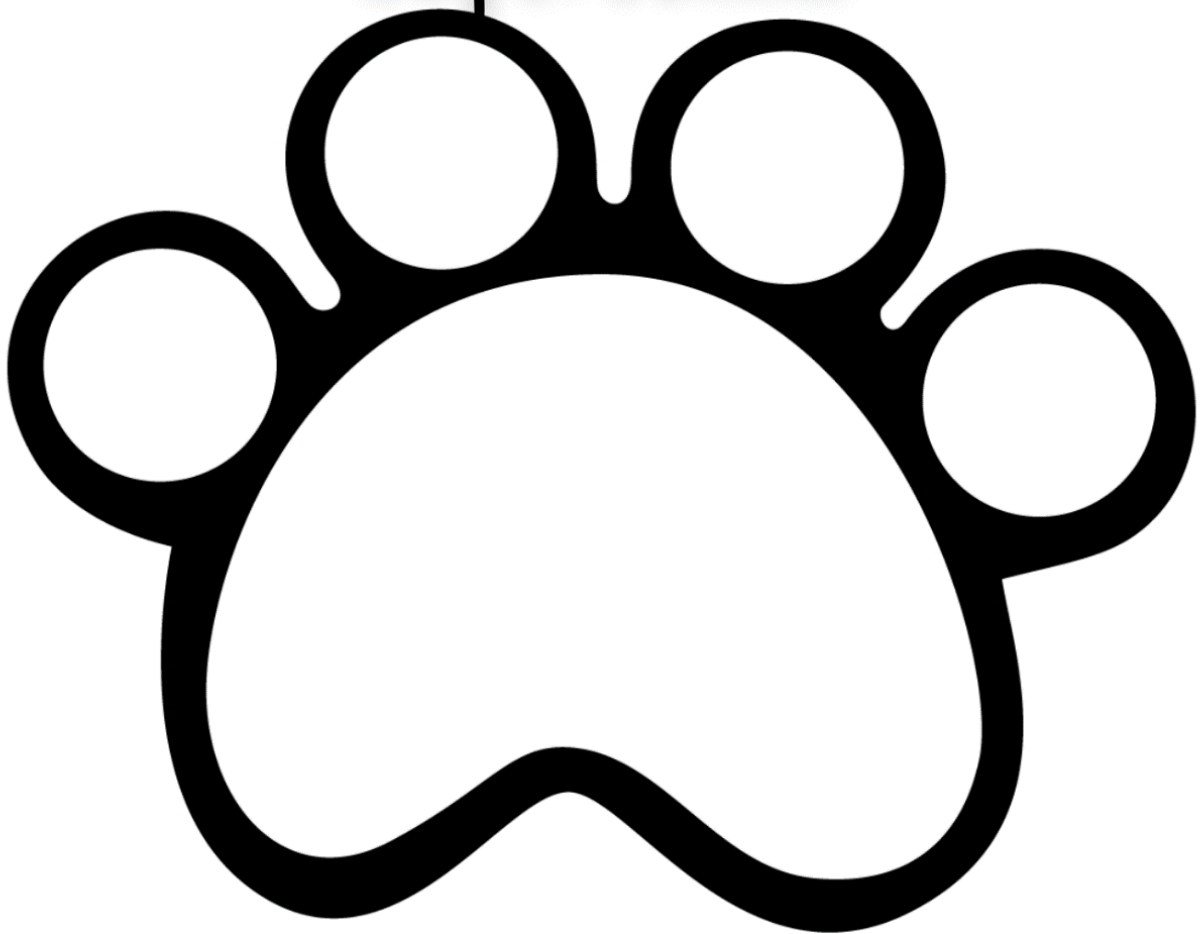
Tavoitteeni tulevaisuudelle:



LIITE 2

S. 16

Meidän perheen erityisen ihana Supervoima



Onni on Omanlaisessa arjessa.
Kirjoita tai piirrä tassuun,
mikä tekee teidän perheestä
erityisen ihanan.

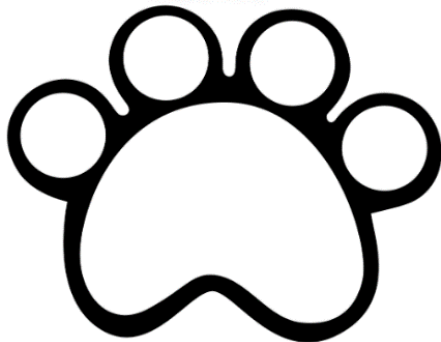
LIITE 2

S. 17

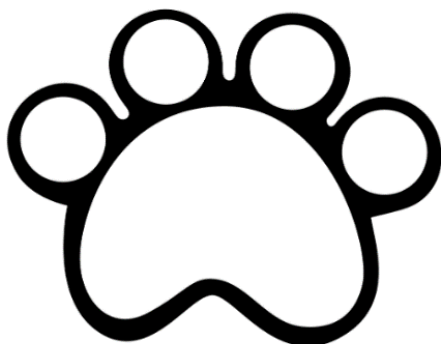
Oman hyvinvoinnin tavoitetaulu

Mitä voit tehdä oman hyvinvointisi eteen?

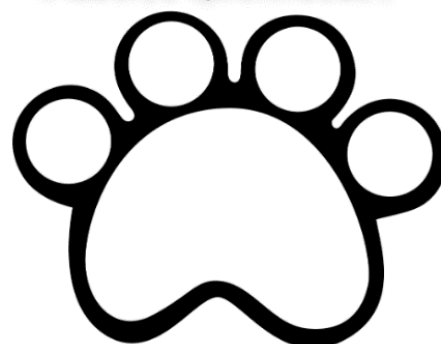
Usein?



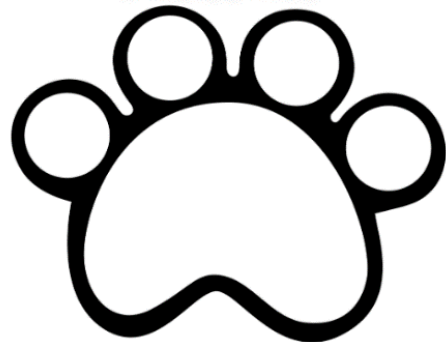
Entä 1-3 x viikossa?



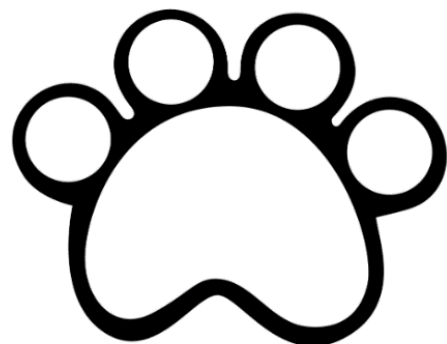
Tavoite huomiseksi?



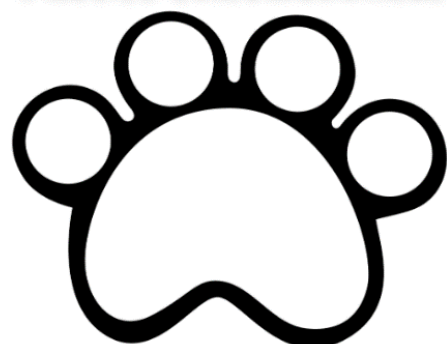
Päivittäin?



Noin kerran kuukaudessa?

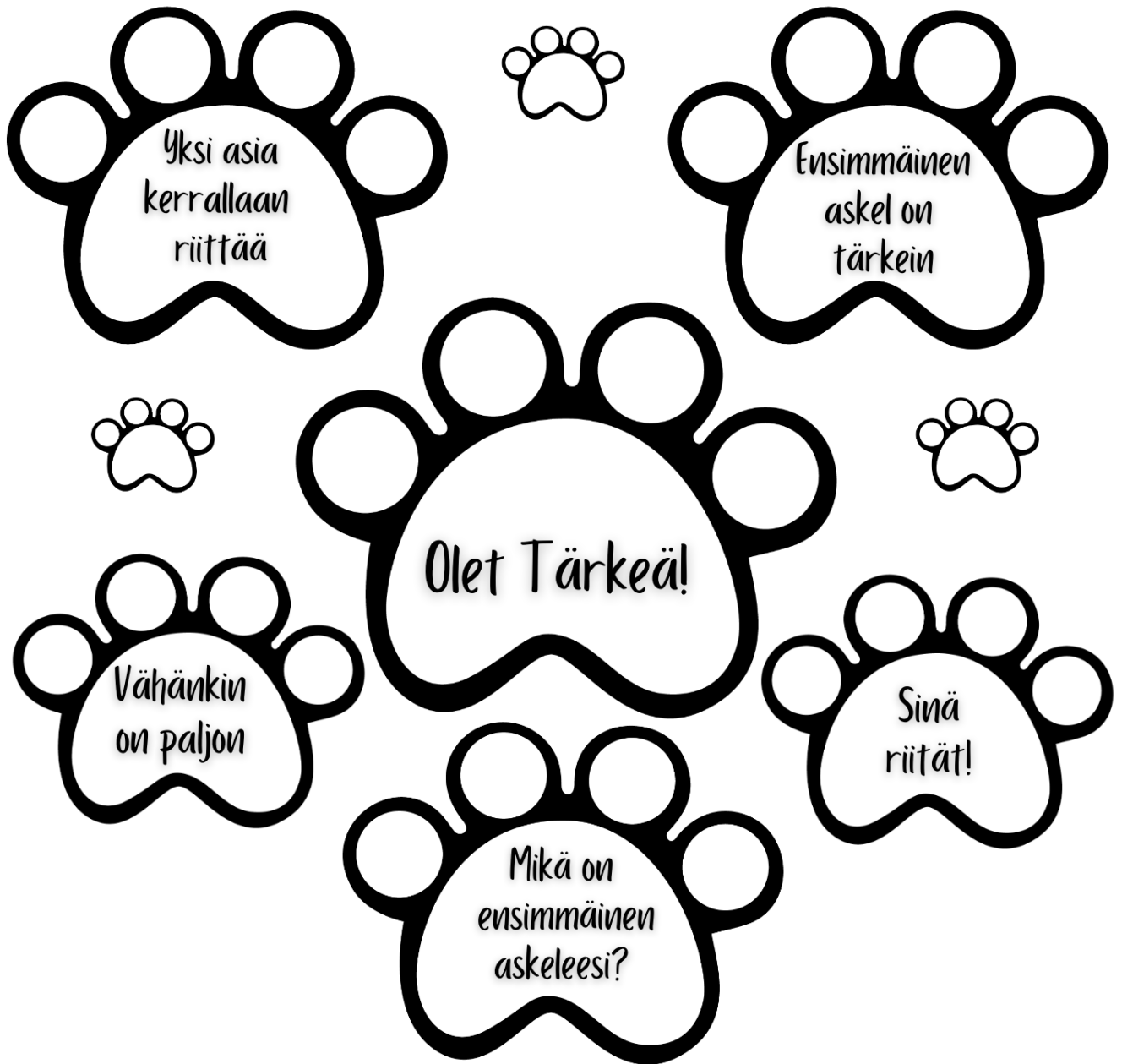


Tavoite tulevaisuudelle?



LIITE 2

S. 18



Et ole yksin!
www.leijonaemot.fi