

Piia Niinimäki-Mikkonen

”YHDESSÄ ENEMMÄN” PROJEKTIVIIKKO
MIELENTERVEYSKUNTOUTUJILLE

Hoitotyön koulutusohjelma

2015

”YHDESSÄ ENEMMÄN”- PROJEKTIVIIKKO MIELENTERVEYSKUNTOUTUJILLE

Niinimäki-Mikkonen, Piia
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Maaliskuu 2015
Ohjaaja: Pirilä, Ritva
Sivumäärä: 39
Liitteitä: 11

Asiasanat: Mielenterveyskuntoutuja, ryhmätoiminta, virkistystyöryhmä

Tämän projektiluonteisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida toiminnallinen viikko Attendo Neliapilan asukkaille. Neliapilaan kuuluu kaksi tehostettua palveluasumisen yksikköä Lappikoti ja Jokilinna, missä opinnäytetyöntekijä toimii virkistystyön puheenjohtajana ohjaustyön ohessa. Opinnäytetyön tavoitteena oli jalkauttaa mielenterveysviikko Attendo Neliapilan virkistystyönvuosisuunnitelmaan.

Tällä projektilla opinnäytetyöntekijä halusi myös lisätä kahden asumispalveluyksikön välistä yhteistyötä. Opinnäytetyöntekijän henkilökohtaisina tavoitteina oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida mielenterveysviikon ohjelma ja saada asukkaat aktivoitumaan ohjaajien kanssa yhdessä suunnittelemaan ja toteuttamaan projektiviikkoa.

Opinnäytetyöntekijä oli suunnitellut Valtakunnalliselle mielenterveysviikolle toteuttavaksi yhteensä viisi toimintaryhmää. Ryhminä toteutettiin askartelu-, liikunta ja leivontaryhmät molemmissa asumisyksiköissä erikseen ja yhteistyössä toteutettiin diskoilta. Siivous/saunapäivä oli suunniteltu yhdeksi ryhmäksi, mitä ei tässä opinnäytetyössä otettu arviointiin mukaan. Asukkailta kerättiin suunnitteluryhmistä sekä toteutusviikosta palautteet palautelomakkeen avulla. Ryhmien vastuuohjaajat täyttivät ryhmistä ryhmäsuunnittelulomakkeet, joista saatiin tietoa ryhmien suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista.

Ongelmakohdiksi muodostuivat ohjaajien palautelomakkeet, jotka koettiin molemmissa asumisyksiköissä tarpeettomiksi ja virkistystyöryhmän projektipäiväkirjojen käyttämättä jättäminen sovitulla tavalla.

Opinnäytetyöntekijän taidot projektin johtamisesta ja työn organisoinnista kehittyivät projektin edetessä. Mielenterveysviikon toimintaviikko jalkautettiin virkistystyön vuosisuunnitelmaan 2015 tavoitteen mukaisesti. Asukkaiden palautteiden perusteella tämän kaltaiselle toiminnalle olisi jatkossa kiinnostusta. Jatkohaasteena voisi olla viestintä projektissa. Suunnitelman teko, miten informoidaan tämän kaltaisista projekteista sekä projektipäiväkirjan käytön ohjaus ja tiedon jakaminen. Virkistystyöryhmä on avainasemassa tiedonkulussa projektin johtajalle, ohjaajille ja asukkaille.

”DOING MORE TOGETHER”-

THEME WEEK FOR PSYCHIATRIC REHABILITANTS

Niinimäki-Mikkonen, Piia
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing Care
March 2015
Tutor: Pirilä, Ritva
Pages: 39
Appendices: 11

Key words: psychiatric rehabilitant, group activity, recreation team

The purpose of this project-based thesis was to plan, implement and evaluate an activity week for the residents at Attendo Neliapila. Neliapila consists of two Intensified Sheltered Housing Units, Lappikoti and Jokilinna, where the author of this thesis leads recreational activity along with her work. The objective of the thesis was to include a Therapeutic Recreation Week in the annual program planning of Attendo Neliapila, coinciding with the National Mental Health Awareness Week.

Through this project the author also wanted to increase co-operation between the two Sheltered Housing Units. The personal goal was to plan, implement and evaluate a program for the theme week and to encourage residents to plan and carry out the theme week together with their instructors.

The author had planned to run a total of five activity groups during the National Mental Health Awareness Week. In the end, the groups of Craft Therapy, Physical Exercise and Baking were realized separately in each Sheltered Housing Unit while the Disco Night was organized with the co-operation of the two units. A Clean-up/Sauna Day had been planned to form one group, yet, it was excluded from the final evaluation of the thesis. Feedback about the planning team and the realized theme week was collected from the residents using a questionnaire. The instructors in charge of each group filled in the planning forms for the group to record the information on planning, implementing and evaluating done in each group.

Two problems arose with the overall execution: firstly, feedback forms filled in by the instructors proved to be of no use to the residents in the two housing units, and secondly, the project diaries of the recreation team were not kept as planned.

As the project progressed, the author developed her project leading and work organizing skills. In compliance with the original objective, the National Mental Awareness Week was introduced in the Annual Program Plan 2015 as part of recreational activity. Based on the feedback, this kind of activity is of interest to the residents in future. A further challenge would be to clarify communication during a project, for example, to draft a plan for the information flow between recreation team, project leader, superior, instructor and residents. In addition, keeping a project diary is of special importance

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	MIELENTERVEYSPALVELUT	6
	2.1 Tehostettu palveluasuminen	6
	2.2 Kohdeorganisaatio ja kohderyhmän kuvaus.....	6
	2.3 Projektin taustaa	8
3	MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIIEN RYHMÄTOIMINTA	9
	3.1 Mielenterveyskuntoutuja	9
	3.2 Ryhmätoiminta	10
	3.3 Valtakunnallinen mielenterveysviikko	10
4	PROJEKTI	11
	4.1 Aikaisemmat tutkimukset	12
	4.2 Projektin tarkoitus ja tavoitteet.....	12
	4.3 Projektin etenemisen suunnitelma.....	13
	4.4 Projektin resurssit ja riskit	14
	4.5 Arviointisuunnitelma	16
	4.6 Projektin toteutussuunnitelma	16
	4.6.1 Puhelin palaverit	19
	4.6.2 Valmistuskeittiön suunnittelupalaveri	20
5	RYHMIEN SUUNNITTELUA ASUKKAIDEN KANSSA	21
	5.1 Jokilinnan askarteluryhmän suunnittelua asukkaiden kanssa.....	22
	5.2 Jokilinnan liikuntapäivän suunnittelua asukkaiden kanssa	23
	5.3 Lappikodin leivontaryhmän suunnittelua asukkaiden kanssa	23
	5.4 Lappikodin liikuntapäivän suunnittelua asukkaiden kanssa.....	24
	5.5 Diskoillan suunnittelua asukkaiden kanssa	24
6	TOTEUTUNEET RYHMÄT.....	26
	6.1 Jokilinnan askarteluryhmä.....	26
	6.2 Lappikodin askarteluryhmän suunnittelu ja toteutusryhmä.....	27
	6.3 Jokilinnan liikuntapäivä.....	27
	6.4 Jokilinnan leivontaryhmä	28
	6.5 Lappikodin leivontaryhmä.....	28
	6.6 Diskoilta.....	29
7	PROJEKTIN ARVIOINTI.....	31
	7.1 Asukkaiden palautteet ryhmistä.....	31
	7.2 Ohjaajien havainnot ryhmistä	32
	7.3 Projektin arviointipalaveri	33
8	POHDINTA	34
	8.1 Oman ammatillisen kehittymisen arviointi	37
	LÄHTEET.....	38
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Virkistystoiminnan järjestäminen hoitolaitoksissa on erittäin tärkeää varsinkin silloin, kun siellä vietetään ehkä koko loppu elämä. Iivanainen (2013,111) mainitsee teoksessaan viriketoiminnan vahvistavan ihmisen fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalistakin toimintakykyä. Virikkeet tulisi mieltää yhtä tärkeäksi tehtäväksi arjessa kuin peseytyminen, pukeutuminen, ruokailu sekä lääkkeiden antaminen. Opinnäytetyö on erittäin tärkeä niin yhteiskunnan kuin yksilöidenkin näkökulmasta, koska mielenterveys on osa ihmisen kokonaisterveyttä ja hyvinvointia. Fyysisen ja psyykkisen terveyden välillä on jatkuva vuorovaikutus. Tehokkaita ja vaikuttavia toimintamahdollisuuksia on olemassa mielenterveyden edistämiseksi, jos vain niitä osataan käyttää.(Kylmä, Nikkonen, Kinnunen & Korhonen 2009,9.)

Attendo Neliapila kuuluu yksityisen sosiaalipalvelun alaisuuteen ja siihen kuuluu kaksi asumispalveluyksikköä Attendo Jokilinna ja Attendo Lappikoti. Asumispalveluyksiköissä pyritään tuottamaan laadukkaita ja virikkeellisiä palveluja mielenterveyskuntoutujille. Attendo Neliapilan 2014 virkistystyönvuosisuunnitelman mukaan jokaisena kuukautena järjestetään vähintään yksi iso virkistystapahtuma asukkaille omissa asumisyksiköissä ja yksiköiden välisiä virkistyspäiviä järjestetään neljä kertaa vuodessa. (Attendo Jokilinnan omavalvontasuunnitelma 9/2014.)

Mielenterveydenkeskusliiton verkko sivuilla 22.11.2014 mainitaan monien mielenterveyskuntoutujien sosiaalisten suhteiden katkenneen sukulaisiin ja ystäviin sairauksien myötä, jolloin heidän sosiaalinen verkostonsa koostuu lähinnä toisista mielenterveyskuntoutujista ja hoitohenkilökunnasta. Sosiaalisten taitojen ja kontaktien ylläpitäminen erilaisilla ryhmillä voi antaa mielenterveyskuntoutujalle mahdollisuuden itsetunnon kohottamiseen rakentavan vuorovaikutuksen ja ryhmän jäsenten antaman tuen avulla. Ohjaajan on mahdollista vahvistaa kuntoutujan itsetuntoa ja lisätä hänen aktiivisuuttaan ja rohkeuttaan sosiaalisissa suhteissa rohkaisevalla ja kannustavalla otteella. (Kylmä ym. 2009,195.)

2 MIELENTERVEYS PALVELUT

Sosiaali- ja terveysministeriö vastaa mielenterveystyön valtakunnallisesta suunnittelusta, ohjauksesta ja valvonnasta. Mielenterveystyöhön kuuluu mielenterveyttä edistävää työtä, mielenterveydenhäiriöiden ehkäisy ja mielenterveyspalvelut. Mielenterveystyön tavoitteena on mielenterveyden vahvistaminen sekä mielenterveyteen kohdistuvien uhkien väheneminen. (Sosiaali- ja terveysministeriön www- sivut.)

2.1 Tehostettu palveluasuminen

Mielenterveyskuntoutuja asuu lähtökohtaisesti aina omassa kodissaan. Jos se ei ole mahdollista, häntä avustetaan hankkimaan jokin muu asunto, joka tarvittaessa voi olla tukiasunto tai palveluasuminen tarkoitukseen varatussa asumispalveluyksikössä. Asumismuodosta riippumatta mielenterveyskuntoutujalle järjestetään kuntouttavia palveluja, joilla tuetaan kuntoutumista ja itsenäistä selviytymistä. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007.)

Tehostetulla palveluasumisella tarkoitetaan sellaista asumista, jossa paikalla on hoitohenkilökuntaa ympäri vuorokauden. Tuetussa asumisessa henkilö asuu omassa kodissaan tai tukiasunnossa ja hän saa tarvittavat palvelut erillisillä sopimuksilla kotiin tai avohoidon toimipaikoissa. Avohoitoa pyritään kehittämään siten, että henkilö selviytyy avohoidon palveluilla mahdollisimman hyvin asuessaan tavallisessa asunnossa. Asumisyksiköissä asuminen on usein pitkäaikaista. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007.)

2.2 Kohdeorganisaatio ja kohderyhmän kuvaus

Attendo Neliapilan perustehtävänä on tuottaa asumispalveluja aikuisikäisille mielenterveyskuntoutujille. Asukkaiden pääasiallinen diagnoosi on skitsofrenia. Arvot ja toimintaa ohjaavat periaatteet ovat asukkaan kunnioittaminen yksilöllisenä ja kyke-

nevänä ihmisenä, omatoimisuuteen ohjaaminen ja itsenäisen selviytymisen tukeminen. (Attendo Neliapilan www- sivut.)

Attendo Jokilinnassa on 20 tehostetun palveluasumisen paikkaa ja yksi tukiasunto Euran keskustassa. Jokilinnan asukashuoneissa on oma suihku sekä wc. Yhteisinä tiloina on avara olohuone, ruokailutila, sauna- ja pyykinkäsittelytila. Ruoanvalmistuskeittiössä keittiöhenkilökunta valmistaa lounaan arkisin. (Attendo Jokilinnan www-sivut.)

Attendo Lappikodin asukkaat asuvat joko yhden tai kahden hengen huoneissa isossa omakotitalossa Rauman Lapissa. Yhteisiä tiloja ovat iso keittiö, olohuone ja sauna. Palveluasumisyksikkö Pihalassa jokaisella asukkaalla on oma huone ja wc sekä yhteinen tupakeittiö. Tuki ja turva ovat lähellä samassa pihapiirissä ja asukas voi halutessaan olla osallistumatta Lappikodin päivittäiseen toimintaan. (Attendo Lappikodin www-sivut.)

Jokilinnassa yhdessä tekeminen ja ajanviettäminen sosiaalisissa tapahtumissa ovat tärkeitä kuntoutumista edistäviä keinoja. Toiminta-ajatuksen mukaisesti asukkaat osallistuvat kykyjensä mukaan kotitöihin. Aktiivinen osallistuminen arkirutiineihin auttaa valmistautumiseen itsenäiseen elämään ja niistä selviytyminen on erinomainen mittari arvioitaessa kuntoutujan edistymisen astetta. Jokilinnassa järjestetään säännöllisesti erilaisia ryhmiä kuten musiikki-, askartelu-, liikunta-, leivonta, rentoutus- ja keskusteluryhmiä. Ohjaajat huomioivat virkistystoiminnassa asukkaiden toiveet ja kiinnostuksen kohteet. Ohjaajilla on omia vahvuusalueita, mihin he pyrkivät keskittymään ryhmätuokioissa. (Attendo Jokilinnan www- sivut.)

Jokilinnassa viriketoiminta on suunniteltua ja dokumentoitua tavoitteineen ja toiminnasta vastaa virkistystyöryhmä, joka pitää säännöllisesti aiheesta palavereja. Dokumentoituja ryhmätoimintoja (ohjaajien jaettujen vastualueiden mukaisia) pidetään kuukaudessa vähintään seitsemän. Jokilinnassa kannustetaan aktiiviseen liikkumiseen ja useita kertoja vuodessa järjestetään erilaisia liikuntakampanjoita ja teemapäiviä. Asukkaat käyttävät myös kunnassa tarjolla olevia ulkopuolisia harrastusmahdollisuuksia kuten esimerkiksi kansalaisopiston palveluja, kuntosalia, urheilu-/uimahallia. (Attendo Jokilinnan omavalvontasuunnitelma 9/2014.)

Lappikodissa ohjaajat järjestävät asukkaille monenlaista toimintaa asukkaiden toiveiden ja jaksamisen mukaan. Asukkaat voivat osallistua kotitöihin, retkiin, leivontaan ja käsitöihin. Lappikodissa virkistystoiminnasta vastaa virkistystyöryhmä, johon kuuluu kaksi ohjaajaa. Yhteistyötä tehdään myös Jokilinnan virkistystyöryhmän kanssa säännöllisesti. (Attendo Lappikodin www-sivut.)

2.3 Projektin taustaa

Opinnäytetyöntekijä kävi keskustelun opinnäytetyön mahdollisesta aiheesta yksikön johtajan ja molempien asumispalveluyksiköiden sairaanhoitajien kanssa. Opinnäytetyöntekijän toimiessa virkistystyön puheenjohtajana molemmissa asumispalveluyksiköissä hänen työn kuvaansa kuuluu virkistystoiminnan suunnittelu ja toteutus yhdessä virkistystyöryhmän kanssa ohjaustyön ohessa.

Neliapilan virkistystyöryhmään kuuluu molemmista asumispalveluyksiköistä kaksi ohjaajaa ja ryhmän tehtävänä on järjestää kerran kuukaudessa asukkaille virkistystoimintaa omissa yksiköissä sekä yksiköiden välistä virkistystoimintaa neljä kertaa vuodessa.

Projektiviikon idea muodostui opinnäytetyöntekijälle vuonna 2011 yksiköissä toteutetun ”Mielekäs”-projektin pohjalta. Opinnäytetyöntekijä otti huomioon aikaisemmasta projektista esiin nousevia kehitysideoita tässä projektissa ja niitä olivat henkilökunnan ja asukkaiden osallistaminen enemmän projektiin, työtehtävien selkeä delegointi ja yksiköiden välisen yhteistyön lisääminen. Toimintaviikon esiin tuomisen selkeys asukkaille ja ohjaajille oli myös nostettu vuoden 2011 toteutetussa projektissa esiin.

Asukkaille ei ollut tarkoitus tehdä valmiiksi toimintaviikkoa, vaan ottaa heidät mukaan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin mielenterveysviikon aiheen 2014 mukaisesti ”Yhdessä enemmän”. Virkistystyöryhmän tehtävänä oli saada ohjaajat mukaan aktivoimaan asukkaita tekemään yhdessä projektiviikkoa.

3 MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIIEN RYHMÄTOIMINTA

Toiminnallisia ryhmiä on pidetty mielenterveyskuntoutuksen keskeisenä toimintatapana, mutta on hyvä muistaa, ettei toimintojen käyttö tee automaattisesti ryhmästä kuntoutusta. Ryhmät tukevat kuntoutuksen tavoitteita, koska ne antavat kuntoutujalle mahdollisuuksia peilata omia kokemuksiaan, mutta ryhmässä toiminta ei ole välttämättä kaikkien osallistujien kannalta kuntouttavaa. Toiminnallisten ryhmien ja yksittäisten ryhmäläisten tavoitteet ryhmälle ja siihen osallistumiselle määräävät, onko ryhmä kuntoutusta vai ei. (Koskisuu.2004,169.)

Ryhmänohjaaja toimii ryhmässä enemmän oppaan tai opettajan roolissa kuin terapeutin roolissa. Työskentelyn apuna voidaan käyttää valmista materiaalia tai valmistaa työmateriaali itse. Ohjaajan ei tule ottaa ryhmässä vastuuta osallistujien elämän muuttamisesta ja on hyvä muistaa, ettei hän tiedä, miten toisen tulisi elämänsä elää. Suorien neuvojen antamista tulisi välttää. Ryhmän ohjaajan vastuullinen toiminta on oman tietämyksen, taitojen, tuen ja toiveikkuuden tuomista ryhmäläisten käyttöön. Ohjaajien ja ryhmän esittelyn lisäksi on tärkeää sopia ryhmässä osallistumisen ja toiminnan säännöt sekä pyytää osallistujia sitoutumaan niihin. Kuntoutumisen käynnistymistä voidaan rohkaista, mutta sitä ei voida käynnistää. (Koskisuu 2004,171.)

3.1 Mielenterveyskuntoutuja

Tässä opinnäytetyössä mielenterveyskuntoutujalla tarkoitetaan psykiatrisesta sairaalahoidosta tehostettuun palveluasumisyksikköön asumaan siirtynyttä mielenterveyskuntoutujaa. Mielenterveyskuntoutuja on oman elämänsä ja oman kuntoutumisensa paras asiantuntija. Kuntoutumisen tueksi mielenterveyskuntoutujan on saatava tilaa, aikaa, erilaisia vaihtoehtoja ja tukea kokemustensa jäsentämiseen, saadun tiedon miettimiseen ja oman elämäntilanteen selkiyttämiseen. (Mielenterveyden keskusliiton [www- sivut](#).)

Kuntoutuja tuo kuntoutusprosessiin mukanaan koko tarinansa tulkintoineen sekä hänen elämäntilanteessaan mielenterveyttä suojaavat ja uhkaavat tekijät. Kuntoutujan elämä on loogista, kun hänen omat sisäiset ärsykkeensä ja ulkoiset havaintonsa ovat

jäsentyneitä, ennustettavissa olevia ja selitettäviä. Hän voi hahmottaa ympäristönsä hallittavana ja mielekkäänä, jolloin asioilla ja tapahtumilla on merkitystä. Kuntoutumisvalmiuden osatekijät vaikuttavat yleensä kuntoutujan halukkuuteen sitoutua kuntoutusprosessiin. Näitä osatekijöitä ovat tarve ja sitoutuminen muutokseen, kumppanuus ja tietoisuus omasta itsestä ja ympäristöstä. (Koskisuu 2004,104.)

3.2 Ryhmätoiminta

Ryhmätoimintaa aloitettaessa ohjaajan on hyvä kertoa ryhmäläisille toimintatavoista ja kannustaa ryhmäläisiä osallistumaan kokeilemaan ja jakamaan omista kokemuksistaan (Koskisuu 2004,173.) Erilaiset ryhmät muodostavat tärkeän osan yhteisöllistä hoitoa ja kuntoutusta. Tyypillisimpiä ryhmiä ovat teemaryhmät, jotka sisältävät esimerkiksi elokuvien katselua tai kirjallisuutta. Toimintaryhmiin voi liittyä työtehtäviä tai keskittyään liikuntaan sekä mahdollisesti matkailaan tai retkeillään. Taideryhmään voi kuulua henkilökohtainen tuottaminen maalaamalla tai näyttelemällä. Terapeuttisessa ryhmässä keskitytään asiakkaan itsetunnon ja itsetuntemuksen lisäämiseen ja vahvistamiseen. Terapeuttisia ryhmiä voivat olla tunneryhmät, psyko- ja siodraamaryhmät tai kehon tiedostamiseen tai oman seksuaaliseen tuntemukseen tähtäävät ryhmät. (Murto 2013,44.)

Musiikissa on paljon mahdollisuuksia. Musiikki aktivoi alitajuista, tiedostamatonta mielenmaisemaa ja sen avulla voidaan käsitellä vaikeitakin asioita turvallisesti. Musiikki saa aikaan vuorovaikutusta, se antaa esteettisiä kokemuksia ja tuottaa mielihyvää. (Musiikkiterapian www- sivut.)

3.3 Valtakunnallinen mielenterveysviikko

Valtakunnallista mielenterveysviikkoa vietetään Suomessa vuosittain viikolla 47 ja sen tarkoituksena on nostaa esiin sen hetkisiä ajankohtaisia mielenterveyteen liittyviä teemoja ja tuoda esille epäkohtia. Mielenterveysviikon yhtenä päämääränä on tuoda tietoa ihmisille mielenterveydestä. Vuoden 2014 aiheena on ” Yhdessä Enemmän”. Viikon aikana järjestetään erilaisia tempauksia ja tapahtumia ympäri Suomen; semi-

naareja, kirkkopyhiä, mielenterveyskävelyjä, iltamia, konsertteja ja lausuntailtoja. Valtaosan näistä järjestää liiton 190 jäsenyhdistystä. (Mielenterveyden keskusliiton www- sivut.)

Attendo Neliapila, joka ennen yrityskauppoja oli nimeltään Lappikoti Oy, järjesti valtakunnallisen mielenterveysviikon pohjalta ”Mielekäs” projektin vuonna 2011. Mielenterveysviikon aiheena oli silloin ”Lisää vuosia elämään, lisää elämää vuosiin”. Erääksi kehittämiskohteeksi projektista nousi henkilökunnan ja asukkaiden osallistaminen enemmän projektiin. Toimintapäivien sisältö pitäisi saada hyvin esille. Työtehtävien selkeä delegointi ja yksiköiden välisen yhteistyön lisääminen nousi projektissa esiin. (Helander 2011.)

4 PROJEKTI

Projekti on yleensä ainutkertainen ja sillä on tietty alku ja loppu. Se on määräaikainen, vaiheittain etenevä, sillä on tietyt resurssit, organisaatio ja ohjausryhmä, joka kontrolloi toimintaa. Projektin toiminta arvioidaan ja raportoidaan sekä projektit voivat olla luonteeltaan erilaisia ja määräaikaisia ja niillä on aikataulu. Projektimuotoinen työskentely tarkoittaa suunnitellusti ja organisoidusti ihmisresurssien ja aineellisten resurssien hyödyntämistä. Projekti tuo aina organisaatioon jotain uutta, mutta se voidaan myös kokea hankalaksi. (Laaksonen, Niskanen & Ollila 2012,95.)

Projekti on työ, jonka tarkoituksena on saavuttaa jokin ennalta määritelty tavoite. Tavoite määrittää sen, kuinka monta ihmistä projektin toteuttamiseen tarvitaan ja mitä osaamista tarvitaan, minkälaisissa olosuhteissa työ tehdään, kuinka kauan se kestää ja minkälaisia väli- ja lopputuloksia projektilta odotetaan. (Kettunen 2009, 15–17.)

4.1 Aikaisemmat tutkimukset

Junnilan opinnäytetyö (2011,1) käsittelee mielenkuntoutujan voimaantumista ryhmätoiminnalla. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää mielenkuntoutujien keskustelu- ja virikeryhmiä, että asukkaat itse osallistuvat sisällön kehittämiseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli mielenkuntoutujien voimaantuminen ja innostuksen herääminen sosiaaliseen kanssakäymiseen. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin kahdeksana ryhmätapaamisena, Ryhmätapaamisten sisältö koostui keskustelusta ja toiminnasta, kuntoutujien valitsemista aihepiireistä ja kunkin osallistujan omista mieltymyksistä. Tapaamisissa oli rentoutusharjoituksia, sekä kuntoutujien valitsemia retki-kohteita eläintarhaan, torille, kahvilaan ja mustikkametsään. Projektin perusteella voidaan todeta, että hoitolaitosten ilmapiiri on yhdessä tekemisellä muutettavissa enemmän puhetta keskustelua sisältäviksi yhteisöiksi.

Laineen opinnäytetyössä (2011, 2) oli tarkoitus selvittää mielenterveyskuntoutujien mahdollisia toimintakyvyn muutoksia kuntoutujien näkökulmasta kuntoutumisjakson aikana. Tavoitteena oli tuottaa kuntoutusmittari kuntoutumiskeskukseen ja selvittää toimintakyvyn muutoksiin vaikuttavia tekijöitä. Opinnäytetyö työ toteutettiin kvantitatiivisella eli määrällisellä tutkimusmenetelmällä ja aineisto kerättiin kyselylomakkeiden avulla kuntoutumiskeskukseen kuntoutujilta. vastausprosentiksi muodostu 80%. Suurin osa kuntoutujista piti henkilökunnan vaikutusta huomattavana. Muita kuntoutumiseen vaikuttavia tekijöitä olivat yhteisöllisyys, henkilökunnan panos, oma motivaatio kuntoutumiseen, vertaistuki ja lääkitys

4.2 Projektin tarkoitus ja tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida valtakunnallisella mielenterveysviikolla toiminnallinen viikko Attendo Neliapilan asukkaille. Mielenterveysviikon aiheena vuonna 2014 on ”Yhdessä Enemmän”, jonka pohjalta projektiviikko on saanut nimensä. Opinnäytetyöntekijä oli suunnitellut projektin toteutettavaksi marraskuussa 2014 viikolle 47. Kaikilla projektiin osallistuvilla kahden mielenterveyskuntoutujien asumispalveluyksikön asukkailla oli mahdollisuus osallistua projektiviikon suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on jalkauttaa viikko yksiköiden virkistystyön vuosisuunnitelmaan.

Opinnäytetyöntekijän henkilökohtaisina tavoitteina oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida mielenterveysviikon ohjelma palautelomakkeen ja ryhmän suunnittelulomakkeen avulla. Henkilökohtaisina tavoitteina oli saada asukkaat aktivoitumaan molemmissa yksiköissä ohjaajien kanssa yhdessä tekemään projektiviikkoa ja tiivistää asu-
mispalveluyksiköiden välistä yhteistyötä.

4.3 Projektin etenemisen suunnitelma

Opinnäytetyön aiheen pohdinta alkoi tammikuussa 2014 ja tämän jälkeen opinnäytetyöntekijä keskusteli kohdeorganisaation johtajan kanssa aiheesta. Opinnäytetyöntekijä kävi opinnäytetyön ohjaajan kanssa sen jälkeen keskustelun projektin aiheesta

Maaliskuussa 2014 opinnäytetyöntekijä delegoi virkistystyöryhmäläisille tehtävän selvittää molempien yksiköiden asukkaiden kiinnostusta yksiköissä järjestettävään virkistystoimintaan vuonna 2014. Opinnäytetyöntekijä laati tämän jälkeen Attendo Neliapilan virkistystyönvuosisuunnitelman asukkaiden toiveet huomioiden. Vuosisuunnitelmaan hän suunnitteli valtakunnalliselle mielenterveysviikolle 47 projektiviikon. Vuoden 2014 virkistystyönvuosisuunnitelman hyväksyi myöhemmin yksikön johtaja. (Attendo Neliapilan virkistystyönvuosisuunnitelma 2014.)

Huhtikuussa 2014 opinnäytetyöntekijä piti aiheseminaarin. Toukokuussa 2014 pidettiin suunnitteluseminaari ja tehtiin yhteistyösopimukset opinnäytetyöstä.

Virkistystyöryhmän ensimmäinen projektipalaveri olisi Attendo Jokilinnassa elokuussa 2014. Palaveriin osallistuisivat Neliapilaan kuuluvat virkistystyöryhmäläiset: Lappikodista kaksi ohjaajaa ja Jokilinnasta yksi virkistystyöryhmään aikaisemmin valittu ohjaaja sekä opinnäytetyöntekijä. Elokuun palaverin tarkoituksena olisi kertoa virkistystyöryhmäläisille projektin pääpiirteet.

Syyskuun palaverissa sovitaan projektin toteutuksesta. Virkistystyöryhmäläiset kyselevät ohjaajien omaa kiinnostusta ryhmien aiheista. Virkistystyöryhmä päättää seuraavassa palaverissa ryhmien vastuuohjaajat ja raportoi tässä palaverissa sovitulla tavalla opinnäytetyöntekijälle.

Lokakuun palaverissa tehdään alustava suunnitelma toimintapäivistä virkistystyöryhmäläisten kanssa. Opinnäytetyöntekijä tarkentaa aikataulua projektin edetessä.

Marraskuussa viikolla 47 toteutetaan projektiviikko.

Joulukuussa opinnäytetyöntekijä tekee yhteenvedon projektista asukkaiden ja ohjaajien antamista palautteista valmiiden palautelomakkeiden (liite 10) avulla. Palaute-lomakkeet kerätään asukkailta heti toimintaviikon päätteeksi. Vastuuohjaajat palauttavat ryhmätoiminnan suunnittelulomakkeet (liite 2) joulukuussa opinnäytetyöntekijälle. Tammi- helmikuussa 2015 pidetään opinnäytetyön raportointiseminaari.

4.4 Projektin resurssit ja riskit

Projektin tavoitteet voidaan lyödä lukkoon, kun projektin resurssianalyysi on toteutettu. Lisäksi kerrotaan, että resurssianalyysin keskeisimpänä tehtävänä on määrittää eri osatavoitteiden saavuttamiseen tarvittavat voimavarat ja tämän kannalta onkin tärkeää, että ne on hyvin määritelty. Resurssianalyysissä kuvataan osatavoite kerrallaan: henkilöstöresurssit, fyysiset resurssit: tilat, laitteet, välineet, materiaalit, ajankäyttö ja tiedotukset. Tavoitteiden asettelussa on hyvä huomioida realismi ja kohtuullisuus sekä rahoittajien että toimijoiden kannalta. (Projektin hallinnan oppaan [www-sivut](#).)

Koska projektin onnistumista ei voi ennustaa, se on aina riski organisaatiolle. Riskeihin tulee varautua, mutta niiltä kokonaan välttyminen on harvinaista. Mahdolliset riskit on pyrittävä minimoimaan etukäteen. Riskeinä voidaan pitää aikataulun pitämättömyyttä, lisäkustannuksien aiheutumista esimerkiksi ylitöistä tai projektissa tarvittavista laitteista, jos niitä joutuu hankkimaan projektia varten. (Ruuska 2006,82-87.)

Projektin onnistumiseen liittyvät riskit voivat olla sisäisiä tai ulkoisia. Projektin sisäiset riskit johtuvat projektin omasta toteutusmallista. Riskien ollessa ulkoisia niiden toteutuminen ei ole projektin vaikutusvallassa. Projektisuunnitelman ei tulisi sisältää sellaisia riskejä, joiden toteutuminen on mahdollista. (Kettunen 2009, 75.)

Opinnäytetyöntekijän toimiessa molempien yksiköiden virkistystoimen puheenjohtajana voi hän jakaa vastuuta ryhmien ohjauksesta virkistystyöryhmälle. Virkistystyöryhmäläiset jakavat vastuuta ohjaajille projektin edetessä. Opinnäytetyöntekijän tehdessä työvuorolistat toiseen yksikköön hän voi huomioida projektiviikon jo listojen suunnitteluvaiheessa. Opinnäytetyöntekijä on itse ylimääräisenä projektissa vapaaajallaan ja pystyy toteuttamaan suunnitteluvaiheessa huomioimatta jääneitä asioita tällä tavalla. Opinnäytetyöntekijän tehtävänä on olla mukana projektiviikon suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa.

Toisessa yksikössä virkistystyönohjaajat huomioivat omien työvuorojensa toteutumisen projektiviikolle ja keskustelevat heidän yksikkönsä työvuorolistojen tekijän kanssa niiden toteutumisesta. Opinnäytetyöntekijä on huomionnut projektiviikon budjetin, kun hän teki molempien asumispalveluyksiköiden virkistystyönvuosisuunnitelman maaliskuussa 2014.

Budjettia (liite 7) täsmennetään projektin edetessä. Projektiviikon tilat ja taksikyydit on huomioitu virkistystyön vuosisuunnitelmassa ja tarkkaa budjettia ei viikkoon vaadittu. Molempien asumisyksiköiden projektin menot kirjataan ylös ja toimitetaan projektin päätyttyä opinnäytetyöntekijälle.

Koska asukkaiden virkistys kuuluu olennaisena osana ohjaustyön sisältöön, molempien yksiköiden henkilökuntaa voidaan työllistää tähän projektiin. Molempien yksiköiden käytössä olevilla talon autoilla pystytään hoitamaan siirtymiset yksiköistä toiseen.

Riskeinä tässä projektityössä voidaan pitää virkistystyöryhmän, ohjaajien ja asukkaiden vähäistä sitoutumista viikkoon. Virkistystyöryhmän vastuulla toisessa asumisyksikössä on ryhmien toteutus ja tiedonkulku ohjaajille. Riskinä voidaan myös pitää ohjaajien motivoituminen viikkoon, koska tämä välittyy asukkaiden aktivoitumiseen.

Asukkaiden ja ohjaajien sairauspoissaolot vaikuttavat myös ryhmien toteutumiseen. Opinnäytetyöntekijän toimiessa projektin johtajana hän voi ottaa Jokilinnan ryhmistä toteutusvastuun vastuuohjaajan sairastuessa. Opinnäytetyöntekijän sairastuessa vetovastuu projektin toteutuksesta on virkistystyöryhmällä. Toisessa asumisyksikössä on kaksi virkistystyöryhmään kuuluvaa ohjaajaa ja he ovat tietoisia, että opinnäytetyön-

tekijään saa yhteyden puhelimitse, jos kysymyksiä tai ongelmia tulee projektiin liittyen.

4.5 Arviointisuunnitelma

Lähtökohtana projektiviikon onnistumisessa on saada asumispalveluyksikön molempien yksiköiden ohjaajat aktivoimaan asukkaita osallistumaan virkistystoiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Toimintapäiviä on yhteensä neljä, joiden sisältöön asukkaat saavat vaikuttaa. Toimintapäivien aiheet valitaan ja jaetaan valmiiksi virkistystöryhmän kanssa, jotta saadaan asukkaiden toivoma diskoilta toteutettua. Molemmat asumispalveluyksiköiden virkistystöryhmän ohjaajat kysyvät projektiviikon suunnitteluryhmiin ja toteutusryhmiin osallistuvat asukkaat syys- loka-kuun 2014 aikana yksiköissä säännöllisesti pidettävässä asukaspalaverissa.

Ryhmiiin osallistujilta otetaan sitovat ilmoittautumiset asukaspalaverissa opinnäyte-työntekijän valmiiksi tekemällä lomakkeella (liite 1), jossa on kaikkien toimintapäivien aiheet. Vähintään yhteen toimintapäivän suunnitteluun on suositeltavaa osallistua. Halutessaan asukkaat saavat osallistua kaikkien toimintapäivien suunnitteluun ja toteutukseen, asukkaan oman fyysisen ja psyykkisen voinnin mukaan.

Projekti etenee virkistystöryhmän suunnittelupalavereiden myötä. Projektiviikon suunnittelu etenee asukkaiden suunnitteluryhmiin asti, jossa suunnitellaan asukkaiden kanssa yhdessä toimintapäivien sisältö valmiiksi. Asukkaita ei ole tarkoitus ottaa mukaan vielä projektin alkuvaiheen suunnitteluun, siksi tarkoitus on pitää suunnitteluryhmät ryhmiin ilmoittautuneiden asukkaiden kanssa ennen varsinaisia toteutusryhmiä.

4.6 Projektin toteutussuunnitelma

Virkistystöryhmän molempien yksiköiden yhteinen ensimmäinen projektiin liittyvä suunnittelupalaveri pidetään heinäkuussa 2014 Jokilinnassa. Palaverissa opinnäyte-työntekijä kertoo molemmissa yksiköissä toteutettavista suunnitteluryhmistä. Suun-

nitteluryhmät on tarkoitus pitää ennen valtakunnallisella mielenterveysviikolla pidettäviä toteutusryhmiä. Näin on mahdollista ottaa asukkaat mukaan viikon sisällön suunnitteluun. Virkistystyöryhmäläiset ohjataan hankkimaan itselleen päiväkirjat ja kirjoittamaan niihin projektiin liittyvistä asioista. Opinnäytetyöntekijä kerää päiväkirjat projektin toteutuksen jälkeen itselleen, saaden materiaalia projektin etenemisestä.

Seuraava projektiin liittyvä virkistystyöryhmänpalaveri pidetään Rauman ”Pajalla” elokuussa 2014. Palaverin tarkoituksena on sopia virkistystyöryhmän kanssa projektin toteutuksesta sekä vastuuhjaajien nimeämiset molemmista yksiköistä. Vastuuhjaajat ohjaavat asukkaita projektiviikon suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa ryhmätoiminnan suunnittelulomakkeen avulla (liite 2).

Neliapilan virkistystyönvuosisuunnitelmaan 2014 oli kerätty asukkaiden kiinnostuksen kohteita ryhmistä ja niiden perusteella opinnäytetyöntekijä valitsi askartelu-, liikunta-, leivontaryhmät sekä diskoillan. Virkistystyöryhmän jäsenten kanssa sovitaan, että askarteluryhmässä ja leivontaryhmässä pitää ottaa huomioon diskoillan järjestelyt. Liikuntaryhmän toteuttamisessa diskoillan järjestelyjä ei tarvitse ottaa huomioon. Siivous- ja saunapäivä on tarkoitus olla yksi toimintapäivä, mutta se jätetään vuorossa olevien ohjaajien vastuulle, eikä mainita tässä työssä ryhmänä.

Virkistystyöryhmänpalaveri pidetään lokakuussa 2014 Jokilinnassa. Syyskuun palaverissa sovitaan ohjaajien palauttavan ryhmiin ilmoittautumislomakkeen (liite 1) tähän palaveriin täytettynä, jotta voidaan suunnitella ryhmien koot ja opinnäytetyöntekijä saa todellisen kuvan asukkaiden osallistumisen aktiivisuudesta..

Leivontaryhmän suunnitteluryhmän kokoontumisajankohdaksi ja paikaksi sovitaan maanantai 3.11.2014. Jokilinnan ”Puuhatus”, joka on yhden käytävän päässä sijaitseva isohko oleskelutila. Tilaa käytetään yleisimmin askartelutilana tai keskusteluryhmissä. Lappikodin asukkaista neljä voi osallistua mukaan ryhmän suunnitteluun, koska talon henkilöautoon mahtuu neljä asukasta. Opinnäytetyöntekijällä ei ole mahdollisuutta osallistua leivontaryhmän suunnitteluun ja Jokilinnan virkistystyönohjaaja on silloin vastuussa leivontaryhmän suunnitteluryhmän järjestämisestä ja keittiövästään informoinnista ryhmän jälkeen.

Askarteluryhmän suunnitteluryhmä kokoontuu vastuuhjaajan johdolla maanantaina 10.11.2014 kello 13.30 Jokilinnassa. Neljällä Lappikodin asukkailla on mahdollisuus osallistua tähän suunnitteluryhmään. Opinnäytetyöntekijä on tässä ryhmässä suunnitellusti ylimääräisenä mukana antamassa tarvittaessa ohjeita ryhmän vastuuhjaajalle suunnitteluryhmän etenemisessä.

Liikuntapäivän suunnitteluryhmä kokoontuu vastuussa olevan ohjaajan johdolla Jokilinnassa tiistaina 11.11.2014 kello 18. Opinnäytetyöntekijä osallistuu Jokilinnan suunnitteluryhmään ylimääräisenä ja tarvittaessa antaa ohjeet ryhmän vastuuhjaajalle ryhmäsuunnittelulomakkeen täytöstä. Lappikodin virkistystyöryhmä pitää liikuntapäivän suunnittelusta ryhmän omassa yksikössään ja täyttävät ryhmäsuunnittelulomakkeen (liite 2).

Diskoillan suunnitteluryhmä kokoontuu Jokilinnan virkistystyöryhmäläisen johdolla Jokilinnassa torstaina 13.11.2014 kello 13.30. Lappikodin virkistystyöryhmäläiset osallistuvansa tähän suunnitteluryhmään ja heidän tehtävänä on aktivoida omasta yksiköstä asukkaita mukaan ryhmän suunnitteluun mukaan

Suunnitelmiin tuli muutoksia diskoillan tilaan, koska Rauman ”Pajaa” ei ollut mahdollista käyttää aikaisemmin sovitusta poiketen. Opinnäytetyöntekijä kartoitti mahdollisia diskotiloja Eurasta ja onnistui vuokraamaan Laineen Juhlatilan. Laineen Juhlatilaan mahtuu 90 henkilöä, joten se soveltuu hyvin molempien yksiköiden yhteiseen illanviettoon. Jokilinnan asukkaat voivat sijainnin läheisyyden vuoksi kävellä Juhlatilaan. Talon henkilöautoa on mahdollista käyttää niiden asukkaiden kuljettamiseen, jotka sitä tarvitsevat fyysisen tai psyykkisen voinnin vuoksi. Diskoillan tarvikkeiden kuljettaminen onnistuu talon autolla.

Virkistystyöryhmä teki projektin suunnittelupalaverin loputtua tutustumiskäynnin Laineen Juhlatilaan. Karaokelaitteita kysytään Laineen juhlatilan omistajalta, mutta niitä ei ole mahdollista saada diskoiltaan. Diskolaitteet olivat valmiiksi asennettuina ja opinnäytetyöntekijä on vastuussa niiden toiminnasta. Lappikodin virkistystyöryhmä tilaa Lappikodin asukkaille taksikuljetuksen.

Lappikodin virkistystöryhmä tulee Laineen Juhlatilaan opinnäytetyöntekijän avuksi perjantaina 20.11.14. kello 13. Tilaisuus alkaa asukkaille kello 16 ja loppuu kello 19.15. Virkistystöryhmä pohti vielä asukkaiden jaksamista tilaisuudessa ja tilaisuuden kestoksi sovittiin kolme tuntia.

Mielenterveysviikon ohjelmaa tarkentuu vielä suunnitteluryhmien toteutumisten jälkeen, joista opinnäytetyöntekijä tekee yhteenvedon. Ryhmien vastuuhjaajat toteuttavat ryhmät suunnitteluryhmissä sovittujen toimintatapojen mukaisesti sekä Jokilinnassa ryhmistä vastaavat ohjaajat informoivat asukkaita saman päivän aamuna ohjaamon lasiin laitettavan infolapun avulla (liite 3,4,5,9).

Lappikodin ryhmien arviointipalaveri pidetään 25.11.14 kello 13.30 Jokilinnassa. Tässä palaverissa voidaan arvioida yksikön välisen yhteistyön onnistumista sekä Lappikodin ryhmien onnistumista. Lappikodin virkistystöryhmä palauttaa tässä palaverissa ryhmän suunnittelulomakkeet (liite 2), päiväkirjat sekä asukas- ja ohjaajapalautteet (liitteet 10 ja 11).

4.6.1 Puhelinpalaverit

Lappikodin virkistystöryhmän kanssa käytiin keskustelu mielenterveysviikon käytännön toteutuksesta puhelimitse. Tämän puhelinkeskustelun tarkoituksena oli jakaa vastuuhjaajien tehtävät. Lappikodin ohjaajat kertoivat vastaavansa ryhmistä itse. Lappikodin virkistystöryhmän jäsenet kertoivat askarteluryhmän suunnittelu- tai toteutusryhmän toteuttamisen vaikeudesta. Heille ei ollut selvinnyt suunnitteluryhmien tarkoitusta projektissa. Sovimme, että he osallistuisivat nyt ilman asukkaita Jokilinnan askarteluryhmän suunnitteluryhmään.

Lappikodin virkistystöryhmän kanssa käytiin puhelimesta keskustelua liikuntaryhmästä. Sovittiin, että he suunnittelevat asukkaiden kanssa oman liikuntaryhmän ja informoivat opinnäytetyöntekijää tästä puhelimitse. Asukkaille oli kerrottu aiemmin pidetyssä asukaspalaverissa mielenterveysviikosta ja kysytty heidän mielipiteitään diskoillan tarjoiluista. Jotkut asukkaat olivat ahdistuneet kuullessaan viikosta. Lappikodin virkistystöryhmäläiset kertoivat toteuttavansa leivontaryhmän omassa yksi-

kössään arjen ohessa. He perustelivat ryhmän toteutusta omassa asumisyksikössään sillä, että pienetkin muutokset vaikuttavat asukkaiden arjen sujuvuuteen.

Lappikodissa virkistystyöryhmäläiset olivat kyselleet asukkaiden halukkuutta leipomiseen ja muutama asukas oli ollut innostunut leipomisesta, mutta vain omassa yksikössä. Ohjaajat olivat keskustelleet heidän kanssaan, mitä he haluaisivat leipoa ja päätyneet tekemään muffinsseja sekä suolaista piirakkaa. Yksi asukas oli löytänyt internetistä mielestään hyvän muffinssiohjeen ja kertoi virkistystyöryhmäläisille haluavansa kokeilla sitä.

4.6.2 Valmistuskeittiön suunnittelupalaveri

Opinnäytetyöntekijä piti suunnitelmista poiketen valmistuskeittiön vastaavan kanssa palaverin maanantaina 3.11.2014 kello 13.30 leivontaryhmästä, joka on tarkoitus toteuttaa torstaina 20.11.2014 kello 13.30 Jokilinnan keittiössä. Alustavien suunnitelmien mukaan Jokilinnan virkistystyöryhmäläisen oli pitänyt olla vastuussa leivontaryhmän suunnitteluryhmästä, johon otettaisiin asukkaita mukaan. Jokilinnan virkistystyöryhmäläinen ei ollut tätä toteuttanut ja opinnäytetyöntekijä sai tiedon tästä puhelimitse Jokilinnan yksiköstä. Opinnäytetyöntekijä tiesi, että tarjoiluiden saannin varmistamiseksi valmistuskeittiön vastaava tarvitsi tilaustiedot sovittuun päivämäärään mennessä.

Valmistuskeittiön vastaavaan kanssa sovittiin palaverissa, että hän ohjeistaa leivontaryhmästä vastuussa olevan ohjaajan, koska ei edetty alustavien suunnitelmien mukaisesti. Opinnäytetyöntekijä ja valmistuskeittiön vastaava sopivat, mitä diskoillassa tarjoillaan. Leivontaryhmästä vastaava ohjaaja oli ehdottanut aikaisemmin moka-kapalojen valmistusta. Opinnäytetyöntekijä ja valmistuskeittiön vastaava päätyivät siihen, että Jokilinnassa tehdään jotain suolaista ja makeaa 50 henkilölle tarjottavaksi. Päivällinen tarjottaisiin diskoillassa, joten tarjottavana pitää olla jotain sellaista, joka vastaa päivällistä. Tämän vuoksi päädyttiin pizzaan.

Opinnäytetyöntekijä kävi puhelinalaverin toisen yksikön virkistystyöryhmäläisen kanssa aikaisemmin ja hän kertoi Lappikodin asukkaiden ehdottaneen tekevänsä

muffinsseja ja suolaista piirakkaa. Valmistuskeittiön vastaavalle kerrottiin tässä palaverissa Lappikodissa tehtävissä tarjoiluista. Leivontatarvikkeiden määrät laskettiin ja valmistuskeittiön vastaava kertoi tekevänsä tilauksen leivontaryhmää varten. Tarjoiluista vastaavan ohjaajan sovittiin kuljettavan talon autolla tarjottavat Laineen juhlatilaan pe 21.11 kello 15.30- 16. Hän myös laittaa tarjoilut esille.

5 RYHMIEN SUUNNITTELUA ASUKKAIDEN KANSSA

Jokilinnan ”Puuhatuvassa” kokoonnuttiin askarteluryhmän suunnitteluryhmään 10.11.2014 kello 13.30- 14.30. Tähän ryhmään oli ilmoittautunut (ilmoittautumislomakkeen (liite 1) mukaan) seitsemän asukasta, joista neljä osallistui ryhmään. Yksi ryhmään ilmoittautunut asukas oli poissa kyseisenä päivänä terveydellisten ongelmien vuoksi. Lappikodin virkistystyöryhmäläiset osallistuivat Jokilinnan askarteluryhmän suunnitteluryhmään, jotta he saavat itselleen taitoja asukkaiden ryhmien vetämisestä. Jokilinnan liikuntapäivän suunnitteluryhmä pidettiin Jokilinnan ”Puuhatuvassa” 11.11.2014 kello 18-19. Asukaspalaverissa oli ilmoittautunut mukaan viisi asukasta liikuntapäivän suunnitteluun ja kaikki ilmoittautuneet tulivat paikalle.

Lappikodissa leivontaryhmän suunnitteluryhmä pidettiin 29.10.2014 ja leivontaryhmän toteutukseen osallistui neljä asukasta. Lappikodin liikuntaryhmän suunnitteluryhmä pidettiin 11.11.2014 Lappikodissa ja siihen osallistui viisi asukasta sovitusti.

Neliapilan diskoillan suunnitteluryhmä kokoontui Jokilinnan yhteiseen isoon tilaan 13.11.2014 kello 13.45- 14.45. Asukaspalavereissa oli kysytty asukkaiden halukkuutta osallistua diskoillan suunnitteluryhmään. Jokilinnasta halukkuuteensa osallistumiseen oli ilmoittanut 16 asukasta ja Lappikodista kaksi. Paikalle tulivat virkistystyöryhmän jäsenet, Jokilinnasta yhdeksän asukasta ja Lappikodista kaksi.

5.1 Jokilinnan askarteluryhmän suunnittelua asukkaiden kanssa

Ryhmästä vastuussa oleva ohjaaja kirjasi ryhmätoiminnan suunnittelulomakkeen ryhmässä käytävän keskustelun aikana. Opinnäytetyöntekijä kertoi asukkaille, mitä askarteluryhmässä on tarkoitus tehdä. Jokilinnan askarteluryhmän tavoitteena on tehdä kutsukortit. Kutsukorteilla kutsutaan Lappikodin asukkaat Euraan diskoiltaan. Suunnitteluryhmässä sovittiin, että molemmissa yksiköissä tehdään myös paikkakortit Juhlatilan pöytiin. Lappikodin asukkaat voivat tehdä itselleen sellaisen omassa askarteluryhmässään. Jokilinnan vastuuohjaaja halusi tehdä paikkakortit, kun ryhmä teki kutsukortteja ja se sopi ryhmässä mukana oleville asukkaille.

Kutsukorttien suunnittelu aloitettiin ja opinnäytetyöntekijä kysyi jokaiselta asukkaalta ensin vuorotellen, mistä materiaalista asukkaan omatekemä kutsukortti voisi olla ja mitä tarvikkeita sen tekemiseen tarvitaan. Asukkailta tuli ajatuksia, että korttipohjat voisivat olla valmiita kartonkipohjia ja niihin voisi liimata enkelitarroja tai kiiltokuvia, ehkäpä jouluaiheisia. Korttien tekoon tarvittaisiin myös puuvärikynät ja tussit. Yksi asukas kertoi haluavansa laittaa värssykirjastaan värssyn kutsukorttiin ja yhdellä asukkaalla oli mielessään runo, jonka haluaisi laittaa kutsuun. Sovittiin sen olevan mahdollista, koska kortit saavat olla erilaisia.

Ryhmän toteutusajankohdaksi sovittiin 17.11.2014 kello 18 ja sen uskottiin kestävän tunnista puoleentoista tuntiin. Ryhmästä vastuussa oleva ohjaaja ostaa tarvittavat askarteluvälineet valmiiksi. Ryhmän vastuuohjaaja laittaa valmiit kutsukortit Lappikodin asukkaille seuraavan päivän ruokakuljetuksen mukaan. Lappikodin paikkakorttien teossa virkistystyöryhmäläiset ohjasivat asukkaita tekemään omanlaisen paikkakortin Juhlatilaan. He täyttävät ryhmästä ryhmäsuunnittelulomakkeen (liite 2), josta opinnäytetyöntekijä saa tarvittavat tiedot ryhmän suunnittelusta ja toteutuksesta. Valmiit paikkakortit Lappikodin virkistystyöryhmäläiset tuovat diskoiltaan. Suunnitteluryhmässä mukana olleet asukkaat halusivat kaikki ilmoittautua heti toteutusryhmään.

5.2 Jokilinnan liikuntapäivän suunnittelua asukkaiden kanssa

Ryhmäläiset saivat vuorollaan ehdottaa liikuntapäivän aiheita, joita olivat kuntosali, uinti, sulkapallo/koripallo, voimistelu, laavuretki pururadalla lenkkeillen sekä makaran grillausta. Ryhmä suunniteltiin toteutettavaksi 18.11.2014 kello 17- 20.

Yksi asukas olisi halunnut mennä pelaamaan sulkapalloa/koripalloa. Uimaan ja kuntosalille halusi neljä viidestä ryhmäläisestä, joten siihen päädyttiin. Ryhmässä mukana olleen ohjaajan kanssa sovittiin, että opinnäytetyöntekijä hakee asukkaille Euran urheilutalolta ilmaiset uima- ja kuntosaliliput. Ryhmästä vastuussa oleva ohjaaja selvittää, kuinka moni asukas tarvitsee liput. Ryhmästä vastuussa oleva ohjaaja informoi asukkaita liikuntaryhmästä saman päivän aamuna ohjaamon ikkunaan laitettavalla info-lapulla (liite 4) ja on vastuussa arjen sujumisesta asumisyksikössään. Opinnäytetyöntekijä vastaa asukkaiden kuntosalilaitteiden käytön ohjauksesta, koska hänellä on aikaisempaa kokemusta kuntosalilaitteista. Osalle asukkaista kuntosali oli ennestään tuttu.

Jokilinnan liikuntaryhmän tavoitteeksi asetettiin mielialan kohoaminen kuntoilun merkeissä. Opinnäytetyöntekijä huolehtii kolmesta naisasukasta, jotka ilmoittautuivat talon auton kyytiin fyysisin ja psyykkisin perustein. Toiset mukaan ilmoittautuvat asukkaat kävelevät itsenäisesti urheilutalolle. Lähihoitajaopiskelija osallistuu opinnäytetyöntekijän apuna toteutusryhmään. Opinnäytetyöntekijän on oltava koko ajan läsnä uimataidottoman asukkaan ollessa altaassa sekä huomioitava yhden mukaan tulevan asukkaan vaikeudet liikkua portaissa. Muut liikuntapäivään osallistuvat asukkaat menevät omatoimisesti kävellen päivällisen jälkeen Euran urheilutalolle, mikä sijaitsee noin 1,5 kilometrin etäisyydellä Jokilinnasta.

5.3 Lappikodin leivontaryhmän suunnittelua asukkaiden kanssa

Lappikodin asukkaat ehdottivat diskoillan tarjoiluksi korvapuusteja, muffinsseja sekä tiikerikakkua. Ryhmä on tarkoitus toteuttaa mielenterveysviikolla arjen ohessa Lappikodin keittiössä kahtena iltana. Toisena leivottaisiin muffinsseja ja toisena tonnikalapiirakkaa 50 henkilölle. Ohjaajat tilaavat tarvikkeet tukusta. Leivontaryhmä kestää

yhteensä kolme tuntia. Ryhmän tavoitteeksi asetettiin saada sovitut tuotteet valmiiksi. Ohjauksessa olisi huomioitava, että leipomisen ei saa antaa häiritä arjen normaalia toimintaa.

5.4 Lappikodin liikuntapäivän suunnittelua asukkaiden kanssa

Ryhmäsuunnittelulomakkeeseen (liite 2) suunniteltiin Rauman keilahallimatka talon autolla. Ryhmä toteutettaisiin valtakunnallisella mielenterveysviikolla ja siihen ilmoittautui viisi asukasta, jotka osallistuivat liikuntaryhmän suunnitteluryhmään. Keilaukseen varattiin aikaa yksi tunti. Ryhmän tavoitteeksi asetettiin hauskan pito erilaisessa ympäristössä. Ohjauksessa huomioidaan keilahallin säännöt. Matkaan tarvitaan kaksi autoa, joiden saantiin varauduttiin.

5.5 Diskoillan suunnittelua asukkaiden kanssa

Opinnäytetyöntekijä kertoi paikalla olleille asukkaille seuraavan viikon valtakunnallisesta mielenterveysviikosta ja perjantaina 21.11 kello 16-19 toteutettavasta molempien yksiköiden diskoillasta Laineen Juhlatilassa. Opinnäytetyöntekijä kyseli asukailta yksitellen, mitä he haluavat diskoillan pitävän sisällään. Kättä nostamalla sai puheenvuoron ja voi esittää oman toiveensa ohjelmasta ja leivontaryhmässä toteutettavien tarjoiluiden lisäksi tulevista tarjoiluista. Jokilinnan virkistystyöryhmäläinen täytti ryhmäsuunnittelulomakkeen (liite 2). Suunnitteluryhmä asetti illalle tavoitteeksi hauskan pitämisen yhdessä herkkuja nauttien. Ohjauksessa on huomioitava selkeä ohjaus ja järjestelyt.

Asukkaille kerrottiin, että kaikki heidän ehdotuksensa ovat toteuttamiskelpoisia. Karaoke-ehdotuksesta keskusteltiin, koska sen toteuttaminen on mahdollista molemmissa asumisyksiköissä. Karaokeilta ehdottanut asukaskin oli sitä mieltä, että diskoilta ilman karaokea on riittävä.

Asukkaat ehdottivat diskoiltaan:

”Limboa, popcornia, coca-colaa, tanssia ja suklaakonvehteja. Musiikkia, joka olisi monipuolista: mm. hitaita ja nopeita, iloinen mieli ja karaoke mahdollisuus”.

Virkistystyöryhmäläiset keskustelivat diskoillan tehtävienjaosta tilaisuuteen osallistuvien muiden ohjaajien ja lähihoitajaopiskelijoiden kesken suunnittelupalaverin jälkeen. Jokilinnan asukkaiden sovittiin kävelevän ohjaajan saattamana Laineen Juhlatalaan kello neljäksi. Toinen iltavuorossa oleva ohjaaja vastaa illan tarjoiluista. Virkistystyöryhmäläiset ovat vastuussa tilojen siivouksesta tilaisuuden jälkeen.

Lappikodin virkistystyöryhmäläiset suunnittelivat yhden ohjaajan asukkaiden kanssa taksikyytiin ja sovittiin heidän tilaavan sen heti seuraavana päivänä. Lappikodin virkistystyöryhmäläiset ja opinnäytetyöntekijä tapaavat Laineen Juhlatalalla yhdeltä perjantaina 21.11.2014 diskoillan tilojen valmiiksi laittamiseksi. Lappikodin virkistystyöryhmäläiset ehdottivat, että heidän yksikössään harjoittelujaksolla oleva lähihoitajaopiskelija voisi osallistua ohjelman toteutukseen.

Diskoilta päätettiin aloittaa kuuntelemalla opinnäytetyöntekijän mielenterveysviikkoon liittyvä puhe (liite 8), jonka jälkeen juodaan alkumaljat. Opinnäytetyöntekijä vastaa diskolaitteista ja musiikista. ohjaajien, lähihoitajaopiskelijoiden ja virkistystyöryhmän jäsenten kesken. Tehtiin illan ohjelmasuunnitelma (liite 6) ja sovittiin, että kilpailuista vastuussa olevat ohjaajat hoitavat kilpailuihin tarvittavat palkinnot ja materiaalit.

Yksi asukas tuli palaverin päätteeksi kertomaan, että hänellä olisi diskopallo, jota voitaisiin lainata tilaisuuteen. Asukas oli halukas soittamaan diskoillassa musiikkia ja kertoi, että hänellä olisi myös omia levyjä, joita voi lainata. Virkistystyöryhmä otti asukkaan tarjouksen vastaan.

6 TOTEUTUNEET RYHMÄT

Jokilinnan askarteluryhmä toteutettiin suunnitelmien mukaan maanantaina 17.11.2015 kello 18 Jokilinnan Puuhatuvasa johon osallistui neljä asukasta. Askarteluryhmästä vastuussa oleva ohjaaja oli tehnyt sovitusti ohjeistuksen askarteluryhmästä ohjaamon ikkunaan. Lappikodissa suunniteltiin ja toteutettiin askarteluryhmä 17.11.2014 Lappikodin virkistystyöryhmäläisten johdolla, missä siihen osallistui neljä asukasta. Jokilinnan liikuntapäivä toteutettiin tiistaina 18.11.2014 kello 17- 20 Euran urheilutalolla. Seitsemän asukasta oli ilmoittautunut uimaan ja kuntosalille. Kaksi asukasta oli ilmoittautunut vain uimaan ja kaksi vain kuntosalille. Lähihoitajaopiskelija oli hoitanut asukkaiden informaation päivästä. Lappikodin liikuntapäivä toteutettiin Rauman keilahallilla keskiviikkona 19.11.14 kello 13.30- 15.30. Liikuntapäivään oli ilmoittautunut viisi asukasta, jotka kaikki osallistuivat ryhmään.

Jokilinnan valmistuskeittiössä pidettiin leivontaryhmä torstaina 20.11.14 kello 14-18. Ryhmän vastuuohjaaja oli tehnyt sovitusti infolapun ryhmästä saman päivän aamuna ohjaamon ikkunaan asukkaita varten (liite 5). Ryhmää edeltävänä iltana oli kaksi asukasta ilmoittautunut avuksi leivontaryhmään. Lappikodin leivontaryhmä toteutettiin kahtena erillisenä iltana tiistaina 18.11.2014 ja torstaina 20.11.2014. Ryhmän toteutukseen osallistui kaksi asukasta. Neliapilan diskoilta toteutettiin Laiheen Juhlatilassa perjantaina 21.11.2014 kello 16- 19. Molempien yksiköiden asukkaat olivat osallistuneet illan suunnitteluun.

6.1 Jokilinnan askarteluryhmä

Ryhmän vastuuohjaaja antoi ohjeet ryhmäläisille diskoillan kutsukorttien tekoon. Hän oli tehnyt valmiiksi tietokoneella tekstin, jossa tulisi kutsussa olevat pääasiat selväksi. Asukkaat saivat tehdä kutsukortteja erivärisistä, kartonkisista korttipohjista jotka oli hankittu valmiiksi. Asukkaat laittoivat kortteihin jouluaiheisia tarroja ja puuväreillä ja tusseilla sai kirjoittaa ja piirtää kutsukortteihin ja näin jokaisesta kutsukortista tuli erilainen.

Ryhmän vastuuhjaaja lähetti Lappikotiin yksiköiden yhteisen ruokakuljetuksen mukana valmiit kutsukortit. Lappikodin ohjaajat jakoivat kutsut diskoiltaan asukkaille. Ryhmästä vastuussa ollut ohjaaja teki Jokilinnan asukkaiden pöytien paikkakortit ja toimitti ne opinnäytetyöntekijälle.

Opinnäytetyöntekijä keskittyi tässä ryhmässä tekemään havaintoja ryhmän toiminnasta. Yksi asukas tuli näyttämään tekemäänsä kutsua, johon hän oli piirtänyt oman kuvansa ja liimannut kaksi jouluaiheista tarraa. Ryhmäläiset keskustelivat kohteliaasti toistensa kanssa ja ilmapiiri tuntui rauhalliselta. Jokainen ryhmäläinen keskittyi oman kutsukortin tekemiseen. Ryhmäläiset tekivät yhteensä 19 kutsukorttia, joku teki neljä korttia, joku jaksoi tehdä kaksi.

6.2 Lappikodin askarteluryhmän suunnittelu ja toteutusryhmä

Askarteluryhmä pidettiin Lappikodissa suunnitteluryhmän kanssa samana iltana. Lappikodin asukkaat esittivät aiheita, joita haluaisivat askarteluryhmässä toteutettavaksi. Näitä olivat naamiot, kukat, maljakot, kukkaruukku, paikkakortit diskoiltaan, lumihuutaleita ikkunoihin, joulumaljakko ja mahdollisesti koristeita diskotilaan. Ryhmän ohjauksessa virkistystyöryhmän on huomioitava selkeä ohjaus ja valmistelu. Päätettiin hyödyntää askarteluryhmässä askartelukaapin tarvikkeita. Asukkaat saivat tehdä omanlaisen paikkakortin ja koristenauhoja on myös mahdollista käyttää. Askarteluun ja siivoukseen varattiin aikaa 1,5 tuntia. Ryhmän tavoitteeksi laitettiin paikkakorttien tekeminen diskoiltaan. Kaikki asukkaat osallistuivat oman paikkakorttinsa tekemiseen.

6.3 Jokilinnan liikuntapäivä

Liikuntaryhmän vastuuhjaaja oli kysynyt Jokilinnassa, kuinka moni asukas haluaa osallistua liikuntapäivään, jotta opinnäytetyöntekijä sai hankittua avainkortit Euran urheilutalolta edeltävänä päivänä. Omatoimisesti sinne kävelevät asukkaat voivat lähteä urheilutalolle heti päivällisen jälkeen, koska avainkortit oli hankittu valmiiksi.

Opinnäytetyöntekijä ja sillä hetkellä Jokilinnassa harjoittelussa oleva lähihoitajaopiskelija lähtivät kolmen naisasukkaan ja yhden miesasukkaan kanssa talon autolla urheilutalolle. Miesasukas meni uimaan omatoimisesti. Kuntosalille tuli kolme naisasukasta ja tukiasunnossa asuva asukas. Lähihoitajaopiskelija oli ennen lähtöä ohjeistanut asukkaita ottamaan mukaan tarvittavat kuntosalin ja uintivälineet ja tehnyt liikuntapäivästä informaatiolapun ohjaamon ikkunaan (liite 4).

Mukana olleista neljästä asukkaasta kaksi ei ollut aikaisemmin käynyt kyseisellä kuntosalilla. Opinnäytetyöntekijälle kuntosalilaitteet olivat tuttuja, joten hän osasi neuvoa laitteiden käytön asukkaille kun siihen tuli tarvetta. Oli sovittu, että kuntosaliharjoittelu 40 minuuttia. Kuntosaliharjoittelun jälkeen kaksi asukasta meni kahvilaan odottamaan autokyytiä, koska he eivät olleet ilmoittautuneet uimaan. Opinnäytetyöntekijä ja lähihoitajaopiskelija menivät uimaan uimataidottoman asukkaan ja toisen asukkaan kanssa.

6.4 Jokilinnan leivontaryhmä

Ryhmään osallistuneet kaksi asukasta ohjattiin aloittamaan mokkapalataikinan valmistuksesta. Toinen asukas oli opinnäytetyöntekijän ohjauksessa ja toinen asukas ryhmästä vastuussa olevan ohjaajan. (ohjauksessa). Pizzan valmistus oli mahdollisuus aloittaa vasta asukkaiden syötyä päivällisen, koska työvaiheet venyivät Jokilinnassa sattuneen sairaskohtauksen vuoksi. Toinen ryhmässä mukana olleista asukkaista innostui vielä pizzapohjan tekemiseen sekä pizzojen täyttämiseen ohjaajan ja opinnäytetyöntekijän avuksi.

6.5 Lappikodin leivontaryhmä

Lappikodin leivontaryhmän päävastuun kantamiseen oli valittu yksi asukas. Hän oli pilkkonut sipulin valmiiksi, josta toisena leivontapäivänä tehtiin suolainen piirakka. Muffinssien valmistuksesta päävastuussa ollut asukas kertoi löytäneensä internetistä ohjeen mustikkamuffinsseihin ja hän halusi kokeilla sitä. Hän sanoi, että ohjeen mu-

kaan muffinssitaikina pitäisi tehdä kolme kertaa isommaksi, jotta taikina riittää 50:n muffinsin tekoon.

6.6 Diskoilta

Juhlatilassa piti tehdä järjestelyjä ennen kuin asukkaat saapuivat paikalle, joten virkistystyöryhmäläiset saapuivat paikalle kello 13 ja järjestelyt aloitettiin siirtämällä ylimääräisiä pöytiä sivummalle, jotta saataisiin tilaa ja istumapaikat jätettiin 50 henkilölle. Pöytiin laitettiin liinat sekä tervetulomaljat sekä askarteluryhmissä tehdyt molempien yksiköiden asukkaiden paikkakortit.

Musiikkilaitteista vastasi yksi talon asukas. Hänen kanssaan oli sovittu, että hän tulee Juhlatilaan vuorossa olevan ohjaajan kanssa katsomaan musiikkilaitteiden ja diskovalojen käytön. Asukas oli ottanut omaa musiikkia mukaan sovitusti ja hän oli valikoinut sitä suunnitteluryhmässä tulleiden ehdotusten mukaan.

Tilat saatiin järjestelyä hyvissä ajoin ripeän virkistystyöryhmän ansiosta ja apuna järjestelyissä oli myös Lappikodissa harjoitteluaan toteuttava lähihoitajaopiskelija. Koska tilajärjestelyt oli tehty hyvissä ajoin, opinnäytetyöntekijä pohti tarjoilujen valmiiksi hakemista Jokilinnan asumisyksiköstä. Jokilinnassa kaikki tarjottavat olivat valmiina. Lappikodin virkistystyöryhmäläiset olivat tuoneet Lappikodin leivontaryhmässä tehdyt muffinssit sekä tonnikalapiirakan valmiiksi Laineen Juhlatilaan.

Jokilinnan asukkaat saapuivat Laineen Juhlatilaan ohjaajan kanssa kävellen ja heidät ohjattiin laittamaan takit naulakkoon. Jokainen sai sitten etsiä oman paikkansa pöydistä paikkakorttien perusteella ja asukkaille kerrottiin Lappikodin asukkaiden saapuvan kohta. Toisen yksikön asukkaat saapuivat taksilla kello 16.15 ja heidät ohjattiin myös etsimään omalla nimellä varustettu paikka ulkotakkien naulakkoon laittamisen jälkeen. Opinnäytetyöntekijä piti puheen (liite 8), jonka kaikki tilaisuuteen osallistuvat jaksoivat kuunnella. Sen jälkeen juotiin alkupaljat ja asukkaille tarjottiin popcornia pöytiin.

DJ laitto musiikkia soimaan ja asukkaat lähtivät tanssimaan. Ohjaajat ja opiskelijat intoutuivat myös tanssimaan. Tanssittiin kolme kappaletta, joiden jälkeen virkistystyöryhmään kuuluva ohjaaja veti limbokisan toisen ohjaajan avustuksella. Asukkaat saivat osallistua siihen vuorollaan ja, kun kaikki halukkaat olivat kerran menneet limbotangon alta, sitä laskettiin hieman alemmas. Tähän kilpailuun osallistui 15 asukasta. Kaksi asukasta valittiin voittajiksi ja heidät palkittiin suklaarasioilla. Iltaa jatkettiin tanssilla, monet kuuntelivat musiikkia pöydissä istuen. Suolaiset tarjottavat laitettiin esiin ensin. Ruokailun ollessa ohi laitto DJ musiikkia soimaan ja asukkaat pääsivät jälleen tanssimaan. Tarjoiluista vastuussa ollut ohjaaja laitto sitten tarjolle kahvia, coca-colaa ja mehua, mocca-paloja, suklaata sekä mustikkamuffinsseja.

Kahvin jälkeen kaikille asukkaille jaettiin jouluaiheinen tietovisalomake, jonka Lappikodin virkistystyöryhmäläiset olivat valmistelleet. Virkistystyöryhmäläiset olivat sopineet, että heidän lähihoitajaopiskelijansa on vastuussa tietovisan vetämisestä. Paras asukas palkittiin suklaalla ja iltaa jatkettiin musiikilla ja tanssilla. Ohjaajat ja virkistystyöryhmäläiset keskustelivat asukkaiden tanssiessa dj:n palkitsemisesta suklaakonvehdeilla, koska asukkaiden oli mahdollisuus käydä tarjoilupöydältä ottamassa suklaata dj-asukkaan ollessa sidoksissa työhönsä levyjen soittajana.

Jokilinnan lähihoitajaopiskelijat olivat päättäneet pitää asukkaille tanssikilpailun. Tarkoituksena oli saada kilpailuun 12 kilpailijaa ja osallistujille opiskelijat olivat tehneet kaulaan laitettavat numerolaput. Yksi asukas epäröi osallistumistaan, koska hän luuli, että hänen pitää tanssia yksin. Tarkoituksena oli, että kaikki tanssijat tanssivat samaan aikaan tanssilattialla ja kaksi parasta palkitaan. Palkinnot oli kääritty lahjapaketteihin ja se herätti asukkaiden kesken paljon mielenkiintoa ja lisäsi selvästi osallistumishalukkuutta. Kilpailijoita saatiin 12 ja tarkoituksena oli palkita paras mies- ja paras naistanssija. Toinen palkinto oli miesten ja toinen naisten haju- te/suihkugeelilahjapakkaus.

Palautteet koko viikosta kerättiin asukkailta (liite 4) ennen diskoillan päättymistä. Opinnäytetyöntekijä sai kolme ohjaajaa avukseen palautteiden keräämiseen. Viisi asukasparia osallistui vielä tanssimaan hidasta kappaletta. Lappikodin asukkaita oli jo taksi odottamassa, kun muutama asukaspari vielä jatkoi tanssia hitaiden tahdissa. Talon auton kyytiin pääsi neljä Jokilinnan asukasta sekä tyhjät astiakulhot ja tarviki-

keet. Opinnäytetyöntekijä, Lappikodin virkistystyöryhmäläinen ja lähihoitajaopiskelija laittoivat juhlatilan lopuksi vielä kuntoon.

7 PROJEKTIN ARVIOINTI

Tässä opinnäytetyössä voidaan yhdessä tekemisen onnistumista mitata asukkailta kerätyn palautelomakkeen (liite 10) ja ryhmäsuunnittelulomakkeen (liite2) avulla. Tarkoituksena oli myös kerätä palautetta projektiviikosta palautelomakkeen (liite 11) avulla niiltä molempien asumispalveluyksiköiden henkilökunnan jäseniltä, jotka eivät osallistuneet projektiin. Virkistystyöryhmän oli määrä täyttää projektipäiväkirjaa projektin etenemisestä, joka ei toteutunut suunnitellusti. Projektiviikko työllisti molempien yksiköiden koko henkilökunnan ja näin ohjaajille suunnitellut palautelomakkeet (liite 11) koettiin molemmissa asumisyksiköissä tarpeettomiksi.

7.1 Asukkaiden palautteet ryhmistä

Asukkailta kerättiin palautelomakkeiden avulla suunnitteluryhmistä palautetta. Yksi asukas oli kirjoittanut, ettei ollut tiennyt suunnitteluryhmästä. Yksi toivoi että suunnitteluryhmiä saisi olla useammin. Yksi asukas oli laittanut suunnitteluryhmän olleen kiva ja yksi oli ollut mukana iloisin mielin

”Suunnittelu ryhmiä saisi olla useamminkin”. ”En tiennyt suunnitteluryhmästä, mutta pidin toteutus ryhmästä ”.” Ihan kiva suunnitteluryhmä ja tein kortin”. ”Iloisin mielin suunnittelupalaverissa mietittiin ja tulos oli hyvä, eli päivä oli onnistunut”.

Jokilinnan ja Lappikodin asukkaiden arvioivat ryhmien onnistumista projektiviikon viimeisenä päivänä ja sieltä nousi esiin erilaisia asioita. Yksi asukas oli arvioinut askarteluryhmän toimivaksi ja yksi asukas oli saanut onnistumisen tunteen, kun kukaan ei ollut sanonut osaamisesta. Kolme asukasta ei ollut pitänyt diskoillasta. Kaksi asu-

kasta arvioi liikuntaryhmää melko onnistuneeksi ja viisi asukasta oli kirjoittanut diskoillan onnistuneeksi. Yksi asukas ei osallistunut mitenkään, kuin olemalla mukana diskoillassa ja oli kuitenkin arvioinut sen onnistuneeksi. Yksi asukas oli sitä mieltä, että ruoka oli hyvää. Yksi asukas kertoi ruoan olevan huonoa ja yksi laittanut ruoan olleen kylmää. Yksi asukas oli jännittänyt monta päivää diskoiltaa. Palautteista tuli myös esiin, että, tanssikilpailussa ja limbossa osallistujia saatiin helposti mukaan ja jotkut olivat meikein ja vaatein miettineet disko illan laittautumista.

”Ryhmä oli toimiva, aktiivista”. ”Tein sen paikkakortin, oli ihan kiva, kun tein sitä, niin kukaan ei sanonut, ettei osaa”. ”Olin uimassa, päivä oli melko onnistunut”. ”Olin mukana matkassa, päivä oli onnistunut”. ”Kävelyllä, ei ollut onnistunut”. ”Saunomalla, melko onnistunut”. ”Jännäsin etukäteen many several days”. ”Hyvällä mielellä”. ”Erittäin hyvin”. ”Negatiivisesti x2”, ”KYLLÄ oli onnistunut”. ”Oli onnistunut ilta”. ”Tanssittiin ja syötiin, oli kivaa”. ”Hyvin hieno juhla, ilta oli onnistunut”. ”Ruoka oli hyvää, mutta vähän kylmää”. ”Ruoka oli hyvää ja toteutus erittäin onnistunut.” En osallistunut mitenkään, oli kuitenkin onnistunut”. ”Huonoa ruokaa, onnistunut ilta.” Meikein ja vaatein, ne oli diskoiltaamme varten”.

7.2. Ohjaajien havainnot ryhmistä:

Yksi asukas kertoi palautelomakkeessa saaneensa parhaat pisteet keilausryhmässä. Keilausryhmässä oli ollut yhden asukkaan mielestä kivaa ja toteutuksen hän oli arvioinut onnistuneeksi. Yksi asukas kertoi että liikuntaryhmä oli ollut hauska ja onnistunut. Toisen asukkaan mielestä ihan kivaa oli. Yksi asukas kertoi, että oli pelaamassa keilahallissa ja oli pelannut toisen asukkaan kanssa samalla radalla ja saanut hyvät pisteet.

Jokilinnan asukkaiden kommentteja diskoillasta, jotka virkistystyön ohjaaja oli laittanut päiväkirjaan ylös heidän kävellessä Jokilinnaan takaisin: Sieltä nousi esiin mahtava ohjelma, hyvä musiikki ja DJ. Diskoa toivottiin uudelleen ensivuonna. Toisen yksikön asukkaita oli mukava nähdä ja ajan kesto oli sopiva.

”Mukavaa ohjelmaa ja mukava ympäristö”. ”Hyvät soittimet, oli tosi kivaa ja toivon, että disko olisi uudelleen ennen joulua tai ensivuonna”. ”Mukavaa oli, timmi ilta”. ”Kesti juuri sopivan aikaa, kivan matkan päässä tuli iltalenkki tehtyä”. ”Mukava ilta, itseä vähän kyllä väsytti”. ”Kivaa oli, nautin musiikista ja oli kiva nähdä toisen yksikön porukkaa”. ”DJ oli mahtava, kiitos hänelle”. ”Kiitos päivästä, ohjelma oli mahtavaa ja ruoka oli hyvää.”

7.3 Projektin arviointi palaveri

Lappikodin virkistystyöryhmäläiset ja opinnäytetyöntekijä kävivät projektin suunnittelupalaverit ja ryhmät läpi Jokilinnassa 25.11.2014 kello 14- 15.00 pidetyssä arviointipalaverissa. Lappikodin ohjaajat palauttivat opinnäytetyöntekijälle ryhmänsuunnittelulomakkeet täytettyinä. Virkistystyöryhmäläiset olivat käyttäneet myös ryhmiin osallistumislomaketta. Virkistystyöryhmäläiset kertoivat delegoineensa tehtäviä muille ohjaajille, mutta vastuuhjaajia ei ollut ryhmille nimetty. Arviointiosiota ei ryhmänsuunnittelulomakkeista (liite 2) ollut täytetty, koska asukkailta kerättiin ryhmistä erilliset palautelomakkeet (liite 10).

Jokilinnan ohjaajista kukaan ei palauttanut määräaikaan mennessä ohjaajille tarkoitettua palautelomaketta (liite 11). Virkistystyöryhmän arviointipalaverissa se todettiin myös tarpeettomaksi. Arviointilomake oli tarkoitettu niille ohjaajille, jotka eivät osallistuisi projektiin, mutta kaikki ohjaajat olivat osallistuneet molemmista yksiköistä ryhmien suunnitteluun ja toteutukseen. Yksiköiden välistä yhteistyötä arvioitiin onnistuneeksi. Viikko lisäsi myös ohjaajien ja asukkaiden yhdessä osallistumista.

8 POHDINTA

Projektin toteutus alkoi opinnäytetyöntekijän tehdessä virkistystyönvuosisuunnitelmaa molempiin Attendo Neliapilan yksiköihin, Jokilintaan ja Lappikotiin. Opinnäytetyöntekijä pohti, miten ohjaajien ja asukkaiden yhteistyö mielekkääseen tekemiseen toteutuisi suunnitellusti ja arvioiden. Projekti toteutettiin lopulta kolmena suunnitteluryhmänä sekä neljänä toteutusryhmänä Neliapilan molemmissa yksiköissä. Ryhmiä oli suunniteltu yhteensä viisi molempiin yksiköihin. Siivous- ja saunapäivä toteutettiin Jokilinnassa yhtenä ryhmänä ja se toteutui Jokilinnassa ohjaajien sopimalla tavalla ja lopullisesta projektiviikon ryhmistä se jätettiin mainitsematta ryhmänä.

Lappikodissa siivoukset ja saunapäivä toteutuivat viikko-ohjelman mukaisesti, jotta arkirutiinit eivät sekoittuisi. He vetosivat asukkaiden alkaneen ahdistua viikosta ja virkistystyöryhmä päätti, että he toteuttavat ryhmiä omassa yksikössä ja osallistuvat Jokilinnan ryhmiin resurssien mukaan. He saivat aktivoitua diskoillan suunnitteluryhmään lopulta kaksi asukasta.

Virkistystyöryhmä oli palavereissa motivoitunut projektista ja heidän vastuullaan oli delegoida tehtäviä ohjaajille. Ohjaajat eivät olleet kuitenkaan kysyneet asukkailta suunnitteluryhmiin osallistumisesta huolimatta siitä, että näin oli sovittu. Lappikodin virkistystyöryhmäläiset pitivät asukaspalaverin asiasta heti samana iltana omassa yksikössään. Jokilinnan virkistystyöryhmäläinen antoi toimintaohjeet ohjaajalle ja osallistujat saatiin opinnäytetyöntekijän tietoon. Leivontaryhmän suunnitteluryhmä ei toteutunut suunnitellusti ja aiheutti opinnäytetyöntekijälle aikataulu ja lisäjärjestelyjä.

Opinnäytetyön tavoitteena oli jalkauttaa mielenterveysviikko Attendo Neliapilan virkistystyönvuosisuunnitelmaan. Opinnäytetyöntekijä piti tammikuussa 2015 virkistystyöryhmäpalaverin Neliapilan virkistystyöryhmän kanssa. Palaverin tavoitteena oli tehdä Attendo Neliapilan virkistystyön vuosisuunnitelma vuodelle 2015 ja toiminnallinen Mielenterveysviikko suunniteltiin marraskuulle 2015 johon suunniteltiin asukkaiden toiveita kuunnellen diskoilta.

Opinnäytetyöntekijän tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida mielenterveysviikon ohjelmaa ryhmäsuunnittelu- ja ryhmän arviointilomakkeiden avulla sekä saada asukkaat aktivoitumaan ohjaajien kanssa yhdessä tekemään projektiviikkoa. Opinnäytetyöntekijä koki haasteellisena kahden asumisyksikön ryhmien yhtenäistämisen, koska asumisyksiköissä on hyvin erikuntoisia asukkaita. Tällä projektilla opinnäytetyöntekijä halusi kuitenkin lisätä kahden asumispalveluyksikön välistä yhteistyötä.

Opinnäytetyöntekijän henkilökohtaisina tavoitteina oli aktivoida ohjaajat yhdessä asukkaiden kanssa suunnittelemaan toteutusryhmiä. Lappikodin yksikössä virkistystyöryhmäläiset onnistuivat delegoimaan toimintapäiviin liittyviä tehtäviä hyvin, mutta vaikeutena oli tuoda se esiin tässä opinnäytetyössä, koska he eivät ottaneet päiväkirjoja käyttöön. Arviointipalaverissa he toivat tietoa toteutusryhmistä suullisesti ja ryhmäsuunnittelulomakkeiden avulla.

Asukkaiden palautteiden perusteella diskoilta oli onnistunut ja sellaisia iltoja toivotaan vielä lisää järjestettäväksi. Suunnittelupalaverit oli myös mainittu toivottaviksi.

Jokilinnan leivontaryhmän kanssa tuli ongelmia, koska suunnitteluryhmää ei ollut mahdollista tämän opinnäytetyön aikataulun puitteissa järjestää. Asukkaiden haluttomuus leivontaryhmän osallistumiseen johtui mahdollisesti siitä, että asukkaat työskentelevät säännöllisesti keittiössä. Näihin tehtäviin kuuluu myös leipominen. Leivontaryhmän toteutuksessa tuli myös hankaluuksia samanaikaisesti talossa sattuneen sairaskohtauksen vuoksi. Tähän tilanteeseen tarvittiin vastuuohjaajaa hetkeksi keittiöstä, koska hän oli ainoa sairaanhoitaja. Opinnäytetyöntekijä pystyi ohjaamaan tilanteen niin, että tarjoilut saatiin valmiiksi.

Ryhmien sisältö tuotiin asukkaille hyvin esille Jokilinnassa ohjaamoon ikkunaan saman päivän aamuna laitettavien info- lappujen (liite 2) avulla. Lappikodissa informointi tapahtui suullisesti, koska heidän yksikkönsä toimintatapoihin se sopi paremmin.

Työtehtäviä olisi voinut jakaa selkeämmin. esimerkiksi Lappikodin ohjaajat eivät tuoneet esille, miten he olivat delegoineet tehtäviä toisille ohjaajille. Jokilinnassa tehtävienjako tapahtui suunnitteluryhmissä opinnäytetyöntekijän ohjatessa ryhmän vas-

tuuohjaajaa ja toteutusryhmissä vastuuohjaajan ohjatessa asukkaita. Yksiköiden välistä yhteistyötä toteutettiin projektissa diskoillan suunnitteluryhmässä ja molempien yksiköiden asukkaiden yhteisessä diskoillassa.

Lappikodin liikuntaryhmään osallistui viisi asukasta ryhmän toteutukseen. Opinnäytetyöntekijä ihmetteli miten kaikki asukkaat pääsivät paikalle, koska ryhmäsuunnittelulomakkeessa oli mainittu ryhmän siirtyvän paikalle talon autolla. Talon autoon mahtuu vain neljä asukasta ohjaajan lisäksi, joten todennäköisesti toinen ohjaaja on lähtenyt omalla autollaan kuljettamaan asukkaita liikuntapäivään, tätä ei vain ollut mainittu. Liikuntaryhmä oli ollut mukana olevien asukkaiden mielestä onnistunut.

Jokilinnan liikuntaryhmälle suunniteltu kuntosalilla oloaika tuntui olevan sopiva, koska puolen tunnin kuluttua ensimmäinen asukas vasta kysyi uimaan lähtemisestä. Palautelomakkeissa ei tästä ryhmästä noussut palautetta.

Jokilinnan virkistystyönohjaaja oli ottanut asukkaiden arviointia kävellessään takaisin heidän kanssaan yksiköiden yhteisestä diskoillasta, muuten päiväkirjoja ei otettu käyttöön sovitulla tavalla.

Yhdeksi kehittämishaasteeksi nousee projektipäiväkirjan käyttö tämän kaltaisissa projekteissa. Muistutuksista huolimatta tässä projektissa se ei toteutunut. Lappikodin yksikön materiaali tähän opinnäytetyöhön olisi ollut varmasti laaja-alaisempaa, jos päiväkirjaan kirjoittaminen ryhmien suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista olisi toteutunut.

Ryhmien info-lomakkeiden säästäminen ja arkistointi virkistystyöryhmän sähköiseen kansioon on myös yksi tästä projektista nouseva kehityshaaste. Liitetiedostojen pyytäminen erikseen ohjaajilta oli työlästä, eikä kaikille ohjaajille ollut selvää, että ne arkistoidaan virkistystyön kansioon paperisena.

Diskoillan ohjelma oli monipuolista ja ohjelman suunnitteluun ja toteutukseen osallistuivat myös lähihoitajaopiskelijat molemmista asumispalveluyksiköistä. Opiskelijoiden palautteita ei huomioitu missään palautteessa, koska opinnäytetyöntekijä ei ollut suunnitellut opiskelijoita mukaan projektiin.

8.1 Oman ammatillisen kehittymisen arviointi

Opinnäytetyöntekijä kehittyi projektin edetessä ja huomasi asioiden vielä yksityiskohtaisemman esille tuonnin tärkeyden. Opinnäytetyöntekijä kehittyi myös asioiden vastuunottamisessa esimerkiksi asioiden suunnitelmissa tulleiden poikkeusten hoitamisessa. Luottamus kehittyi siihen, että asiat etenevät, vaikka opinnäytetyöntekijä ei olisikaan paikalla, vaikka joku asia ei toiminut niin kuin oli suunniteltu. Asioiden varmistelu, aikatauluttaminen, virkistystyöryhmän motivointi ja perustelutaidot kehittyivät.

Tässä projektissa opinnäytetyöntekijä kehittyi asioiden organisoinnissa ja delegoinnissa. Työvuorosuunnittelun opettelu projektin alussa mahdollisti toiseen yksikköön projektiviikon ennakoinnin.

Yhteistyötaidot kehittyivät tässä projektissa virkistystyöryhmän, vastuu ohjaajien, toisen asumispalveluyksikön, yksikön esimiesten, johtajan, molempien yksiköiden lähihoitajaopiskelijoiden ja keittiöhenkilökunnan sekä projektin yhteistyötahojen Laineen Juhlatilan ja Euran Urheilutalon kanssa..

Tässä projektissa opinnäytetyöntekijä kehitti omaa projektin suunnittelu taitoa. Hänellä oli neljän vuoden työkokemus ennen projektin aloitusta muun muassa asukkaiden ryhmien ohjaamisesta ja ryhmien suunnittelusta sekä toteutuksesta. Virkistystyöryhmän johtamisesta hänellä oli vuoden kokemus. Opinnäytetyöntekijällä oli kokemusta myös osa projektin suunnittelusta ja toteutuksesta. Näin ison projektin kokonaisuudesta hänellä ei ollut osaamista ennen tämän projektin toteutusta, mutta hän kehittyi näissä jokaisessa osa-alueessa huomioimaan asioita paremmin.

LÄHTEET

Alaruona E. 2007. Jyväskylä. Väitöskirja. Alkuarviointi kliinisenä käytäntönä psyykkisesti oireilevien asiakkaiden musiikkiterapiassa. Strategioita, menetelmiä ja apukeinoja.

Attendo Jokilinnan omavalvontasuunnitelma 9 /2014.

Attendo Jokilinnan verkko sivut. [Viitattu 12.5.2014] Saatavissa: www.AttendoNeliapila.fi

Attendo Lappikoti verkko sivut. [Viitattu 12.5.2014] Saatavissa: www.AttendoNeliapila.fi

Erkko A. Hannukkala M. 2013. Helsinki: Suomen mielenterveysseura. Mielenterveystyö voimaksi: Käsikirja nuorisotyön ammattilaisille.

Finlex verkkosivut. Lakiyksityisistä sosiaalipalveluista 922/2011 [Viitattu 11.1.2015]

*Finlex verkkosivut. Sosiaali- ja terveysministeriön asetus yksityisistä sosiaalipalveluista 1053/2011
[Viitattu 11.1.2015]*

Finlex verkko sivut. Asetus yksityisestä terveydenhuollosta 744/1990 [Viitattu 11.1.2015]

Hautala P-M. Honkanen E. 2012. Pori. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Kuva kantaa: Kuvataideterapia kasvatuksen, opetuksen, hoidon ja kuntoutuksen tukena.

Helander M. 2011. "Mielekäs projekti". Projekti mielenterveyskuntoutujille. Lappikoti Neliapila Oy.

Hietaharju P. Nuutila M. 2010. Tammi. Käytännön mielenterveystyö.

Iivanainen A. Syväoja P. 2013. Helsinki. Sanoma Pro. Hoida ja kirjaa.

Junnila A. 2011. Mielenkuntoutujan voimaantuminen ryhmätoiminnalla. Opinnäytetyö. SAMK.

Kari O. Niskanen T. Lehtonen H. Arslankoski V. 2013. Helsinki. Sanoma Pro. Kuntoutumisen tukeminen.

Kettunen S. 2009. Helsinki: WSOY pro. Onnistu projektissa.

Koskisuus J.2004. Helsinki. EDITA. Eri teitä perille: Mitä mielenterveyskuntoutus on?

Kuhanen C. Oittinen P. Kanerva A. Seuri T. Schubert C. 2013. Helsinki. Sanoma Pro. Mielenterveyshoitotyö

Kylmä J. Nikkonen M. Kinnunen P. Korhonen T.2009. Kuopion yliopisto. Näetkö mielenterveyden edistämisen mahdollisuudet.

Laaksonen H. Niskanen J. Ollila S.2012. Helsinki. Edita. Lähijohtamisen perusteet terveydenhuollossa.

Laine R-H. 2011. Toiminnallisen kuntoutuksen merkitys mielenterveyskuntoutujien toimintakykyyn kuntoutumiskeskus Jopissa. opinnäytetyö. SAMK.

Marttunen M. Huurre T. Strandholm T. Viialainen R. THL Opas:25. Nuorten mielenterveys- häiriöt - opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille.

*Mielenterveydenkeskusliitto. [Viitattu:12.4.2014,20.11.2014,11.1.2015]
www.mielenterveydenkeskusliitto.fi*

Musiikkiterapian verkkosivut [<http://www.musiikkiterapia.net>]

Murto K.2013. Porvoo. Yhteisö terapeutina.

Niemenmaa, M. 2010. Potilaiden mielipiteitä psykiatrisista hoitomuodoista Kankaanpään päiväsastolla. Opinnäytetyö. SAMK.

Nurmijoki M.2014. Laurea- ammattikorkeakoulu. Tikkurila. Tietoisen läsnäolontaidot kuntoutumisen tukena- mielenterveyskuntoutujien kokemuksia ryhmän toiminnasta.

Projektin hallinnan opas: Ray. [Viitattu 27.5.2014]http://vslapset-fi-bin.directo.fi/@Bin/e8b887b07f2d201e8f6264ec6a6cd2d9/1401438222/application/pdf/122655/2002projektinhallinnan_opas.pdf

Ruuska K.2006. Tammerpaino Oy. Talentum. Terveystuollon projektin hallinta, mallit, työkalut, ihmiset.

Skitsofreniainfo.[Viitattu12.4.2014] www.skitsofreniainfo/hoito/terapian-ja-kuntoutuksen-tavoitteen-tuki-ja-sitoutuminen.

Sosiaali- ja terveysministeriönjulkaisuja.2007:13. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriö: Asumista ja kuntoutusta, mielenterveyskuntoutujien asumispalveluja koskeva kehittämissuositus.

*Sosiaali- ja terveysministeriön terveyspalvelut. [Viitattu 11.1.2015]
[www.sosiaali- ja terveyspalvelut/mielenterveyspalvelut](http://www.sosiaali-ja-terveyspalvelut/mielenterveyspalvelut).*

viikko 47

MAANANTAIN**ASKARTELURYHMÄN SUUNNITTELUUN OSALLISTUJAT**

ASKARTELURYHMÄN TOTEUTUKSEEN OSALLISTUJAT

TIISTAIN**LIKUNTAPÄIVÄÄN SUUNNITTELUUN OSALLISTUJAT**

LIKUNTAPÄIVÄN TOTEUTUKSEEN**OSALLISTUJAT**

TORSTAIN**LEIVONTARYHMÄN SUUNNITTELUUN OSALLISTUJAT**

LEIVONTARYHMÄN TOTEUTUKSEEN**OSALLISTUJAT**

PERJANTAIN**DISKO/KARAOKEILLAN SUUNNITTELUUN OSALLISTUJAT**

DISKO/KARAOKEILLAN TOTEUTUKSEEN OSALLISTUJAT

RYHMÄTOIMINNAN SUUNNITTELULOMAKE

LIITE 2

ATTENDO NELIAPILA**Ryhmän aihe:****Toteutuspaikka ja aika:****Suunniteltu ryhmäläisten lukumäärä:****Tilajärjestelyt ja tarvittavat välineet:****Suunnitelma ajan käytöstä/ kokonaiskesto:****Ryhmän tavoite:****Ohjauksessa huomioitavaa:****Ryhmän toteutussuunnitelma:****Ryhmätoiminnan arviointi ja kehittämisehdotukset:****Suunnitelman hyväksynyt:** _____

MIELENTERVEYSVIIKKO 17.-23.11.2014

TÄNÄÄN KLO 18

ASKARTELURYHMÄ

SINISEN KÄYTÄVÄN

PÄÄSSÄ!

LIITE 4

Liikuntapäivä tiistaina 18.11.2014

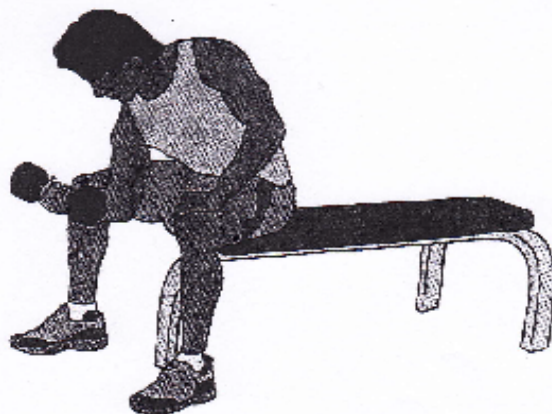
n. klo 18 alkaen Euran uimahallilla

ohjelmassa uinti ja/tai kuntosali

talon sponssaamana



Mukaan ilmoittautuneet:



MIELENTERVEYSVIIKKO 17.-23.11.2014

LEIVONTARYHMÄ TÄNÄÄN **JAANAN JOHDOLLA**

- valmistellaan huomiseen
discoiltaan tarjottavia





DISKOILTA 21.11.2014 OHJELMAA

LIITE 6

Saavutaan Laineen Juhlatilalle klo 16- 16.30

Tervetulomaljat, puhe (opinnäytetyöntekijä)

Limbo-kisa (Jokilinnan virkistystyöryhmäläinen)

Musiikkia DJ (asukas)

Tarjoilut (iltavuoron ohjaaja)

Tietovisa (Lappikodin virkistystyöryhmä)

Musiikkia DJ (asukas)

Lähihoitaja opiskelijoiden ohjelmaa

Palautteet (ohjaajat keräävät)

Kotiin klo 19.15

BUDJETTI**LIITE 7**

Attendo Jokilinnan Budjetti mielenterveysviikolle:

Askarteluryhmä: askartelutarvikkeet: 45,46e

Liikuntaryhmä: Urheilutalolle kuntosali+ uintiliput yht. 59€

Leivontaryhmä: makkapalat ja pizza (raaka-aineet)

Tarjoilut diskoiltaan (coca-cola, popcornit, suklaat, palkinnot) 49.10€

Diskoilta: Laineen Juhlatilan vuokra

Attendo Lappikodin Budjetti mielenterveysviikolle:

Liikuntaryhmä: keilahallin liput: 35€

Leivontaryhmä: mustikka muffinssit ja tonnikalapiirakka (raaka-aineet)

Diskoilta: Laineen Juhlatilan vuokra + taksikuljetus

Suklaakonvehdit ja palkinnot 16,65€

Valtakunnallista mielenterveysviikkoa siis vietetään vuosittain viikolla 47, joka nostaa esiin sen hetkisiä ajankohtaisia mielenterveyteen liittyviä teemoja ja tuo esille epäkohtia, tekee parannusehdotuksia, sekä vaikuttaa ihmisten asenteisiin.

Tietoa mielenterveydestä

Maailmassa voi olla joskus haasteellista elää ja löytää omaa paikkaansa. Vastoinkäymiset ovat kuitenkin osa jokaisen elämää, eikä kaikki välttämättä mene aina suunnitelmien mukaan. Joskus voi vastaan tulla hyvin vaikeitakin asioita, eikä aina tiedä miten niistä selviytyä. Tärkeintä on kuitenkin puhuminen vaikeista asioista, taibuistakin, jos niistä ei puhuta, niihin ei myöskään voida löytää ratkaisua, eikä niihin kohdistuvia mahdollisia ennakkoluulojakaan pystytäkään murtamaan.

Mieli voi sairastua

Ihmisen mieli voi kuitenkin sairastua siinä missä kehokin. Yhdellä voi olla vikaa keuhkoissa tai sydämessä, toisella voi olla sairautta mielessä. Masennus on Suomen yleisin psyykkinen sairaus, mutta mielensairauksista voi kuitenkin parantua. Vaikka ei koskaan paranisikaan voi silti elää hyvää täyttävää elämää myös lääkkeiden ja muun hoidon avulla. Mielisairautta ei tarvitse hävetä, vaikka käyttäytyisikin joskus eri tavalla kuin mikä on tapana. Erilainen käytös voi olla sairauden yksi oire. Mielen sairastuminen ei ole myöskään kenenkään syytä, kaikki ihmiset voivat sairastua, myös lapset ja nuoret.

Mielisairauksia voidaan hoitaa ja niistä voidaan parantua. Toisaalta on myös sairauksia, jotka eivät koskaan parane kokonaan, mutta oireita voidaan yhä paremmin lievittää. Välillä jokainen tuntee olonsa huonoksi, yleensä se on kuitenkin ohimenevää ja luonnollista. Kuntoutuminen on yksilöllinen muutosprosessi, joka etenee itse asetettujen tavoitteiden ja omien voimavarojen mukaan. Mielenterveyskuntoutuja on oman elämänsä ja oman kuntoutumisensa asiantuntija...

Tervetuloa tähän diskoiltaan juhlistamaan ja saattamaan päätökseen valtakunnallisen mielenterveysviikon 2014. (Mielenterveyden keskusliiton [www. sivut](http://www.mielenterveyskeskusliitto.fi) 20.11.2014.)

TÄNÄÄN PERJANTAINA

DISCO-ilta!!

Laineen juhlatalolla



Klo 16.00 kokoonnutaan Jokilinnan pihalle ja lähdetään kävellen ohjaajan johdolla kohti juhlapaikkaa. Päivällinen myös syödään juhlapaikalla.

Talo tyhjenee disco-illan ajaksi, joten kaikki siis osallistuvat mukaan!

Ohjelmassa mukavaa tekemistä, hyvää tunnelmaa sekä mahtava ruokatarjoilu myös tiedossal



Takaisin Jokilinnassa ollaan
n. klo 19.30



