

# NUORTEN MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN TOIMINNAN AVULLA

Autio Pirkko

Häkkinen Heli

Kämäräinen Ninja

Penttilä Hanna

Opinnäytetyö, kevät 2015

Diakonia-ammattikorkeakoulu

DIAK Oulu

Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

Sairaanhoitaja (AMK)

## TIIVISTELMÄ

Autio, Pirkko; Häkkilä, Heli; Kämäräinen, Ninja & Penttilä, Hanna. Nuorten mielenterveyden edistäminen toiminnan avulla. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto, Sairaanhoidtaja (AMK), kevät 2015. 34 sivua, 2 liitettä.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka tarkoituksena oli tuottaa nuorille mielenterveyskuntoutujille suunnatun ryhmän tavoitteita kehittävä toimintamalli. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Oulun Diakonissalaitoksen nuorten mielenterveyskuntoutujien avopalveluihin kuuluvan Tsempin viriketoimintaa ja siten edistää nuorten mielenterveyttä.

Tsempin ryhmätoimintaan osallistuneet nuoret kuvailivat positiivisesti toimintailtojen sisältöjä. Myönteinen ilmapiiri ryhmässä vahvisti osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Arjessa selviytymistä vahvistavien toimintailtojen teemat kannustivat ja rohkaisivat tunnistamaan, sekä hyödyntämään arjen taitoja ja omia voimavaroja. Nuoret kertoivat hyötyvänsä arjen taitoja, sekä sosiaalista vuorovaikutusta lisäävästä toiminasta.

Jatkokehittämishaasteena olisi selvittää toimintamallin vaikuttavuutta ja hyödyllisyyttä nuorille mielenterveyskuntoutujille.

Asiasanat: mielenterveys, mielenterveyden edistäminen, nuori, mielenterveyskuntoutus, yhteisöllisyys

## ABSTRACT

Autio, Pirkko; Häkkinen, Heli; Kämäräinen, Ninja & Penttilä, Hanna. Mental care enhancement of youngsters. Oulu, Spring 2015. 34 pages, 2 appendices. Language: Finnish. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme of nursing. Option of nursing. Degree: Registered Nurse.

The purpose of the thesis was to provide a model for young mental health rehabilitants which aimed to develop the group's objectives. The aim was to develop the rehabilitation of adolescent mental health outpatients of the Oulu Deaconess Institute (Finland) within Tsemppi stimulating activity and thereby to contribute to young people's mental health.

The participants of the Tsemppi group found the strengthened model to be a positive change in the activities. The positive atmosphere contributed to the group in increased participant inclusion and strengthened community. Themes of the functions strengthen coping in everyday life and they encourage young people to independently identify and take advantage of everyday skills and resources. Young people reported having benefited from activities which increased their everyday skills and social interaction.

The challenge for the future is a study on the effectiveness of the Tsemppi action model and model adaptation possibilities for the mentally disabled.

Keywords: mental health, mental health promotion, the young, mental health rehabilitation, community spirit.

## SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ .....	2
1 JOHDANTO .....	5
2 OSALLISTUMINEN JA KUNTOUTUS NUORTEN MIELENTERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ .....	6
2.1 Nuoruus ja nuoruusiän kehitysvaiheet .....	6
2.2 Nuorten mielenterveyden häiriöitä ja riskitekijöitä.....	7
2.3 Mielenterveyden edistäminen ja kuntoutus.....	9
3 OPINNÄYTETYÖN TEHTÄVÄ JA TAVOITE .....	10
4 TUOTTEISTAMINEN .....	11
4.1 Opinnäytetyön toimintaympäristö ja asiakkaat .....	13
4.2 Toimintailtojen teemat .....	13
4.3 Mallin arviointi .....	17
5 POHDINTA .....	23
5.1 Eettisyys.....	24
5.2 Luotettavuus.....	25
LÄHTEET.....	27
LIITE 1 Kyselylomake Tsempin asiakkaille .....	32
LIITE 2 Palautekyselylomake Tsempin asiakkaille.....	32
LIITE 3 Mitä Tehtäis? – Mallikansio työntekijöille	

## 1 JOHDANTO

Nuorten mielenterveyden edistämisessä ja tukemisessa ymmärretään yksilön hyvän mielenterveyden inhimillinen ja yhteiskunnallinen merkitys. Mielenterveyden kehityksen tukeminen (promootio) ja häiriöiden ehkäiseminen (preventio) edistävät mielenterveyttä ja vähentävät mielenterveyden häiriöiden ilmaantuvuutta. Nuoren psyykinen oireilu on usein merkki siitä, että kehitys on vaarassa.

Kaikki mikä edistää terveyttä ja mielenterveyttä, sekä lasten ja nuorten suotuisaa ja tervettä kehitystä on vaikuttavaa ennaltaehkäisyä. Yhteiskunnan rakenteissa varhaiskasvatus ja koulu tukevat mielenterveyttä opettamalla lapsille ja nuorille sosiaalisia taitoja ja ongelmanratkaisutaitoja. Riskiryhmien, kuten psykiatrisista häiriöistä kärsivien aikuisten lasten ja lievästi oireilevien nuorten ennaltaehkäisevät toimet on huomioitava ajoissa. Merkittävää on tunnistaa oireet ja häiriöt varhaisessa vaiheessa, jotta suuremmat ongelmat vältetään.

Mielenterveyden häiriöitä omaaville nuorille järjestetään kuntouttavaa ja tukea antavaa ryhmätoimintaa. Oulun Diakonissalaitoksen nuorten mielenterveyskuntoutujien avopalvelu Tsemppi järjestää virikkeellistä ryhmätoimintaa. Tsemppin toiminta perustuu nuoren asiakkaan tarpeisiin ja yhdessä asetettuihin tavoitteisiin. Lähtökohtana on ollut alusta alkaen kuntouttaa nuoria heidän omassa ympäristössään. Tsemppiä kuvataan jalkautuvana mielenterveyskuntoutuksena nuorille.

Opinnäytetyön tehtävänä oli edistää nuorten mielenterveyttä tuottamalla toiminnallisen ryhmän tavoitteita kehittävä malli. Tavoitteena oli kehittää Oulun Diakonissalaitoksen nuorten mielenterveyskuntoutujien avopalvelu Tsemppin viriketoimintaa. Toiminnallisen opinnäytteen tarkoituksena oli luoda toimiva teoriaan pohjautuva malli, jota soveltaen työvälineenä saadaan aikaan asiakkaille voimia ja keinoja arjessa selviytymiseen.

## 2 OSALLISTUMINEN JA KUNTOOUTUS NUORTEN MIELENTERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ

Mielenterveyden edistämisen ydin ja vaikuttavuuden perusta on voimavaralähtöisyys. Nuoren voimavaroihin ovat yhteydessä elämäntavat kuten päihteidenkäytön hallinta, mielekäs elämä ja hyvä terveys. Myönteinen minäkäsitys ja elämänhallinnan kokemus edistävät nuorten terveyttä ja voimavaroja. (Rytkönen, Tanninen, Varjoranta, Pirskanen & Pietilä 2014, 33.)

### 2.1 Nuoruus ja nuoruusiän kehitysvaiheet

Nuoruus on siirtymäaikaa lapsuudesta aikuisuuteen. Kehityskulkuun liittyvät monet muutokset kuten fyysinen kasvu, ajattelun kehittyminen ja sosiaaliset tekijät. Nuoren kehitystä määräävät neljä kokonaisuutta: fysiologiset muutokset ja kypsyminen, ajattelutaitojen kehittyminen, sosiaalisen kentän laajeneminen ja sosiaalis-kulttuurisen ympäristön muutokset. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2014, 144.)

Nuoruus voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen: varhaisnuoruus (n. 11–14-v.), keskinuoruus (n. 14–18-v.) ja myöhäisnuoruus (n. 19–25-v.). Varhaisnuoruudessa tyypillisiä asioita ovat vanhempia ja muita auktoriteetteja vastaan kapinointi ja ystävyysuhteiden luominen. Keskinuoruudessa tulevat esille pyrkimys selkeyttää minäkokemuksia ja identiteettikysymyksiä. Myöhäisnuoruudessa nuori pohtii ja etsii omaa paikkaansa maailmassa ja tuolloin identiteettiin liittyvät kysymykset laajenevat. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 166.)

Puberteetti ja sen alkaminen heijastuu nuoren koko elämään, ympäristön odotuksiin ja vaatimuksiin. Tyypillistä on nopea fyysinen kasvu, toissijaisten sukupuolipiirteiden kehittyminen ja kehon suhteiden muuttuminen. Puberteetin mukanaan tuomat muutokset voivat heijastua nuoren sosiaaliseen elämään ja tämä voi viedä kehitystä tiettyyn suuntaan. Nuoren oman kehityksen ohjaamiseen vaikuttaa toveripiiri,

harrastukset ja opiskelu. Yksi keskeisimpiä asioita nuoruudessa on nuoren minäkuvan kehitys, jolloin nuori muodostaa käsityksen omasta itsestään. Fysiologiset ja kehon rakenteen muutokset vaikuttavat minäkäsityksen muodostumiseen. Aikainen puberteetti voi johtaa myöhempään ongelmakäyttäytymiseen. Aikaisin kehittyvien nuorten on havaittu kokevan enemmän kielteisiä tunteita, masentuneisuutta ja vihamielisyyttä kuin keskimääräisesti kehittyvien ikätovereidensä. Ulkomaailma ja yhteiskunnanmuutokset heijastuvat suoraan nuoren kehitykseen ja asettavat sille jatkuvasti uusia vaatimuksia. Nuoruutta kuvattiin aiemmin kriisien ja myllerryksen ajaksi psykologisessa kirjallisuudessa. Nykyinen tutkimustieto kuitenkin osoittaa, että suurin osa nuorista ei käy läpi mitään erityisiä kriisejä vaan kehitys on jatkuvaa ja asteittaista. (Nurmi ym. 2014, 142 – 145, 149, 160.)

## 2.2 Nuorten mielenterveyden häiriöitä ja riskitekijöitä

Mielenterveyden häiriöiden esiintyvyys nuoruusiässä verrattuna lapsuuteen on noin kaksinkertainen ja suunnilleen yhtä suuri kuin aikuisuudessa. Häiriöiden yleistyminen johtuu pääasiassa käytös-, ahdistuneisuus-, päihdehäiriöiden ja masennustilojen yleistymisestä. Masennus, ahdistuneisuushäiriöt, koulukiusaaminen, syrjäytyminen ja yksinäisyys ovat tekijöitä nuorten ongelmien ja häiriöiden taustalla. Näistä masennus on yleisin nuorten mielialahäiriöistä. Mielialahäiriöiden ilmaantuvuus on huipussaan 15–18-vuotiailla. Tytöillä ilmaantuvuus on kaksinkertainen poikiin verrattuna. (Lönngqvist, Henriksson, Marttunen ja Partonen 2011, 567; Marttunen & Haarasilta *Therapia fennica*. i.a)

Nuorilla masennus saatetaan sekoittaa käytöshäiriöihin ja sitä on vaikea erottaa normaalista nuoruusiän kriisistä. Masennus huomataan usein vasta, kun nuori on menettämässä opiskelu- tai työkykynsä, koska se kehittyy hitaasti. Oireet näkyvät usein unentarpeen muutoksina sekä somaattisten sairauksien oireiden ja kipujen pahenemisena. Nuoruusiän kriiseihin voi liittyä voimakkaita mielialan vaihteluita, aggressiivisia purkauksia, auktoriteettien mitätöintiä ja lapsenomaista käytöstä. Nämä ulospäin näkyvät oireet ovat merkinä sisäisestä kehitysprosessista, jota nuori käy läpi kasvaessaan aikuiseksi. Sairautena masennus on oireyhtymä jossa fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset ja fysiologiset tekijät vaikuttavat yhtä aikaa. Se on kokonaisvaltainen reaktio

erilaisiin elämänkriiseihin, vaikeisiin menetyksiin ja vastoinkäymisiin. Nuorella on kyky olla syvästä masennuksesta huolimatta välillä iloinen. (Heikkinen-Peltonen ym. 2010, 145 – 146; Ivanoff, Risku, Kitinoja, Vuori, Palo 2001, 232; Kinnunen 2011, 15.)

Ikätoveriryhmän merkityksen kasvaminen lisää sosiaalista ahdistuneisuutta. Ikätoverit ovat pääasiallinen ulkopuolisen tuen lähde ja vertailukohta itsearvostuksen muodostumiselle. Ahdistus koetaan pelkoa muistuttavana tunteena, jonka kohdetta nuoren on usein vaikea yksilöidä. Ahdistuksen tunteet muuttuvat häiriöiksi, kun ne aiheuttavat voimakasta toiminnallista haittaa tai merkittävää kärsimystä. Häiriöt voivat nuoren elämässä vaikeuttaa tai estää ystävyysuhteiden solmimista ja ylläpitämistä, koulunkäyntiä ja harrastuksia. Pelkoa ja ahdistuneisuutta lisäävät vanhemmista irtaantuminen, oma fyysinen ja psyykkinen erillisyys ja sosiaalisen arvioinnin kohteena oleminen. Nuoruusiässä ajattelu kehittyy kohti käsitteellistä tasoa, jolloin tulevien tilanteiden yksityiskohtaisempi ennakointi voi aiheuttaa lisähuolta. Erilaisia ahdistuneisuushäiriöitä ovat mm. sosiaalisten tilanteiden ja julkisten paikkojen pelot, sekä häiriöt liittyen pakko-oireisiin, eroahdistukseen tai traumaan. (Laukkanen, Marttunen, Miettinen & Pietikäinen 2006, 66 – 67; Marttunen, Huurre, Strandholm & Viialainen 2013, 17 – 24.)

Nuoren mielenterveyshäiriön kehittymiseen vaikuttajana voi olla myös koulukiusaaminen. Kiusaamisella tarkoitetaan systemaattista, yhteen henkilöön toistuvasti kohdistuvaa kielteistä käyttäytymistä, vallan ja voiman väärinkäyttöä. Kiusaamisen yleinen määritelmä pätee myös koulukiusaamiseen. Koulukiusaaminen on ainakin osittain sukupuolisidonnainen ilmiö. Pojille on tyypillisempää suoran aggressiivisen käyttäytymisen muodot, kuten töniminen, lyöminen, nimittely ja kiusatun tavaroiden ottaminen. Tyttöjen aggressio on useammin epäsuoraa ja manipulatiivista, kuten kiusatun jättäminen sosiaalisen vuorovaikutuksen ulkopuolelle eri tilanteissa, juorujen levittelemine ja selän takana puhuminen. Tyttöjen keskinäinen kiusaaminen liittyy usein jollain tavalla ulkonäköön, vaatteisiin ja sosiaalisiin suhteisiin. Tosin koulukiusaamisen sukupuolisidonnaisuus on vähentynyt jossain määrin suoran aggressiivisuuden muotojen yleistyttyä myös tyttöjen keskuudessa. (Salmivalli 2003, 10–14; Lämsä 2009, 62 – 64, 173.)



Väkivalta ja kiusaaminen voivat olla uhka kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja terveille, tasapainoiselle kehitykselle. Kehityksellisten vaurioiden syvyyteen vaikuttavat väkivallan ja kiusaamisen kesto, luonne ja avun saanti. Vaikeista kokemuksista selviytymiseen vaikuttavat tapa reagoida ympäristöön ja taidot kontrolloida tunteita. Toistuva hyljeksintä ja välinpitämätön kohtelu vaikuttavat nuoreen. Ne aiheuttavat yksinäisyyttä, minäkuvan ja itsetunnon vaurioita sekä kuluttavat luottamusta toisiin ihmisiin. (Lämsä 2009, 70; Keltikangas-Järvinen 2009.)

Nuorten omat kokemukset yksinäisyydestä ja syrjäytymisestä ovat tärkeitä. Nuoret mainitsevat keskeisimmäksi syyksi syrjäytymiseen ystävien puutteen. Hyvinvoinnin vajeet, niiden kasautuminen ja aikaisempien elämänvaiheiden roolit tulisi ottaa huomioon nuoren syrjäytymisen ymmärtämiseksi. Nuoren kokemus omasta pärjäämisestä, läheiset ihmissuhteet, harrastusmahdollisuudet ja oikea-aikainen puuttuminen ovat erilaisia suojatekijöitä nuoren kasvussa aikuisuuteen. Yksi merkittävä syrjäytymistä lisäävä asia on nuoren jääminen koulutuksen ulkopuolelle. Koulun rooli on kasvun ja kehityksen kannalta merkityksellinen. Nuoren koulutukselliseen polkuun vaikuttavat myös kouluaikana koettu hyvinvointi ja pahoinvointi. Syrjäytyneet nuoret ovat sairaampia kuin muut samanikäiset ja erityisesti psykiatriset sairaudet ovat yleisempiä syrjäytyneiden ryhmissä. (THL 2014; Aaltonen, Berg & Ikäheimo 2015.)

### 2.3 Mielenterveyden edistäminen ja kuntoutus

Terveys käsittää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin, eikä ilmene pelkästään sairauden tai vamman yhteydessä. Mielenterveys on hyvinvoinnin perusta ja jokaisen voimavara. Mielenterveys on erottamaton ja olennainen osa terveyttä. Nuorille hyvä mielenterveys ilmenee kykynä ja haluna ihmissuhteisiin, välittämiseen ja työntekoon. Terveyden edistäminen on osa kansanterveystyötä ja se perustuu kansanterveyslakiin. Terveyden edistämisestä säädetään lisäksi tartuntatautilaissa, tupakkalaissa ja raittiustyölaissa. Terveyden edistäminen käsittää kaikki ne toiminnot, joilla vaikutetaan terveyden ja toimintakyvyn lisäämiseen sekä sairauksien ja terveysongelmien ehkäisyyn ja vähentämiseen. (Hiipakka 2011, 11; Sosiaali- ja terveysministeriö i.a.; Perttilä 2006; Lönnqvist ym. 2011, 26; WHO 2014.)

Mielenterveyden edistäminen voidaan jakaa kahteen terveyttä edistävään osa-alueeseen, preventioon ja promootioon. Promootio tarkoittaa mielenterveyden edistämistä ja preventio ehkäisevää mielenterveystyötä. Promootion ja prevention välillä erottavana tekijänä on pidetty promootion positiivista terveystietoisuutta ja voimavaroihin keskittymistä. Preventio on ongelmalähtöistä ja sairauden ennaltaehkäisyyn pohjautuvaa. Promootiossa pyritään vahvistamaan yksilön voimavaroja ja vahvuuksia. (Laajasalo & Pirkola 2012, 16; Barry 2001, 26; WHO 2004, 17.)

Puhuttaessa psyykkisesti sairastuneesta ihmisestä, jolla on oikeus käyttää mielenterveys- tai psykiatrisia hoitopalveluja käytetään käsitettä mielenterveyskuntoutuja. Mielenterveystyössä kuntoutuja nähdään tavoitteellisena ja aktiivisena toimijana. Kuntoutuja on oman elämänsä asiantuntija ja päätöksentekijä. Kuntoutuminen ja mielenterveyden edistäminen ovat aina mielenterveyskuntoutujan yksilöllinen prosessi. Prosessiin liittyy mm. seuraavia ominaispiirteitä; optimismi, voimavarojen lähtöisyys, itsemäärääminen, omahoito, toiminta ja minäkuvan uudelleen rakentaminen. (Alexeeva 2009, 10; Honkanen, Kiviniemi & Kylmä 2012, 12.)

Mielenterveyden edistämistä on tehty tähän saakka pitkälti varhaisen puuttumisen keinoin. Tulevaisuudessa edistämistyön painopistettä tulisi siirtää nuorten mielenterveyden vahvistamiseen. Vaikuttavia tekijöitä ovat nuorten persoonallisuuden ja identiteetin kehittämisen tukeminen, nuoren tunnekokemusten jakaminen, sekä omien arvojen ja ajattelun tunnistaminen. Tärkeä tekijä mielenterveyden kehittämisessä on nuoren oma kokemus psyykkisestä hyvinvoinnistaan. (Kinnunen 2011, 6.)

### 3 OPINNÄYTETYÖN TEHTÄVÄ JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa toiminnallisen ryhmän tavoitteita kehittävä toimintamalli. Mallin pohjalta toiminnallista ryhmää voidaan pitää tulevaisuudessakin. Tavoitteena on kehittää Tsemppin mielenterveyskuntoutujien viriketoimintaa.

#### 4 TUOTTEISTAMINEN

Opinnäytetyömme painottuu vahvistamaan yksilön voimavaroja ja vahvuuksia. Mallissamme painottuu osallisuus, toiminta ja ihmissuhteet, koska niiden on tutkitusti todistettu tukevan kuntoutusta ja edistävän mielenterveyttä. (Lähteenmäki 2008, 192; Honkanen, Kiviniemi & Kylmä 2012, 12.)

Mallimme teoriaa tukevat aikaisemmat tutkimukset nuorten mielenterveyden edistämisestä sekä kansainvälisesti mielenterveyskuntoutuksessa käytetty Cambridgen malli. Malli sopi opinnäytetyöhön hyvin, koska se ei kuvaa pelkästään ihmisen rajoitteita, vaan sillä halutaan korostaa ihmisen voimavaroja ja selviytymistä arjen haasteista.

Cambridgen malli sisältää kahdeksan vaihetta, joiden tavoitteina ovat elämän perustarpeiden tyydyttäminen ja elämänlaadun ja työ- ja toimintakyvyn parantaminen. Moniammatillisella toimintatavalla edetään yksilön ehdoilla ja keskitytään kuntoutujan kykyihin, tunnistetaan toiveet ja taidot ja suhteutetaan kuntoutujalle asetetut haasteet hänen elämäntilanteeseensa. Ryhmän käyttö kuntoutuksessa on perusteltua, koska tällöin toiset samassa tilanteessa olevat voivat olla ajallaan tärkeitä voiman ja sosiaalisen tuen lähteitä. Kuntoutujan omavastuisuuden valmiuksia harjoitetaan yhteisössä ja omassa elinympäristössä. Saavutettuja tuloksia on seurattava, arvioitava ja mitattava kuntoutumisen vaikuttavuuden ja etenemissuunnitelman varmistamiseksi. (Lähteenlahti 2008, 198.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on tehnyt nuorille suunnatun OPI-mielenterveyskuntoutuksen arviointitutkimuksen. Tutkimuksessa selvitettiin kuntoutusmallin hyötyä, vaikuttavuutta, sidosryhmäyhteistyötä oppilaitoksen ja mielenterveyspalvelujen välillä sekä kuntoutusmallin soveltuvuutta vakiintuneeksi toiminnaksi. Kohderyhmänä olivat ammattioppilaitoksissa opiskelevat masennus- ja/ tai ahdistuneisuushäiriöistä kärsivät nuoret. Kuntoutus lisäsi voimavaroja, elämänhallintaa, itsetuntoa, arjessa selviytymistä ja selkeytti nuorten omia päämääriä. Kuntoutuksen positiiviset vaikutukset olivat yhteydessä ennen kaikkea kuntoutuksen oikea-

aikaisuuteen ja onnistuneeseen vuorovaikutukseen ohjaajan ja nuoren välillä. Lisäksi kuntoutuksen avomuotoisuuden, pitkän keston sekä ryhmätapaamisten ja siellä saadun vertaistuen arvioitiin edistäneen nuorten kuntoutumista. (THL 23/2014.)

Erilaisilla hankkeilla on saatu aikaan toimintamalleja, jotka sisältävät keinoja edistää ja lisätä nuorten osallisuutta yhteiskuntaan. Terve Helsinki -hanke oli yksi terveyden edistämisen hanke, jonka kohderyhmänä olivat nuoret ja työikäinen väestö. Terve Helsinki -hanke aloitti yhteistyön Helsingin Diakonissalaitoksen Vamos -projektin kanssa nuorten syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Tämän lisäksi Tsemppari -hankkeella Helsingin seudulla on pyritty varhaisella puuttumisella tarjoamaan yksilöllistä ja kohdennettua tukea kaikille koulupudokkaille ja syrjäytymisvaarassa oleville nuorille. Tulosten mukaan hankkeet ehkäisivät terveyshaittojen syntymistä, kehittivät varhaista puuttumista syrjäytymiseen ja auttoivat syrjäytyneitä takaisin yhteiskuntaan. (Hellsten, Louhio, Simoila 2012.)

Aikaisemmin tehdyissä opinnäytetöissä mielenterveyskuntoutujille järjestetyt virkistäytymispäivät ja toiminnalliset tapahtumat ovat olleet positiivisia ja mielenterveyttä ja hyvinvointia edistäviä toimintoja. Repola kuvaa opinnäytetyössään, kuinka mielenterveyskuntoutujille suunnatussa toiminnassa voidaan tuoda hienovaraisesti esille ja tukea kuntoutujien käsitystä itsestään arvokkaana ihmisenä. Myös Kukkonen ja Kokko olivat tehneet opinnäytetyönä toimintapäivän, jonka tarkoituksena oli tuottaa osallisuutta ja vahvuuksia tukevaa tietoa ja toimintaa. Toimintapäivä lisäsi psykososiaalisten taitojen harjaantumista. (Repola 2013, 38 – 39; Kukkonen & Kokko 2012, 20 – 21.)

Oulun Diakonissalaitoksen Avopalvelu Tsemppi järjestää vastaavanlaisia kuntouttavia ja mielenterveyttä edistäviä tukitoimia nuorille. Tsemppin vaikuttavuudesta syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä on tehty opinnäytetyö. Opinnäytetyön tulosten mukaan Tsemppin toiminnassa mukana olleiden nuorten sosiaalisuus, koulumotivaatio ja arjessa selviytyminen olivat parantuneet. Lisäksi nuoret suhtautuivat tulevaisuuteen toiveikkaasti ja he kertoivat saaneensa arvostusta ihmisenä. Tsemppin toiminnan avulla he saivat rohkeutta tarttua omaan elämään. (Sämpö 2014, 2, 23.)

#### 4.1 Opinnäytetyön toimintaympäristö ja asiakkaat

Tsemppiä kuvataan jalkautuvana mielenterveyskuntoutuksena nuorille. Se on pilotoitu vuonna 2008 ja aloittanut toimintansa 2009. Toiminta on tarkoitettu 14–30-vuotiaille. Toimintamuotoihin kuuluvat keskustelu, nuoren tulevaisuuden suunnittelu, arjen taitojen harjoittelu ja ryhmätoiminta. Palveluihin kuuluvat lisäksi tarvittaessa psykiatrian lääkehoitokontrollit ja lääkehoidon seuranta. Tsemppi tukee niitä nuoria, jotka tuntevat itsensä voimattomaksi, ovat vailla tulevaisuudensuunnitelmia tai kokevat etteivät saa asioitaan kuntoon omin voimin. Lähtökohtana toimintaan ja yksilölliseen tukeen ovat aina asiakkaan henkilökohtaiset tarpeet ja toiveet. Kokonaisvaltaisen kuntoutuksen tarkoituksena on arvioida nuoren koko elämää: perhettä, kavereita, sosiaalisia suhteita, mielenterveyttä, harrastuksia, arkea, koulua, liikkumista ja ruokavaliota. Nuori pääsee Tsempin toimintaan mukaan oman kuntansa mielenterveystoimiston tai sosiaalityöntekijän kautta tai ottamalla suoraan yhteyttä Tsempin henkilökuntaan. (Oulun Diakonissalaitos, nuorten mielenterveyden avopalvelu i.a.; Haanela, Ville 2014.)

Toteutimme opinnäytetyöhön liittyviä toimintailtoja erilaisissa toimintaympäristöissä. Toimintailtojen suunnittelussa ja toteutuksessa huomioitiin Cambridgen mallin sisältö. Toimintailtojen teemoissa korostettiin ihmisen käytössä olevia voimavaroja, osallisuutta ja toimimista omassa elinympäristössä. Toteutusympäristönä olivat Tsempin ryhmätilat, Hietasaaren ponipiha ja Liikuntakeskus Hukka. Asiakasryhmä koostui nuorista, joilla oli taustalla eriasteisia mielenterveyden häiriötä, joiden seurauksena heidän toimintakyky ja arjessa selviytyminen olivat vaikeutuneet. Asiakkailla oli masennusta, pelkoja liittyen sosiaalisiin tilanteisiin ja julkisiin paikkoihin sekä ahdistuneisuushäiriötä. Osa asiakkaista oli kokenut koulukiusaamista, jonka seurauksena ongelmat olivat syntyneet tai pahentuneet.

#### 4.2 Toimintailtojen teemat

Opinnäytetyönä tuotetussa mallissa toimintojen teemat saivat vaikutteita Cambridgen mallista. Teemoja olivat liikunta, ravitsemus, ryhmätoiminta, luontoympäristö ja eläimet. Teemat sisälsivät arjen toiminnoissa tarvittavia tietoja ja taitoja, jotka tukevat

elämässä etenemistä ja jaksamista. Teemat olivat mieluisia ryhmäläisille. Ne selkeyttivät yhteistä toimintaa ja olivat tavoitteellisuutta lisääviä. Teemat ovat perusteltuja, sillä niillä ei keskitytä ihmisen rajoitteisiin vaan pystytään tukemaan selviytymistä arjen haasteista. Toiminnot ovat toisistaan poikkeavia tarkoituksella, koska kuntoutuksessa ei ole yhtä oikeaa ratkaisua.

Toiminta on tuloksellista kun se tapahtuu vapaaehtoisesti ja siihen sitoudutaan. Esimerkiksi liikunta edistää mielenterveyttä parhaiten silloin, kun liikkuminen tapahtuu omaehtoisesti, on riittävän haasteellista ja tuottaa myönteisiä kokemuksia. Liikunnalla on todettu olevan monia positiivisia vaikutuksia ihmisen mielialaan ja mielenterveyteen. Liikunta sopii välineeksi mielenterveyshäiriöiden ennaltaehkäisyyn ja mielenterveyden edistämiseen. Sitä käytetään yhtenä hoitomuotona masennuksen tai ahdistuneisuuden hoidossa. Käsitteenä se on laaja-alainen, sillä liikunnaksi katsotaan kaikki energiaa kuluttava toiminta. Liikuntaa on myös työssä ja arkielämässä liikkuminen. Liikunnan vaikutuksia selitetään fysiologisesta ja psykologisesta näkökulmasta. Liikkuminen lisää endorfiinien tuotantoa, jotka ovat kehon mielihyvää tuottavia välittäjäaineita. Liikuntaan liittyy hallinnan tunne. Ihminen kokee hallitsevansa kehoaan saavuttamalla tavoitteitaan liikuttamalla kehoaan haluamallaan tavalla, tätä voidaan pitää psykologisena selityksenä. Ryhmäliikunnasta yksilö saa ryhmäläisten tukea ja ihmissuhteiden positiivisia vaikutuksia. Aerobista liikuntaa tulisi harrastaa vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa 30 minuuttia kerrallaan ja viitenä päivänä viikossa. Aerobisen liikunnan lisäksi suositellaan lihasten voimaa ja kestävyyttä ylläpitävää liikuntaa vähintään kahtena päivänä viikossa. (Ruuskanen 2006, 11 – 13; Helsingin kaupunki: Sosiaali- ja terveystieteiden keskus: mielenterveys. 2013; Ojanen 2009; Käypähoito 2014.)

Liikunnassa harjoitellaan tavoitteiden asettamista, niiden saavuttamista ja parannetaan taitoja, nämä lisäävät pätevyudentunnetta. Masennus- ja ahdistuneisuusoireissa liikunnan on todettu auttavan jopa yhtä paljon kuin lääkehoito ja muut tavanomaiset hoitokeinot, kuten psykoterapia. (Remes 2013, 25 – 26.)

Terveysten edistämiseksi liikunta ja ravinto tukevat toinen toisiaan. Mielenterveysongelmia sairastaville muutokset ruokahalussa ovat tyypillisiä. Ruokahalu voi kasvaa, kadota kokonaan tai muuttua yksipuoliseksi. Psykkiset sairaudet vaikuttavat syömiseen ja sairaan oma panostus hyvinvointiinsa on heikentynyt. Koska

psykkiset sairaudet kestävät yleensä vuosia tai koko eliniän, niiden vaikutukset syömiseen ja ravitsemustilaan ovat pitkäaikaisia. Kaikkiin psykkisiin sairauksiin yleisesti ottaen liittyy vajaaravitseminen. Ravintoaineiden puute heikentää jaksamista sekä psykkisesti, että fyysisesti. Keskeisessä asemassa mielialan kannalta ovat omega3-rasvahapot, jotka ovat keskushermoston solukalvojen toiminnalle välttämättömiä. Folaatti ja B12-vitamiinit vaikuttavat ihmisen psyykeen. Kasvikset, jotka sisältävät paljon folaattia vaikuttavat mielenterveyteen positiivisesti. Runsaasti folaattia sisältäviä kasviksia ovat mm. tummanvihreät kasvikset, ja pähkinät, marjat, hedelmät ja kahvi. Rasvainen kala sisältää myös folaattia. Myös tummasuklaa on terveellistä pieninä määrinä. Terveysvaikutus perustuu runsaaseen kaakaopitoisuuteen. Mielialaa puolestaan laskevat säännöllisesti käytettynä sokeripitoiset ruuat ja juomat, valmis- ja pikaruokat, valkoinen vehnä ja prosessoidut lihat. (Arffman, Partanen, Peltonen & Sinisalo 2009, 224 – 227; Ruusunen 2013; Luoto 2012.)

Ravintoneuvonnassa voidaan hyödyntää myös ryhmää, jonka jäsenillä on samantyyppisiä ongelmia. Ryhmäläiset voivat olla eri vaiheissa ongelmiansa selvittelyssä ja tunne samassa tilanteessa olemisesta on kannustava. Ryhmän yhteisenä tavoitteena on asenteen muutos, joka tähtää entistä parempaan elämänhallintaan. Ryhmäläinen voi kokea, että häntä ymmärretään ryhmässä paremmin, koska kiinnostus samanlaisiin tilanteisiin ja asioihin on yhteinen tekijä. Ryhmän jäsen voi kokea auttaneensa toista ihmistä ja lisänneensä toiveikkuutta, kun hän voi olla avuksi toiselle ryhmän jäsenelle, joka kamppailee mahdollisesti samanlaisten ongelmien kanssa kuin hän aikaisemmin. Mielenterveystyössä käytetään erilaisia ryhmiä ja toiminnalliset ryhmät ovat keskeinen toimintatapa. Ryhmän toiminnan ehtoina ovat ryhmän jäsenten sitoutuminen ryhmän toimintaan ja ryhmän sopimuksessa sovitun kokoontumisajan ja -paikan pysyminen samoina koko ryhmän toiminnan ajan. Tavoitteiden saavuttamisen ja pysyvyyden kannalta on tärkeää, että ryhmä kokoontuu siinä ympäristössä jossa taitoja käytetään. Yhdessä tekeminen antaa ryhmäläisille oppimiskokemuksia, tuottaa mielihyvää ja antaa onnistumisen kokemuksia. Toiminnallisia menetelmiä voidaan hyödyntää yhteistyösuhteessa. Toiminnan avulla ryhmäläiset voivat saada käsityksen taidoistaan, vahvuuksistaan ja kehittämisalueistaan. Yhdessä tekemisen aikana on tärkeä tukea ja kannustaa juuri oikealla hetkellä, jolloin käsitys itsestään vahvistuu. (Kauhanen, ym. 2010, 116, 161–162.) (Peltonen-Heikkinen, ym. 2010, 114, 148.)

Kuopion seudun yläkoulussa on tehty tutkimus voimavaralähtöisestä ryhmäkeskustelusta. Tutkimukseen osallistuneet nuoret arvioivat ryhmässä keskustelemisen menetelmänä voimaannuttavaksi, mielekkääksi ja osallistavaksi. Tärkeinä tekijöinä keskusteluissa olivat jaettu luottamus, tutut kaverit ryhmässä ja ryhmälähtöisyys. Tutkimustulokset vahvistavat voimavaralähtöisen ryhmäkeskustelun merkitystä terveyden edistämisessä. (Rytkönen ym. 2014, 33.)

Positiiviset terveystvaikutukset ja terveyden edistäminen eivät aina maksa rahaa, ne vaativat mielikuvitusta, rajoitteiden yli näkemistä ja aikaa. Monien tutkimuksien mukaan luontoterapia ja yhteys luontoon hoitavat masennusta, stressiä, ADHD:tä ja nopeuttavat sairauksien paranemista. Luonto vaikuttaa mieleen ja kehoon, se vapauttaa tunteita ja harmonisoi niitä. Luovuus ja herkkyyt lisääntyvät ja samalla aistit ja kehon tuntemukset paranevat. Luonnossa liikkuminen kohottaa nopeasti mielialaa ja itsetuntoa, kuten kävely, puutarhatyöt, pyöräily, kalastus, veneily ja ratsastus. Positiivisia vaikutuksia on havaittavissa jo viiden minuutin sisällä, erityisesti nuorilla ja mielenterveysongelmaisilla henkilöillä. Tsemppin nuorten kuntoutusohjaajana työskentelevä Ville Haanela kuvailee blogissaan, kuinka puolen vuoden aikana toteutetulla neljällä kiireettömällä kuntoutuspäivällä luonnossa saadaan aikaan merkittäviä tuloksia. (Vänskä 2011, 28–30; Haanela 2014.) Kun ihmisellä on riittävästi luontoympäristöä asuinalueellaan, hän kokee olevansa terveempi. Näillä alueilla asuvat ihmiset elävät pidempään. (Metsälehto 2015, 13.)

Kotieläimet kuten koira, laittavat ihmisen ulkoilemaan päivittäin. Eläimillä on monta roolia ihmisen elämässä. Eläin on perheenjäsen joka tuo seuraa, positiivista mieltä, sekä lisää sosiaalista kanssakäymistä. Eläin luo turvallisuuden ja tarpeellisuuden tunnetta, kohottaa itsetuntoa, tuo lohtua ja tyydyttää hoivaamisen tarvetta. Eläinten positiivisten vaikutusten myötä ihmisen psyykkiselle ja fyysiselle terveydelle on niiden käyttö lisääntynyt jatkuvasti myös erilaisissa kuntoutuksissa. Eläin vähentää stressiä, antaa lämpöä ja hyväksyy ihmisen sellaisena kuin tämä on. Koiran silittäminen laskee verenpainetta ja opaskoira vaikuttaa myönteisesti vammaisten sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja psykososiaaliseen hyvinvointiin. Nuorille eläin on arvokas itsetunnon kohottaja. Itseluottamusta kasvattavat omanarvontunto ja itsensä tärkeäksi kokeminen ja tuomitsemattomuus. Eläinten positiiviset vaikutukset kohottavat mielenterveyttä, ylläpitävät toimintakykyä, vähentävät yksinäisyyden tunnetta, alentavat



kuolleisuutta ja lisäävät turvallisuuden tunnetta. Koirat ja hevoset soveltuvat mielenterveysongelmien hoitoon, sillä niillä on kyky kehittää monitahoinen kommunikointijärjestelmä ihmisen kanssa. (Tuunanen 2008; Tiede 2005.)

Koirasta on huomattu olevan apua ihmiselle, joka kärsii psykologisista ongelmista kuten yksinäisyydestä, turvattomuuden tunteesta ja huonosta itseluottamuksesta. Omistajien vaikeissa elämäntilanteissa korostuu koiran merkitys lohduttajana ja toimintaan kannustavana tekijänä. (Kontianen & Kiviniemi 2011, 23, 25.)

#### 4.3 Mallin arviointi

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimuksellinen selvitys kuuluu tuotteen toteutustapaan. Toteutustavalla tarkoitetaan keinoja, joilla tuotteen sisältö hankitaan. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 56.) Tässä opinnäytetyössä tutkimuksellinen selvitys on asiakasanalyysi. Asiakasanalyysinä tehtiin tarvekyselylomake, jonka pohjalta toteutettiin asiakkaiden kanssa toiminnallisia iltoja. Tarvekyselyn ja toimintojen jälkeen kerättiin sisältöä ja palautekysely yhteenvetoa varten. Yhteenvedon avulla luotiin tuotteena malli toiminnallisen ryhmän vetämiseen.

Toimintaillat olivat osa asiakasanalyysia ja tuotekehitysprosessia, jonka avulla tuote eli toimintamalli saatiin vastaamaan mahdollisimman tarkasti asiakkaiden tarpeita. Toimintojen ei ole tarkoitus syventyä asiakkaiden sairauksiin tai niiden syihin, eikä toiminnoilla ole pyrkimys parantaa asiakkaita. Ne eivät siis ole pyrkimyksellisesti terapeutteja. Toiminnoissa oli kuitenkin selvä tavoite, joka liittyi asiakkaiden toimintakyvyn parantamiseen ja mielenterveyden edistämiseen. Valmis malli tukee kuntoutujan kykyjä, elämän perustarpeita ja elämän laadun paranemista. Lisäksi mallia voidaan luovasti toteuttaa sekä yhteisössä, että kuntoutujan omassa elinpiirissä.

Ryhmän jäseniltä kerättiin palautetta kyselylomakkeella (LIITE 2.) Kysymykset olivat avoimia kysymyksiä, jolloin vastaajalla oli mahdollisuus antaa vapaamuotoista palautetta. Näin vastaajan oma näkökulma, mielipiteet ja kokemukset voitiin tuoda esille. Kyselylomakkeeseen vastaamiseen sai jokainen käyttää tarvitsemansa ajan. Palautekysely tehtiin ryhmätoiminnan yhteydessä viimeisenä teemaitana ja kaikilta

toimintaan osallistuneilta saatiin palautetta. Palautekyselyyn vastaajista kaksi (2) oli naisia ja kolme (3) miehiä. Palautteet olivat erittäin positiivisia.

Etukäteen yhdessä suunnitellut ja sovitut toimintamuodot jokaisessa ryhmäkokoontumisessa olivat osallistumista ja yhteisöllisyyttä edistäviä tekijöitä. Näin ryhmäläisillä oli mahdollisuus vaikuttaa ja tulla kuulluksi yhteistä toimintaa suunniteltaessa. Ryhmäläiset kertoivat tunteneensa kuuluvansa johonkin ja heille oli tärkeää, että heidän omia mielipiteitä kuunneltiin ja kunnioitettiin. Palautteen mukaan nuoret arvostivat sitä, että he saivat olla mukana suunnittelussa ja heillä oli tietoa etukäteen siitä mitä tulee tapahtumaan.

Liikunnallisen teemaillan suunnittelu aloitettiin selvittämällä ryhmäläisten liikuntaan liittyviä mielenkiinnon kohteita. Ryhmässä nousi erityisesti esille kiinnostus kokeilla jotain erilaista ja uutta liikuntamuotoa. Kartoitimme paikkoja jossa olisi mahdollisuus saada esittely erilaisista liikuntamuodoista ja kokeilla maksutta valittua liikuntamuotoa. Liikuntapaikaksi valikoitui Liikuntakeskus Hukka, jossa saimme kattavan esittelykierroksen erilaisista liikuntamahdollisuuksista. Ryhmäläiset valitsivat ryhmäliikuntatunnin, jossa jokaisella oli mahdollisuus liikkua oman kunnon ja toimintakyvyn mukaan. Ryhmäliikunta kuvattiin palautteessa mielekkäänä, merkityksellisenä ja voimaannuttavana toimintana. Liikunta lisäsi ryhmäläisten positiivisia kokemuksia heidän fyysisestä toimintakyvystään ja voimavaroistaan. Ryhmäläiset saivat kokea kehon kokonaisvaltaisia reaktioita: mielihyvän kokemuksia, mielialan kohentumista, hallinnan tunnetta, fyysisen kunnon kohentumista, terveyden paranemista ja elämysten kokemista. Liikunnallinen toiminta oli ryhmäläisten mielestä virkistävä ja ajatuksia vaihtava kokemus. Palautteissa ryhmäläiset toivoivat useammin liikunnallista toimintaa.

Ravitsemukseen liittyvän teemaillan toteuttaminen aloitettiin keskustelemalla ravitsemuksesta, ruoan terveellisyydestä ja ruoan merkityksestä hyvään terveyteen. Samalla tehtiin suunnitelma päivällisen toteuttamisesta, jossa huomioitiin jokaisen voimavarat ja kyvyt osallistua ruoan valmistukseen. Ryhmäläisten toiveena toteutettiin päivällisen valmistus. Ruoan valmistukseen osallistui jokainen mielellään ja samalla syntyi keskustelua ajankohtaisista asioista, kuten ruoan hinnoista ja kuinka hyödyntää

ylijäänyttä ruokaa. Ruokailun aikana keskusteltiin kuinka paljon valmistetulle aterialle tuli hintaa.

Teemaillan aikana lisättiin ryhmäläisten tietoisuutta ruoan merkityksestä ja ruokailun säännöllisyydestä terveyteen, koska usein mielenterveysongelmista kärsivällä ei ole voimavaroja huolehtia hyvästä ravitsemuksesta. Ryhmäläiset olivat aikaisemmin tuoneet esille, ettei ruoanvalmistukseen aina ole motivaatiota ja voimia. Teemaillan avulla lisättiin taitoja ja varmuutta arjessa toimimiseen, joissa ryhmäläisillä voi olla puutteita. Palautteissa toivottiin säännöllisiä toimintakertoja ruoanvalmistukseen, jotta taitoja voisi harjaannuttaa useammin. Toiminta koettiin mielenkiintoisena ja hyödyllisenä.

Ryhmän yhteisen keskustelu- ja peli-illan suunnittelussa lähdettiin liikkeelle ryhmä -teemasta. Ryhmäläisten toiveissa korostuivat useasti ryhmän ja yhdessä tekemisen ja olemisen suuri merkitys. Ryhmäläiset olivat tottuneet tekemään paljon asioita ja retkiä yhdessä. Nyt oli tarkoitus suunnitella sellaista tekemistä ja yhdessäoloa, mikä olisi helppo, edullinen ja yksinkertainen toteuttaa jokaisen ryhmäläisen itsenäisesti myöhemmin vapaa-ajalla.

Ennen toteutusajankohtaa kokoontuimme Tsempin omiin tiloihin suunnittelemaan ja ideoimaan ryhmäillan sisältöä ja toteutusta. Nopeasti ryhmäläiset päätyivät ajatukseen perinteisestä lautapelistä ja hyvästä ruoasta. Ilta käynnistyi vapaalla keskustelulla ja kuulumisten vaihdolla. Ryhmäläiset olivat positiivisella mielellä ja tunnelma oli vapautunut. Lautapeliksi valikoitui yhteisymmärryksessä Alias. Peli osoittautui erittäin onnistuneeksi valinnaksi. Alias tuki hauskana seurapelinä hyvin illan teemaa. Pelaamisen aikana ryhmässä vallitsi voimakas yhteenkuuluvuuden tunne, sillä jokainen välillä auttoi sekä selittäjää, että arvaajaa tukemalla toinen toistaan pelissä onnistumisessa.

Epäonnistuminen ja väärin arvaaminenkaan eivät pelissä haitanneet. Hauskalle vastaukselle naurettiin yhdessä ja pelin jälkeen mietittiin yhdessä mitä vaikea sana tarkoittaa ja kuinka sanan olisi voinut selvittää. Pelin ja ruokailun yhteydessä syntyi useita hauskoja keskusteluja sanan selityksen vaikeuksiin liittyen. Ryhmäläiset jakoivat omia kokemuksiaan liittyen yleensä asioiden selvittämiseen.

Suunniteltu aika oli riittävä ja Tsempin tilat tarjosivat erinomaisen ympäristön illan toteuttamiseen. Voittajapari oli iloinen hienosta suorituksesta. Kaikki ryhmäläiset olivat erittäin tyytyväisiä ja hyväntuulisia yhteisen illan onnistumisesta. Illan päätteeksi keräsimme ryhmäläisiltä suullista palautetta ja kävimme avointa keskustelua.

Ryhmässä toimiminen vahvistaa voimavaroja ja mahdollistaa uusien tulevaisuuden näkymien löytymisen. Ryhmässä voidaan jakaa kokemuksia ja tunteita luottamuksellisesti vertaisten kanssa. Ryhmän antama tuki ehkäisee yksinäisyyttä ja syrjäytyneisyyttä. Palautteissa ohjattu ryhmätoiminta koettiin positiivisena ja tärkeänä keinona vahvistaa itsetuntoa, sekä sosiaalisuutta edistävänä. Yhteiset keskustelut koettiin osallisuutta lisäävinä ja nuoret kokivat positiivista hyväksyntää. Ryhmässä käydyt keskustelut saivat nuoria näkemään asioita erilaisista näkökulmista. Ryhmän myönteinen ilmapiiri oli kuntoutumista edistävää ja kannustavaa. Tämä lisäsi mielenkiintoa osallistua ryhmäiltoihin ja pienensi osallistumiskynnystä.

Teemailta luonto ja eläimet toteutettiin ryhmäläisten toiveesta ratsastuksen muodossa. Eläimet ja ratsastus nousivat esille jo liikuntamuotoja mietittäessä. Ryhmäläiset olivat aikaisemmin esittäneet ohjaajalle toiveen ratsastuksen mahdollisuudesta. Selvitimme ryhmän mahdollisuutta osallistua ohjattuun ratsastustuntiin eri ratsastustalleilta. Päädyimme käymään Hietasaaren Ponipihalla ohjatulla ratsastustunnilla. Ponipiha on meren läheisyydessä oleva vihreä ja metsäinen ympäristö. On tutkittu, että luonto vaikuttaa kehoon ja mieleen. Luovuus ja herkkyyys lisääntyvät, aistit ja kehon tunteukset parantuvat luonnossa liikkeessä. Ponipihan ratsastuksenopettaja tutustutti ryhmäläisiä hevosiin ja Ponipihalla oleviin muihin kotieläimiin. Ryhmäläiset saivat osallistua hevosten harjaukseen ja satulointiin, sekä saivat tietoa eläinten hoidosta yleensä.

Ryhmäläisten käytettävissä oli myös ratsastusterapiassa käytettävä hevonen. Ohjaaja kertoi hevosen vaistoavan ihmisen mielialan ja mahdollisen pelon eläintä kohtaan. Terapiahevosta voidaan käyttää myös mielenterveyskuntoutuksen tukena, koska eläin vähentää stressiä, antaa lämpöä ja hyväksyy ihmisen sellaisenaan kuin tämä on. Nämä kokemukset loivat ryhmäläisille tarpeellisuuden tunnetta, kohottivat itsetuntoa ja tyydyttivät hoivaamisen tarvetta. Tämä näkyi ryhmäläisissä vapautumisena, iloisuutena,

itsevarmuutena sekä sosiaalista kanssakäymistä tukevana toimintana. Eläinten kanssa toimiminen lisäsi positiivisia vaikutuksia nuorten fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle.

Pyysimme palautetta myös Tsempin henkilökunnalta. Palaute oli positiivista ja kannustavaa. Toimintamme oli ollut aktiivista, vahvistaen ryhmässä olevaa myönteistä ilmapiiriä. Ryhmäiltojen toteutus oli sujunut suunnitelmien mukaisesti. Toiminnassamme näkyi ihmisten erilaisuuden ymmärtäminen ja hyväksyminen. Nuoret olivat kokeneet toimintailtojen aihepiirit helposti lähestyttäviä.

Toiminnallista opinnäytetyötä tulisi arvioida eri kriteerein. Toiminnallisen opinnäytetyön arvioinnissa tarkastellaan raportin ja toiminnallisen osuuden muodostamaa kokonaisuutta. Raportin perusteella lukijoiden tulisi ymmärtää mitä, miten ja miksi toiminnallisessa opinnäytetyössä on tehty se mitä on tehty. (Vilka & Airaksinen 2004, 105.)

Mallia arvioitiin teemailloissa, joissa kokeiltiin eri toimintoja. Iltojen teemoista ja sisällöistä kerättiin ryhmäläisiltä ja Tsempin henkilökunnalta suulliset ja kirjalliset palautteet. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei ole lähtökohtana vastausten vertailukelpoisuus vaan se, miten vastaukset suuntaavat tulevan tuotteen sisältöä. (Vilka & Airaksinen 2003. 60, 58.)

Toiminnallisia ryhmiä ohjatessa ryhmän tarpeiden aistiminen ja joustavuus korostuvat. Ryhmän sisäistä voimaa kutsutaan ryhmädynamiikaksi. Ryhmädynamiikalla viitataan siihen kuinka ryhmä toimii kokonaisuutena. Ryhmädynamiikka kehittyy jäsenten välisestä kommunikaatiosta ja vuorovaikutuksesta. (Kopakkala 2005, 37.) Mielestämme ryhmässä vallitsi hyvä ryhmädynamiikka ja ilmapiiri oli hyvä. Ohjaajina meidän oli tärkeä teemailtojen aikana havainnoida tilanteiden erityispiirteitä, seurata koko ryhmän toimintaa ja ryhmän välistä vuorovaikutusta, jotta ryhmän tavoitteet tulivat saavutettua.

Pyrimme välittämään ryhmäläisille huomioivan ja turvallisen vuorovaikutuksen. Hyvä vuorovaikutus ryhmän kanssa oli edellytys toimivalle yhteistyölle ja palautteen saamiselle. Ryhmäläisiltä saadun palautteen perusteella osasimme huomioida heidät yksilöinä ja otimme kaikkien toiveet ja tarpeet huomioon. Yhteisissä keskusteluissa olisi

voitu rohkaista ryhmäläisiä antamaan enemmän palautetta jokaisen teemaillan lopussa, koska usein suoran palautteen antaminen on vaikeampaa kuin kirjallisen palautteen antaminen.

Liikuntateemaa suunniteltaessa huomioitiin jokaisen mahdollisuus osallistua toimintaan. Tarvittaessa olisimme teemaillan ohjaajina voineet jakaantua ryhmäläisten kanssa liikuntakeskuksen eri liikuntamuotoihin mahdollisten erilaisten toivomusten mukaan. Palautteissa toivottiin liikunnallisen toiminnan jatkuvuutta ja säännöllisyyttä, jolloin liikunnalla olisi enemmän merkitystä.

Ravitseminen teemaillan toteuttamisessa tuli esille suunnittelun tärkeys. Kehitysehdotuksina palautteissa toivottiin selkeitä suullisia ja tarvittaessa kirjallisia toimintaohjeita ruoan valmistukseen. Lisäksi toivottiin säännöllisiä ja useampia toimintailtoja tällä teemalla, jotta ruoan valmistaminen tulisi paremmin tutuksi.

Ryhmäiltoja toteutettaessa ohjaajan on hyvä tarkkailla ryhmän toimintaa ja tarvittaessa ohjata keskustelua niin, että kaikilla on mahdollisuus tasavertaisesti osallistua keskusteluun. Kannustamalla ja huomioimalla hiljaisempia ryhmäläisiä, heidät voidaan saada osallistumaan keskusteluihin. Tärkeää on kuitenkin toimia hienovaraisesti ja yksilölliset erot huomioiden, jotta kenelläkään ei tule tunnetta, että keskusteluihin painostetaan mukaan. Ryhmässä kaikilla on oltava mahdollisuus harjaannuttaa sosiaalisia taitoja.

Hietasaaren Ponipihalla toteutetulla ratsastuskerralla kaikki osallistuivat ratsastamiseen. Alussa joillakin ryhmäläisillä oli hieman pelokkuutta ja arkuutta hevosten hoitoa ja käsittelyä kohtaan. Kokemus hevosista saattoi olla uusi. Olisimme voineet etukäteen enemmän keskustella hevosista, niiden hoidosta ja ratsastamisesta. Ratsastuksenopettajan ammattitaitoinen ohjaus vähensi selkeästi ennakkoluuloja ja pelkoa hevosia kohtaan.

Yhdistäessämme teoriaa käytäntöön meidän oli helpompi tehdä omia havaintoja. Analysoimme ja pohdimme yhdessä mitä olimme kuulleet ja nähneet teemaillan aikana. Näiden havaintojen perusteella pystyimme miettimään ja korjaamaan omaa toimintaamme seuraavia kokoontumisia varten.

Ryhmäläiset toivoivat teemailtojen olevan useammin ja säännöllisemmin. Toiminnallisen ryhmän ohjausta tulisi jatkaa pidempään, jolloin voitaisiin selkeämmin havaita ryhmässä tapahtuva kehitys. Teemailtoja ohjattiin seitsemän kertaa. Tämä oli suhteellisen lyhyt ja rajoittava aika, kun toteutettiin toiminnallista ryhmää. Tähän ratkaisuun päädyttiin, jotta pysyttiin opinnäytetyölle asetetussa aikataulussa.

## 5 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön toteutuksella tuotettiin malli, jonka pohjalta voidaan tulevaisuudessakin ohjata erilaisia toimintailtoja mielenterveyskuntoutujille. Toimintailtojen tarkoituksena oli asiakkaiden toimintakyvyn parantaminen ja mielenterveyden edistäminen. Opinnäytetyön mallin kehittelyn aikana syntyi sosiaalista kanssakäymistä asiakkaiden kesken, joka mahdollisti heidän sosiaalisten verkostojen ja arjentaiteiden vahvistumisen.

Opinnäytetyön aihe oli ajankohtainen, sillä nuorten mielenterveyden edistämällä voidaan rakentaa yksilön ja yhteiskunnan tulevaisuutta. Nuorten terveyttä ja hyvinvointia edistää, kun hän kokee elämänsä merkitykselliseksi, ymmärrettäväksi ja hallittavaksi.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Tsempin mielenterveyskuntoutujien viriketoimintaa. Toimintamalleilla edistettiin ja vahvistettiin nuorten terveellisiä elämäntapoja, ihmissuhde- ja vuorovaikutustaitoja, osallisuutta, sekä lisättiin tukevia ja pysyviä verkostoja turvallisessa ympäristössä. Ryhmätoiminnalla havaittiin selkeää vaikuttavuutta nuorten itsetunnon vahvistamisessa, sekä nuorten kokemaa tunnetta omasta merkityksestä ja hyväksynnästä. Yhdessä toimiminen mahdollisti voimaantumisen kokemista, jolloin nuoret voivat löytää omia sisäisiä voimavarojaan, ottaa vastuuta omasta elämästään, sekä kokea toiveikkuutta tulevaisuutta kohtaan. Voimantunne syntyy omien oivallusten ja kokemusten kautta.

Mielenterveyden edistäminen kuuluu nuoruusiän kehitys- ja kuohuntavaiheeseen, jolloin nuori tarvitsee huolenpitoa, ymmärrystä ja huomioiduksi ja kuulluksi tuleamista. Nuoruuden kehitysvaiheista selviytyminen ei aina ole helppoa ja mielenterveyden ongelmat ovat uhka nuoren kehittymiselle aikuisuuteen. Aikuiset ja erityisesti terveydenhuollon ammattihenkilöt ovat tärkeässä roolissa seuratessaan moniammatillisesti nuorten kasvun ja kehityksen eri vaiheita. Havainnoimalla nuorta voidaan löytää nuoren omia vahvuuksia ja voimaannuttavia toimintatapoja ja tunnistaa mahdollisen tuen tarvetta riittävän ajoissa. Varhaisella puuttumisella ja puheeksi ottamisella voidaan tukea ja rohkaista nuorta tunteiden esiin tuomisessa ja itseilmaisussa.

Nuorten erilaiset taustat ja lähtökohdat elämään vaikuttavat heidän kykyynsä selvittää nuoruuden kehitysvaiheista. Nuoren tervettä kasvua, kehitystä ja hyvinvointia suojaavia tekijöitä ovat nuoren omat elämännhallinnalliset keinot, turvallinen elinympäristö, perheen ja ystävien tuki, osallisuus, koulusta saatu tuki, onnistumisen kokemukset, nuoren saama arvostus muilta nuorilta ja aikuisilta, itseluottamus, sekä omiin kykyihin uskominen.

Nyky-yhteiskunnassa hyvät sosiaaliset taidot ovat merkittävässä asemassa nuoren luodessaan ja toimiessaan sosiaalisissa verkostoissa. Nuoren kanssa toimivat aikuiset voivat vahvistaa nuorten sosiaalisten taitojen kehittymistä luomalla hyvän, myönteisen ja tasavertaisen vuorovaikutussuhteen nuoren kanssa. Nuorelle on annettava mahdollisuus vaikuttaa heitä koskeviin asioihin. Tsemppin ryhmätoiminta tukee nuorta heidän tarpeidensa mukaan, kun omia voimavaroja ja taitoja ei ole riittävästi. Näin nuorella on mahdollisuus itse löytää ratkaisuja elämännhallintaan. Tsemppin toiminnalla on merkittävä vaikutus nuoren mahdollisuuksiin ja tulevaisuuteen.

## 5.1 Eettisyys

Tutkimusetiikka sisältää tietoa siitä, miten tehdään eettisesti hyvää ja luotettavaa tutkimusta. Tieteet, joissa tutkitaan inhimillistä toimintaa, sisältävät eettisten ratkaisujen merkityksen keskeisessä asemassa. (Leino-Kilpi & Välimäki 2014, 362 – 363.) Tutkijan on edistettävä kaikin tavoin oman ammattinsa harjoittamista ja arvioitava omia eettisiä



perusteita ja toimintatapoja. Etiikan päämäärä on avata silmät ja opastaa ajatteluun. (Mäkinen 2006, 35.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää ja ylläpitää nuorten aikuisten mielenterveyttä. Opinnäytetyönä laadittavan toimintamallin avulla voidaan edistää ja lisätä yksilön terveyttä ja hyvinvointia. Asiakas on aina yksilö, jolla on omat arvot, tavoitteet, voimavarat ja ajatukset. Hoitotyössä on ymmärrettävä huolenpidon, ihmisen omien voimavarojen vahvistamisen ja kulloisenkin tilanteen etiikalle asettamat vaatimukset. (Leino-Kilpi & Välimäki 2014, 393.)

Tsemppin ryhmätoiminnassa mukana olevia henkilöitä informoitiin suullisesti opinnäytetyöstä ja tulevasta ryhmätoiminnasta. Ryhmän nuoret pääsivät vaikuttamaan yhteisen toiminnan sisältöön vastaamalla anonyymisti kyselylomakkeella ja yhdessä keskustellen, jolloin heidän mielipiteensä ja toiveensa kuultiin ja huomioitiin. Toiminta mielenterveyskuntoutujien kanssa asettaa sensitiivisiä vaatimuksia. Asiakas kohdataan avoimesti, empaattisesti ja arvostavassa vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa. Näin toiminta on asiakaslähtöistä ja asiakkaan itsemääräämisoikeutta kunnioittavaa.

Ryhmän ulkopuolella ei puhuta esiin tulleista asioista. Ryhmätoiminnassa mukana olevien anonyymiteetti on turvattu ja heidän osallistumisensa toimintaan oli vapaaehtoista. Palautekyselyyn vastanneiden henkilöllisyys pidetään salassa, eikä heitä voida vastauksista tunnistaa. Toimintatapojamme ryhmässä ja perusteita toiminnallemme olemme arvioineet kriittisesti. Sairaanhoidajan ammattietiikka on ohjannut toimintaamme.

## 5.2 Luotettavuus

Tutkijan kriittinen asenne ja rehellisyys lisäävät tutkimuksen luotettavuutta. (Mäkinen 2005, 188.) Yksityiskohtainen suunnittelu, toteutus ja raportointi ovat edellytyksiä hyvälle tutkimukselle. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013, 6.) Tieteelliseen tutkimukseen liittyy myös objektiivisyys. Tiedon lähteenä on tutkimuskohteesta saatava kokemus ja tutkimuskohteen ominaisuuksiin eivät saa vaikuttaa tutkijan mielipiteet. (Mäkinen 2005, 10.)

Opinnäytetyössä on käytetty lähteinä monipuolisesti mahdollisimman uusia kirjallisia ja sähköisiä alkuperäislähteitä eli primäärlähteitä. Lähteitä ja ammattikäytänteitä on arvioitu rakentavan kriittisesti, tämä mahdollistaa hyvien ammattikäytäntöjen kehittämisen ja niiden jatkuvan arvioinnin. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 27.) Lähdeviitteet tekstissä ja lähdeluettelossa on tuotu esille selkeästi tieteellisen kirjoittamisen tapojen mukaisesti. Opinnäytetyön tekeminen vaatii yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta.

Ihmisten välisiä vuorovaikutussuhteita säätelevät yksilöiden toimintaa ohjailevat tietyt rutiinit ja käyttäytymiskaavat. Vakiintuneessa ympäristössä ihmiset käyttäytyvät totutun kaavan mukaisesti ja pystyvät myös ennakoimaan toistensa käytöstä tulestaan tietoisiksi toistensa tavoista. Tämä sosiaalisen ekologia muodostuu ympäristön eri toimijoiden kesken heidän tutustuessaan toisiinsa ja saavuttaessaan tasapainon tunteen ympäristössään. Pienetkin tekijät voivat horjuttaa sosiaalisen ekologian tasapainoa, kuten uusien henkilöiden ilmestyminen sosiaaliseen ympäristöön. Tutkimuskohteesta tulisi saada mahdollisimman hyvin todellisuutta vastaavaa tietoa, joten on pyrittävä minimoimaan tutkimusympäristölle aiheutetut häiriöt. Näin saadaan mahdollisimman luonnonmukainen kuva tutkimusympäristöstä ja siinä toimivista ihmisistä. (Mäkinen 2006, 116 – 117.)

Tsempin ryhmälle oli kerrottu opinnäytetyön tarkoituksesta ja kulusta. Ryhmään tutustuminen ja avoimen vastavuoroisen keskusteluyhteyden ylläpitäminen toimintailtojen aikana ovat tuoneet meille kokemuksen siitä, että kuuluimme osana ryhmään. Luottamuksen ja hyvän ryhmähengen luominen ja ylläpitäminen ryhmässä mukana olevien asiakkaiden kanssa on näin ollut mahdollista. Sosiaalisen ekologian häiriintyminen pyrittiin näin minimoimaan toiminnassamme. Opinnäytetyön laadun ja luotettavuuden kannalta on tärkeää saada mahdollisimman aito ja oikea tieto ja kuva ryhmän toiminnan tarpeista. Toteutetuista teemailloista on kirjoitettu raportit, joiden avulla ryhmäiltoja käytiin läpi jälkepäin opinnäytetyön kirjoittamisen edetessä.

## LÄHTEET

- Aaltonen, Sanna; Berg, Päivi & Ikäheimo, Salla 2015. Nuoret luukulla. Kolme näkökulmaa syrjäytymiseen ja nuorten asemaan palvelujärjestelmässä. Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 84. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Viitattu 24.4.2015.  
<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisut/verkkojulkaisut>
- Alexeeva, Darja 2009. Matka kohti kuntoutumista. Mielenterveyskuntoutujan kuntoutuminen kokemuksellisesta näkökulmasta. Opinnäytetyö. Pirkanmaan ammattikorkeakoulu. Viitattu 10.1.2015.  
<https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/5693/Darja%20Alexeeva.pdf?sequence=1>
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Tampere: Juvenes Print Oy.
- Haanel, Ville 2014. Luonnonvoimaa: Masentunut nuori nuotiolla 10.12.2014. Viitattu 10.1.2015. <http://blogi.luonnonvoimaa.fi/2014/12/10/masentunut-nuori-nuotiolla/>
- Heikkinen-Peltonen, Riitta; Innamaa, Marja; Virta, Marjut 2010. Mieli ja Terveys. Helsinki: Edita Prima
- Hellsten Marianne; Louhio Katja & Simoila Riitta 2012. Terve Helsinki –hanke 2009 – 2011. Loppuraportti. Viitattu 21.2.2015  
[http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/155418004b1b6fdea2c5fa29ca8d62c5/terve+hki+LOPPURAPORTTI\\_paino%2Bnetti.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=155418004b1b6fdea2c5fa29ca8d62c5](http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/155418004b1b6fdea2c5fa29ca8d62c5/terve+hki+LOPPURAPORTTI_paino%2Bnetti.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=155418004b1b6fdea2c5fa29ca8d62c5)
- Hirsijärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Honkanen, Hilikka; Kiviniemi, Liisa & Kylmä, Jari (toim.) 2012. Piiriltä yliopiston kautta siviiliin: dosentti Merja Nikkosen juhlaKirja. Oulun seudun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut. ePooki. Viitattu 20.10.2014.

- Hätinen Heini & Paratti Terhi 2014. ”Kaikki katsoisivat ympärilleen” – 5. Luokkalaisten lasten kokemukset ja käsitykset yksinäisyydestä. Pro Gradu – tutkielma, kevät 2014. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 20.2.2015.  
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/42980/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201402181252.pdf?sequence=1>
- Junttila Niina 2013. Lasten ja nuorten yksinäisyys on ”inhottavinta ikinä”. Artikkelit. Turun Yliopisto. Viitattu 25.2.2015.  
<http://www.utu.fi/fi/Ajankohtaista/Artikkelit/Sivut/lasten-ja-nuorten-yksinaisyys-inhottavinta-ikina.aspx>
- Jämsä, Kaisa & Manninen, Elsa 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.
- Kauhanen, Carita; Oittinen, Pirkko; Kanerva, Anne; Seuri, Tarja & Scubert, Carla 2010. Mielennerveys hoitotyö. Helsinki: WSOYpro Oy
- Keltinkangas-Järvinen, Liisa 2009. Temperamentti - persoonallisuuden biologinen selkäranka. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Keltinkangas-Järvinen, Liisa 2010. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY
- Kinnunen, Pirjo 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta. Varhaisaikuisen mielennerveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö.  
<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66830/978-951-44-8624-1.pdf?sequence=1>
- Konttinen, Anna-Leena & Kiviniemi, Jenny 2011. Hyvää oloa koirista! Koirien ulkoilutus osana mielennerveyskuntoutujien sosiaalista kuntoutusta. Opinnäytetyö. Vaasan ammattikorkeakoulu. Viitattu 24.4.2015.  
<http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/34272/opinnaytetyopdf.pdf?sequence=1>
- Kopakkala, Aku 2005. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita.
- Kronqvist, Eeva –Liisa & Pulkkinen Minna –Leena, 2007 Kehityspsykologia, matkalla muutokseen. Helsinki: Sanoma Pro
- Laajasalo, Taina & Pirkola, Sami 2012. Ennen kuin on liian myöhäistä. Ehkäisevän mielennerveystyön toimivia käytäntöjä palvelujärjestelmän kehittäjille. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 20.10. 2014.

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90874/URN\\_ISBN\\_978-952-245-686-1.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90874/URN_ISBN_978-952-245-686-1.pdf?sequence=1)

- Laukkanen, Eila; Marttunen, Mauri; Miettinen, Seija & Pietikäinen, Matti (toim.) 2006. Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Leino-Kilpi, Helena & Välimäki, Maritta 2014. Etiikka hoitotyössä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Luoto, Riitta 2012. Suklaan terveyshyödyt –totta vai tarua. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 25.2.2015. [http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p\\_artikkeli=duo95656&p\\_haku=suklaa](http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=duo95656&p_haku=suklaa)
- Lähteenlahti, Yrjö 2008. Psykoosit. Teoksessa Kallanranta, Tapani; Rissanen, Paavo & Suikkanen, Asko. (toim): Kuntoutus. Helsinki: Duodecim.
- Lämsä, Anna-Liisa 2009. Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Marttunen, Mauri; Huurre, Taina; Strandholm, Thea & Viialainen, Riitta (toim.) 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.
- Mattila, Eija 2002. Miten ohjata mielen kuntoutujaa? Yksityinen mielenterveystyön hoito- tai palvelukoti kehittyvänä pienyhteisönä. Helsingin yliopiston kasvatustieteen laitoksen tutkimuksia 179. Helsinki: Yliopistopaino.
- Metsälehto, Mira 2014. Palvelukuvas toimintaterapeuttisesta luontointerventiosta. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 24.4.2015. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/86538/opinnaytetyomppaamaja.pdf?sequence=1>
- Mäkinen, Olli 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Mäkinen, Olli 2005. Tieteellisen kirjoittamisen ABC. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Nurmi, Jari-Erik, Ahonen; Timo, Lyytinen; Heikki, Lyytinen; Paula; Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Oulun Diakonissalaitos. Nuorten mielenterveyden avopalvelu i.a. Viitattu 10.10.2014. [http://www.odl.fi/sivu/fi/palvelut/kuntoutus/mielenterveys-ja\\_neuropsykiatrinen\\_kuntoutus/nuorten\\_mielenterveyden\\_avopalvelu/](http://www.odl.fi/sivu/fi/palvelut/kuntoutus/mielenterveys-ja_neuropsykiatrinen_kuntoutus/nuorten_mielenterveyden_avopalvelu/)

- Perttilä, Kerttu 2006. Terveyden edistäminen käsitteenä. Sairaanhoidajaliitto. Viitattu 20.10.2014.  
[https://www.sairaanhoidajaliitto.fi/ammattilliset\\_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoitaja-lehti/4\\_2006/muut\\_artikkelit/terveyden\\_edistaminen\\_kasitteena/](https://www.sairaanhoidajaliitto.fi/ammattilliset_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoitaja-lehti/4_2006/muut_artikkelit/terveyden_edistaminen_kasitteena/)
- Rajamäki, Päivi 2014. Mielen hyvinvointia ruokakaupasta. Mielenterveysseura.
- Remes, Linnea 2013. Liikunnasta elämäniloa ja energiaa - masennusta kokevien nuorten aikuisten liikuntakurssin suunnittelu, toteutus ja arviointi. Pro gradu-tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 24.4.2015.  
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/42184/URN:NBN:fi:jyu-201309192323.pdf?sequence=1>
- Ruusunen, Anu 2013. Diet and Depression. An Epidemiological Study. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Väitöskirja.  
[http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_978-952-61-1201-5/urn\\_isbn\\_978-952-61-1201-5.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1201-5/urn_isbn_978-952-61-1201-5.pdf)
- Rytkönen, Minna; Tanninen, Hanna-Mari; Varjoranta, Pirjo; Pirskanen, Marjatta & Pietilä, Anna-Maija 2014. Voimavaralähtöinen ryhmäkeskustelu terveyden edistämisen menetelmänä kouluterveydenhuollossa: nuorten näkemyksiä. Tutkiva Hoitotyö 4/2014.
- Salmivalli, Christina 2003. Koulukiusaamiseen puuttuminen. Kohti tehokkaita toimintamalleja. Opetus 2000. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2013:43. Järvikoski, Aila. Monimuotoinen kuntoutus ja sen käsitteet. Viitattu 17.12.2014.  
[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=9882185&name=DLFE-28516.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=9882185&name=DLFE-28516.pdf)
- Sosiaali- ja terveysministeriö. Terveyden edistäminen. i.a. Viitattu 20.10.2014.  
<http://www.stm.fi/hyvinvointi/terveydenedistaminen>
- Sämpi, Johanna 2014. Kun elämä ei etene. Tsemppin työ nuorten kokemana. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Oulu.
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2014. Nuorten syrjäytyminen. Viitattu 25.1.2015.  
<http://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointipolitiikka/elinolot-ja-hyvinvointi/syrjaytyminen-ja-osallisuus/nuorten-syrjaytyminen>
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2014. Tutkimuksesta tiiviisti 23; 2323-5179. Appelqvist-Schmidlechner, Kaija; Luoma, Minna-Liisa; Salmelainen,

- Ulla; Tuulio-Henriksson, Annamari & Wessman, Jenni. Viitattu 17.12.2014.  
[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/120374/URN\\_ISBN\\_978-952-302-376-5.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/120374/URN_ISBN_978-952-302-376-5.pdf?sequence=1)
- Tiede 2005. Joko teillä on nelijalkainen terapeutti. Viitattu 25.1.2015.  
[http://www.tiede.fi/artikkeli/jutut/artikkelit/joko\\_teilla\\_on\\_nelijalkainen\\_terapeutti](http://www.tiede.fi/artikkeli/jutut/artikkelit/joko_teilla_on_nelijalkainen_terapeutti).
- Tutkimuseettinen lautakunta. 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa. Viitattu 25.1.2015.  
[http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)
- Tuunanen, Elisa 2008. Nelijalkainen hoitaja - eläimet mielenterveyttä tukemassa. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsinki.
- Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi
- Vilka, Hanna & Airaksinen Tiina 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan kirja. Jyväskylä: Tammi.
- Vänskä, Eeva 2011. Luonto eheyttää ja kuntoutouttaa. Mielenterveys. Mielenterveyden erikoislehti. 4/2011.
- WHO 2004. Prevention of Mental Disorders - Effective interventions and policy options. Viitattu 20.10. 2014.  
[http://www.who.int/mental\\_health/evidence/en/prevention\\_of\\_mental\\_disorders\\_sr.pdf](http://www.who.int/mental_health/evidence/en/prevention_of_mental_disorders_sr.pdf)
- WHO 2014. Mental health action plan 2013 – 2020. Viitattu 14.12.2014.  
[http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/89966/1/9789241506021\\_eng.pdf?ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/89966/1/9789241506021_eng.pdf?ua=1)
- WHO 2014. Mental health: strengthening our response. Viitattu 14.12.2014.  
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>





ammattikorkeakoulussa sairaanhoitajaopintoihin kuuluvan opinnäytetyömme tekemisessä. Vastauksenne antavat arvokasta tietoa syksyn aikana toteutetuista yhteisistä toimintatuokioista, missä onnistuimme ja miten toimintaa voisi tulevaisuudessa kehittää vastaamaan paremmin ryhmätoiminnassa mukana olevien tarpeisiin ja toiveisiin.

Lämmin kiitos vastauksistanne.

1. Ikä                      Ikäsi: \_\_\_\_\_

2. Sukupuoli            1. Mies

2. Nainen

3. Koetko ryhmän ilmapiirin kuntoutumista edistäväksi?

4. Oliko toimintailtoihin helppoa osallistua

5. Miten päivällisen suunnitteleminen ja valmistaminen- toimintailta on tukenut arjessa toimimista/jaksamista?

6. Mikä merkitys arjessa jaksamiseen on liikunnallisella ryhmätoiminnalla?
7. Miten ryhmässä toimiminen on tukenut sinua?
8. Millaisia positiivisia ja onnistumisen kokemuksia/voimavaroja saat ryhmässä toimimisesta?
9. Mikä toiminnassa on ollut mielestäsi parasta?
10. Oliko yhteisessä toiminnassa jotakin mistä et pitänyt?
11. Mitä parannettavaa ryhmän toiminnassa olisi?
12. Minkälaista yhteistä toimintaa toivoisit tulevaisuudessa?



# Mitä tehtäis? -Mallikansio työntekijöille

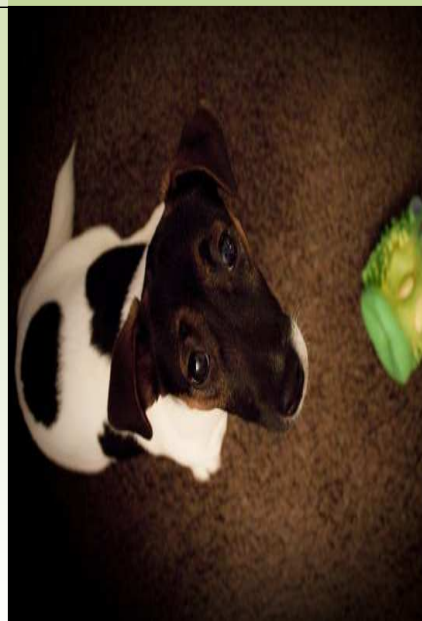
Autio Pirkko, Häkkinen Heli, Kämäräinen Ninja  
ja Penttilä Hanna  
Opinnäytetyö 2015  
Diakonia-ammattikorkeakoulu



# Mitä tehtäis? -Mallikansio työntekijöille

Mallikansio on tuotettu arjessa selviytymisen tukemiseen nuorille mielenterveyskuntoutujille. Kansio on syntynyt opinnäytetyön tuotteena. Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Oulun Diakonissalaitoksen nuorten mielenterveyskuntoutujien avopalveluihin kuuluvan Tsempin ryhmätoimintaan osallistuvien nuorten ja heidän ryhmäohjaajansa kanssa.

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää Tsempin viriketoimintaa ja siten edistää nuorten mielenterveyttä. Tsempin toiminta perustuu nuoren asiakkaan tarpeisiin ja yhdessä asetettuihin tavoitteisiin. Lähtökohtana on ollut luoda kuntouttava malli arjessa selviytymisen tukemiseen. Toiminnassa on huomioitu nuorten mahdollisuus toimia heidän omassa ympäristössään. Tietoa viriketoiminnan kehittämiseen on saatu nuorten kokemusten ja toiveiden näkökulmasta.



## Sisältö

Mitä tehtäis? -Mallikansio	
Kansion toiminnot	2
Kansion hyödyntäminen hoitotyössä	
Mitä ja Miten	3
Teemat	
Teemana luonto	4
Teemana eläimet	4
Teemana ravinto	5
Teemana liikunta	6
Teemana ryhmä	7
Lähteet	8



## Kansion toiminnot

- Kansioon on koottu nuorille mielenterveyskuntoutujille sopivia toimintoja osaksi heidän kuntoutustaan
- Toiminnot eivät ole pyrkimyksellisesti terapeuttisia
- Toiminnoissa on selvä tavoite, joka liittyy asiakkaiden toimintakyvyn parantamiseen ja mielenterveyden edistämiseen
- Kansio tukee kuntoutujan kykyjä, elämän perustarpeita, sekä elämän laadun paranemista
- Kansion sisältöä voidaan luovasti toteuttaa sekä yhteisössä, että kuntoutujan omassa elinpiirissä

### Kansion hyödyntäminen hoitotyössä

Kansion taustalla on kansainvälisesti merkittävä Cambridgen malli, jota hyödynnetään mielenterveyskuntoutuksessa.

Cambridgen malli ei kuvaa pelkästään ihmisen rajoitteita. Sillä halutaan korostaa ihmisen voimavaroja ja selviytymistä arjen haasteista.

Cambridgen malliin sisältyvät kahdeksan vaihetta, joista heijastuu osallisuuden, toiminnan, omahoidon ja ihmissuhteiden merkitys osana kuntoutusta.

Osallisuus, toiminta, omahoito, ihmissuhteet ja niistä saatu tuki ovat myös ominaispiirteitä kuntoutumisessa ja mielenterveyden edistämisessä.

### Mitä ja miten

- ✓ Aloita toimintojen suunnittelu selvittämällä ryhmäläisten toiveet ja tarpeet. Kun ryhmäläisillä on mahdollisuus tulla kuulluksi ja vaikuttaa, toiminta on mielekästä ja odotettua
- ✓ Kaikki ideat ovat hyviä. Toiminto voi olla mitä tahansa mielekästä tekemistä tai olemista johon liittyy selkeä tavoite. Hyödynnä ideoinnissa vuodenaikojen tuomat teemat ja tapahtumat
- ✓ Toiminto tulee olla mukautettavissa jokaisen ryhmäläisen toimintakyvyn ja voimavaran mukaiseksi. Ideoiden on hyvä olla yksinkertaisia ja ryhmäläisten toteutettavissa vapaa-ajallakin.
- ✓ Ryhmän koko vaikuttaa toimintojen toteuttamiseen, 4-6 henkilöä on hyvä ryhmäkoko yhdelle vetäjälle
- ✓ Toimintojen toteutusympäristön tulee olla asianmukainen ja tarvittavat välineet oltava saatavilla
- ✓ Kirjoita lista tarvittavista välineistä ja huolehdi ne paikalle, voit jakaa vastuuta myös ryhmäläisille
- ✓ Selvitä ryhmän mahdollisuudet osallistua maksuttomiin/edullisiin eri palveluntarjoajien ja järjestöjen toimintoihin kuten liikuntakeskuksiin ja ryhmätoimintoihin
- ✓ Huomio aika toiminnon mukaan, 1-2 tuntia on hyvä aika ohjatulle toiminnolle, pidä aikataulu väljänä
- ✓ Jätä loppuksi aikaa vapaalle keskustelulle ja palautteelle, samalla saat lisää materiaalia ja ideoita seuraavaa kertaa varten



## Teemana luonto

Huomioi:

- ✓ Vuodenaikaan liittyvät allergiat
- ✓ Sääolosuhteet
- ✓ Kiireettömyys
- ✓ Suorituskeskeinen ihminen saattaa luoda luonnostakin stressiä esim. hyttysistä
- ✓ Voit yhdistää luonnon ja eläinten vaikutukset esim. ratsastuksen yhteydessä
- ✓ Ota suunnittelussa huomioon paikka. Vahvimmin mieltä hoivaa maisema, joka antaa sekä suojaa että tilan tunnetta esim. peltoaukio, metsä tai ranta

## Teemana eläimet

Huomioi:

- ✓ Asiakkaiden allergiat
- ✓ Eläimiin liittyvät pelot
- ✓ Varaa riittävästi aikaa
- ✓ Ryhmän koko ja riittävä ohjaajien määrä
- ✓ Taloudelliset seikat: Kysy tarjouksia esimerkiksi eri hevosiloilta hyvissä ajoin ennen toiminnan toteuttamista

## Luonnon vaikutukset ihmiseen

Luonto hoitaa masennusta, stressiä, ADHD:tä, nopeuttaa sairauksista paranemista.

Luonto vaikuttaa sekä kehoon että mieleen, luonnon hyödyntäminen on myös taloudellista.

Luontoon ei liity suorittamista. Se vapauttaa tunteita ja harmonisoi niitä, luovuus ja herkkyyks lisääntyvät, aistit ja kehon tunteukset paranevat.

Luonnossa tarkkaavaisuus paranee, verenpaine laskee, mieliala kohenee ja puolustuskyky kasvaa.

## Eläinten vaikutus mieleen ja kehoon:

Eläimet tuovat seuraa, positiivista mieltä ja lisäävät sosiaalista kanssakäymistä.

Eläin luo turvallisuuden ja tarpeellisuuden tunnetta, kohottaa itsetuntoa ja tyydyttää hoivaamisen tarvetta. Erityisesti hevoset ja koirat soveltuvat mielenterveysongelmien hoitoon, sillä niillä on kyky kehittää monitahoinen kommunikointijärjestelmä ihmisen kanssa.

Eläinten parissa veren rasva-arvot paranevat, stressin sietokyky kasvaa ja verenpaine laskee.



## Teemana ravinto

Huomioi:

- ✓ Allergiat
- ✓ Ruoan valmistuksen vaikeusasteet
- ✓ Mielen terveysasiakkaan ruokavaliomuutokset tulee tehdä asteittain
- ✓ Ravitsemusneuvonta tulee olla käytännönläheistä
  - Anna konkreettisia neuvoja
- ✓ Tummanvihreät kasvikset, hedelmät, marjat ja pähkinät sisältävät runsaasti folaattia
- ✓ Tumma suklaa on positiivisia terveysvaikutuksia → Se sisältää ainesosia joilla on rauhoittava ja verisuonia suojaavia vaikutuksia

## Ravinnon ja mielen yhteys

Mielenterveysongelmia sairastavan ruokahalun muutokset ovat yleisiä.

Ruokahalu voi kasvaa, kadota täysin tai muuttua yksipuoliseksi

Pitkäkestoisten psyykkisten sairauksien vaikutukset syömiseen ja ravitsemustilaan pitkäikäisiä

Kaikenlainen käytännön apu ravinnon hankkimisesta sen valmistukseen voi hyödyntää yksilön ravitsemustilaa ja siten yleistä hyvinvointia

Keskeisessä asemassa mielialan ja psyykkeen kannalta ovat omega3-rasvahapot, folaatti ja B12-vitamiinit

Mielialaan negatiivisesti vaikuttavat mm. sokeripitoiset ruuat ja juomat, valkoinen vehnä sekä valmis- ja pikaruokat





## Teemana liikunta

### Huomioi:

- ✓ Liikuntarajoitteet
- ✓ Ryhmän koko ja ohjaajien riittävä määrä
- ✓ Ajankäyttö suhteutettuna asiakkaiden liikunnalliseen taustaan
- ✓ Liikuntamuoto ja sen vaativuus suhteutettuna asiakkaiden kestävyYTEEN
- ✓ Yksinkertaisuus
- ✓ Välineiden saatavuus
- ✓ Paikan valinnassa voit hyödyntää luontoa. Ratsastuksessa yhdistyvät luonnon ja eläinten positiiviset vaikutukset. Myös hankijalkapallo, sauvakävely tai retki luontoon virkistävät.
- ✓ Muista ettei liikkuminen vaadi välttämättä välineitä. Esimerkiksi sauvakävelyn tarvittavat sauvat voivat löytyä luonnosta.

## Liikunta ja mieli

Mielenterveyttä liikunta edistää parhaiten kun liikkuminen on omaehtoista, riittävän haasteellista sekä myönteisiä kokemuksia tuovaa. Liikunnalla on todettu olevan samankaltainen vaikutus mielenterveyteen kuin depression hoitoon käytetyillä lääkkeillä

Positiivisia vaikutuksia ovat kehon kokonaisvaltainen reaktio, mielihyvän ja onnistumisen tunteet, hallinnan tunteet, mielialan kohentuminen, fyysisen kunnon koheneminen terveyden paraneminen ja elämysten kokeminen

Ryhmäliikuntamuodoista saadaan ryhmäläisten tukea ja ihmissuhteiden positiivisia vaikutuksia

Liikunta lisää endorfiinien tuotantoa, jotka ovat kehon mielihyvää tuottavia välittäjäaineita





## Teemana ryhmä

Huomioi:

Ryhmän koko ei saa olla liian suuri

- ✓ Tekemisen tulee olla mielekästä Esim. lautapeli, elokuvan katsominen
- ✓ Varaa aikaa riittävästi, johdattele aiheeseen ja ohjeista selkeästi
- ✓ Yhdessä tekemisen aikana on tärkeää kannustaa ja tukea oikealla hetkellä
- ✓ Tekemisen loputtua jakakaa kokemuksia ääneen

## Ryhmän vaikutukset

Ryhmässä tekeminen antaa oppimiskokemuksia, tuottaa mielihyvää ja antaa onnistumisen kokemuksia

Vertaisryhmässä omien kokemusten ja tunteiden jakaminen on keskeistä.

Kuntouttavassa mielenterveystyössä käytetään erilaisia ryhmiä ja toiminnalliset ryhmät ovat keskeinen toimintatapa

Ryhmän yhteisenä tavoitteena on asenteenmuutos, ryhmäläisiä yhdistää samantyylliset ongelmat

Yhdessä mahdollisuus löytää selviytymiskeinoja

Ryhmäläiset voivat saada käsityksen omista taidoistaan, vahvuuksista ja kehittämishaasteista

## LÄHTEET

- Arffman, Senja – Partanen, Raija – Peltonen, Heidi – Sinisalo, Laura 2009. Ravitsemus hoitotyössä. Edita, Helsinki.
- Haanela, Ville 2014. Luonnonvoimaa: Masentunut nuori nuotiolla 10.12. 2014.  
<http://blogi.luonnonvoimaa.fi/2014/12/10/masentunut-nuori-nuotiolla/>
- Helsingin kaupunki: Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus: mielenterveys 2013. Viitattu 12.12. 2014.  
[www.hel.fi/hki/terke/fi/itsehoito/mielenterveys](http://www.hel.fi/hki/terke/fi/itsehoito/mielenterveys)
- Luoto, Riitta 2012. Suklaan terveyshyödyt totta vai tarua. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. [http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p\\_artikkeli=duo95656&p\\_haku=suklaa](http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=duo95656&p_haku=suklaa)
- Tiede 2005. Joko teillä on nelijalkainen terapeutti.  
[http://www.tiede.fi/artikkeli/jutut/artikkelit/joko\\_teilla\\_on\\_nelijalkainen\\_terapeutti](http://www.tiede.fi/artikkeli/jutut/artikkelit/joko_teilla_on_nelijalkainen_terapeutti).
- Tuunanen, Elisa 2008. Nelijalkainen hoitaja-eläimet mielenterveyttä tukemassa. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsinki.
- Sillanpää, Anna 12/2013. Mene metsään ja parane. Kodin kuvalehti
- Ruuskanen, E- I. 2006. Mielenterveyskuntoutujien liikunnan kehittämishanke 2003-2005. Kuntoutujien kokemuksia liikunnasta ja liikuntaryhmistä. Pro gradututkielma. Tampereen Yliopisto. Psykologian laitos.
- Vuori, Ilkka 2003. Sairauksien ehkäisy toim. Kimmo Koskenvuo 2003. Liikunnan lisääminen. Duodecim Helsinki.
- Ramula, Heli 2008 Liikunta ja rentoutus masennuksen lievityksessä. Impakti 6, 11.  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77845/Impakti2008\\_6.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77845/Impakti2008_6.pdf?sequence=1)
- Ojanen, Markku 2009. Liikunta ja Psyykinen hyvinvointi. Viitattu 12.12. 2014  
<http://www.markkuojanen.com/psykologia/liikunta/liikunnan-uedet-haasteet/>
- Käypähoito: liikunta 2014. Viitattu 12.12. 2014  
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukses/suositus?id=hoi50075>



"Nähdäksesi  
eteenpäin  
sinun on nostettava