

MASENNUKSESTA KUNTOUTUVIEN KERHOTOIMINTA IIN SEURAKUNNASSA

Elisa Aarnio ja
Katri Toikka

MASENNUKSESTA KUNTOUTUVIEN KERHOTOIMINTA IIN SEURAKUNNASSA

Elisa Aarnio g26896 ja

Katri Toikka g26947

Kevät 2016

Diakonia-ammattikorkeakoulu,

Oulu

Sosiaalialan koulutus

Sosionomi (AMK) +

Diakonian virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Aarnio, Elisa & Toikka, Katri. Masennuksesta kuntoutuvien kerhotoiminta lin seurakunnassa. Oulu, syksy 2016, 120s., 3 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, Diakonisen sosiaaliryhmittymisen suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK) + diakonin virkakelpoisuus.

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä lin seurakunnan kanssa ja se toteutettiin toiminnallisena produktiona lin seurakunnan tarpeisiin. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää lin seurakunnan toimintaa masennuksesta kuntoutuville asiakkaille. lin seurakunnan toimintaa kehitettiin pitämällä avointa, vertaistuellista ja toiminnallista kerhoa, jossa käsiteltiin masennuksesta kuntoutumiseen liittyviä aiheita. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää pidetyistä kerhokerroista tuote eli kerhopohja lin seurakunnalle.

Kerho on tarkoitettu masennuksesta kuntoutuville henkilöille sekä niille, jotka kokevat ryhmästä olevan apua. Kerhossa keskustellaan toiminnallisten osuuksien avulla omista sairastumisesta ja arjesta selviytymiseen liittyvistä kokemuksista. Jokaisella kerhokerralla käsitellään eri teemaa, joita ovat oma persoonallisuus, voimavarat, tukiverkosto, elämänkaari sekä tulevaisuus ja haaveet.

Jokaisen kerhokerran jälkeen osallistujilta kerättiin kirjallista palautetta kerhopohjan kehittämiseksi. Toiminnan arvioinnin tukena käytettiin myös osallistuvaa havainnointia. Havaintojen ja palautteiden perusteella kerhopohjaan lisättiin jokaisen kerhokerran toiminnoille vaihtoehtoisia toimintoja sekä toimintoja muokattiin helppokäyttöisemmiksi. Myöhemmin kerhosta olisi tärkeää tehdä jatkotutkimus laadullisella tutkimusmenetelmällä, jossa otettaisiin selvää vaikuttaako kerhopohja osallistujiin voimaannuttavasti, kuten kerholla on tarkoituksena.

Avainsanat: masennus, masennuksesta kuntoutuminen, toiminnallinen opinnäytetyö, vertaistuki, kerho

ABSTRACT

Aarnio, Elisa & Toikka, Katri. Group activity in Ii parish for people who are rehabilitating from depression, 120 p., 3 appendices. Language: Finnish. Oulu, autumn 2016.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Diaconal Social Work, Option in Social Services and Education. Degree: Bachelor of Social Services.

The purpose of this thesis was to lead an open and active peer support group for people who are rehabilitating from depression. The activity group was arranged in co-operation with Ii parish, Finland, which gave the premises where the group was held. The aim was to develop a basis for the group activity that Ii parish could use later. The thesis was made as an active production for the needs of Ii parish.

The group was meant for people who were rehabilitating from depression and for those who thought the group could help them. In the group using activities for help, themes about participants' own experiences of their sickness and surviving their daily routines were discussed. The themes of the group sessions were personality, resources, support network, cycle of life as well as joy of life and dreams.

To advance and adjust the basis written feedback was collected from the participants from each group session. Participant observation was also used as a support to evaluate the activity. According to the observations and the participants' feedback alternative activities for each session were added. Also some of the activities were adjusted into more functional and easier to use. Later, it is important that a qualitative research on the activity group's empowering effect on its participants will be made.

Key words: depression, rehabilitating from depression, practice-based thesis, peer support, activity group

SISÄLLYS

1. JOHDANTO	6
2. MASENNUS JA SIITÄ KUNTOUTUMINEN	8
2.1. Masennuksen syitä	9
2.2. Masennuksen toteaminen ja hoito	11
3. SOSIAALI- JA DIAKONIA TYÖN MENETELMÄT MASENNUKSESTA KUNTOUTUVILLE	14
3.1. Masentuneiden palvelut lin kunnassa	15
3.2. Lin seurakunnan toiminta masentuneille	17
4. VERTAISTUELLISET JA TOIMINNALLISET RYHMÄT	20
4.1. Vertaistukiryhmät	21
4.2. Toiminnalliset ryhmät	22
5. VOIMAANTUMINEN MASENNUKSESTA KUNTOUTUMISESSA	23
5.1. Oman persoonallisuuden tunteminen	24
5.2. Omien voimavarojen tunnistaminen	25
5.3. Tukiverkoston merkitys	26
5.4. Oman elämänkaaren hyväksyminen	27
5.5. Tulevaisuuteen katsomisen merkitys	30
6. OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUKSEN KUVAUS	32
6.1. Toimintaympäristön kuvaus ja opinnäytetyön prosessi	32
6.2. Kerhopohjan prosessi	35
6.3. Kerhokertojen sisältö ja toiminnalliset menetelmät	37
6.3.1. Oma persoonallisuus	37
6.3.2. Omat voimavarat	38
6.3.3. Tukiverkosto	39
6.3.4. Oma elämänkaari	39

6.3.5. Tulevaisuus ja haaveet.....	40
7. KERHOKERTOJEN PALAUTE JA HAVAINNOINTI.....	41
7.1. Palautteiden purku.....	42
7.2. Havainnointilomakkeen purku.....	44
8. OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS.....	47
9. POHDINTA.....	49
LÄHTEET.....	53
LIITTEET.....	58
LIITE 1 - Asiakkaiden toiveet kerhon toiminnasta.....	58
LIITE 2 - Sopimus asiakkaille.....	59
LIITE 3 - Voimavaroja arkeen – kerhopohja.....	60

1. JOHDANTO

Masennus eli depressio tarkoittaa mielialahäiriöön luokiteltua oireyhtymää, jonka keskeisenä oireena on masentunut tai ärtynyt mieliala. Masennuksen oireisiin liittyy aina mielialan alentumisen lisäksi myös muita oireita, esimerkiksi unettomuus, ruokahaluttomuus, väsymys sekä ajatukset kuolemasta. Täyttääkseen masennustilan eli depression diagnostiset kriteerit tulee näiden oireiden olla kestäneet vähintään kahden viikon ajan yhtäjaksoisesti. (Huttunen 2015.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kehittää lin seurakunnan toimintaa masennuksesta kuntoutuville asiakkaille. Tavoitteenamme oli kehittää vertaistuellinen ja toiminnallinen kerhopohja lin seurakunnalle, jotta vapaaehtoiset pystyvät toteuttamaan ja jatkamaan kerhon pitoa pohjan mukaisesti. Opinnäytetyön aiheeseen päädyttiin lin seurakunnan toiveesta. Seurakunnassa oltiin sitä mieltä, että tällaista toimintaa olisi hyvä olla täydentämässä kunnan palveluita, koska tässä otetaan huomioon myös osallistujien hengelliset tarpeet. Toisena syynä aihevalinnalle oli molempien opiskelijoiden läheiset kokemukset masennuksesta ja halu tietää lisää kuntoutumisesta. Opinnäytetyön tuloksena syntyi tuote eli kerhopohja, jonka perusrunko suunniteltiin teoriatiedon pohjalta sekä kuunnellen asiakkaiden ja seurakunnan työntekijöiden toiveita.

Yhteistyökumppanimme oli lin seurakunnan diakoniatyö. Toteutimme opinnäytetyön toiminnallisen osuuden keväällä 2016. Testasimme kerhopohjan teemoja viitenä eri kertana, viidellä eri teemalla seurakunnan tiloissa. Toimintaamme pystyi osallistumaan kaiken ikäiset henkilöt, joiden mielestä kerhon teemoista olisi voinut olla heille hyötyä. Suuntasimme toiminnan kuitenkin erityisesti masennuksesta kuntoutuville, mutta emme vaatineet, että osallistujilla tulisi olla masennusdiagnoosi. Kerhopohjan ideoinnissa ja suunnittelussa otimme huomioon sekä osallistujien että diakoniatyöntekijän toiveet sisällöistä. Toimintoja suunniteltaessa otimme huomioon kohderyhmän tarpeet, toimintaympäristön sekä toimin-

noille varatut resurssit. Jokaiselle kerhokerralle määrittelimme myös erilliset tavoitteet, joiden avulla pystyimme arvioimaan paremmin teemojen sekä toiminnallisten osuuksien toimivuutta ja kannattavuutta.

Opinnäytetyömme toiminnallinen osuus tarjosi meille mahdollisuuden kehittää omia ryhmänohjaustaitoja sekä ryhmän suunnittelutaitoja. Kerhopohjaa suunniteltaessa ja kehittäessä pääsimme käyttämään luovuutta sekä harjoittamaan ammatillisuuttamme toimiessamme yhdessä diakoniatyön kanssa. Vastasimme kerhopohjan suunnittelusta ja testauksesta yhdessä jakaen vastuuta tasapuolisesti niin toiminnan testauksessa kuin koko opinnäytetyöprosessin aikana. Kerhopohjan testauksessa arvioimme toimintaa omien havaintojen ja osallistujilta kerätyn palautteen perusteella.

Opinnäytetyömme teoreettisessa viitekehyksessä käsittelemme masennusta, lin kunnan ja seurakunnan palveluita, ryhmämuotoja sekä voimaantumista masennuksesta kuntoutumisessa, joiden pohjalta muodostimme kerhopohjan teemat. Näitä samoja teoriaosuuksia olemme käyttäneet kerhopohjassa vapaaehtoisten ohjauksen tueksi. Opinnäytetyöprosessin kuvauksessa esittelemme viisi testaa maamme kerhokertaa, jonka jälkeen arvioimme niiden onnistuneisuutta sekä niissä nousseita kehittämisideoita palautteiden ja omien havaintojen perusteella. Lopuksi pohdimme opinnäytetyömme eettisyyttä ja luotettavuutta. Pohdimme myös omaa ammatillista kasvuamme, opinnäytetyön kehittämisideoita sekä tutkimushaasteita.

2. MASENNUS JA SIITÄ KUNTOUTUMINEN

Tässä luvussa käsittelemme masennusta, sen oireistoa ja siitä kuntoutumista, koska tarvitsimme näitä tietoja, jotta pystyimme kehittämään tälle kohderyhmälle sopivaa kerhotoimintaa. Masennuksesta puhutaan silloin, kun masentunut mieliala on jatkunut jo pitkään, useista kuukausista jopa vuosiin. Masennus saatetaan sekoittaa usein, varsinkin puhekielessä, masentuneisuuteen ja suruun. Jos masentunut mieliala on lyhytaikaista ja ohimenevää, on kyse normaalista, elämään kuuluvasta mielialojen vaihtelusta. Joskus onkin vaikeaa erottaa surua ja masennusta, mutta sureva ihminen ei yleensä eristäydy muista ihmisistä, vaan hakee heistä tukea. Masentunut ihminen taas haluaa eristäytyä omaan maailmaansa ja saattaa kokea olevansa muille ihmisille taakkana, eikä siksi halua olla heidän kanssaan tekemisissä. Sureva ihminen tietää surun menevän jossain vaiheessa ohi, kun taas masentunut ihminen kokee masennuksen tunteen olevan loputon. Vaikka ihminen tuntee itsensä masentuneeksi, voidaan masennuksesta puhua sairautena vasta, kun hänellä on tautiluokituksen mukainen diagnoosi. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 7–8.)

Masennus voidaan nähdä sekä psykologisena, sosiaalisena että biologisena sairautena. Masennusta ehkäisee sosiaalisesti kattava tukiverkosto sekä psykologisesti vahva itsetunto ja itsensä arvostaminen. Tutkimuksissa on todettu yhdeksi masennuksen biologiseksi syyksi, etteivät masentuneen ihmisen aivot tuota tarpeeksi serotoniini-välittäjäainetta. Masennuksen hoidossa lääkkeet ovat apuna serotoniinin tuottamiseen, ja masentuneelle yksilöllisesti sopiva terapia auttaa psykologisiin ja sosiaalisiin syihin. Lääkehoito ja terapia on todistettu hyväksi hoitoyhdistelmäksi masentuneen kuntoutuksessa. (Anttila, Lähdesmäki, Ojanen, Oksala & Paavilainen 2009, 109–111.)

Masennus on Suomen yleisin mielenterveysongelma. Suomessa kaikista 25–64-vuotiaista on 18,5 % saanut mielenterveysongelman vuoksi sairauspäivärahaa vuonna 2014. (Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet.fi i.a.) Suomessa masennusta sairastaa elämänsä aikana noin 20 % eli joka viides suomalainen.

Samaan aikaan masennukseen sairastuneita suomalaisia on noin 5–6 %. Vanhuksista masennusta sairastaa noin 12,5 % eli noin joka kahdeksas, mutta määrä on varmasti lisääntymässä, koska ikääntyneiden määrä lisääntyy koko ajan. Alle 7-vuotiailla ja alakouluikäisillä masennusta esiintyy hyvin harvoin, alle 2 prosentilla, kun taas murrosiässä sairaus yleistyy voimakkaasti. Aikuisikään eli 18 ikävuoteen mennessä nuorista on jo noin 15 prosenttia sairastanut jonkin asteisen masennuksen, joka on haitannut normaalia toimintakykyä. Vakavampien masennustilojen yhteydessä tulevat itsemurha-ajatukset ja yritykset ovat Suomessa aika yleisiä. Vakavaa masennusta sairastavien itsemurhaan kuoleminen riski on noin 20-kertainen ja Suomessa siihen menetetäänkin noin 700–800 ihmistä vuodessa. (Heiskanen, Tuulari & Huttunen 2011, 14.)

2.1. Masennuksen syitä

Masennukseen sairastumisen syitä voi olla monia. Sosiaalisia tekijöitä voivat olla esimerkiksi yhteiskunnassa vallitsevat normit. Psykologiset ja sosiaaliset tekijät, kuten lapsuudessa sisäistetyt negatiiviset ajatusmallit ja koetut traumat voivat altistaa masennuksen puhkeamiseen. Siihen voivat vaikuttaa biologiset tekijät, kuten perintötekijät tai kilpirauhasen vajaatoiminta. (Isometsä & Karlsson 2011, 38–47.)

Sosiaalisia tekijöitä masennuksen puhkeamiseen voivat olla esimerkiksi kulttuurissa ja yhteiskunnassa vallitsevat normit ja arvot sekä yhteisöllisyyden puute. Suomessa yksilöiltä odotetaan paljon niin työelämässä kuin sosiaalisessa elämässäkin. Työelämässä ihmisten tulee olla hyvin tehokkaita ja jopa kiireisiä sekä hoitaa työnsä tunnollisesti. Samaan aikaan ihmisen tulee kuitenkin huolehtia omasta terveydestään sekä fyysisesti että henkisesti. Ihmisten tulee olla ulkoisesti hyvässä fyysisessä kunnossa ja tietynlaisten ulkonäkönormien mukainen. Kun ihminen ei pysty vastaamaan näihin vaatimuksiin tavalla tai toisella, se tuottaa ihmiselle ahdistusta ja riittämättömyyden tunteita, jotka voivat altistaa masennukselle. (Nurmela 2011, 71–72.) Yhteisöllisyys on tärkeää masennuksen ehkäisemisessä. Suomessa korostetaan yksilöllisyyttä ja

itsenäisyyttä, jolloin ihmisten tulee pärjätä yksin. Kun ihminen eristyy muista eikä hänellä ole tukiverkosta, hän kokee, että hänen tulee pärjätä yksin. Ihminen voi alkaa tuntemaan itsensä syrjäytyneeksi ja jonkin vaikeuden tullessa eteen ihminen voi olla hyvin voimaton. Tällaisissa tilanteissa ihmisen on hyvin vaikea hakea apua. (Nurmela 2011, 60–61.)

Psykologisia syitä masennukseen voivat olla esimerkiksi henkilön huono itsetunto ja lapsuudessa omaksutut negatiiviset ajatusmallit, kuten henkilön riittämättömyyden tunteet, jos vanhemmat eivät ole hyväksyneet lasta sellaisena kuin hän on sekä läheisyyden puute. Nämä syyt kuitenkin liittyvät vahvasti ihmisen sosiaaliseen ympäristöön, eivätkä siksi yksinään voi saada masennusta puhkeamaan. Yksi masennuksen puhkeamisen sosiaalinen tekijä voi olla esimerkiksi lapsuudessa koettu trauma tai traumat. Trauma syntyy joko fyysisen, psyykkisen, seksuaalisen, emotionaalisen, sanallisen tai uskonnollisen kaltoin kohtelun tai laiminlyönnin seurauksena. (Huttunen & Leikola 2011, 259–260.) Trauman tapahtuessa ihmisen valtaa stressireaktio, jonka avulla ihminen yrittää selviytyä traumaattisesta tilanteesta. Traumaattiset kokemukset jättävät aina jäljen sen kokeneeseen ihmiseen. Joskus jäljet ovat niin vakavat, että ihminen sairastuu traumaperäiseen stressioireyhtymään. Toinen sosiaalinen tekijä voi olla esimerkiksi yhtäkkinen läheisen menetys ja pitkittynyt suru. (Aldridge 2001, 110–111.)

Biologisia tekijöitä masennukseen on tutkittu paljon. Kaksoistutkimuksen avulla on todettu, että masennus on perinnöllinen sairaus. Masennusta sairastavien lapsilla on 30–40 % suurempi riski sairastua masennukseen. Vaikka masennus on todettu perinnölliseksi sairaudeksi, se ei automaattisesti puhkea, vaan siihen vaikuttavat kaikki muutkin elämän osa-alueet. (Isometsä & Karlsson 2011, 38–47.) Masennusta sairastavien tutkimuksissa on löydetty biologisia muutoksia aivoissa ja sen toiminnassa. Niillä on pystytty selittämään joitakin masennuksen oireita ja niiden seurauksia. Esimerkiksi masennusta sairastavilla aivot erittävät enemmän kortisolia, koska aivot kokevat ihmisen olevan jatkuvassa stressitilassa. Kilpirauhasen vajaatoiminta voi aiheuttaa masennusta, koska silloin kilpirauhanen ei tuota tarpeeksi tarvittavia hormoneja. Hormonit vaikuttavat

ihmisen serotoniinitasoihin, jotka taas ylläpitävät ihmisen mielenterveyttä. (Isometsä & Karlsson 2011, 38–47.)

2.2. Masennuksen toteaminen ja hoito

Tässä kappaleessa olevat lainaukset ovat erään masennusta sairastavan kommentteja masennuksen oireista. Masennuksen oireet ovat kaikille yksilöllisiä sekä niiden määrältään, että voimakkuudeltaan. Siksi masennus voidaan diagnosoida neljään eri vaikeusasteeseen: lievä, keskivaikea, vaikea ja psykoottinen masennus. (Isometsä 2011, 19–21.). Yksi selkeä ydinoire masennustilassa on pitkittynyt masentunut mieliala sekä jatkuva väsymys. *”Mää oon koko ajan vaa nii väsyny. Mua ei kiinnosta mikää, millää ei oo enää mitää väliä”*. Muita oireita masentuneella voivat olla esimerkiksi uniongelmat, *”Mää voisin vaan nukkua koko ajan, välillä musta tuntuu, että haluun vaa jäädä sänkyyn peiton alle, enkä halua tulla sieltä ikinä pois”*.

Ruokahaluttomuus tai ylensyöminen, toivottomuus, keskittymisvaikeudet ja aloitekyvyttömyys sekä yleinen aktiivisuuden puute voivat myös olla oireita masennuksesta. Masentunut kokee arvottomuuden tunteita, jolloin hän ajattelee, ettei hänellä tai millään mitä hän tekee ole arvoa. Masentunut ihminen ajattelee, ettei hänellä ole mitään odotettavaa elämältään ja hän kritisoi koko ajan omaa tekemistään ja olemistaan. (Isometsä 2011, 19–21.). *”Mää en vaa ees pysty ajattelemaan huomista pidemmälle, mitä hyvää mulle vois muka tapahtua”*. Masentuneen ihmisen on vaikea löytää ilon ja tyytyväisyyden tunteita sekä hyviä hetkiä elämästään, koska kaikki tuntuu onnettomalta (Isometsä 2011, 19–21.).

Monesti masentuneet eivät tahdo jaksaa nousta edes sängystä, eivätkä he selviydy tavallisista arkiaskareista, kuten tiskauksesta tai ruuan laitosta. Masentuneen toivottomuus näkyy siinä, ettei hän pysty ajattelemaan tulevaisuutta lainkaan hyvänä, saati suunnittelemaan sitä kovin pitkälle. Joillekin voi tuottaa vaikeuksia jopa suunnitella seuraavan viikon ohjelmaa. *”Jos mä yritän miettii mitä mä tekisin, vaikka kahden vuoden päästä niin musta tuntuu et, enhän mä välttis edes oo täällä”*. Yksi masennuksen tasoja erottava oire on

itsemurhaan liittyvät ajatukset. Jos ajatukset alkavat muuttua konkreettisemmaksi, on usein kyse jo keskivaikeasta tai vaikeasta masennuksesta. (Isometsä 2011, 19–21.)

Masennus todetaan kyselykaavakkeen avulla, jolla kartoitetaan potilaan oireita ja oireiden laajuutta. Kaksi yleisemmin käytettyä testiä ovat Hamiltonin depression arviointiasteikko ja Beckin depressiokyselylomake. Näillä kyselylomakkeilla lääkärit ja muut viranomaiset voivat saada suuntaa mahdollisen masennuksen vakavuudesta. Masennuksen vakavuus ja diagnoosin aste riippuvat siitä, kuinka voimakkaana kyselylomakkeen vastaaja kokee omat oireensa. (Aldridge 2001, 137–138.) Lievässä masennuksessa ihmiset pystyvät usein heikentyneestä toimintakyvystä huolimatta käymään töissä. Keskivaikeaa masennusta sairastavat eivät yleensä pysty enää käymään töissä, koska heidän toimintakykynsä on jo niin paljon alentunut, että työssä käynti on todella hankalaa ja raskasta. Vaikeassa ja psykoottisessa masennuksessa ihminen on täysin työkyvytön ja voi monesti tarvita sairaalahoitoa, koska silloin suurena vaarana on itsensä satuttaminen ja itsemurhan suunnittelu. (Isometsä 2011, 19–21.) Mielenterveyshäiriöiden, kuten masennuksen tunnistamiseen on kaksi diagnoosijärjestelmää: amerikkalaisen psykiatrin kehittämä DSM-IV ja WHO:n ICD-10. Suomessa käytetään pääasiassa ICD-järjestelmää. ICD-10 tautiluokitus sisältää kaikkien tunnettujen sairauksien diagnoosit ja niiden selitteet suomeksi ja ruotsiksi sekä sairausluokituksen käyttöohjeita. (Aldridge 2001, 137–138.)

Masennusta voidaan hoitaa lääkehoidon ja keskusteluterapian avulla. Hyvänä lisänä hoidolle on myös erilaisissa vertaistuki ryhmissä käyminen. Masennuksesta kuntoutumisen vahvistamiseen on myös monia hyviä menetelmiä sosiaali- ja diakoniatyössä. Tällaisia menetelmiä voi olla esimerkiksi yksilötyö kuten ohjaus, neuvonta ja keskusteluapu tai ryhmätyöskentely ja leiritoiminta. Lääkehoitoa voidaan käyttää kaikissa masennuksen vaikeusasteissa, mutta erityisesti sitä olisi hyvä käyttää vakavissa masennuksissa yhdessä keskusteluterapian kanssa. Tällä hetkellä on käytössä todella useita eri masennuslääkkeitä, joten sairastuneen onkin tärkeää löytää sellainen, joka sopii juuri hänelle. Masennuslääkkeitä tulisi käyttää hoitovasteen varmistamiseksi vähintään kaksi kuukautta lääkkeestä riippuen ja sairaudesta

toipumisenkin jälkeen vielä jonkin aikaa, ettei masennus uusiudu. Masennuslääkkeiden sopivuus on kaikille yksilöllistä ja sopivien lääkkeiden löytymiseen saattaa mennä jopa vuosia. (Isometsä & Leinonen 2011, 71–75.)

Keskusteluterapiaa on tarjolla monenlaisia traumaterapiasta behavioristiseen terapiaan. Masennuksen kanssa kamppailevien tulee löytää itselle sopiva terapiamuoto, mutta psykiatri usein suosittelee sairastuneelle sopivaa muotoa. Keskusteluterapiassa on tärkeää ensin todeta, hyötyykö kuntoutuja ennemmin yksilö- vai ryhmäterapiasta. Sen jälkeen mietitään terapiamuoto. Sitten sairastuneen tulee etsiä hänelle sopiva terapeutti, joka on kouluttautunut asiakkaalle suositeltuun terapiamuotoon. Suomessa yleisimmin käytetyt terapiamuodot ovat muun muassa psykoanalyttinen, kognitiivinen ja ratkaisukeskeinen psykoterapia sekä traumaterapia. Suomessa on myös yleisesti käytössä musiikkiterapia, taideterapia ja teatterin keinoin toteutettava terapia. Joillekin ihmisille on helpompaa purkaa omia asioitaan luovien menetelmien avulla. Keskusteluterapia perustuu terapeutin ja asiakkaan väliseen vuorovaikutukseen, jossa he käyvät läpi asiakkaan elämän tarinaa ja niistä nousevia ongelmia. Terapia muotoutuu aina terapeutin yksilöllisistä taidoista ja ominaisuuksista. Terapeutti voi käyttää kaikkia luovuuden menetelmiä hyväksi sekä antaa asiakkaalle erilaisia tehtäviä ja harjoitteita. (Kontunen 2011, 84–86.)

3. SOSIAALI- JA DIAKONIATYÖN MENETELMÄT MASENNUKSESTA KUNTOUTUVILLE

lin palveluiden kartoittaminen on tärkeää sekä kunnan että seurakunnan puolelta, koska tarkoituksenamme oli kehittää palveluita masennuksesta kuntoutuville. Halusimme täydentää kunnan palveluita seurakunnan puolelta, koska mielestämme, kunnan palvelut eivät ota huomioon asiakkaiden hengellisyyttä palveluissaan.

Sosiaalityön menetelmiä ohjaa muun muassa sosiaalipedagoginen, psykososiaalinen, sosiaaliturvapolitiittinen ja sosiokulttuurinen lähestymistapa. Sosiaalipedagogiikan pääpaino on ennaltaehkäisyssä, jossa asiakas pyritään liittämään yhteiskunnan yhteyteen kuten perheeseen, kouluun, työpaikkaan tai lähiverkostoon. Sosiaalipedagogiikan keinoin pyritään tukemaan asiakasta niin että hän on itsestään vastuutaottava kansalainen. Asiakkaita ovat ne ihmiset, jotka ovat syrjäytymisvaarassa tai joilla mahdollisuudet osallistua yhteiskunnan toimintaan ovat heikentyneet. Psykososiaalisessa lähestymistavassa korostetaan vuorovaikutustaitoja sekä yksilökohtaista ja hoidollista puolta. Lähestymistavassa on usein käytetty voimavara- ja ratkaisukeskeistä näkökulmaa mielenterveystyössä. Sosiaaliturvapolitiittinen lähestymistapa liittyy läheisesti sosiaalityön ohjaukseen ja neuvontaan ja siihen usein liitetään palvelunohjaus. Sosiaalikulttuurisessa lähestymistavassa kiinnitetään huomiota yhteisön kulttuuriin piirteisiin ja yhteistyö on keskeisessä asemassa. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2011, 107-109.)

Diakoniatyön menetelmiä ohjaa sosiaali- ja terveysalalta saatujen vaikutteiden lisäksi vahvasti kristillinen ihmiskäsitys ja kokonaisvaltainen auttaminen. Kristillinen ihmiskäsitys juontuu vahvasti Raamatusta. Sen mukaan ihminen määräytyy Jumalan kautta, ihminen saa merkityksen ja arvonsa Jumalasta. Kristillisen ihmiskäsityksen mukaan ihminen on Jumalan kuva. Ihminen kuitenkin erottuu Jumalasta syntiensä takia. Kristillisen ihmiskäsityksen mukaan ihminen on yhteydessä Jumalaan, Jumala voi puhutella ihmistä ja ihminen voi puhua

Jumalalle. Ihmisellä on oma tehtävänsä maailmassa, jota hänen tulee toteuttaa. Jumalayhteyden lisäksi ihminen on yhteydessä kanssaihmiisiin. Yhteyttä kanssaihmiisiin kuvaa parhaiten Raamatun kaksoiskäsky. Kaikki ihmiset ovat Jumalan luomia, joten meidän tulee kunnioittaa, auttaa ja rakastaa toisiamme. Näin tehdessämme palvelemme Jumalaa. Kristillinen ihmiskäsitys siis sisältää yhteyden Jumalaan sekä kanssaihmiisiin. (Niemelä 2002, 88-90.) Diakoniatyössä on tärkeää kohdata asiakas kokonaisvaltaisesti; psyykkisesti, fyysisesti, emotionaalisesti ja hengellisesti. Asiakkaiden ongelmat voivat usein olla niin moninaisia, että on vaikeaa määritellä asiakkaan päällimmäinen ongelma. Ihminen tulee kohdata myös yksilönä, perheenä ja yhteisöjen jäsenenä. Asiakkaan auttamisessa on tärkeää kartoittaa asiakkaan koko elämä ja perhetilanne. Kokonaisvaltaisen kohtaamisen tavoitteena on luoda toivoa ja luottamusta sekä vahvistaa asiakkaan eri elämänalueita. (Hakala, 2002, 234.)

3.1. Masentuneiden palvelut lin kunnassa

Sosiaalityössä mielenterveyskuntoutujat kuuluvat aikuistyön palveluihin. Aikuistyön palveluissa pyritään tukemaan sellaisia ihmisiä, jotka ovat hankalissa elämäntilanteissa. Aikuistyön tavoitteena on asiakkaan aktivointi, ohjaus sekä asiakkaan voimavarojen vahvistaminen. Aikuistyö voi olla esimerkiksi sosiaali-ohjaajan, palveluohjaajan, työvoimapalveluohjaajan tai asumisneuvojan työtä, jota tehdään usein moniammatillisessa yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. Ohjaustyötä tehdään paljon erilaisissa hoitolaitoksissa tai toimintakeskuksissa, kuten asuntoloissa ja kuntoutuslaitoksissa. (Mäkinen ym. 2011, 91-92.) Lin kunta tarjoaa palveluita mielenterveyskuntoutujille monessa eri paikassa. Palveluita on tarjolla esimerkiksi terveyskeskuksessa, mielenterveystyön päivätoiminnassa, perhepalveluiden vammais- ja palveluiden työtoiminnassa sekä muussa kuntouttavassa työtoiminnassa. (Fali 2016.)

Lin terveysasemalla työskentelee mielenterveyskuntoutujien parissa tällä hetkellä lääkäreiden lisäksi psykologi ja kaksi psykiatrista sairaanhoitajaa. Terveyskeskus tarjoaa ohjausta ja neuvontaa, psykososiaalista tukea tavallisessa arjessa ja kriisitilanteissa sekä palveluita mielenterveyden edistämiseksi. (Fali 2016.)

Yksilötyö onkin usein sosiaalihojauksena, jonka tavoitteena lain mukaan on edistää yksilöiden ja perheiden hyvinvointia ja osallisuutta vahvistamalla heidän elämänhallintaa ja toimintakykyä. Ohjaus- ja neuvonta työssä ohjauksella tarkoitetaan sitä, että työntekijä antaa ohjattavalle aikaa ja huomiota kiireettömästi. Kunnioittavassa ilmapiirissä asiakas uskaltaa kertoa ongelmistaan ja hän voi kokea voimaantumista sekä löytää uusia voimavaroja. Neuvonnalla taas tarkoitetaan sitä osaa, jossa työntekijä antaa asiakkaalle vastauksia hänen elämäntilanteeseensa liittyviin kysymyksiin. Neuvonnassa kuitenkin päätösvalta, mitä asiakas tekee saamallaan tiedolla, jää asiakkaalle. (Mäkinen ym. 2011, 124-125.) Lin terveyskeskuksen palveluiden piiriin kuuluu myös mielenterveyden häiriöiden tutkimus, hoito ja kuntoutus. Erikoissairaanhoidon piiriin kuuluvat tapaukset lähetetään Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiriin psykiatrian klinikalle tai Visalan sairaalaan. Psykoterapiapalvelut järjestetään Kelan kuntoutuspsykoterapiana tai lääkinällisenä kuntoutuksena. (Fali 2016.)

Perhepalvelut tarjoavat lin kunnassa vammaispalveluiden avo- tai tuettua työtoimintaa asiakkaiden toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja edistämiseksi. Palvelut tarjoavat myös yhteistyössä perheneuvolan kanssa lasten ja nuorten psykiatri- ja perheterapiapalveluita. Perhepalvelut huolehtivat myös muista asumiseen, koulutukseen ja työelämään kuuluvista tuista sekä ohjauksesta ja neuvonnasta yhteistyössä sosiaalitoimen kanssa. Yksilöllistä ohjausta ja neuvontaa toteuttavat myös lin mielenterveystyön päivätoimintakeskus, jossa toimii kaksi sairaanhoitajaa, toimintaterapeutti ja 0,5 lähihoitaja. (Fali 2016.) Palveluohjauksella pyritään kartoittamaan asiakkaan tilanne ja saamaan hänet hänen tarvitsemiensa palveluiden piiriin. Asiakkaan tilannetta seurataan yhdessä ja tehdään tarvittaessa muutoksia hänen hoito- ja palvelusuunnitelmiin. Kuntoutusohjauksen tarkoituksena on saada asiakkaat selviytymään mahdollisimman pitkään ilman laitoshoidoa ja sen pyrkimyksenä on taata asiakkaille mahdollisimman toimivat ja hyvät kuntoutussuunnitelmat. Kuntoutusohjauksen avulla mielenterveyskuntoutujille voidaan taata intensiivinen kuntoutus, jolla pyritään antamaan eväitä toimia itsenäisesti normaalielämässä. Kuntoutusohjauksessa otetaan huomioon myös kuntoutujan lähipiiri. Asumisen ohjauksella pyritään huolehtimaan mielenterveyskuntoutujan asumispalveluista, kuten tuetusta asumisesta. Asiakkaan kyvyt ja voimavarat kartoitetaan, jotta

voidaan arvioida, tarvitseeko hän tukea ja ohjausta asuakseen kokonaan itsenäisesti tai tukiasunnossa. Mielenterveyskuntoutujan asuminen tukiasunnossa on yleensä tilapäistä. (Näkki & Sayed (toim.) 2015, 34,37-38.)

Päivätoimintakeskuksessa tarjotaan myös ryhmätoimintoja, joiden tarkoituksena on asiakkaiden toiminnallisuuden ja sosiaalisuuden lisääminen, arkiselviytymisen ja yleisen elämän hallinnan vahvistaminen. Ryhmässä käsitellään myös sairauden oireiden ja omien voimavarojen hallitsemista. (Fali 2016.) Ryhmätoimintojen käyttö onkin kasvanut asiakastyössä ja on edelleen kasvussa. Ryhmätoiminnot ovat suosiossa sen vaikuttavuuden takia. Se on koettu hyväksi keinoksi saada aikaan muutosta sekä yksilö, perhe ja ryhmä tasolla. Sosiaalialalla voidaan järjestää monenlaista ryhmätoimintaa, joiden luonne vaihtelee. (Mäkinen ym. 2011, 146-147.) Mielenterveyskuntoutujille järjestettävät ryhmät ovat usein vertaistuellisia, narratiivisia tai toiminnallisia ryhmiä.

Masentuneille lin kunta järjestää lisäksi Depressiokoulua, jossa tavoitteena on opetella sairauden ehkäisy- ja hoitotaitoja. Heille on myös tarjolla monenlaisia ryhmätoimintoja, mutta monesti osallistujia on liian vähän ryhmien toteutumiseksi, koska osallistumisen kynnyks on niin korkea. Falin mukaan lihin tarvittaisiin enemmän vertaistoimintaa ja muita matalan kynnyksen paikkoja, joihin olisi helppo osallistua. Hän näkee, että toiminnassa olisi aina kehitettävää ja tänä vuonna tavoitteeksi onkin asetettu päivätoimintojen sisällön kehittäminen, yhteistyön tiivistäminen yli sektorirajojen sekä verkostoituminen erikoissairaanhoidon kanssa. (Fali 2016.)

3.2. lin seurakunnan toiminta masentuneille

Diakonian perustehtävänä on kristilliseen rakkauteen perustuva auttaminen niin hengellisesti, ruumiillisesti että aineellisesti. Diakonian tehtävänä on auttaa niitä, joilla on suurin hätä sekä niitä jotka jäävät muun avun ulkopuolelle. Diakoniatyössä tärkeää on lähimmäisenrakkauteen perustuva auttamistyö, mutta sillä on myös muita ulottuvuuksia. Tällaisia ovat esimerkiksi yhteiskunnallinen ja poliittinen diakonia, jossa otetaan kantaa yhteiskunnan tasolla eri ongelmiin.

Sielunhoidollinen ulottuvuus, jossa ihmisiä ohjataan hengellisissä asioissa ja liturginen ulottuvuus, jossa osallistutaan jumalanpalveluselämään. Diakoniatyöhön yhdistetään myös diakoninen kasvatustehtävä. (Veikola 2002, 114-117.)

Mielenterveysongelmien kasvu yhteiskunnassa, valtion ja kuntien heikentynyt taloustilanne ja siitä johtuva palvelujen heikentyminen näkyvät myös diakoniatyössä. Diakoniatyön merkitys mielenterveyden edistämässä ja ehkäisyssä terveydenhuollon rinnalla on kasvanut. Diakoniatyössä pyritään vahvistamaan yhteiskunnan ja järjestöjen jo saatavilla olevia palveluita mielenterveyskuntoutujille tekemällä yhteistyötä ja sovittamalla diakoniatyön palveluita jo olemassa oleviin palveluihin. Diakoniatyön järjestämiä omia palveluita mielenterveyskuntoutujille ja heidän läheisilleen ovat esimerkiksi keskustelu ja sielunhoidollinen apu, erilaiset ryhmätoiminnot, leirit ja retkipäivät. (Jääskeläinen 2002, 196-197.) Keskustelulla ja sielunhoidolla autetaan asiakasta jaksamaan elämänvaikeuksissa, ymmärtämään omaa tilannettaan ja vahvistamaan uskoa Jumalaan. Keskustelut asiakkaan kanssa tuovat rutiineja arkeen, auttavat jaksamaan arjessa sekä valintojen tekemisessä ja antavat toivoa. Keskustelujen ja sielunhoidon avulla asiakas voi voimaantua, jolloin hänen elämänhallintansa kasvaa. (Helin, Hiilamo & Jokela 2010, 69-70.)

Diakoniatyön auttamismenetelmiin kuuluu myös läheisesti tänä päivänä taloudellinen avustaminen. Seurakunnan palveluilla pyritään antamaan eväitä hengellisen identiteetin rakentamiseen, tarjoamaan tekemistä ja uusia kontakteja sekä tarjoamaan paikan virkistäytymiseen ja kuntoutumiseen. (Jääskeläinen 2002, 196-197.) Iin seurakunnalla ei ole varsinaisesti omaa toimintaa mielenterveyskuntoutujille tai masentuneille. Seurakunta tekee kuitenkin yhteistyötä mielenterveyspalvelujen, kuten päivätoiminnan kanssa. Diakoniatyössä toimii palveluryhmä, joka tekee vierailuja päivätoimintakeskukseen joka kolmas viikko. Se järjestää myös erilaisia retkipäiviä ja kerran vuodessa leiripäivän seurakunnan omassa leirikeskuksessa Karhun saarella. (Karppinen 2016.)

Toiminnan vähäisyyden syynä lin seurakunnan diakonissa pitää resurssien puutteen. Lin seurakunta on maantieteellisesti laajalle levinnyt ja seurakunnalla on diakoniatyössä vain kaksi työntekijää käytössään. Hän kuitenkin uskoo, että seurakunnalla olisi paljon annettavaa mielenterveyskuntoutujille varsinkin hengelliseen tukemiseen, vaikka päivätoiminta tarjoaa palveluita jo monipuolisesti. (Karppinen 2016.) Lin seurakunnan tarjoamat mielenterveyspalvelut ovatkin tällä hetkellä enimmäkseen vain tukemassa kunnallisia ja järjestöjen tarjoamia mielenterveyspalveluita. Diakoniatyö voi kuitenkin myös tarjota erilaisia vapaaehtoistöitä niille mielenterveyskuntoutujille, joilla voimavarat riittävät niihin osallistumiseen. Vapaaehtoistyön avulla kuntoutajat voivat saada lisää itseluottamusta ja onnistumisen kokemuksia, jotka auttavat kuntoutumisprosessissa. Diakoniatyön suurimpana haasteena tällä saralla on niiden asiakkaiden saavuttaminen, jotka ovat syystä tai toisesta jääneet palveluiden ulkopuolelle. Varsinkin masennusta sairastavia on paljon palveluiden ulkopuolella, kun he eivät jaksakaan hakea apua sairautensa vuoksi. Siksi diakoniatyön tulisi olla heitä vastassa ja hakemassa avun piiriin. (Jääskeläinen 2002, 196–197.)

4. VERTAISTUELLISET JA TOIMINNALLISET RYHMÄT

Ryhmä muodostuu, kun joukko ihmisiä on toistuvasti vuorovaikutuksessa keskenään tai he kokevat kuuluvansa johonkin ryhmään. Ryhmässä olijoilla tulee olla yhteinen tavoite ja he ovat tietoisia ryhmästä. Ryhmästä voidaan puhua silloin kun osallistujat ovat ryhmässä saadakseen siltä jotain tai tehdäkseen jotain tavoitteen saavuttamiseksi. Ryhmiä ovat esimerkiksi erilaiset harrastus- ja työryhmät. (Kopakkala 2011, 36–37.) Tarvitsimme teoriatietoa erilaisista ryhmistä ja sen kehityksen muodoista lähtiessämme miettimään oman kerhopohjamme rakennetta. Halusimme myös antaa tuleville ryhmän ohjaajille eli lin seurakunnan vapaaehtoisille pienen infopakettin toiminnallisista- ja vertaistukiryhmistä.

Ryhmän alkaessa on otettava huomioon se, että kaikki ryhmään osallistuvat tulevat sinne erilaisten odotusten ja ennakkoajatusten kanssa. Niihin vaikuttavat osallistujien aikaisemmat ryhmäkokemukset ja ryhmän toiminta-ajatus. Monesti ryhmään osallistumista auttaa, jos sinne tulee mukaan joku tuttu, mutta jos kaikki ovat tuntemattomia toisilleen voi kynnyks osallistua nousta todella korkeaksi. Silloin ohjaajan rooli on hyvin tärkeässä asemassa ja hänen tulee ottaa huomioon kaikki ryhmän jäsenet ja ryhmäyttää heidät yhdeksi yhtenäiseksi ryhmäksi. (Kopakkala 2011, 59.)

Ryhmäytymisen onnistumiseksi ohjaajan tulee pystyä havaitsemaan ryhmässä vallitsevat olotilat ja tarpeet sekä toimia niiden mukaisesti ryhmäytymisen edistämiseksi. Hänen tulee myös pystyä lukemaan mitkä toiminnot ja puheenaiheet sopivat ryhmälle, jotta kukaan ei tuntisi itseään liian epämukavaksi tai uhatuksi. Ryhmäytymisen edetessä ohjaajan tulisi pystyä vastaanottamaan kritiikkiä ja samalla osata ottaa vähän etäisyyttä ryhmän alkaessa toimia itsenäisemmin. Joustavuus on yksi ohjaajan tärkein piirre. (Kopakkala 2011, 88–89.)

4.1. Vertaistukiryhmät

Vertaistuki tarkoittaa jonkun henkilön vapaaehtoisesti antamaa tukea sellaiselle henkilölle, joka on käynyt samanlaisen tilanteen läpi kuin vapaaehtoinen itse. Esimerkiksi masennuksesta toipunut ja toipumisprosessissa pitkällä oleva voi antaa vertaistukea toipumisprosessin alkuvaiheessa olevalle henkilölle. He siis ovat keskenään vastavuoroisessa keskustelussa vaihtaen kokemuksiaan, jakaen tietoaan ja tukien toisiaan tasavertaisina. (Hätönen, Kurki, Larri & Vuorilehto 2014, 243.; Nylund 2005, 203–204.) Vertaiset voivat auttaa esimerkiksi masennuksesta kuntoutuvia näkemään iloa ja onnistumista tulevaisuudessa mitä kuntoutuja ei vielä pysty näkemään. Vertaistuen tarkoituksena on siis myös antaa voimia kuntoutujalle jatkaa eteenpäin. (Hietanen & Lemberg 2012, 28–29.)

Vertaistuki on yleensä täysin vapaaehtoisten omaa toimintaa, mutta varsinkin ryhmän alkuvaiheessa on työntekijän hyvä olla ryhmää ohjaamassa. Vertaistuki toimii ihmisten itsetunnon ja oman arvontunnon vahvistajana, koska siinä he huomaavat, etteivät he ole kokemustensa kanssa yksin. Vertaistuki voi antaa myös varmuutta ja toivoa siitä, että vaikeuksista selvitään ja työkaluja löytyy. Vertaistukea järjestetään yleensä ryhmämuotoisena toimintana, mutta se voi tapahtua myös kahden ihmisen välisenä suhteena. (Hätönen, Kurki, Larri & Vuorilehto 2014, 243.; Nylund 2005, 203–204.) Vertaistukiryhmään voivat tulla siis kaikki, jotka omaavat samanlaisen ongelman tai sairauden kuin muilla ryhmässä olijoilla, esimerkiksi alkoholiongelma tai masennus. Ryhmän tapaamiset ovat useimmiten toiminnallisia ja tarkoin ohjattuja ja suunniteltuja, jotta ne auttaisivat osallistujia mahdollisimman hyvin. (Kurtz 2015, 24–25.)

Vertaistukiryhmät auttavat ihmisiä monella eri tavalla. Ryhmässä oman elämäntarinan kertojat tietävät, että muut osallistujat pystyvät samaistumaan heidän tarinaansa. Kertojien ei tarvitse tuntea häpeää koska he tietävät, että muut ovat kokeneet samankaltaisia tapahtumia. Hän pystyy saamaan vertaistukea sekä tapahtumiin, tunteisiin että ajatuksiin, mitä tapahtumat voivat herättää. Kertoja pystyy myös saamaan selviytymiskeinoja muilta osallistujilta ja sen kautta hän pystyy pääsemään omassa tilanteessaan eteenpäin. (Ihalainen & Kettunen 2011, 47–48.)

4.2. Toiminnalliset ryhmät

Toiminnallisilla ryhmillä pyritään asiakkaan toimintakyvyn paranemiseen ja voimaannuttamiseen. Sillä pyritään saamaan asiakkaalle toimintakyvyn vahvistamisen, voimavarojen tukemisen ja osallisuuden kokemuksia. Toiminnallisen ryhmän tarkoituksena on saada mieltä vaivaavat asiat esille toiminnan avulla, silloin ei tarvitse tuoda asioita sanallisesti ulos vaan ne voidaan esimerkiksi piirtää. Ryhmän aktiviteetteja voivat siis olla kaikki piirtämisestä tanssimiseen ja kirjoittamiseen, kunhan toiminnalta löytyy jokin tavoite. Toiminnallisilla osuuksilla ryhmässä voidaan vahvistaa osallisuutta, löytää voimavaroja sekä mahdollisuuksia tutustua uusiin ihmisiin. Toiminnallisista osuuksista syntyvistä keskusteluista osallistujat voivat löytää myös uusia näkökulmia omaan elämäänsä. (Näkki & Sayed (toim.) 2015, 106-108, 123)

Kaikkeen ryhmän toimintaan liittyy neljä eri vaihetta. Ensimmäisessä orientoivassa vaiheessa valmistaudutaan itse toimintaan, esimerkiksi kerrotaan toiminnan kulku tai katsotaan toimintaan liittyvä video. Toisessa vaiheessa on itse toiminnan vuoro. Seuraavassa vaiheessa tulee toiminnasta aiheutuneet tunteet monesti pintaan ja ne kaipaavat käsittelyä ennen kuin ne voidaan käsitellä loogisesti. Neljännessä vaiheessa on loogisen tapahtuneen käsittelyn vuoro eli käsitellään toiminnan herättämien tunteiden ja ajatusten taustoja ja ratkaisuja niihin. (Kopakkala 2011, 183–185; Tanskanen 2015, 106–197.) Näissä kaikissa vaiheissa tulee osallistujille antaa oma käsittelyaika varsinkin, jos toiminta liittyy johonkin osallistujille läheiseen ja vaikeaan asiaan, kuten omaan sairauteen.

5. VOIMAANTUMINEN MASENNUKSESTA KUNTOUTUMISESSA

Opinnäytetyömme kaikilla kerhokertojen teemoilla pyrimme saamaan osallistujia voimaantumiseen kuntoutusprosessin aikana. Voimaantumista ei välttämättä tapahdu juuri kerhokertojen aikana vaan sitä voi tapahtua koko ajan osallistujan omassa arjessa. Kerhokertojen tarkoituksena on saada osallistuja ajattelemaan tietynlaisia ja ennakkoon valittuja asioita omasta elämästään ja niitä ajatellessa huomaamaan uusia näkökulmia ja ajatusmalleja. Näitä uusia näkökulmia huomaamalla osallistuja voi alkaa voimaantua. Kirjallisuuden perusteella seuraavaksi käsittelemämme aiheet ovat osoittautuneet voimaannuttaviksi masennuksesta kuntoutumisessa. Tämän takia olemme tässä kappaleessa käsiteltävien teemojen teorioiden perusteella ja pohjalta suunnitelleet kerhokertojemme toiminnot, jotta ne olisivat mahdollisimman toimivia sekä voimaantumista edistäviä osallistujille. Olemme käyttäneet myös samaa teoriaa kerhopohjassamme, jotta tulevat kerhonohjaajat ymmärtävät, miksi tietynlaisessa teemassa tehdään juuri sellaista toimintaa.

Voimaantuminen tarkoittaa ihmisen henkistä vahvistumista ja voimantunteen kasvamista. Voimaantuminen syntyy ihmisen omien kokemusten ja ajattelun seurauksena. Kun ihminen käsittelee omia kokemuksiaan ja tunteitaan ajatuksen tasolla ja kun hän löytää niistä jonkin oivalluksen esimerkiksi muuttaa jotakin kohtaa elämässään, hän voimaantuu. Voimaantumista voi tapahtua myös henkilöiden keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Henkilöt voivat jakaa omia kokemuksiaan sekä pohtia niiden merkityksiä yhdessä, jolloin he saattavat huomata jonkin uuden asian tai yhdistävän tekijän ja voimaantua. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2002, 23–24.)

Voimaantuminen voi tulla esille ajatusten kautta sekä puheen ja tunteiden tasolla. Ihminen voi voimaantuessaan kuvailla uuden oivalluksen saamisen ja sitä kautta esimerkiksi ahdistuksen vähenemisen. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2002, 24–25.) Voimaantuessaan ihminen kokee pystyvänsä paremmin selviämään ongelmistaan. Hän kokee, että hänellä on energiaa ja voimavaroja kohdata

ongelmansa. (Ihalainen & Kettunen 2011, 48.) Tässä opinnäytetyössä voimaantumisen avulla pyritään saamaan ihmisille kykyä havainnoida, arvioida, tunnistaa, käsitellä, ymmärtää ja kontrolloida omia henkilökohtaisia sekä ulkoisia paineita ja ongelmia. Voimaantunut henkilö pystyy tekemään omaa hyvinvointia tukevia ja edistäviä valintoja. (Räsänen 2014, 22–23.)

5.1. Oman persoonallisuuden tunteminen

Persoonallisuus koostuu ihmisen temperamentista ja persoonallisuuspiirteistä. Temperamentti tarkoittaa ihmisten synnynnäistä tapaa reagoida ja käyttäytyä tietyllä tapaa erilaisiin ärsykkeisiin. Temperamenttipiirteitä voivat olla esimerkiksi sosiaalisuus ja emotionaalisuus. Persoonallisuuspiirteitä voivat olla tunnollisuus, avoimuus ja ulospäin suuntautuneisuus. Näitä samoja asioita voidaan myös kuvata sanalla luonteenpiirteet. Persoonallisuuteen kuuluu myös ihmisen oma käsitys itsestä, minäkuva eli se kuva mikä ihmisellä on omasta itsestään sekä muun muassa itsetunto. (Laine 2005, 16–22.)

Masennuksesta kuntoutumisprosessin alkaessa tulee jokaisen kuntoutujan tutustua omaan itseensä uudestaan. Kun ihminen tietää mistä tulee ja kuka on, voi kuntoutumisprosessi kunnolla alkaa ja hyvinvointi parantua. Prosessin etenemiseksi kuntoutujien tulisi ymmärtää, että kaikki ihmiset ovat erilaisia ja he jaksavat kantaa erikokoisia taakkoja heidän elämänsä varrella. (Katajainen, Lipponen & Litovaara 2004 11–13, 38–39.) Masennusta sairastavien onkin välillä todella vaikeaa löytää itsestään hyviä puolia, koska he saattavat ajatella itseään inhoten tai alistaen. Itsetutkiskelu on kuitenkin hyvä osa kuntoutumisprosessia, koska silloin ihminen tutustuu itseensä uudelleen. Itsetutkiskelu kannattaa kuitenkin aloittaa omista hyvistä puolista. Itsestään hyviä puolia löytämällä ihminen voi saada voimaa arjen taisteluihin sekä saada uusia näkökulmia itsensä tutkiskeluun ja omaan persoonaansa. Kun ihminen alkaa tutkiskella itseään ja löytää itsestään hyviä puolia, hän alkaa hyväksyä itsensä sellaisena kuin on ja se on iso askel kuntoutumisprosessissa. Kun kuntoutujan on vaikeaa löytää itsestään hyviä puolia, hänen olisi hyvä katsoa omaa elämäänsä taaksepäin ja ajatella omaa tarinaansa selviytymistarina. Kun hän tarkastelee elämäänsä

tästä näkökulmasta, hän ei enää ajattele itseään huonossa valossa, vaan selviytyjänä ja näin hän voi saada itsellensä onnistumisen kokemuksia. (Katajainen, Lipponen & Litovaara 2004, 72–75.)

5.2. Omien voimavarojen tunnistaminen

Voimavarat tarkoittavat ihmisen täytettyjä tarpeita, kuten erilaiset fyysiset sekä arvostuksen ja turvallisuuden tarpeet. Kun ihminen huolehtii omista perustarpeistaan ja terveydestään sekä tuntee olevansa rakastettu, arvostettu ja turvassa, hän kokee myös olevansa onnellinen. Onnellisena ja voimavarojen ollessa hyvät ihminen kokee, että eteen tulevat vaikeudet ovat helposti voitettavissa. Voimavaroja voivat olla myös ne kokemukset, jotka ihmisellä on aiemmin koetuista vaikeuksista ja niistä selviämistä. Kun taas voimavarat ovat vähissä ihminen kokee, ettei hän pysty selviytymään eteen tulevista vaikeuksista ja silloin hän tarvitsee paljon apua ja tukea. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2002, 54–55.) Voimavarat voivat olla siis melkein mitä vain asioita, joista ihminen saa voimaa, hyötyä tai energiaa ja onnistumisen kokemuksen tunteita. Voimavarat voidaan jakaa ulkoisiin ja sisäisiin voimavaroihin. Ulkoisia voimavaroja voivat olla esimerkiksi palvelujen läheisyys ja niiden antama tuki sekä kodin varustus ja tarvittava tila. Sisäisiä voimavaroja voivat olla esimerkiksi ihmisen oma terveydentila, sosiaaliset taidot ja hyvä taloudellinen tilanne. (Ihalainen & Kettunen 2011, 48–49.)

Ihmisen voimavarat voivat muotoutua omiksi vahvuuksiksi. Vahvuuksia voivat olla esimerkiksi luonteenpiirteet tai sellaiset psykologiset ominaisuudet, jotka voidaan havaita eri tavoin ja eri tilanteissa. Vahvuuksien tulee olla sellaisia piirteitä, joita ihmisen on täytynyt harjoitella ja joiden käyttämisestä ihminen saa paljon positiivista energiaa. Vahvuudet ovat sellaisia luonteenpiirteitä, joita arvostetaan myös yleisesti yhteiskunnassa kuten viisaus, oikeudenmukaisuus, rohkeus tai inhimillisyys. Vahvuuksilla on ihmistä itseään ja omaa persoonallisuutta vahvistava piirre. Vahvuudet ja niiden käyttö rakentavat sosiaalista pääomaa sekä voimaantumista. Vahvuuksien tunnistaminen ja

hyväksi käyttäminen siis edesauttavat ihmisen voimaantumista. (Räsänen 2014, 79–81.)

Kuntoutujan löytäessä omat voimavarat ja vahvuudet, hänen itseluottamuksensa ja -arvostuksensa voi alkaa parantua ja palautua. Kokemus itsetunnon menetyksestä, itsearvostuksen ja omanarvontunnon heikkenemisestä ovat keskeisiä asioita masentuneelle ihmiselle ja siksi kuntoutuksessa on tärkeää löytää niitä asioita, jotka voisivat parantaa kuntoutujan itsetuntoa (Kanstren & Pind 2002, 5). Itseluottamuksen vahvistuessa kuntoutuja kokee, että hän voi paremmin. Hän pystyy selviytymään arjesta itsenäisesti sekä hänen sosiaalinen elämänsä on monipuolisempaa ja parempaa. (Lappalainen 2001, 11.)

5.3. Tukiverkoston merkitys

Tukiverkostolla tarkoitetaan läheisiä ihmissuhteita eli ystävyysuhteita, perhettä ja sukulaisia sekä muita tärkeitä ihmissuhteita, joihin voidaan lukea esimerkiksi hoitosuhde lääkärin kanssa tai hyvä suhde opettajaan. (Laine 2005, 140–145, 161.) Tukiverkosto eli ihmisen sosiaalisen tuen lähteet voidaan jakaa kolmeen osaan. Ensimmäiseen osaan kuuluu perhe ja ystävät eli ne läheisimmät ihmiset. Toiseen osaan kuuluvat ne tukiverkoston jäsenet, jotka ovat ihmisen elämässä mukana, mutta kuitenkin vähemmän kuin perhe ja ystävät. Kolmanteen ja viimeiseen osaan kuuluvat vertaiset ja vertaisryhmien jäsenet. (Jantunen 2010, 87.)

Läheisillä ihmissuhteilla on suuri merkitys ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin. Ihmissuhteet antavat ihmiselle tärkeää tukea koko eliniän ajan. Ystävyysuhteissa ihminen saa emotionaalista tukea, kokee yhteenkuuluvuuden tunteita sekä läheisyyttä. Tukiverkosto tarjoaa ihmiselle siis hyväksytyksi tulemisen, luottamuksen ja toveruuden tunteita sekä emotionaalista turvallisuutta. (Laine 2005, 140–145 & 161.) Sosiaalinen tuki ehkäisee stressiä vahvistamalla ihmisen luottamusta itseensä vaikeuksia kohdatessa sekä edistämällä tilanteessa tarvittavia selviytymiskeinoja. Suhteet edistävät hyvinvointia, tarkoituksen kokemusta, itsearvostusta ja käynnistää terveyttä

edistäviä fysiologisia prosesseja. Ihmissuhteet tarjoavat myös informaatiota, motivoi ja tukee ihmisen itsestä huolehtimista. (Ojanen 2014, 209.)

Tukiverkostosta varsinkin perhettä pidetään erittäin tärkeänä tukena masennuksesta kuntoutumisessa. Kuntoutuja pystyy perheen kanssa ratkaisemaan ongelmia ja olemaan oma itsensä. Monesti perhe otetaan mukaan perheenjäsenen masennuksen hoitoon. Perheen ymmärtäessä sairauden oireita ja kulkua on masennuksesta kuntoutujalla helpompi olla. Läheiset ystävät ovat melkein yhtä tärkeä tuki kuntoutujalle. Ystävien kanssa voi käydä läpi omia tunteitaan ja ajatuksiaan. Heidän kanssaan on myös helppo pysyä arjen rutiineissa ja sosiaalisissa verkostoissa mukana. Ystävät voivat huolehtia, ettei masennuksesta kuntoutuja jää yksin kotiin ja syrjäydy. (Terrimäki & Metsälho 2012, 40.) Tukiverkoston puuttuessa ihminen voi kokea yksinäisyyttä. Yksinäisyys tarkoittaa siis sitä, ettei ihmisellä ole tarvittavia ihmissuhteita. Yksinäisyyttä ei kuitenkaan voida mitata ihmissuhteiden määrällä vaan se on subjektiivinen kokemus. Vain henkilö itse voi määrittää kokeeko hän itsensä yksinäiseksi. Yksinäisyyden tunne koetaan kokonaisvaltaisena ja ahdistavana yksin olemisen tunteena. (Laine 2005, 161–163.)

5.4. Oman elämänkaaren hyväksyminen

Ihmisen elämänvaiheet voidaan jakaa Martha Moersin teorian mukaan kuuteen eri vaiheeseen. Ensimmäisessä vaiheessa on ihmisen lapsuus ja nuoruus noin 21 ikävuoteen saakka. Toisessa vaiheessa aikuistutaan ja edetään 28 ikävuoteen asti. Kolmannessa vaiheessa eletään ruuhka- ja järjestelyvuosia noin 28 vuotiaasta noin 42 vuotiaaksi. Neljännessä vaiheessa eletään ikäkriisin vuosia 42 vuotiaasta noin 56 vuotiaaksi. Kaksi viimeisintä vaihetta, eli vaiheet viisi ja kuusi ovat vanhuuden eri vaihteita. (Lievegoed 1995, 40, 43.)

Ensimmäisessä vaiheessa ihminen käy läpi suuria fyysisiä kasvuvaihteita vauvasta taaperoon, taaperosta lapseen ja murrosikään sekä murrosiästä varhaisaikuisuuteen. Tässä elämänvaiheessa ihmisen psykologinen kehitys tapahtuu hyvin paljon ajattelun, tunteiden ja tahtomisen kautta. Lapsi on avoin

kaikille uusille ulkoa tuleville vaikutteille, jolloin lapsen kehityksen turvaamiseksi on erittäin tärkeää antaa lapselle varmuuden, luottamuksen, rakkauden ja turvallisuuden tunteita. (Ahonen, Lyytinen H., Lyytinen P., Nurmi & Ruoppila 2014, 22–23.) Murrosiässä lapsi alkaa ymmärtää maailman realiteetteja, eikä enää kuvittele kaiken olevan hyvää ja kaunista. Lapsi alkaa ymmärtää, etteivät aikuiset ole aina oikeassa, eivätkä kaikki asiat menee niin kuin pitäisi. Tässä vaiheessa lapsen tehtävänä on löytää oma asenteensa ja katsomuksensa maailmaan. Silloin lapsen persoonallisuus alkaa tulla näkyviin, kun hän alkaa miettiä kuka hän on ja mitä hän haluaa elämältään. Oman persoonallisuuden löytämiseksi lapsen tulee vastustaa epäoikeudenmukaisuutta ja kokeilla vanhempien asettamia rajoja. Murros- ja nuoruusiän tarkoituksena on valmistaa lapsi aikuisuuteen. (Lievegoed 1995, 44–55.)

Toisessa vaiheessa ihminen on tullut aikuiseksi ja on tietoisesti vastuussa omista teoistaan ja päätöksistään. Tässä vaiheessa ihminen alkaa rakentaa omaa itsenäistä elämänsä muuttamalla omaan kotiin, rakentamalla työuraa, etsimällä elämänkumppania ja lopulta perustamalla perheen hänen kanssaan. Tässä vaiheessa ihmisen tunne-elämä on vielä kiivasta ja epävakaa. Ihminen pyrkii muovaamaan omanarvon tunnettaan ja hankkimaan itseluottamusta itsenäistymällä ja hakemalla töitä, koko ajan samalla seuraten miten muut hänen toimiinsa reagoivat. Löytäkseen itsensä ja oman arvonsa nuoren aikuisen tulee koetella omia kykyjään monella eri tavalla. (Ahonen yms. 2014, 178-180.) Lähestyttäessä kolmatta vaihetta ihmisen tunneallokot tasaantuvat, hän pystyy ajattelemaan enemmän järjen kuin tunteiden kautta ja osaa ottaa välimatkaa tapahtumiin ja katsoa asioita ulkopuolisen silmin. (Lievegoed 1995, 64–70.)

Kolmannessa vaiheessa ihminen haluaa sitoutua niin työpaikkaan kuin perheeseen. Työpaikalla ihminen alkaa haluta ylempiä johtotehtäviä ja edetä urallaan. Tässä vaiheessa ihminen tietää mihin hän pystyy, mitä hän haluaa ja alkaa tehdä suunnitelmaa haaveidensa toteuttamiseksi. Perhe-elämässä eletään niin sanottuja ruuhkavuosia, kun lapset ovat vielä pieniä, käyvät tarhassa tai koulussa. Samaan aikaan tulisi kasvattaa lapsia, päästä urallaan eteenpäin ja huolehtia sekä omasta että parisuhteen hyvinvoinnista. Kaiken tämän keskellä kuitenkin ihminen on päässyt siihen pisteeseen, että hän on henkisesti

tasapainossa ja turvallisuuden tunne on huipussaan. Ihminen luottaa itseensä, asenteet ja arvot juurtuvat, jolloin ihminen kykenee huolehtimaan kaikista elämänvaiheen haasteista yhtä aikaa. Vaiheen loppu puolella alkaa ihmisessä kuitenkin kyteä ajatus ikäkriisistä. (Lievegoed 1995, 70–75.)

Neljännessä vaiheessa alkaa ihmisen biologinen terveys heiketä hiljalleen. Näkö alkaa heikentyä, sairastumisriskit suurentua ja ihminen ei enää palaudu niin hyvin fyysisistä rasituksista kuin aiemmin. Tämä saattaa johtaa joillakin ihmisillä ikäkriisiin. Naisilla tämä elämänvaihe voi merkitä jo vaihdevuosien alkamista, kun taas miehillä tulee kriisi omien seksuaalisten tarpeiden lisääntyessä ja he alkavat pohtia ovatko heidän omat parisuhteensa tarpeeksi. Tässä vaiheessa alkaa yleensä arvojen kriisi, jolloin omia elämänarvoja aletaan miettiä uudelleen. Viidennelle kymmenelle päästessään ihmisen ikäkriisi rauhoittuu ja elämänilo saattaa palautua. (Lievegoed 1995, 80–91 & Ahonen yms. 2014, 184-186.)

Viidennessä ja kuudennessa elämänvaiheessa aletaan valmistautua kuoleman tuloon. Ihminen alkaa keskittyä ulkoisen habituksen sijaan sisäiseen eli henkiseen hyvinvointiin ja omien sisäisten kysymysten käsittelyyn. Ihminen alkaa miettimään omaa elämäänsä taaksepäin, onko hän omasta mielestään tehnyt kaiken mitä on halunnut elämässään tehdä. Ihminen pohtii myös arvojansa uudestaan ja alkaa elää oman sisäisen palonsa kautta. Ihminen pyrkii näissä elämänvaiheissa mahdollisuuksien mukaan tekemään ja toteuttamaan niitä asioita joita ei ole vielä ehtinyt tai pystynyt tekemään, jotta kuolinvuoteella ei tarvitsisi katua tekemättä jättämiä asioita. (Lievegoed 1995, 91–95.)

Kuntoutumisprosessi on pitkä ja mutkikas tie. Jotta tiellä pääsisi eteenpäin, tulee kuntoutujan miettiä omaa matkaansa myös taaksepäin ja uskaltaa pysähtyä tarkastelemaan sitä sekä läheltä että kaukaa. Tarkastelemalla ja miettimällä omia elämänvaiheitaan uudestaan ehkä hieman erilaisesta näkökulmasta, saattaa kuntoutuja monesti huomata sellaisia asioita mitä silloin ei ollut valmis huomaamaan. Nämä asiat ja uudet näkökulmat voivat olla tärkeitä asioita kuntoutumisprosessin etenemisen kannalta. (Katajainen, Lipponen & Litovaara 2004, 66–67.) Omaan elämänkaareen tutustumalla ja sitä tutkimalla ihminen voi löytää omia vahvuuksiaan, joiden avulla ihminen on selviytynyt elämän aikana

tulleista haasteista ja kuopista. Tärkeimpiä kohtia elämänkaareissa vahvuuksien kannalta ovat erilaiset kriisit ja muut keskiset tapahtumat, näissä kohdissa tulisi miettiä millaisia valintoja niihin on liittynyt ja mikä on auttanut jaksamaan. (Räsänen 2014, 79.)

Masennuksesta kuntoutuessa on myös tärkeää tunnistaa mitkä tekijät vaikuttavat suojaavasti ja mitkä masennusta pahentavasti. Näitä tekijöitä voidaan löytää tutkimalla omaa elämänkaartaan ja siinä esiintyviä tapahtumia ja mahdollisia pahempia masennuksen vaiheita. Näin kuntoutuja pystyy tunnistamaan oman mielialan muutoksen suunnat. Silloin kuntoutuja pystyy ennakoimaan ja ehkäisemään tulevia masennusjaksoja. (Luhtasaari 2010.)

5.5. Tulevaisuuteen katsomisen merkitys

Masennusta sairastavat ajattelevat usein tulevaisuuttaan pelonsekaisin tuntein ja toivottomina. He eivät näe itsellään tulevaisuutta tai he eivät uskalla tai halua ajatella ja suunnitella sitä. Kuitenkin kaikilla ihmisillä on unelmia ja haaveita, ne antavat ihmisille voimaa ja iloa arkeen. (Katajainen, Lipponen & Litovaara 2004, 107–109.) Ihmisen kyky haaveilla ja suunnitella tai ajatella tulevaa vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin ja on tärkeässä roolissa masennuksesta kuntoutumisessa. Masentunut ihminen ei niinkään ajattele tulevaisuutta negatiivisemmin vaan ihmisten kyky ajatella tulevaisuudesta positiivisesti heikkenee. Ihmiset pystyvät ajattelemaan tulevaisuuden haaveita ja tavoitteita, mutta heidän mielestään tavoitteet eivät ole saavutettavissa. Masentuneet ihmiset ajattelevat usein myös siten, että tulevaisuudessa on todennäköisempää, että uhkakuvat ja negatiiviset tapahtumat käyvät toteen kuin positiiviset tapahtumat. (Sarkohi 2011, 20.)

Tulevaisuuteen katsomiseen ja suunnittelemiseen liittyvät vahvasti tulevaisuudenkuvat eli sellaiset mielikuvat, joita ihmiset liittävät tulevaisuuteen. Tulevaisuuden kuvat rakentuvat ihmisen menneisyyden ja nykypäivän kokemuksista ja ymmärryksestä sekä tulevaisuuden odotuksista. Tulevaisuudenkuvat vaikuttavat ihmisen päätöksiin ja valintoihin nykyhetkessä sekä niihin kytkeytyvät positiiviset tai negatiiviset ajatukset ja odotuksen

vaikuttavat ihmisen nykyhetken motivaatioon ja elämäniloon. (Räsänen 2014, 56.) Kaikilla masennuksesta kuntoutuvilla ihmisillä on tärkeää olla positiivisia tulevaisuuden kuvia ja toivoa tulevasta.

Masennuksesta kuntoutujat, jotka yrittävät kuntoutuksen aikana miettiä positiivisia tulevaisuuden kuvia kokevat olevansa energisempiä ja toiveikkaampia. He kokevat, että voisivat joskus tehdä isoja elämää muokkaavia päätöksiä kuten parisuhteesta poistumisen tai perheen perustamisen. (Sarkohi 2011, 35.) Tulevaisuuden haaveet ja siihen liittyvät positiiviset ajatukset sekä tunteet ovat erittäin hyödyllisiä masennuksesta kuntoutumisessa. Positiiviset tunteet nopeuttavat masennuksesta kuntoutumista, parantavat kriisistä selviytymistaitoja ja ehkäisevät masennuskausia. Jopa väliaikaiset positiiviset tunteet auttavat kuntoutumisessa, koska niiden avulla kuntoutuja voi esimerkiksi saada uusia ihmisiä tukiverkostoonsa sekä kokea onnistumisen kokemuksia, jotka taas parantavat itseluottamusta. (Layous, Chancellor, Lyubomirsky, Wang & Doraiswamy 2011, 676–677.)

6. OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUKSEN KUVAUS

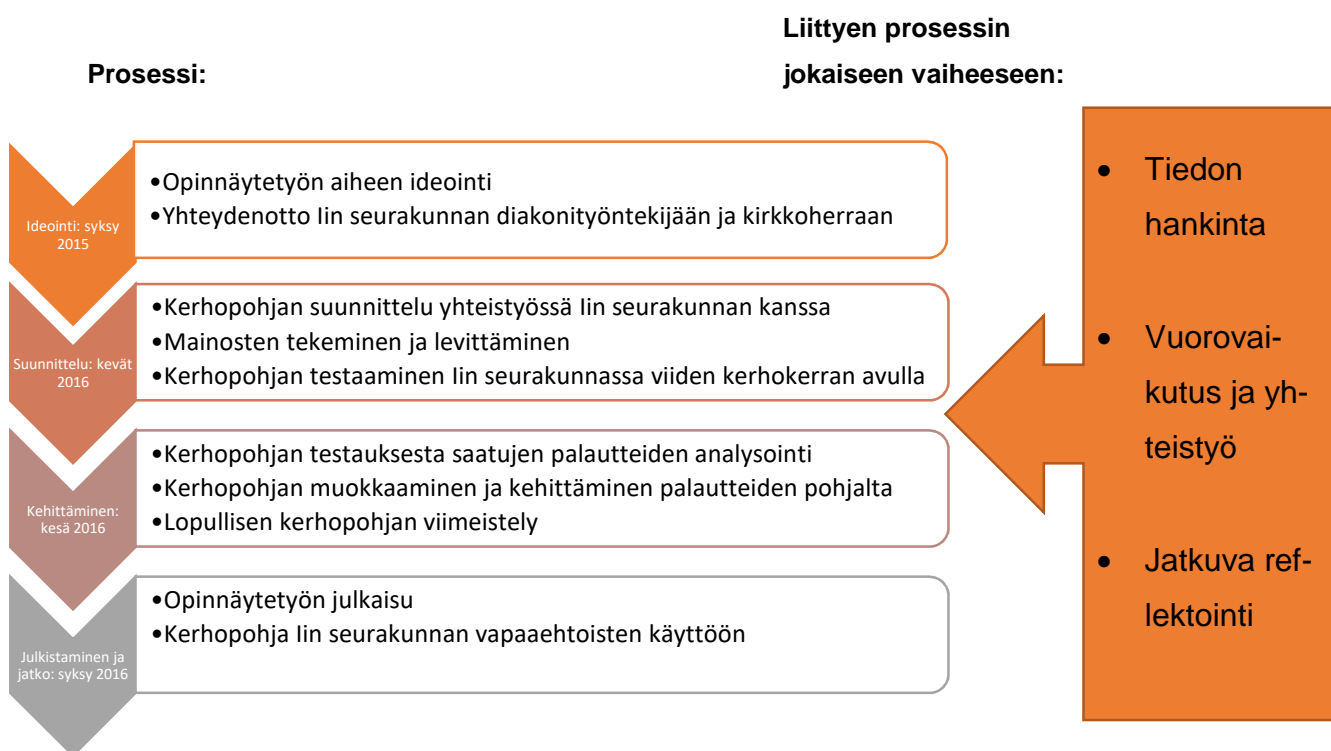
Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallinen opinnäytetyö tarkoittaa sellaista opinnäytetyötä, jonka tavoitteena on tuottaa jokin käytännön toiminnan menetelmä, ohjeistus tai tapahtuma. Opinnäytetyön tulee olla lähtöisin työelämästä, käytännöllinen ja alan tietojen ja taitojen hallinnan osoittava työ. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9–10.) Toiminnallinen opinnäytetyö eroaa tutkimuksellisesta opinnäytetyöstä siten, ettei toiminnallisessa opinnäytetyössä tarvitse välttämättä käyttää tutkimuksellisia menetelmiä. Valmiissa toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee käydä ilmi, miten toiminnallisuus on toteutettu, millä perusteella ja mitä johtopäätöksiä voit tuloksista tehdä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 48–49, 56–57, 65–66.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kehittää lin seurakunnan palveluita mielenterveyskuntoutujille. Tavoitteenamme on suunnitella uusi kerho ennalta valitulle kohderyhmälle. Uudeksi kerhon tekee se, ettei lin seurakunnassa ole aiemmin ollut tällaista toimintaa. Kerho erottuu kunnan tarjoamista palveluista ja täydentää niitä, koska se ottaa huomioon myös ihmisten hengelliset tarpeet. Lopuksi kokosimme kerhosta kerhopohjan eli tuotteen, jota lin seurakunnan on mahdollista hyödyntää myöhemmin.

6.1. Toimintaympäristön kuvaus ja opinnäytetyön prosessi

Teimme opinnäytetyömme yhteistyössä lin seurakunnan diakoniatyön kanssa. Lin seurakunta työllistää kuusitoista eri henkilöä, joista kolme on pappeja ja kaksi diakoniatyöntekijöitä. Lin seurakunnan alue ylettyy aina Haukiputaalta, Pudasjärven, Simon ja Ranuan kuntien rajoille asti. Seurakunnassa oli vuonna 2015 yhteensä 8253 jäsentä eli noin 85 prosenttia kuntalaisista. Lin seurakunnan tavoitteena tänä vuonna on, että lähimmäisen rakkaus toteutuisi kaikkien seurakuntalaisten elämässä ja että seurakunta saisi ja pystyisi osallistumaan seurakuntalaisten elämään niin ilon kuin surunkin aiheissa. (Lin seurakunta i.a.)

Opinnäytetyöprosessi ja yhteistyö lin seurakunnan kanssa käynnistyi, kun Aarnio oli harjoittelussa lin seurakunnassa. Keskusteltuamme omista harjoittelupaikoistamme huomasimme, ettei lin seurakunnassa ole toimintaa mielenterveyskuntoutujille. Otimme syksyllä 2015 yhteyttä lin seurakunnan diakonityöntekijään, jolta saimme toiveen kerhosta, jossa vapaaehtoiset voisivat olla ohjaajina. Päädyimme kehittämään kerhopohjan, jota vapaaehtoiset voivat käyttää myöhemmin. Sovimme tapaavamme vuoden 2016 alussa, kun opinnäytetyön suunnitelma oli hyväksytty kirkkoherran ja diakonissan kanssa.



KUVIO 1. Opinnäytetyöprosessin kulku

Keväällä 2016 aloimme suunnitella kerhopohjan runkoa yhteistyössä lin seurakunnan kanssa. Kohderyhmäksi rajasimme masennuksesta kuntoutuvat, koska olimme molemmat kiinnostuneet erilaisista tavoista edistää masennuksesta kuntoutumista. Emme kuitenkaan vaatineet tulevilta osallistujilta, että heillä olisi masennusdiagnoosi. Valitsimme yhteistyökumppaniksi seurakunnan, koska monesti masennuksen kuntoutusprosessissa ei oteta huomioon ihmisen hengellistä puolta ja sen tuomaa voimaantumista. Masennuksesta kuntoutuville löytyy lissä paljon erilaisia palveluja ja toimintoja,

mutta harvassa tulee mukaan myös kuntoutujan hengellisyys. Diakoniatyössä tärkeää onkin ihmisen kokonaisvaltainen kohtaaminen. Näin ollen myös mielenterveyskuntoutujat tulee kohdata kokonaisvaltaisesti. Seurakunnissa järjestetään yleensä mielenterveyskuntoutujien vertaistukiryhmiä, mutta diakoniassa pyritään myös vaikuttamaan ihmisten arvoihin, asenteisiin ja päätöksentekoon. (Sakasti i.a. Mielenterveystyö on rinnalla kulkemista). Psyykkisesti sairastuneen sielunhoidossa kuntoutujan puhuessa uskonnollisista asioista, voi hän puhua samalla myös jotakin itsestään ja oman elämänsä historiasta. Kuntoutujan sielunhoidon painopiste pysyy kuitenkin autettavassa ja hänen voimavaroissaan. Sielunhoidon tavoitteena on uuden eheämmän ja toivoa antavamman tulevaisuuden tavoittelemisen. (Viljamaa 2009, 98–99.) Kuntoutujan hengellisyyttä voidaan myös toteuttaa hartauksien, toimintojen ja laulujen avulla, joita on suunnittelemassamme kerhossa.

Sovimme myös, että järkevintä olisi toteuttaa kerho toiminnallisena ja vertaistuellisena kerhona, jossa otetaan myös huomioon osallistujien hengellisyys. Monille masennuksesta kuntoutuville voi olla helpompaa osallistua toiminnalliseen ryhmään kuin ryhmään, jossa tarkoituksena on vain keskustella. Joillekin kynnyksellä osallistua minkäänlaiseen ryhmätoimintaan on todella korkea, jolloin toiminnallisilla osuuksilla kerhossa voidaan alentaa kynnyksiä osallistua kerhoon ja saada myös ujoimmat yksilöt mukaan. (Tanskanen 2015, 105.) Vertaistuella taas on merkitystä kuntoutumisessa, koska sen avulla kuntoutuja voi saada tukea erilaisiin elämäntilanteisiin. Kerhosta saatu vertaistuki voi auttaa ymmärtämään omaa tilannetta sekä helpottaa omaa oloa. (Antinoja 2016, 42.) Vertaistuen avulla voidaan ymmärtää omaa menneisyyttä paremmin sekä sitoutua nykyhetkeen. Se antaa myös toivoa tulevasta. Omien kokemusten jakaminen muiden kanssa lievittää ahdistuneisuutta ja poistaa pelkoa. (Mielenterveystalo i.a vertaistuki.)

Kerhoa suunniteltaessa jouduimme ratkaisemaan, pidettäisiinkö ryhmä avoimena, jolloin jäsenet voivat vaihtua koko ajan vai suljettuna, jolloin samat jäsenet pysyvät koko ryhmän keston ajan. Päädymme avoimeen ryhmään, joka oli sekä seurakunnan että meidän oma toiveemme. Avoimessa ryhmässä osallistujilla on mahdollisuus osallistua vain niihin aiheisiin, jotka he kokevat

hyödyllisinä. Avoin ryhmä mahdollisti myös sen, että jokaiselle kerhokerralle pystyi osallistumaan myös uusia osallistujia.

Ennen kerhon aloitusta mainostimme kerhoa yhteistyössä seurakunnan sekä eri päivätoimintakeskusten kanssa. Veimme mainoksia myös aktiivisesti lin kunnan eri toimijoiden tiloihin, kuten kauppoihin, kirjastoon, terveyskeskukseen sekä mielenterveystoimistoon. Sovimme lin seurakunnan kanssa kerhopohjamme testauksesta seurakunnan tiloissa kevään 2016 aikana. Päätimme kerätä osallistujiltamme palautetta kerhokerroista, jotta saisimme tietoa siitä, mikä pohjassamme jo toimii ja mitä olisi hyvä vielä kehittää. Palautteiden lisäksi käytimme osallistuvaa havainnointia kerhokertojen kehittämiseen ja voimaantumisen arvioimiseen. Kesän aikana kävimme läpi kerhopohjasta saamamme palautteet sekä omat havaintomme. Teimme kerhopohjaan palautteiden ja havaintojemme pohjalta muutoksia ja mietimme myös tulevaisuuden kehitysideoita. Syksyn 2016 aikana julkaisimme kerhopohjamme sekä paperisena että sähköisenä versiona lin seurakunnassa. Näin tulevat vapaaehtoiset kerhonpitäjät pystyvät ottamaan kerhopohjan käyttöön mahdollisesti keväällä 2017.

6.2. Kerhopohjan prosessi

Kerhopohjaa lähdimme työstämään seurakunnasta syntyneen toiveen takia sekä sen takia, että masentuneet ovat usein sairautensa johdosta syrjäytyneet yhteiskunnasta. Tämän takia heidän kuntoutuessaan on todella hyvä käydä esimerkiksi erilaisissa ryhmissä saadakseen vertaistukea ja päästäkseen taas yhteiskunnan pyörintään mukaan. Samoin sairauden aikana ihmisen tukiverkosto on voinut pienentyä, joten on tärkeää luoda uusia kontakteja. (Tanskanen 2015, 105.) Riina Antinojan (2016) opinnäytetyössä tutkittiin vertaistuellisen käsityöryhmän merkitystä asiakkaille. Haastatteluista nousi esille, että noin puolet haastateltavista on solminut uusia kontakteja ja he tapaavat muita ryhmässä kävijöitä myös ryhmän ulkopuolella. Näillä uusilla sosiaalisilla suhteilla oli suuri merkitys heille ja nämä uudet suhteet lisäsivät myös heidän sosiaalista aktiivisuuttaan.

Lähdimme suunnittelemaan kerhopohjaa sen pohjalta, mistä ajattelimme asiakkaidemme hyötyvän. Olimme sopineet, että kerhokertoja pidettäisiin viisi kertaa, joissa jokaisella kerralla käsiteltäisiin eri teemaa. Teemoja valitessamme mietimme kirjallisuuden pohjalta, millaiset aiheet olisivat sopivia masennuksesta kuntoutuville. Kerhopohjaan valitsemamme teemat pomppasivat selkeästi kirjallisuudesta, jotka käsittelivät masennuksesta kuntoutumista. Teemoiksi valikoituivat; oma persoonallisuus, omat voimavarat ja niiden löytyminen, tukiverkosto ja sen merkitys, oma elämänkaari ja sen hyväksyminen sekä positiivisuus ja tulevaisuuden haaveet. Kerhokertojen teemojen ollessa selvillä kirjoitimme teemoista teoriaa sekä opinnäytetyöhön että kerhopohjaan. Kerhopohjaan lisäsimme teoriaa, jotta tulevat ohjaajat tietävät miksi juuri nämä aiheet on valittu ja miksi ne ovat tärkeitä masentuneen kuntoutumisessa. Pohdimme myös kerhoa suunnitellessamme kerhokertojen kulkua. Päädyimme rakentamaan kerhokertojen rakenteen toiminnallisen ryhmän teorian mukaan (ks. s. 19), niin että ensimmäistä vaihetta eli orientaatiota vastaa hartaus. Toista ja kolmatta vaihetta vastaavat kerhon toiminnat ja neljättä vaihetta vastaavat toimintojen läpikäynnit.

Teorian pohjalta aloimme miettiä jokaiselle kerhokerralle tavoitteita, mitä haluamme jokaisella kerhokerralla saavuttaa. Ryhmätoimintaa järjestäessä hyvä ennakkosuunnittelu onkin tärkeää. Ryhmälle ja sen sisältämille toiminnoille tulee miettiä tavoitteet sekä keinot, miten tavoitteisiin päästään. (Tanskanen 2015, 111–112.) Kerhopohjassamme pyrimmekin pääsemään määrittelemiimme tavoitteisiin toiminnallisten osuuksien kautta. Teemojen ja tavoitteiden ollessa selvillä etsimme jokaiselle kerhokerralle kaksi-kolme erilaista toiminnallista osuutta. Lisäsimme kerhopohjaan jokaiselle toiminnalliselle osuudelle myös vaihtoehtoisen toiminnan, jotta kerhopohja olisi mahdollisimman monipuolinen. Toiminnallisilla menetelmillä tarkoitetaan harjoituksia, joilla halutaan aktivoida ryhmän osallistujia johonkin tiettyyn teemaan. Toiminnalla pyritään fyysisen tekemisen kautta antamaan osallistujille ajattelemisen aihetta ja aktivoida siten myös ajatuksellista toimintaa. Toiminnan avulla voidaan lähestyä myös sellaisia tapahtumia tai asioita, joita ei välttämättä uskaltaisi sanoa ääneen. Toiminnallisen harjoituksen jälkeen on tärkeää keskustella toiminnasta eli purkaa niitä tunteita ja

ajatuksia mitä toiminta osallistujissa herättää. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 30–31.) Toiminnoista syntyneiden keskustelujen tarkoituksena on tuottaa vertaistuellista keskustelua osallistujien kesken.

Koska kerhokerrat toteutetaan seurakunnan toimesta, etsimme myös jokaiselle kerhokerralle teemaan liittyviä hartauksia joista vapaaehtoiset voivat valita mieleisensä. Olimme suunnitelleet kerhopohjan melkein valmiiksi ennen kerhon aloitusta. Jätimme kuitenkin kerhopohjaan muokkaamisen varaa, jos kerhon osallistujilta tulisi toiveita ja ideoita kerhoon ja sen toimintoihin liittyen. Myöhemmin kerhopohja muokkautui omien sekä asiakkaidemme ideoiden perusteella. Kerhopohjan viimeistelimme muokkaamalla ulkoasua ja lisäämällä kuvia.

6.3. Kerhokertojen sisältö ja toiminnalliset menetelmät

Jokaisella kerhokerralla on samanlainen runko, jonka mukaan toteutimme jokaisen tapaamisen. Kerho aloitettiin kahvitelulla ja kuulumisten vaihdolla, koska halusimme että ihmiset voivat saapua rauhassa keskeyttämättä hartautta. Kahvitelun jälkeen hiljennyimme hartauteen, joka johdatteli meidät päivän teemaan. Hartauden jälkeen olimme suunnitelleet jokaiselle kerhokerralle 2-3 toiminnallista ja keskustelua herättävää toimintaa riippuen toimintojen pituudesta. Kerhokertojen lopuksi laulettiin virsi tai hengellinen laulu sekä kerättiin palaute osallistujilta.

6.3.1. Oma persoonallisuus

Ensimmäinen kerhokerta eli oma persoonallisuus –teema oli suunniteltu tutustumiskerraksi, jossa kävimme myös hieman läpi omaa persoonallisuuttamme. Kerhokerralle tuli kaksi osallistujaa, joista toinen oli melko iäkäs ja he tunsivat toisensa jo entuudestaan, joten emme toteuttaneet tutustumiseen tarkoitettuja toiminnallisia harjoituksia. Kahvitelun lomassa

kyselimme osallistujiltamme mitä he odottivat kerholta ja millaisia asioita he haluaisivat, että kävisimme läpi kerhokerroilla.

Toiveiden kyselyn lisäksi pidimme teemaan sopivan hartauden, jossa luimme ”Toivomus itselle” -pätjän (ks. liitteen 3 s. 7) ja kävimme puukorttien (liitteen 3 liite 4) avulla läpi persoonallisuuttamme. Toteutimme myös positiivisuuspurkin koristelun (ks. liitteen 3 s. 8) sekä Voimavarojen talo -tehtävän (liitteen 3 liite 5). Positiivisuuspurkin koristelun oli tarkoitus saada asiakkaat rennommiksi ja tekemisen kautta juttelemaan toisilleen sekä ohjaajille. Positiivisuuspurkin tavoitteena oli myös, että jokainen osallistuja jatkossa keräisi purkkiin positiivisia asioita heidän arkielämästään. Purkin koristelun lomassa juttelimme ja tutustuimme asiakkaisiimme. Voimavarojen talo -toiminnon toteutimme yhdessä ryhmänä. Kysyimme Voimavarojen talosta kysymyksiä ja vastasimme jokainen niihin vuorollamme.

6.3.2. Omat voimavarat

Toisella kerhokerralla halusimme keskittyä asiakkaiden omiin voimavaroihin, mitä ne ovat, mistä niitä saadaan ja mihin niitä kuluu. Osallistujia oli tällä kerralla vain yksi. Pidimme aiheeseen liittyvän puuhartauden (liitteen 3 liite 6) sekä Piirrä -rukouksen (ks. liitteen 3 s. 11), jotka johdattelivat teemaan. Hartaudessa kävimme läpi toiminnan kautta omia arjessa esiintyviä voimavaroja antavia ihmisiä tai asioita. Hartaudessa tuli pääasiassa esille voimavaroja antaviksi asioiksi läheisiä ihmisiä sekä tulevaisuuden tapahtumia.

Kerhokerralla kävimme läpi omia vahvuuksiamme luonnekorteilla (liitteen 3 liite 7). Levitimme kortit pöydälle ja jokainen sai valita omasta mielestään itseään kuvaavia luonnekorteja. Valittujen korttien tuli kuvata jollain lailla omia vahvuuksia. Kerhokerran viimeisenä toimintona kävimme läpi omia voimavaroja arjessa voimavaraympyrän avulla (Liitteen 3 liite 9). Voimavaraympyrän tekeminen oli toiminnoista kaikkein vaikein, koska sitä tehdessä piti miettiä paljon omia tuntemuksia. Kerhokerralle suunnittelemamme toiminnat olivat todella hyviä

osallistujalle, koska toiminnot saivat hänet ajattelemaan monia asioita uudestaan ja erilaisesta näkökulmasta.

6.3.3. Tukiverkosto

Tukiverkosto kerralla pidimme Älä pelkää –hartauden (liitteen 3 sivu 14) sekä En toivo sinulle –rukouksen (liitteen 3 sivu 15). Ensimmäisenä toimintomme olivat toteemieläimet (liitteen 3 liite 8), joista osallistujat saivat valita kaksi tai kolme itseään kuvaavaa toteemieläintä, jonka jälkeen heidän tuli kertoa miksi valitsivat juuri kyseiset eläimet. Osallistujien oli todella vaikea miettiä mitkä toteemieläimistä sopivat heidän omaan luonnekuvaukseensa. Erityisen vaikeaa osallistujilla oli hahmottaa positiivisia piirteitä omassa luonteessaan. He olivat kuitenkin lopulta hyvin iloisia ja ylpeitä siitä, että olivat osanneet valita mielestään hyviä piirteitä.

Toisena toimintomme oli tukiverkostoympyrä (liitteen 3 liite 11), jossa kävimme läpi läheisiä ihmissuhteita. Ympyrään tuli merkitä omia ihmissuhteita sen mukaan, olivatko ne omasta mielestä hyviä ja läheisiä vai huonoja ja kaukaisia. Tukiverkostoa pohtiessamme mietimme ketkä lähipiirissämme ovat tärkeitä ihmisiä, joilta saamme tukea ja kenet haluaisimme tuntea paremmin. Tämä herätti kaikissa osallistujissa sekä ohjaajissa tunteita ja uusia ajatuksia. Keskustelimme paljon, miksi läheiset ihmissuhteet ovat tärkeitä ja mietimme, keneltä voisimme saada lisää apua ja tukea arkeen, jos olo on tukala.

6.3.4. Oma elämänkaari

Neljännellä elämänkaari teemaisella kerralla oli kolme osallistujaa. Kerhokerralla pidimme Tie –hartauden (liitteen 3 sivu 18) sekä Lahjoita minulle –rukouksen (liitteen 3 sivu 19). Ensimmäisenä toimintomme käytimme myönteisen muistelun –kortit, joissa jokainen osallistuja valitsi neljä korttia ja kertoi omista muistoistaan (Liitteen 3 liite 13). Suurimman osan kerhosta keskityimme oman

elämänkaaren hahmottamiseen piirtämällä sen paperille ja myöhemmin kertomalla siitä kaikille osallistujille (liitteen 3 sivu 20). Jokaisen osallistujan elämänkaareissa oli alamäkiä sekä ylämäkiä ja näitä vaiheita piirtämällä sekä niistä kertomalla osallistujat huomasivat uusia syitä tapahtumien kululle. Elämänkaarien läpikäynti herätti osallistujissa paljon erilaisia tunteita. Suurissa kuopissa nousivat pintaan surun ja pettymyksen tunteet ja ylämäissä ilon, helpotuksen ja toivon tunteet. Positiivisin asia elämänkaarien teossa oli se, että kaikkien elämänkaari päättyi ylöspäin nousevaan viivaan, joka kuvasti nykyhetkeä. Kaikki olivat siis omasta mielestään paremmassa elämäntilanteessa.

6.3.5. Tulevaisuus ja haaveet

Viimeisellä kerralla, jossa keskityimme etsimään arjesta ja itsestämme positiivisia asioita sekä miettimään tulevaisuutta ja haaveitamme, oli kaksi osallistujaa. Kerhokerrallemme valitsimme Mitä sinulle toivoisin – hartauden (liitteen 3 sivu 23-24) sekä ensimmäisen rukouksen (liitteen 3 sivu 25). Ensimmäisenä toimintonamme olivat tunnetilakortit, joista jokaisen osallistujan tuli valita sen hetkistä tunnetilaa kuvaava kortti (liitteen 3 liite 14). Korttien valinta vaikutti helpolta ja saimme hyviä keskusteluita aikaan korttien avulla. Toisena toimintona oli haavekartta, johon kokosimme lehdistä kuvia tai sanoja kuvaamaan tulevaisuuden haaveitamme (liitteen 3 sivu 26). Lehtiä olimme keränneet paljon, mutta lehtien kohderyhmä oli hieman väärä. Meillä oli enimmäkseen naistenlehtiä ja osallistujat olivat molemmat miehiä, joten materiaalia haavekarttaan löytyi aika vähän. Ohjeistimme, että haavekarttaan voi myös piirtää tai kirjoittaa, mutta innostus jäi aika vähäiseksi. Kävimme kuitenkin haaveitamme läpi ja keskustelimme niistä paljon. Aluksi toisella osallistujista oli hyvin vaikeaa miettiä omia tulevaisuuden unelmia ja tavoitteita, mutta loppua kohden hänkin alkoi innostua ja pystyi nimeämään joitakin haaveita.

7. KERHOKERTOJEN PALAUTE JA HAVAINNOINTI

Halusimme kerätä kerhopohjan toimivuuden kartoittamiseksi ja sen kehittämiseksi osallistujilta sekä lin seurakunnan diakoniatyöntekijältä palautetta. Keräsimme ensimmäisellä kerralla osallistujilta toiveita kerhokertojen sisällöstä (Liite 1), sekä jokaisella kerhokerralla nimettömät palautteet toiminnallisista sisällöistä sekä niiden toimivuudesta. He pystyivät myös kertomaan palautetta suullisesti, jos kokivat sen toimivammaksi vaihtoehdoksi. Osallistujilta saimme palautteita jokaisen kerhokerran jälkeen, mutta diakoniatyöntekijän palaute kerhoista jäi saamatta lukuisista yrityksistä huolimatta.

Käytimme palautteen keräämiseen itse tehtyä palautekyselyä (liitteen 4 liite 1). Palautekyselyssä kysyimme neljän hymiön avulla kysymykset: ”Mitä pidit kerhokerran teemasta, hartaudesta, toiminnoista 1, 2 ja 3”. Osallistujat saivat itse valita mieleisensä hymiön kuvaamaan tunnettaan. Näiden kysymysten lisäksi kysyimme, oliko osallistujien mielestä toiminnan ja keskustelun määrä hyvä ja tulisivatko he uudestaan tällaiselle kerhokerralle. Viimeiseen osioon he saivat kirjoittaa risujen ja ruusujen lisäksi mitä olisimme voineet tehdä toisin.

Palautekyselyn lisäksi me ohjaajat käytimme osallistuvaa havainnointia eli havainnoimme osallistujiemme käytöstä kerhossa havainnointilomakkeella (liitteen 3 liite 2). Havainnointi on hyvä väline käyttää haastattelun tai kyselyn ohella. Haastattelussa tutkija saa tietää vain sen mitä tutkittavat haluavat suullisesti tai kirjallisesti tuoda esille. Havainnointia dokumentoitaessa tutkija voi käyttää melkein mitä vain menetelmää kuten valokuvaamista, piirtämistä tai tekstien keräämistä. Jos tutkija haluaa informaation keräämisen olevan systemaattista, voi tutkija tehdä tilanteeseen valmiin lomakkeen jonka pohjalta havainnoi. (Lappalainen 2012, 415–416.)

Osallistuvalla havainnoinnilla tarkoitetaan tutkijan osallistumista tutkittavien toimintaan samalla havainnoiden tutkittavien käytöstä, vuorovaikutusta muiden kanssa sekä osallistumista toimintaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 212–

217.) Havainnoinnissa on myös tarkoituksena keskittyä kehonkieleen, elekieleen ja sanattomaan viestintään. Tämän takia osallistuva havainnointi sopiikin parhaiten pienien ryhmien tai yhteisöjen tutkimiseen, koska suurissa ryhmissä on vaikeaa keskittyä kaikkien ryhmäläisten sanattomaan viestintään eikä havainnoinnista voi siksi tulla kovin laadukasta. (Lappalainen 2012, 412–414, 417.) Osallistuvaa havainnointia käytettäessä tutkijan on muistettava pitää itse havainnot ja omat tulkinnat havainnoistaan erillään. Tutkijan tulee koko ajan huomioida näkökulma, josta hän haluaa tutkittavia toimijoita tarkastella. (Lappalainen 2012, 411–412.) Havainnointilomakkeen avulla halusimme tarkkailla asiakkaiden voimaantumista. Lomakkeeseen merkitsimme jokaisen kerhokerran jälkeen miinuksilla ja plussilla, miten hartaus meni ja miten se kosketti kerhoon osallistujia. Mietimme myös toimintojen onnistumista; olivatko ne sopivia kohderyhmälle ja oliko niistä hyötyä osallistujille. Havainnoimme voimaantuivatko osallistujat toiminnoista sekä miten he osallistuvat ja keskittyivät toimintaan. Pohdimme myös lomakkeen avulla, kehittyikö toiminnoista keskustelua osallistujien välille ja saivatko he tätä kautta vertaistukea toisiltaan.

7.1. Palautteiden purku

Ensimmäisellä kerralla kyselimme asiakkailtamme palautetta suullisesti, emme siis käyttäneet kerhopohjan liitteenä olevaa lomaketta. Mielestämme kerholaisilla oli helpompi kertoa palautetta suullisesti heidän ikänsä vuoksi. Muilla kerhokerroilla kysyimme palautteen kerhopohjan liitteenä olevalla palautelomakkeella. Suurimmaksi osaksi saamamme palaute oli positiivista. Koska toimimme itse palautteen kerääjinä sekä palautteen antajien joukko oli hyvin pieni, voimme todeta, ettei palaute ole tutkimustulokseksi kovin luotettava. Palautteilla haettiinkin pääosin kehitysideoita kerhopohjan lopulliseen muokkaukseen.

Ensimmäiseltä kerhokerralta saimme hyvää palautetta toiminnoistamme. Osallistujien mielestä kerhon pituus oli hyvä ja toimintaa oli riittävästi. Osallistujamme olivat kuitenkin sitä mieltä, että toiminta olisi soveltunut paremmin nuoremmille osallistujille. Osallistujat toivoivat, että tulevilla kerhokerroilla

käytäisiin läpi arjen voimavaroja sekä yksinäisyyttä; miten saisi ajan kulumaan arjessa ja miten yksinäisyyttä voitaisiin ehkäistä. Osallistujien toiveista lisäsimme kerhopohjaan kuudennen kerhokerran yksinäisyydestä (liitteen 3 sivu 27), jota emme kuitenkaan itse toteuttaneet. Heidän mielestään oli kiva idea seurakunnalta aloittaa tällainen kerho ja he arvelivat sen tulevan tarpeeseen. Ohjaajina halusimme lisätä kerhopohjaan Voimavarojen talo -tehtävälle vaihtoehtoisen toiminnon.

Toisella kerhokerrallamme saimme paljon palautetta, vaikka kerhossa oli vain yksi osallistuja. Saimme hyvää palautetta kerhon sisällöstä ja sen toimivuudesta. Kerhon kulku ja sen toiminnot olivat hyvin suunniteltu ja ajankohtaisia. Saimme kaikista kerhokerran toiminnoista joko parhaan tai toiseksi parhaan hymynaaman. Ohjaajina huomasimme kuitenkin, että kerhokerta sisälsi liikaa toiminnallisia osuuksia, koska myös hartaus oli toiminnallinen. Näin ollen muokkasimme hartautta, niin että siirsimme Piirrä-rukouksen kerhopohjassa muiden kerhokertojen vaihtoehdoksi. Muokkasimme myös voimavaraympyrää toimivammaksi. Alkuperäisessä voimavaraympyrässä oli mielestämme liikaa ”voimavaroja”, joita miettiä. Osa niistä oli liian samanlaisia ja vaikea määrittää. Päätimme siis muokata sitä hieman suppeammaksi, johon jokainen saa itse määrittää nimeämällä niihin osa-alueisiin kuuluvia voimavaroja. Myös alkuperäisessä voimavaraympyrässä oli asteikko 1-10, jonka avulla voi arvioida kuinka paljon asioista saa voimavaroja. Koimme helpommaksi, ettei tällaista asteikkoa ole, vaan jokainen voi värittää sektoria sen verran kuin itse haluaa.

Kolmatta kertaa kehuttiin paljon ajatuksia herättäväksi ja kerhokerta saikin sekä teemasta että kaikista toiminnoista kaikilta osallistujilta parhaimman hymynaaman. Toiminnan ja sen ympärille kehitetyn keskustelun määrää kuvattiin sopivaksi ja tunnelmaa hyväksi. Ohjaajina huomasimme, että tukiverkoston käsittelyyn ja pohtimiseen olisi kuitenkin voinut käyttää enemmän aikaa. Muokkasimme myös tukiverkostoympyrää niin, että sukulaisille/perheelle, työ- ja koulukavereille sekä ystäville eroteltiin ympyrästä omat sektorit, jotta eri kategorioihin kuuluvat on helpompi sijoittaa ympyrään. Lisäsimme tukiverkostoympyrään myös lisäkysymyksiä ohjaajien avuksi.

Elämänkaari kerralla kaikkien osallistujien mielestä kerran teema oli hyvä ja saimme siitä kaikilta parhaimman hymynaaman. Myös kerhokerran toiminnot saivat hyvää palautetta. Ainoastaan yksi osallistuja oli antanut hartaudesta toiseksi parhaimman hymynaaman. Toimintaa kuvattiin mukavan käytännölliseksi ja etenkin viimeistä toiminnallista osuutta, elämänjanan piirtämistä keuhuttiin hyväksi. Osallistujien mielestä tällä kerhokerralla oli myös tosi rehellinen sekä hyvä tunnelma. Lisäsimme kerhokerralle vaihtoehtoisen toiminnon elämänjanan piirtämiselle.

Viimeisellä tulevaisuus –kerralla saimme sekä teemasta että kerhon toiminnoista parhaimmat hymynaamat. Toinen osallistujista kertoi, että toimintaa tällä kerralla oli kuitenkin aika vähän, mutta silti kerhokerran keskustelut olivat erittäin hyviä ja sai miettimään omia unelmia sekä tulevaisuutta. Ohjaajina huomasimme, että tällainen haavekartan tekeminen ei välttämättä sovi kaikille osallistujille ja toiminnan määrää voitaisiin lisätä kyseiselle kerhokerralle. Lisäsimme kerhopohjaan lisää toimintoja sekä muita vaihtoehtoja haavekartan toiminnolle, jotka voivat sopia paremmin esimerkiksi miespuolisille henkilöille.

7.2. Havainnointilomakkeen purku

Kaksi ensimmäistä kerhokertaa sujuivat meidän mielestämme verrattain hyvin. Kuitenkin molemmilla kerroilla vertaistuen saaminen ja vuorovaikutus osallistujien kesken jäivät vähäiseksi. Ensimmäisellä kerralla osallistujat olivat toistensa sukulaisia, kun taas toisella kerralla osallistujia oli vain yksi. Keskustelua kuitenkin syntyi molemmilla kerroilla ohjaajien kanssa, joten mielestämme osallistujat saivat voimaantumisen tunteita tehdyistä toiminnoista sekä niistä syntyneistä keskusteluista. Havainnointimme mukaan ensimmäisen kerhokerran toiminnot toimivat nuoremmalle osallistujalle paremmin kuin iäkkäälle osallistujalle. Toisella kerhokerralla osallistuminen toimintaan ja niiden soveltuvuus osallistujallemme olivat hyviä. Tällä toisella kerhokerralla aikataulutukset kuitenkin hieman epäonnistui emmekä ehtineet tehdä kolmatta toimintoa eli hemmotteluhoitoa. Päädyimme kuitenkin siihen, että karsimalla hemmotteluhoidon kerhopohjasta saimme aikaan hyvän kokonaisuuden.

Kolmannella ja neljännellä kerhokerralla osallistujien kesken syntyi hyvin keskustelua ja he saivat vertaistukea toisiltaan. Kolmannella kerralla erityisesti tukiverkostoympyrä herätti paljon keskustelua ja tunteita. Neljännellä kerralla elämänjana -tehtävää käydessä läpi osallistujien elämänkaarilta löytyi samankaltaisia tapahtumia, joista he keskustelivat yhdessä. Mielestämme osallistujat saivat voimaantumisen tunteita neljännellä elämänkaari kerralla huomattavasti, että muutkin ovat kokeneet samanlaisia tapahtumia elämässään. Mielestämme kummankin kerran teemat ja toiminnot olivat sopivia osallistujillemme, jonka vuoksi osallistujien osallistuminen sekä keskittymiskyky olivat hyvää.

Viimeisellä kerralla havaitsimme, että osallistujien voimaantuminen oli huono, koska keskittymiskyky toiminnoissa sekä osallistuminen toimintaan ei ollut niin hyvää. Tämä johtui siitä, ettei toinen toiminnoistamme soveltunut osallistujillemme. Saimme kuitenkin aikaan keskustelua ja vuorovaikutusta ryhmäläisten kesken ensimmäisen toiminnan johdosta sekä viemällä toista toimintaa eteenpäin kysymyksillä. Viimeisen kerhokerran lopuksi kysyimme vielä tunnekorttien avulla, mitä tunteita kaikki kerhot joissa osallistujat olivat olleet, oli herättänyt heissä. Suurimmaksi osaksi osallistujilla oli herännyt vain positiivisia tunteita ja tunteista keskustelemisen aikana saimme sellaisen kuvan, että jonkinlaista voimaantumista (katso sivu 20) on oikeasti tapahtunut. Osallistujien mielestä kerho oli positiivinen, toivoa ja innostusta herättävä. He olivat huomanneet itsestään ja elämästään sellaisia positiivisia asioita, joita eivät olleet aiemmin osanneet ajatella tai huomata.

Palautteiden ja havainnointien pohjalta tehdyt muutokset

Kerhokerrat

- Kerhopohjaan tehdyt muutokset

Persoonallisuus

- Lisäsimme kaikille toiminnoille toiset vaihtoehdot
- Asiakkaiden toiveista lisäsimme kerhopohjaan kuudennen kerhokerran yksinäisyydestä

Omat voimavarat

- Lisäsimme piirrä -rukouksen piip kerran rulous vaihtoehdoksi
- Voimavaraympyrää muokattiin toimivammaksi; asteikko poistettiin ja voimvarojen arviointia selkeytettiin
- Poistettiin hemmotteluhoito kerhokerralta
- Lisäsimme kaikille toiminnoille toiset vaihtoehdot

Tukiverkosto

- Lisäsimme tukiverkostoympyrään sektorit työ- ja koulukaverit, ammattilaiset/muut, ystävät sekä sukulaiset/perhe
- Lisäsimme myös tukiverkostoympyrään lisäkysymyksiä ohjaajien avuksi
- Lisäsimme kaikille toiminnoille toiset vaihtoehdot

Oma elämäkaari

- Lisäsimme kaikille toiminnoille toiset vaihtoehdot

Tulevaisuus

- Lisäsimme kaikille toiminnoille toiset vaihtoehdot

8. OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Valitessa opinnäytetyöhön lähdekirjallisuutta tulee kirjoittajan harkita tarkkaan mitä kirjallisuutta käyttää työssään. Kirjoittajan tulee myös pyrkiä kriittisyyteen niitä tulkitessaan. Opinnäytetyössä tulee myös pyrkiä käyttämään tuoreita lähteitä, koska uusia tutkimuksia tehdään koko ajan ja teoriatieto muuttuu. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2007, 109.) Mielestämme olemme pystyneet valitsemaan teoria osioomme monipuolisia sekä luotettavia lähteitä, jotka ovat opinnäytetyön kannalta tärkeitä. Käytimme opinnäytetyössä erilaisia lähteitä kuten kirjoja, artikkeleita, opinnäytetöitä, nettilähteitä, henkilökohtaisia tiedonantaja sekä tutkimuksia. Käytimme myös muutamaa ulkomaalaista lähdeä. Olemme kuitenkin omalla harkintakyvyllämme pohtineet kaikkien lähteiden kohdalla niiden luotettavuutta. Olemme pyrkineet käyttämään mahdollisimman uusia julkaisuja, jotta lähteet olisivat luotettavia ja ajantasaisia.

Palautteita analysoitaessa on tärkeää, että palautteet säilyvät sellaisenaan kuin ne ovat. Palautteiden analysoijan mielipiteet ja havainnot eivät saa vaikuttaa lopputulokseen. Haasteellista onkin pitää erossa analysoijan ajatusmaailman ja henkilökohtaisten havaintojen vaikutus palautteista. Pyrimmekin olemaan objektiivisiä palautteiden suhteen koko prosessin ajan. Objektiivisyyteen auttoi irrottautuminen omasta ajatusmaailmasta, osallistavan havainnoinnin aikana sekä kerätessä ja analysoitaessa palautteita. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 131-132.)

Kerhoa ohjatessamme meidän täytyi muistaa myös vaitiolovelvollisuutemme. Ohjatessamme vertaistuellista ja toiminnallista kerhoa, meillä on pitävä vaitiolovelvollisuus, kaikesta siitä mistä kerhossa on puhuttu ja koettu. Kerhon ollessa suunnattu masennuksesta kuntoutuville, he saattoivat sairaudestaan johtuen olla epäluuloisia ja luottamus tuli ansaita. Palautteita kerätessä oli tärkeää, että kerhon osallistajat pystyivät luottamaan meihin ohjaajiin, jotta palaute olisi mahdollisimman rehellistä. Mielestämme palautteiden keruut sujuivat hyvin ja että osallistajat uskalsivat kertoa oman mielipiteensä rehellisesti.

Ennen palautteiden keräämistä kerroimme osallistujille, miten, missä ja mihin palautteita käytetään ja miksi ne ovat tärkeitä opinnäytetyössämme. Kaikki palautteet annettiin nimettömästi sekä kaikkien osallistujien kanssa tehtiin erillinen sopimus siitä, että palautteita saa käyttää opinnäytetyössä nimettömästi (liite 2). Myöskään kerhoon osallistuneiden nimiä, tunnistetietoja tai perhe-elämään liittyviä tietoja ei ole julkaistu missään, eikä heistä ole otettu valokuvia. Kaikki toiminnalliset työt, joista on jäänyt konkreettista materiaalia, on osallistujilla itsellään. Kerhopohjassa käytetyt kuvat ovat pelkästään ohjaajien omista tuotoksista, eikä niistä voida tunnistaa kerhon osallistujia. Kerhon osallistujien pieni määrä oli kerhon palautteen kannalta haasteellista, koska palautteita kerättiin vähän. Saimme palautteet jokaisella kerhokerralla kaikilta osallistujilta, mutta palautteista ei voida vielä sanoa, onko kerhopohja toimiva suuremmalle ryhmälle. Kaikki palautteet on kuitenkin käsitelty luottamuksellisesti ja nimettömästi.

9. POHDINTA

Opinnäytetyön aiheen ja näkökulman valintaan sekä itse ryhmän ohjaamiseen vaikuttivat olennaisesti omat sairastumiskokemukset sekä läheisten sairastaminen. Olemme molemmat hyödyntäneet opinnäytetyötä tehdessämme omia kokemuksiamme, sosionomi-diakonikoulutuksessa saamiamme tietoja sekä lähdekirjallisuutta. Omat asiakaskokemuksemme ja erilaiset vertaistukiryhmät ovat antaneet meille paljon kokemusta, sekä tietoa, toimintatapoja ja ideoita kerhopohjan sisältöön. Olemmekin siis käyttäneet kerhopohjassa paljon meidän itse sekä läheistemme hyväksi kokemia toimintamenetelmiä, mutta olemme myös ottaneet huomioon kerhoon osallistuvien toiveet ja yksilölliset tarpeet.

Omia oppimistavoitteitamme opinnäytetyössämme olivat kerhopohjan suunnittelussa kohderyhmän huomioon ottaminen, sekä siinä tarvittaviin teorian tietoihin syventyminen. Halusimme molemmat oppia lisää masennuksesta ja siitä kuntoutumisesta. Halusimme saada teoriapohjaa jo aiemmin tietämillemme asioille sekä vahvistusta omille uskomuksillemme ja ajatuksillemme. Opinnäytetyötä ja kerhopohjaa tehdessä opimme miten tärkeää vertaistuki ja osallistujan voimaantuminen ovat masentuneen ihmisen kuntoutumisessa. Teorian pohjalta huomasimme, että masentuneen kuntoutumiseen vaikuttavat monet eri elämänosa-alueet. Kuntoutumiseen ei riitä yhden elämän osa-alueen hoitaminen, vaan ihminen tulee nähdä kokonaisuutena.

Opinnäytetyömme toiminnallinen osuus tarjosi meille mahdollisuuden kehittää omia ryhmänohjaustaitojamme sekä ryhmäsuunnittelutaitojamme. Kerhopohjaa suunniteltaessa ja kehittäessä pääsimme käyttämään luovuutta sekä harjoittamaan ammatillisuutta toimiessamme yhdessä diakoniatyön kanssa. Vaikka molemmilla olikin jo entuudestaan ryhmänohjaustaitoja, mielestämme meidän tuli tietää enemmän ryhmän rakenteesta, sen muodostumisesta sekä ryhmänohjaamisesta ennen kerho aloittamista. Tiedon kartuttamisen lisäksi

pohdimme yhdessä, miten ohjaisimme ryhmää ja miten meidän tulisi toimia tietyissä tilanteissa. Halusimme kiinnittää huomiota siihen, miten fyysisesti haluaisimme olla toiminnallisissa osuuksissa mukana ja miten haluaisimme ottaa osallistujat huomioon. Pohdimme myös, onko sellaisia aiheita joita emme haluaisi ottaa kerhotilanteissa esille tai mistä emme haluaisi kerhossa puhuttavan. Totesimme, että jos osallistujat haluaisivat alkaa kertomaan menneisyyden traumaattisia tapahtumia, olisi meidän järkevämpi rajata keskustelua turvallisella tavalla, jotta muut osallistujat eivät ahdistuisi tarinoista.

Tehdessämme opinnäytetyötä lin seurakunnalle saimme olla mukana hengellisessä työympäristössä, joka vahvisti meidän ammatillisuuttamme diakoniatyöhön. Saimme neuvoja muun muassa hengelliseen keskusteluun ja hartauksien pitoon. Opimme, ettei hengelliseen keskusteluun tarvitse olla erityisiä työkaluja, vaan se voi olla normaalia keskustelua ihmisten elämästä hengellisestä näkökulmasta. Hartauksien pitoon saimme materiaaleja sekä ohjeistuksia diakoniatyöntekijältä. Niiden pohjalta ideoimme uusia hartauksia kerhopohjaamme. Asiakkaiden kanssa käydyt keskustelut toivat varmuutta vuorovaikutustaitoihimme sekä hengellisten asioiden puheeksi ottamiseen.

Kerhoa testatessa huomasimme kehittämisideoita tuleville kerhonpitäjille. Kerhoa tulisi mainostaa fyysisillä käynneillä mielenterveyspalveluissa yhdessä diakoniatyöntekijän kanssa. Diakoniatyöntekijän ollessa mukana mahdollisten osallistujien olisi helpompi lähteä mukaan kerhotoimintaan, koska he tuntevat diakoniatyöntekijän entuudestaan. Myös diakoniatyöntekijän läsnäoloa kerhokerroilla tulisi lisätä. Kerhon toimivuuden ja vertaistuen kannalta olisi tärkeää, että kerhossa olisi aina vähintään kolme osallistujaa, jolloin keskusteluakin syntyisi paremmin.

Kerhopohjaan voisi lisätä kerhokertoja, jotka liittyvät arjesta selviytymiseen, harrastuksiin ja elämäniloon. Arjesta selviytymisen kerralla voitaisiin käydä läpi ruuanlaittoa, siivoamista, nukkumista ja arjen rytmiä. Harrastus kerralla voitaisiin esitellä erilaisia harrastus mahdollisuuksia ja käydä tutustumassa johonkin uuteen harrastukseen, jota ei tulisi kokeiltua yksin. Kyseisellä kerralla voitaisiin myös miettiä mitä harrastus tuo arkeen ja miksi harrastukset ovat tärkeitä

masennuksesta kuntoutuville. Elämänilo kerralla voitaisiin käydä läpi, miten voi hemmotella itseä arjen keskellä ja tuntea itsenä arvostetuksi. Myös tälle kerhokerralle sopisi vierailu sellaisessa paikassa, missä ei yksin tule käytyä. Kerhopohjaan voisi lisätä myös sellaisia kerhokertoja, joissa olisi jokin vierailija. Vierailijoiden tietenkin tulisi jotenkin liittyä masennuksesta kuntoutumiseen. Esimerkkejä vierailijoihin ja yhteistyökumppaneihin voisivat olla; velkaneuvoja, parisuhdeterapeutti, Syli ry:stä sekä turvakodilta tai rikosuhripäivystyksestä työntekijä kertomaan toiminnasta.

lin seurakunnan diakoniatyölle kerhopohjasta on iso apu. Diakoniatyöntekijöillä on paljon työtehtäviä ja tällaisen kerhopohjan suunnittelu vie aikaa ja voimavaroja asiakastyöstä. Kerhopohjan avulla he voivat tarjota palveluita masennuksesta kuntoutuville. Kerhokerroille on helppo osallistua, kun seurakunta on tuttu. Koska kerho on suunniteltu asiakaslähtöisesti, sinne on helppo tulla ja sitä voidaan kutsua matalankynnyksen kerhoksi. Seurakunta ja diakoniatyö voivat hyödyntää kerhopohjaa myös muissa toiminnoissa, kuten ehkäisevässä mielenterveystyössä tai arjessa selviytymisessä, koska kerhopohja on helposti muokattava. He voivat myös ottaa käyttöön eri toimintoja kuten hartauksia tai työkaluja muihin kerhoihin ja toimintoihin. Esimerkiksi elämänjanan tekoa voidaan hyödyntää vanhustyössä. Kerhopohjaa voidaan hyödyntää myös muissa seurakunnissa sekä kunnissa ja järjestöissä. Kunnissa ja järjestöissä kerhopohjaa voidaan soveltaa, niin että, jätetään hengelliset osuudet kuten rukoukset ja virret pois. He voivat hyödyntää kerhopohjasta myös vain niitä toimintoja, jotka he kokevat toimintaansa sopiviksi. Muut vapaaehtoiset ja yksityishenkilöt voivat myös käyttää kerhopohjan materiaalia omiin tarkoituksiinsa, jos vain kokevat siitä olevan hyötyä.

Tulevaisuudessa, kun kerhoa on pidetty lin seurakunnassa säännöllisesti, olisi tärkeää tutkia onko kerho vaikuttanut kuntoutujiin voimaannuttavasti, kuten kerhopohjalla on ollut tarkoituksena. Tutkija voisi havainnoida tapahtuuko voimaantumista kerhokerroilla. Samassa tutkimuksessa voisi käyttää haastattelua, jolla tutkija saisi tietää onko voimaantumista tapahtunut kerhokertojen ulkopuolella. Samalla tutkimuksella selviäisi onko sillä ollut jotain muita vaikutuksia osallistujiin. Toisella tutkimuksella olisi tärkeää selvittää, onko

kerhosta ollut konkreettisesti apua osallistujien arjessa ja ovatko he pystyneet käyttämään kerhosta saatuja keinoja. Esimerkiksi ovatko he löytäneet pieniä ilon aiheita arjestaan ja kirjoittaneet niitä positiivisuus purkkiin. Haluaisimme myös tietää ovatko he tehneet konkreettisia asioita tukiverkoston muokkaamiseksi, kuten poistaneet sellaisia ihmisiä elämästään, jotka ovat aiheuttaneet heille huonoa oloa. Tutkimuksessa voisi tulla myös esille ovatko he osanneet hyödyntää kerhosta saatuja voimavaroja, niin että he jaksavat paremmin arjessaan. Tutkimus voitaisiin toteuttaa laadullisella haastattelu menetelmällä kerhokertojen pitojen jälkeen. Aiheesta voisi tehdä myös toisen tutkimuksen, jossa tutkitaan kerhon vaikutuksia vertaistuen kannalta. Laadullisella tutkimuksella voitaisiin kysyä kerhoon osallistujilta, miten kerho on vaikuttanut heihin ja mitä merkitystä vertaistuellalla on ollut heille.

LÄHTEET

- Aldridge, Susan 2001. Masennus ja stressi – tunteiden biologiaa. Helsinki: Art House.
- Antinoja, Riina 2016. Ryhmätoiminnan merkitys Oulun tuomiokirkkoseurakunnan Silmukka-ryhmän osallistujille. Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/105973/Antinoja_Riina.pdf?sequence=1
- Anttila, Raija; Lähdesmäki, Mari; Ojanen, Markku; Oksala, Else & Paavilainen Petri 2009. Persoona 5, persoonallisuuspsykologia. Helsinki: Edita.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja C. Katsauksia ja aineistoja 17. Helsinki, Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Fali, Sirkku 2016. Mielenterveyshuollon palveluesimies, Oulunkaaren kuntayhtymä. Sähköpostihaastattelu 11.02.2016. Viitattu 12.02.2016.
- Hakala, Pirjo, 2002. Ihmisen kokonaisvaltainen auttaminen. Teoksessa Riita Helosvuori, Juhani Korolainen, Esko Koskenvesa, Pauli Niemelä ja Juhani Veikkola (toim.) Diakonian käsikirja. Helsinki: Kirjapaja oy, 233–268
- Heiskanen, Tarja; Huttunen, Matti O.; Tuulari Jyrki 2011. Masennuksen monet ulottuvuudet. Teoksessa Tarja Heiskanen; Matti O. Huttunen & Jyrki Tuulari (toim.) Masennus. Helsinki: Duodecim, 7–16.
- Helin, Matti; Hiilamo, Heikki & Jokela Ulla 2010. Diakoniatyö – Asiakkaan palveluksessa. Edita Publishing Oy.
- Hietanen, Ulla & Lemberg, Katja 2012. Portaattoprojekti - jatkuvuutta pirstaleiseen palvelujärjestelmään. Teoksessa Anna-Liisa Lämsä (toim.) Miltä musta tuntuu? Masennus ja siitä toipuminen. Jyväskylä, PS-kustannus, 23–43.

- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Huttunen, Matti 2015. Masennus, masentuneisuus, masennusoire ja masennustila. Teoksessa Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. Viitattu 19.5.2016.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00390
- Huttunen, Matti O. & Leikola, Anssi 2011. Traumaattiset kokemukset ja masennus. Teoksessa Tarja Heiskanen; Matti O. Huttunen & Jyrki Tuulari (toim.) Masennus. Helsinki: Duodecim, 255–262.
- Hätönen, Heli; Kurki, Marjo; Larri, Tuulevi & Vuorilehto, Mari 2014. Uudistuva mielenterveystyö. Helsinki: Fioca.
- Ihalainen, Jarmo & Kettunen, Terttu 2011. Turvaverkko vai trampoliini – sosiaaliturvan mahdollisuudet. Helsinki: WSOYpro Oy.
lin seurakunta i.a. Info ja asiointi. Viitattu 8.5.2016.
<http://www.iinseurakunta.fi/info-ja-asiointi>
- Isometsä, Erkki 2011. Masennustilan oireet, hoidon periaatteet ja sairauden kulku. Teoksessa Tarja Heiskanen; Matti O. Huttunen & Jyrki Tuulari (toim.) Masennus. Helsinki: Duodecim, 17–34.
- Isometsä, Erkki & Karlsson, Hasse 2011. Masennustilaan vaikuttavat biologiset tekijät. Teoksessa Tarja Heiskanen; Matti O. Huttunen & Jyrki Tuulari (toim.) Masennus. Helsinki: Duodecim, 35–52.
- Isometsä, Erkki & Leinonen, Esa 2011. Lääkehoito ja muut biologiset hoidot. Teoksessa Heiskanen, Tarja; Huttunen, Matti O. & Tuulari Jyrki (toim.) Masennus. Helsinki: Duodecim, 71–82.
- Jantunen, Eila 2010. Vertaistuki masentuneiden osallisuuden vahvistajana. Teoksessa Terhi Laine; Susanna Hyväri & Päivi Vuokila-Oikkonen (toim.). Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi, 85–98.
- Jääskeläinen, Ilkka 2002. Diakoniatoiminnan muodot. Teoksessa Riitta Helosvuori; Esko Koskenvesa; Pauli Niemelä & Juhani Veikkola (toim.) Diakonian käsikirja. Helsinki, Kirjapaja Oy. 192–232.

- Karppinen, Sanna 2016. Diakonissa, Iin seurakunta. Sähköpostihaastattelu 12.02.2016.
- Kanstren, J & Pind, R. 2002. Ruumiilliset tuntemukset masennuksen aikana. Masennukseen liittyvän psykofyysisen fysioterapian kehittämiseksi tehty kyselytutkimus. Opinnäytetyö. Savonia-amk. Terveysala.
- Kataja, Jukka; Jaakkola, Timo & Liukkonen, Jarmo 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Katajainen, Antero; Lipponen, Krisse & Litovaara, Anneli 2004. Voimavarat käyttöön. Hyvää oloa ja onnellisuutta. Helsinki: Duodecim.
- Kontunen, Jarmo 2011. Keskusteluhoito ja psykoterapia. Teoksessa Tarja Heiskanen; Matti O. Huttunen & Jyrki Tuulari (toim.) Masennus. Helsinki: Duodecim, 83–114.
- Kopakkala, Aku 2011. Porukka, jengi, tiimi – Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki, Edita.
- Kurtz, Linda Farris 2015. Recovery groups. A Guide to Creating, Leading and Working with Groups for Addictions and Mental Health Conditions. New York: Oxford University Press.
- Laine, Kaarina 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava.
- Lappalainen, Hanna 2012. Osallistuva havainnointi. Teoksessa Vesa Heikkinen; Eero Voutilainen; Petri Lauerma; Ulla Tiililä & Lounela (toim.). Genre-analyysi. Tekstilajitutkimuksen käsikirja. Kotimaisten kielten keskuksen julkaisuja 169. Helsinki: Gaudeamus, 411–422.
- Lappalainen, Minna 2001. Mielenterveyskuntoutujien kuvauksia itsetunnon tukemisesta hoitotyöstä. Opinnäytetutkielma. Hoitotieteen laitos. Terveystieteiden opettajan koulutus. Kuopion yliopisto.
- Layous, Kristin; Chancellor, Joseph; Lyubomirsky, Sonja; Wang, Lihong & Doraiswamy, Murali 2011. Delivering Happiness: Translating Positive Psychology Intervention Research for Treating Major and Minor Depressive Disorders. The Journal of Alternative and Complementary Medicine. Osa 17, Lehtinumero 8, 675–683.

Lievegoed, Bernard, 1995. Yksilön elämänkaarit. Kauniainen: Posiplan.

Luhtasaari, Sinikka 2010. Depis – masennuksen eri muodot. Helsinki: Duodecim.

Mielenterveystalo i.a. Vertaistuki. Viitattu 18.9.2016
<https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoosi/Pages/vertaistuki.aspx>

Mäkinen, Päivi; Raatikainen Eija; Rahikka, Anne & Saarnio, Tuula 2011. Ammattina sosionomi. Sanoma Pro oy.

Niemelä, Pauli 2002. Diakonia ja ihmiskäsitys. Teoksessa Riita Helosvuori, Juhani Korolainen, Esko Koskenvesa, Pauli Niemelä ja Juhani Veikkola (toim.) Diakonian käsikirja. Helsinki: Kirjapaja oy, 87-103

Nurmela, Essi 2011. Nuorten naisten kokemuksia masennuksesta. Pro gradu – tutkielma. Sosiaalityön koulutusohjelma. Lapin yliopisto.

Nylund, Marianne 2005. Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Marianne Nylund & Anne Birgitta Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta – Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 195–213.

Näkki, Pirjo & Sayed, Terttu 2015. Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. Helsinki: Edita.

Ojanen, Markku 2014. Positiivinen psykologia. Helsinki: Edita.

Räsänen, Juhani 2014. Voimaantuminen ja elämänpolitiikka. Voimaantumisen resurssiteoria, uskaltava vastuullisuus, valinta, optimointi ja kompensointi. Järvenpää: Julkiviestintä.

Sakasti i.a. Mielenterveystyö on rinnalla kulkemista. Viitattu 16.9.2016.
<http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp2?open&cid=Content2CCE12>

Sarkohi, Ali 2011. Future thinking and depression. Linköping Studies in Arts and Science. Linköping University. Department of Behavioural Sciences and Learning. Linköping

- Tanskanen, Susanna 2015. Toiminnallisuus ryhmämuotoisessa asiakastyössä. Teoksessa Näkki, Pirjo & Sayed, Terttu 2015. Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. Helsinki: Edita, 105–126.
- Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet.fi, i.a. Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos 2005–2016. Viitattu 19.05.2016.
<https://www.sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szaOsq4ls9Y1TAEA®ion=s07MBAA=&year=sy4rBQA=&gender=t&abs=f&color=f&drillTo=2345>
- Terrimäki, Päivi & Metsäälho, Saana 2012. Elämää masennuksen varjossa – kokemuksia masennuksesta. Opinnäytetyö, Hämeen ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma, sairaanhoitaja amk. Lahdensivu 15.11.2012.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Veikkola, Juhani 2002. Diakoniatyön perustehtävä, visio ja tavoitteet. Teoksessa Riitta Helosvuori; Esko Koskenvesa; Pauli Niemelä & Juhani Veikkola (toim.) Diakonian käsikirja. Helsinki, Kirjapaja Oy. 115-127.
- Vilén, Marika; Leppämäki, Päivi & Ekström, Leena 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.
- Viljamaa, Seppo 2009. Psykkisesti sairaan hengellinen tuki. Teoksessa Aalto, Kirsti & Gothóni, Raili (toim.) Ihmisen lähellä. Hengellisyys hoitotyössä. Helsinki: Kirjapaja 97–115.
- Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

LIITTEET

LIITE 1 - Asiakkaiden toiveet kerhon toiminnasta

- Mitä odotat kerholta?

- Millaisia muita teemoja haluaisit kerhossa käsitellä? (Esim. Arjessa selviytyminen, harrastustoiminta)

- Millaista toimintaa toivoisit kerhossa olevan?

- Haluaisitko kerhossa olevan enemmän toimintaa vai keskustelua? Jotain muuta, mitä?

LIITE 2 - Sopimus asiakkaille

Suostun siihen, että antamiani palautteita kerhokerroista saa käyttää nimettömästi *Masennuksesta kuntoutuvien kerhotoimintaa lin seurakunnassa – opinnäytetyössä*.

Opinnäytetyössä ei käytetä kerhoissa käytyjä keskusteluita vaan ainoastaan palautelomakkeesta saatuja tietoja nimettömästi.

Paikka ja päiväys

Allekirjoitus Nimenselvennys

LIITE 3 - Voimavaroja arkeen – kerhopohja

Voimavaroja arkeen

- *Kerhopohja masennuksesta kuntoutuville*

Aarnio Elisa ja Toikka Katri

Nimi: Sanna Karppinen
Puh. 0407376955

Puistotie 3
91100 Ii

www.Iinseurakunta.fi
Sanna.Karppinen@evl.fi

Sisällys

OHJAAJILLE.....	1
Mitä masennus on?	1
Voimaantuminen	2
Mitä otettava huomioon.....	2
Vertaistuki.....	3
Toiminnat	3
KERHOKERTOJEN RAKENNE.....	4
OMA PERSOONALLISUUS.....	5
Kerhokerran tavoitteet	5
Hartaudet	6
Toiminta 1	8
Toiminta 2	9
LOPPUVIRSI	9
OMAT VOIMAVARAT	10
Kerhokerran tavoitteet	11
Hartaus.....	11
Toiminto 1	12
Toiminto 2	12
Loppuvirsi	12
TUKIVERKOSTO	13
Kerhokerran tavoitteet.....	13
Hartaus.....	14
Toiminta 1	15
Toiminta 2	16
OMA ELÄMÄNKAARI.....	17
Kerhokerran tavoitteet	17
Hartaus.....	18
Toiminta1	20
Toiminta2	20



"It is not how much we have, but how much we e joy, that makes happiness."
-Charles Spurgeon



*"Elämä ei ole odottamista, toivomista ja haaveilemista, se on tekemistä, olemista ja joksikin tulemista. Se on sitä mitä aiot tehdä sen jälkeen kun olet lukenut tämän."
-Mike Dooley*

Loppuvirsi	21
TULEVAISUUS JA HAAVEET	22
Kerhokerran tavoitteet	23
Hartaus	23
Toiminta 1	25
Toiminta 2	26
Toiminta 3	26
Loppuvirsi	26
YKSINÄISYYS	27
Kerhokerran tavoitteet	27
Hartaus	28
Toiminta 1	1
Toiminta 2	1
Loppuvirsi	1
LÄHTEET	2
LIITTEET	6
LIITE 1 – Esimerkki palautelomakkeesta	6
LIITE 2 – Esimerkki kerhopohjan mainoksesta	8
LIITE 3 - Puukortit	9
LIITE 4 – Voimavarojen talo	15
LIITE 5 – Puuhartauden materiaali	16
LIITE 6 – Luonnekortit	18
LIITE 7 – Toteemieläimet	19
LIITE 9 – Voimavarapuu	21
LIITE 10 - Tukiverkostoympyrä	22
LIITE 11 – Minun tukiverkostoni	23
LIITE 12 – Myönteisen muistelun kortit	26
LIITE 13 – Tunnekortit	27
LIITE 14 - Askel askeleelta kohti haavetta	28



*"Kaikessa pimeydessä
valo on läsnä. Mitä
syvempi pimeys, sitä
kirkkaampi valo."*

- Tommy Hellsten

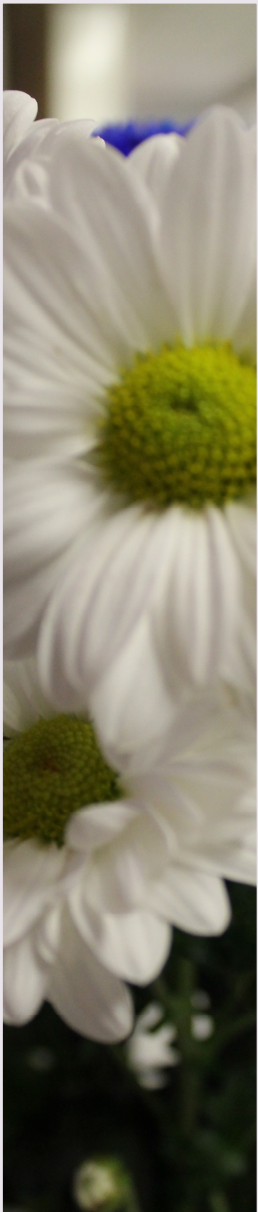
OHJAAJILLE

Mitä masennus on?

Masennuksesta puhutaan silloin, kun masentunut mieliala on jatkunut jo pitkään, useista kuukausista jopa vuosiin. Masennus saatetaan sekoittaa usein, varsinkin puhekielessä, masentuneisuuteen ja suruun. Jos masentunut mieliala on lyhytaikaista ja ohimenevää on kyse normaalista, elämään kuuluvasta mielialojen vaihtelusta. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 7-8.) Masennukseen sairastumisella voi olla monia syitä. Siihen voi vaikuttaa biologiset perintökäijät, sosiaaliset, kulttuurilliset sekä psykologiset tekijät. Vaikka masennus on todettu perinnölliseksi sairaudeksi, se ei automaattisesti puhkea, vaan siihen vaikuttavat kaikki muutkin elämän osa-alueet. Vaikka ihminen tuntisi itsensä masentuneeksi, tulee henkilöllä olla tautiluokituksen mukainen diagnoosi, jotta voitaisiin puhua masennuksesta sairautena. (Isometsä, Karlsson 2011, 38-47.)

Masennuksen oireet ovat kaikille yksilöllisiä, sekä niiden määrältään, että voimakkuudeltaan. Yksi selkeä ydinoire masennustilassa on pitkittynyt masentunut mieliala. Muita oireita masentuneella voivat olla esimerkiksi jatkuva väsymys, uniongelmat, ruokahaluttomuus tai ylisyöminen, toivottomuus, keskittymisvaikeudet ja aloittekyvyttömyys sekä yleinen aktiivisuuden puute. Masentunut kokee arvottomuuden tunteita, jolloin hän ajattelee, ettei hänellä tai millään mitä hän tekee ole arvoa. Masentunut ihminen ajattelee, ettei hänellä ole mitään odotettavaa elämältään ja hän koko ajan kritisoii omaa tekemistään ja olemistaan. Masentuneen ihmisen on vaikea löytää ilon ja tyytyväisyyden tunteita ja hetkiä elämästään, koska kaikki tuntuu onnettomalta. (Isometsä 2011, 19-21.)

Masennus voidaan nähdä sekä psykologisena, sosiaalisena että biologisena sairautena. Masennusta ehkäisee sosiaalisesti kattava tukiverkosto sekä psykologisesti vahva itsetunto ja itsensä arvostaminen. Tutkimuksissa on todettu yhdeksi masennuksen biologiseksi syyksi, ettei masentuneen ihmisen aivot tuota tarpeeksi serotoniini-välittäjäainesta. Masennuksen hoidossa lääkkeet ovat apuna serotoniinin tuottamiseen ja masentuneelle yksilöllisesti sopiva terapia auttaa psykologisiin ja sosiaalisiin syihin. Lääkehoito ja terapia on todistettu hyväksi hoitoyhdistelmäksi masentuneen kuntoutuksessa. (Ojanen, Anttila, Lähdesmäki, Oksala & Paavilainen 2009, 109–111.)



Voimaantuminen

Voimaantuminen tarkoittaa ihmisen henkistä vahvistumista ja voimantunteen kasvamista. Voimaantuminen syntyy ihmisen omien kokemusten ja ajattelun seurauksena. Kun ihminen käsittelee omia kokemuksiaan ja tunteitaan ajatuksen tasolla, sekä löytää niistä jonkin oivalluksen esimerkiksi muuttaa jotakin kohtaa elämässään, hän voimaantuu. Voimaantumista voi tapahtua myös henkilöiden keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Henkilöt voivat jakaa omia kokemuksiaan, sekä pohtia niiden merkityksiä yhdessä, jolloin he saattavat huomata jonkin uuden asian tai yhdistävän tekijän ja voimaantua. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2002, 23–24.) Voimaantuminen voi tulla esille ajatusten kautta sekä puheen ja tunteiden tasolla. Ihminen voi voimaantuessaan kuvailla uuden oivalluksen saamisen ja sitä kautta esimerkiksi ahdistuksen vähenemisen. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2002, 24–25.) Voimaantuessaan ihminen kokee pystyvänsä paremmin selviämään ongelmistaan. Hän kokee, että hänellä on energiaa ja voimavaroja kohdata ongelmansa. (Ihalainen & Kettunen 2011, 48.)

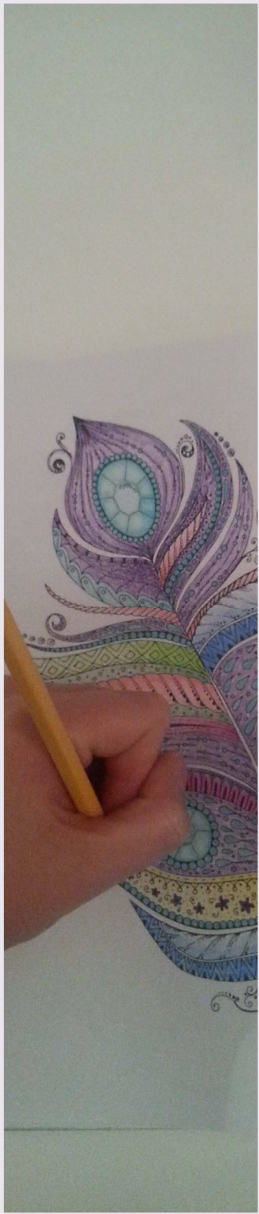
Mitä otettava huomioon

Ryhmän alkaessa on otettava huomioon se, että kaikki ryhmään osallistuvat tulevat sinne erilaisten odotusten ja ennakoajatusten kanssa. Niihin vaikuttaa osallistujien aikaisemmat ryhmäkokemukset ja ryhmän toiminta-ajatus. (Kopakkala 2011, 59.) Monesti ryhmään osallistumista auttaa, jos sinne tulee mukaan joku tuttu, mutta jos kaikki ovat tuntemattomia toisilleen, voi kynnys osallistua nousta todella korkeaksi. Ohjaajan rooli on hyvin tärkeässä asemassa koko kerhon ajan ja hänen tulee ottaa huomioon kaikki ryhmän jäsenet ja ryhmäyttää heidät yhdeksi yhtenäiseksi ryhmäksi. Ohjaajan työtä seurakunnassa ohjaa kristillinen ihmiskäsitys ja kokonaisvaltainen auttaminen.

Ryhmäytymisen onnistumiseksi ohjaajan tulee pystyä havaitsemaan ryhmässä vallitsevat olo-tilat ja tarpeet, sekä toimia niiden mukaisesti ryhmäytymisen edistämiseksi. Ohjaajan huomattessa, että joku osallistujista haluaa vetäytyä huoneen nurkkaan, näyttää itkuiselta tai muuten ahdistuneelta, voi ohjaaja antaa hänen olla aluksi omassa rauhassaan ja pikkuhiljaa antaa osallistujalle mahdollisuuksia osallistua ryhmän toimintaan. Hänen tulee myös pystyä lukemaan, mitkä toiminnot ja puheenaiheet sopivat ryhmälle, jotta kukaan ei tuntisi itseään liian epä mukavaksi tai jopa uhatuksi. Jos esimerkiksi joku puheen aihe aiheuttaa osallistujassa suuria tunnereaktioita, voi ohjaaja yrittää siirtää puheenaihetta muualle. Ryhmäytymisen edetessä ohjaajan tulisi pystyä vastaanottamaan kritiikkiä ja samalla osata ottaa vähän etäisyyttä ryhmän alkaessa toimia itsenäisemmin. Joustavuus on yksi ohjaajan tärkein piirre. (Kopakkala 2011, 88-89.)

*"Kasvat sinä päivänä
kun ensimmäistä
kertaa naurat
sydämesi kyllyydestä
itsellesi."*

- Ethel Barrymore



"Älä kulje edelläni, en ehkä seuraa. Älä kulje takanani, en ehkä johda. Kulje vierelläni ja ole ystäväni."

- Albert Camus

Vertaistuki

Vertaistuki tarkoittaa jonkun henkilön vapaaehtoisesti antamaa tukea sellaiselle henkilölle, joka on käynyt samanlaisen tilanteen läpi kuin vapaaehtoinen itse. Esimerkiksi masennuksesta toipunut ja toipumisprosessissa pitkällä oleva voi antaa vertaistukea toipumisprosessin alkuvaiheessa olevalle henkilölle. He siis ovat keskenään vastavuoroisessa keskustelussa, vaihtaen kokemuksiaan, jakaen tietoaan ja tukien toisiaan tasavertaisina. (Hätönen, Kurki, Larri & Vuorilehto 2014, 243; Nylund 2005, 203–204.)

Vertaistuki toimii ihmisten itsetunnon ja oman arvontunnon vahvistajana, koska siinä he huomaavat, etteivät he ole kokemustensa kanssa yksin. Vertaistukea järjestetään yleensä ryhmämuotoisena toimintana, mutta se voi tapahtua myös kahden ihmisen välisenä suhteena. (Hätönen, Kurki, Larri & Vuorilehto 2014, 243; Nylund 2005, 203-204.) Vertaistuki ryhmään voivat tulla siis kaikki, jotka omaavat samanlaisen ongelman tai sairauden kuin muilla ryhmässä olijoilla, esimerkiksi alkoholiongelma tai masennus. Ryhmän tapaamiset ovat useimmiten toiminnallisia ja tarkoin ohjattuja ja suunniteltuja, jotta ne auttaisivat osallistujia mahdollisimman hyvin. (Kurtz 2015, 24-25.)

Toiminnat

Toiminnallisen ryhmän tarkoituksena on saada mieltä vaivaavat asiat esille toiminnan avulla. Silloin ei tarvitse tuoda asioita sanallisesti ulos, vaan ne voidaan esimerkiksi piirtää. Toiminnalta tulee löytyä kuitenkin jokin tavoite. Kaikkeen ryhmän toimintaan liittyy neljä eri vaihetta. Ensimmäisessä orientoivassa vaiheessa valmistaudutaan itse toimintaan, esimerkiksi kerrotaan toiminnan kulku, tässä kerhopohjassa hartaus toimii orientoivana osuutena. Toisessa vaiheessa on itse toiminnan vuoro. Seuraavassa vaiheessa tulee toiminnasta aiheutuneet tunteet monesti pintaan ja ne kaipaavat käsittelyä ennen kuin ne voidaan käsitellä loogisesti. Neljännessä vaiheessa on loogisen tapahtuneen käsittelyn vuoro eli käsitellään toiminnan herättämien tunteiden ja ajatusten taustoja ja ratkaisuja niihin. Neljäs vaihe vastaa kerhopohjassamme toimintojen jälkeistä keskustelua. (Kopakkala 2011, 183-185; Tanskanen 2015, 106-197.) Monille masennuksesta kuntoutujille voi olla helpompaa osallistua toiminnalliseen ryhmään, kuin sellaiseen, jossa tarkoituksena on vain keskustella. Joillekin kynnys osallistua minkäänlaiseen ryhmään, voi olla niin korkea, että toiminnallisuus ryhmässä voi alentaa sitä kynnystä ja saada myös ne ujoimmat yksilöt mukaan. (Tanskanen 2015, 105.)

KERHOKERTOJEN RAKENNE

Esimerkki ohjelma:

16.30 valmistelut

17.00 Kahvittelu

17.15 Hartaus

17.25 Toiminto 1

17.45 Toiminto 2

18.25 Loppuvirsi ja palaute



Kerhokertoja ennen tulee varata aikaa valmisteluille. Ensin asetellaan tuolit ja pöydät niin, että kaikki osallistujat voivat istua yhden pöydän ääressä, ketään jättämättä ulkopuolelle. Kun kerhotila on laitettu kuntoon, huolehditaan kahvitarjoilusta (kahvi, tee, pulla). Lopuksi tarkistetaan, että kaikki tarvittavat materiaalit ovat valmiina kerhokertaa varten.

Kerho aloitetaan kahvittelulla ja kuulumisten vaihdolla, koska haluamme, että ihmiset voivat saapua rauhassa keskeyttämättä hartautta. Kahvittelun jälkeen on aiheeseen johdattelevan hartauden vuoro. Hartauteen kuuluu teksti osio sekä rukous. Kerhopohjasta löydät joka kerhokerralle useamman vaihtoehdon, joista valita.

Kerhokerroille päätoiminnoiksi on hyvä valita kaksi toimintoa. Jokaiselle kerhokerralle on useampi toiminnallinen vaihtoehto. Toiminnalliset harjoitukset on esitelty kerhokertojen kohdalla. Toiminnallisia osuuksia tehdessä on hyvä huomioida, että ajatuksille ja niistä nouseville keskusteluille jää tarpeeksi aikaa.

Kerhokertojen lopuksi lauletaan virsi tai hengellinen laulu sekä kerätään palaute osallistujilta. Esimerkki palautelomakkeesta löytyy LIITTEENÄ 1 Palautteen kerääminen on tärkeää, jotta ohjaajat osaavat kehittää kerhotoimintaa edelleen muille kerhokerroille.

Muista mainostaa kerhoa ennen varsinaista aloitusta! Liitteenä 2 on esimerkki kerhon mainoksesta.

OMA PERSOONALLISUUS

Persoonallisuus koostuu ihmisen temperamentista ja persoonallisuuspiirteistä. Temperamentti tarkoittaa ihmisten synnynnäistä tapaa reagoida ja käyttäytyä tietyllä tapaa erilaisiin ärsykkeisiin. Temperamenttipiirteitä voi esimerkiksi olla sosiaalisuus ja emotionaalisuus. Persoonallisuuspiirteet voivat olla esimerkiksi tunnollisuus, avoimuus ja ulospäin suuntautuneisuus. Näitä samoja asioita voidaan myös kuvata sanalla luonteenpiirteet. Persoonallisuuteen kuuluu myös ihmisen oma käsitys itsestä, minäkuva eli se kuva, mikä ihmisellä on omasta itsestään sekä muun muassa itsetunto. (Laine 2005, 16–22.)

Masennuksesta kuntoutumisprosessin alkaessa tulee jokaisen kuntoutujan tutustua omaan itseensä uudestaan. Kun ihminen tietää, mistä tulee ja kuka on, silloin voi kuntoutumisprosessi kunnolla alkaa ja hyvinvointi parantua. (Katajainen, Lipponen & Litovaara 2004 11-13, 38-39.) Masennusta sairastavien on välillä todella vaikeaa löytää itsestään hyviä puolia, koska he saattavat ajatella itseään inhoten tai alistaen. Itsetutkiskelu on kuitenkin hyvä osa kuntoutumisprosessia, koska silloin ihminen tutustuu itseensä uudelleen. Itsetutkiskelu kannattaa kuitenkin aloittaa omista hyvistä puolista. Itsestään hyviä puolia löytämällä, ihminen voi saada voimaa arjen taisteluihin sekä saada uusia näkökulmia itsensä tutkiskeluun ja omaan persoonaansa. (Katajainen, Lipponen & Litovaara 2004, 72-75.)

Minä olen.

ainutlaatuinen
hyvä
tarpeeksi
rakastettava

"Ainoa seikka, joka estää sinua olemasta ainutlaatuinen on se, että annat ympäristöllesi luvan vakuuttaa asian olevan niin."

- Seth Godin

Kerhokerran tavoitteet

- Kerholaiset kokevat itsensä tervetulleeksi ja että kerhoon on helppo tulla. kokevat haluavansa tulla myös ensi kerralla
- Kartoittaa kerholaisten toiveita sisällöstä, jotta se olisi mielekäästä
- Saada kerholaiset osallistumaan toimintaan
- Antaa kerholaisille kuva tulevasta toiminnasta
- Tutustuminen muihin kerholaisiin sekä ohjaajiin



Hartaudet

Räsynukke -hartaus TAI

Sinua rakastetaan: "Joitakin asioita rakastetaan, koska ne ovat arvokkaita. Jotkut asiat taas ovat arvokkaita siksi, että niitä rakastetaan. Erään kirjailijan tyttärellä, Iinalla, oli räsynukke, jota hän rakasti yli kaiken. Nukke oli rähjäntynyt ja nukkavieru, mutta Iinalle kalleinta maailmassa. Kun perhe muutti Oulusta Kotkaan, jokaisen perheenjäsenen piti valita tarkkaan, mitä ottaa mukaansa. Iina valitsi räsynukkensa. Kun nukke lentokentällä katosi, joutui Iina niin suunniltaan, että perhe harkitsi lennon peruuttamista. Lopulta nukke kuitenkin löytyi, ja tyttö rauhoittui kuin taikaiskusta. Vaikka nukke itsessään on täysin arvoton, on se omistajansa silmissä suuri aarre. Se oli arvokas, koska sitä rakastettiin. Ehkä tunnet itsesi useinkin tuon räsynuken kaltaiseksi, harmaaksi ja mitättömäksi. Ajattelet, ettei sinulla ole asiaa missi- ja misterkilpailuihin, etkä ole missään taidoissa erityisen loistava, vaan perin juurin tavallinen ihminen. Me ihmiset olemme katse asiassa kaikki tuon räsynuken kaltaisia – ne kauneimmat ja lahjakkaimmatkin. Heilläkin on heikkoutensa ja puutteensa, jotka heitä masentavat, vaikka ulospäin näkyisi vain onnistuminen. Mutta me olemme arvokkaita, sillä meitä rakastetaan. Äidinrakkauden sanotaan olevan inhimillisen rakkauden vahvin muoto. Se kestää usein silloinkin, kun lapsi sortuu tekoihin, joiden tähden hän saa osakseen muiden ihmisten vihan tai inhon. Mutta eivät kaikki vanhemmatkaan jaksa aina rakastaa lapsiaan. Vaikka kukaan ihminen ei meitä rakastaisi, Jumala rakastaa. 'Vaikka isäsi tai äitisi sinut hylkäisivät, minä en sinua hylkää enkä sinua jätä', sanoo Jumala sanassaan. Ja Jeesus, joka tuli tuota rakkautta osoittamaan, lisäsi: 'Sen suurempaa rakkautta ei ole kenelläkään kuin että antaa henkensä ystäviensä edessä.' Hän teki näin sinun ja minun edestäni." (Ojala 2012, 138-139.)

Osallistujat saavat valita pöydältä itseään puhuttelevan puun kuvan. (LIITE 3) Kun jokainen on valinnut puun, luetaan jokaisen valitun puun tai vaihtoehtoisesti kaikkien puiden luonnekuvaukset ja mietitään, osuivatko kuvaukset omaan luonteeseen vai olisiko jonkun muun puun kuvaus ollut parempi.

"Sinun ei tarvitse olla loistava voidaksesi aloittaa, mutta sinun on aloitettava voidaksesi olla loistava."

- Les Brown



Toivomus itselle -hartaus

En toivo minusta ihmistä, joka on suorakulmainen ruumiiltaan ja sielultaan, sileä ja pysty kuin poppeli tai elegantti kuin sypressi. Vaan toivoisin, että minä kaiken sen kanssa mitä minussa on köyryä ja kiemuraa saisin elää hyvällä kasvupaikalla taivaan valossa, Niin että sekin minussa, mikä ei ole onnistunut hienosti, saisi olla arvossaan ja sekin mikä minussa ja työssäni on pahkuraista ja keskeneräistä löytäisi suojan Jumalan armosta. (Jörg Zink 1984, 32.)

Osallistujat saavat valita pöydältä itseään puhuttelevan puun kuvan. (LIITE 3) Kun jokainen on valinnut puun, luetaan jokaisen valitun puun tai vaihtoehtoisesti kaikkien puiden luonnekuvaukset ja mietitään, osuivatko kuvaukset omaan luonteeseen vai olisiko jonkun muun puun kuvaus ollut parempi.

Rukous 1 TAI

Rakas taivaan isä, kiitos, että olet luonut meistä kaikista erilaisia yksilöitä. Auta meitä muistamaan, että olemme kaikki yhtä arvokkaita ja arvostamaan toinen toisiamme sellaisina kuin olemme. Kiitos, että olet tuonut meidät yhteen tähän kerhokertaan. Aamen.

Rukous 2 – virsi 808

- | | | |
|---|---|---|
| 1. Herra, olet Luojani,
tunnet minut tarkasti.
Sinulta sain elämäni,
suojelit jo syntymäni.
Olen ihme, tiedän sen,
sinulle tuon kiitoksen. | 2. Loit jo äidin kohdussa
Silmiltämme piilossa
minut ainutlaatuiseksi,
muovasit jo ilmaiseksi.
Sinä tiedät parhaiten,
miksi olen tällainen | 3. Silmät kaikkinäkevät
aikani myös tietävät
Olin vielä iduillani,
kun jo tunsit elämäni,
kirjoitithan kirjaasi
kaikki elinpäiväni |
|---|---|---|

*"Se mikä sinä olet, on paljon voimakkaampi viesti kuin se, mitä sinä yrität olla. Vaikutamme toisiimme enemmän sillä mitä me olemme kuin sillä mitä me teemme."
- Tommy Hellsten*



Toiminto 1

Positiivisuuspurkin koristelu TAI

Positiivisuuspurkillä tarkoitetaan esimerkiksi pahvilaatikkoa tai lasipurkkia, jonne aletaan kerätä jokaiselta päivältä jokin positiivinen asia. Positiivisen asian ei tarvitse olla iso, esimerkiksi "minulle avattiin ovi", "tänään paistoi aurinko" jne. Itselleen voi määrittää jonkin ajan kuten 1 kuukausi, puoli vuotta tai vuoden, jonka jälkeen voi käydä läpi purkkiin keräämiään positiivisia asioita.

Positiivisuuspurkki on helppo koristella lasipurkista. Tarvitaan tyhjä lasipurkki, josta on otettu etiketit pois. Lasipurkin voi koristella esimerkiksi servietillä tai silkkipaperilla. Servietin tai silkkipaperin liimaamiseen tarvitaan liima-vesiseosta, joka saa olla aika vetistä, jotta se ei riko serviettiä. Ennen servietin liimaamista lasipurkkiin siitä tulee erotella kuvioimaton osa. Vain kuviollinen ohut osa servietistä liimataan lasipurkkiin. Kun tämä on tehty, voidaan servietti asetella lasipurkin päälle ja alkaa sivellä siveltimellä liima-vesiseosta servietin päälle. Kun koko servietti on liimattu, annetaan sen kuivua. Purkin koristelussa voi ja saa käyttää mielikuvitusta, yhtä oikeaa tapaa ei ole.

Positiivisuuslista

Jokaiselle osallistujalle jaetaan kynä ja paperia, johon he saavat pohtia omissa elämässään mielihyvää tuottavia asioita. Lista voi sisältää konkreettisia asioita tai tunteita ja ajatuksia. Kun kaikki ovat saaneet listansa valmiiksi, listat käydään yhdessä läpi. Osallistujat voivat ottaa listansa kotiin ja kiinnittää sen esimerkiksi jääkaapin oveen muistuttamaan arjen iloisista asioista.

Esimerkkejä mielihyvää tuottavista asioista:

- Puhtaat lakanat
- Hyvä ruoka
- Aamukahvi
- Oma-aika
- Kävely metsässä

POSITIIVISUUS- PURKKI

*"Se on onnellinen,
joka ei sure sitä mitä
häneltä puuttuu, vaan
iloitsee siitä mitä
hänellä on."*

- Demokritos



VOIMAVAROJEN TALO
Suomen
mielenterveysseura a
i.a.

*"Luonne saattaa näkyä
suurissa asioissa,
mutta se rakentuu
pienissä."*

- Winston Churchill

Toiminto 2

Voimavarojen talo -tehtävä (LIITE 5) TAI

Voimavarojen talon tarkoituksena on saada osallistujat pohtimaan mielenterveyteen vaikuttavia asioita sekä tunnistamaan omia voimavarojaan. Tärkein osio toiminnossa on käydä läpi Voimavarojen talon herättämiä ajatuksia ja tunteita.

Kuvassa on Voimavarojen talo, joka jaetaan jokaiselle osallistujalle. Talon voi täyttää ensin yksin rauhassa tai jutellen pareittain /ryhmässä, jonka jälkeen se käydään yhdessä läpi. (Suomen Mielenterveysseura a i.a.)

Oma persoonallisuus TAI

Jokaiselle osallistujalle jaetaan paperia sekä kynä. Ohjaaja lukee kysymykset vuorotellen ja osallistujat pohtivat niihin vastauksia paperille itsekseen tai pareittain. Lopuksi vastaukset käydään yhdessä läpi. Näin osallistujat pääsevät tutustumaan toisiinsa sekä pohtimaan omaa persoonallisuuttaan.

1. Kuka olet? Kuvaile itseäsi muutamalla sanalla.
2. Mitkä ovat parhaimmat luonteenpiirteesi? Mainitse kolme.
3. Miten nämä piirteet ilmenevät erilaisissa tilanteissa? Anna esimerkkejä.
4. Oletko huomannut itsessäsi tapahtuneen muutosta viimeisen kahden vuoden aikana?
5. Mitä puolia itsessäsi haluat kehittää? Millä tavoilla voit kehittää näitä puolia?

Sukupuu

Tehtävän tarkoituksena on piirtää oma sukupuu, johon merkitään sukulaiset kolmen polven ajan. Sukupuun tarkoituksena on tarkastella omaa suvun historiaa ja miten erilaiset tapahtumat siellä toistuvat. Tarkoituksena on myös löytää yhteneväisyyksiä omista ja sukulaisten piirteistä.

LOPPUVIRSI

- Virsi 462
- Virsi 808
- Punainen laulukirja: Tilkkutäkki



"Aina ihmisen hymyillessä ja etenkin nauraessa hän tuo elämään jotakin tärkeää."

- Laurence Sterne

OMAT VOIMAVARAT

Voimavarat tarkoittavat ihmisen täytettyjä tarpeita, kuten erilaiset fyysiset sekä arvostuksen ja turvallisuuden tarpeet. Kun ihminen huolehtii omista perustarpeistaan ja terveydestään, sekä tuntee olevansa rakastettu, arvostettu ja turvassa, hän kokee olevansa onnellinen. Onnellisena ja voimavarojen ollessa hyvät, ihminen kokee, että eteen tulevat vaikeudet ovat helposti voitettavissa. Voimavaroja voivat olla myös ne kokemukset, jotka ihmisellä on aiemmin koetuista vaikeuksista ja niistä selviämistä. Kun taas voimavarat ovat vähissä, ihminen kokee, ettei hän pysty selviytymään eteen tulevista vaikeuksista ja silloin hän tarvitsee paljon apua ja tukea. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2002, 54–55.) Voimavarat voivat olla siis melkein mitä vain asioita, joista ihminen saa voimaa, hyötyä tai energiaa ja kokea onnistumisen tunteita. Voimavarat voidaan jakaa ulkoisiin ja sisäisiin voimavaroihin. Ulkoisia voimavaroja voivat olla esimerkiksi palvelujen läheisyys ja niiden antama tuki sekä kodin varustus ja tarvittava tila. Sisäisiä voimavaroja taas voivat olla esimerkiksi ihmisen oma terveydentila, sosiaaliset taidot ja hyvä taloudellinen tilanne. (Ihalainen & Kettunen 2011, 48–49.)

Ihmisen voimavarat voivat muotoutua ihmisen vahvuuksiksi. Vahvuuksia voivat olla esimerkiksi luonteenpiirteet tai sellaiset psykologiset ominaisuudet, jotka voidaan havaita eri tavoin ja eri tilanteissa. Vahvuuksilla on ihmistä itseään ja omaa persoonallisuutta vahvistava piirre. (Räsänen 2014, 79–81.) Kuntoutujan löytäessä omat voimavarat ja vahvuudet, hänen itseluottamuksensa ja -arvostuksensa voi alkaa parantua ja palautua. Kokemus itsetunnon menetyksestä, itsearvostuksen ja omanarvontunnon heikkenemisestä ovat keskeisiä asioita masentuneelle ihmiselle ja siksi kuntoutuksessa on tärkeää löytää niitä asioita, jotka voisivat parantaa kuntoutujan itsetuntoa. (Kanstren & Pind 2002, 5.) Itseluottamuksen vahvistuessa kuntoutuja kokee, että hän voi paremmin, hän pystyy selviytymään arjesta itsenäisesti, sekä hänen sosiaalinen elämänsä on monipuolisempaa ja parempaa (Lappalainen 2001, 11).



PUUHARTAUS

"Olet erilainen kuin mikään muu luomus aikojen alusta asti, joten olet vertaasi vailla."

- Brenda Ueland

Kerhokerran tavoitteet

- Omien voimavarojen kartoitus ja niiden hyödyntäminen arjessa
- Hyvä mieli hemmottelusta ja sen ymmärtäminen arjessa
- Saada kerholaiset osallistumaan

Hartaus

Jalan jäljet hiekalla –hartaus TAI

Luetaan Raamatusta "Pienoisevankeliumi": Joh. 3:16.

Mies näki eräänä yönä unta. Hän käveli pitkin hiekkarantaa ja näki hiekassa jalanjälkiä. Nämä jalanjäljet olivat hänen omansa. Vierellä kulki kuitenkin toisetkin jäljet. Mies kysyikin, kenen jäljet ne olivat ja sai vastauksen: "Ne ovat minun, Jeesuksen." Mies seuraili rantaa ja huomasi, että elämän hyvinä aikoina jäljet kulkivat turvallisesti vierekkäin. Kauhukseen hän huomasi, että pahoina aikoina hiekalle olivat jääneet vain yhdet jäljet. Mies tivasi: "Miksi elämäni vaikeina aikoina hiekassa on vain yhdet jäljet? Miksi olet hyljännyt minut silloin?" Jeesus vastasi: "Kun hiekassa on kahdet jäljet, olen kulkenut vierelläsi. Kun näet vain yhdet jäljet, silloin olen kantanut sinua." (Paraisten Merikotkat i.a.)

Puuhartaus (LIITE 6)

"Sinun sanasi on lamppu, joka valaisee askeleeni, se on valo minun matkallani." Psalmi 119:105

Jokainen kirjoittaa puun (Liite 6) lehdelle jonkun oman arjen voimavaran ja vie sen yhteiselle puulle, josta kaikki voivat katsoa millaisista asioista muut saavat voimavaroja. Lopuksi kaikkien voimavarat käydään yhdessä anonyymisti läpi.

Piirrä -rukous TAI

Piirrä rukouksessa jokaisella osallistujalla on kynää ja paperia, johon he piirtävät oman rukouksensa. Rukous voi liittyä tähän päivään tai johonkin tiettyyn ajatukseen. Se voi olla myös pelkkää kynän jälkeä. Piirtämisen jälkeen jokainen voi halutessaan kertoa omasta rukouksestaan. Ohjaaja voi halutessaan käyttää seuraavia kysymyksiä:

Mitä muotoja rukoukseesi kuuluu? Kulmia? Pyöreitä linjoja? Minkä värinen rukouksesi on? Ovatko kynänjäljet rukouksessasi voimakkaita vai heikkoja? Rentoja vai tarkkoja? Mitä nämä asiat kertovat rukouksestasi?

Rukous 2

Jeesus siis kulkee vierellämme koko elämämme ja nostaa harteilleen kun me apua tarvitsemme. Aamen

Toiminto 1

Luonnekortit (LIITE 7) TAI

Luonnekorteilla voidaan käydä omaa luonnetta sekä omia voimavaroja läpi. Korteista tulisi valita 2-4 korttia jotka kuvaavat itseään, jonka jälkeen kaikkien valitsemat kortit käydään läpi. Jokainen voi kertoa millä tavalla tämä luonteenpiirre tulee itsessä esiin ja miksi se on hyvä luonteenpiirre. (Ammatinvalinta.fi i.a.)

Luonnetoteemi (LIITE 8)

Jokainen osallistuja valitsee itselleen kolme toteemieläintä miettien kysymystä: Millainen minä olen? Toteemieläimistä valitaan itseään parhaiten kuvaavat ja mietitään miten nämä piirteet tulevat meissä esiin. Toteemieläimiä voidaan valita useampi, joista sitten leikataan ja liimataan oma toteemipuu. (Suomen Mielenterveysseura b i.a.)

Toiminto 2

Voimavaraympyrä (LIITE 9) TAI

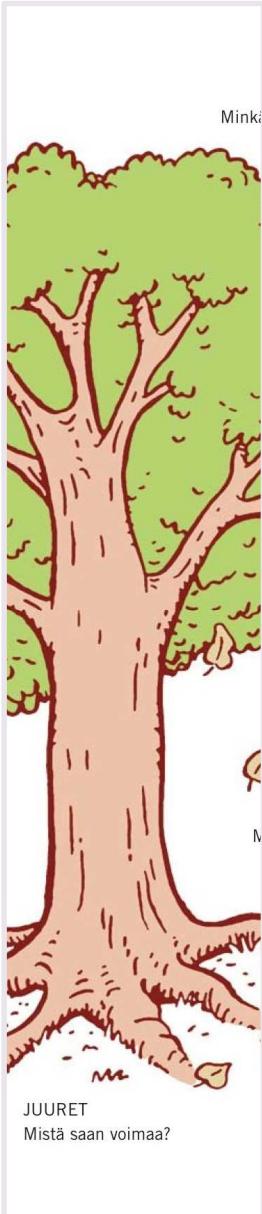
Voimavaraympyrässä on erilaisia voimavaroja tuottavia aiheita. Osallistujan tulee miettiä vievätkö vai tuovatko kyseiset aiheet voimavaroja. Esimerkiksi osalla ihmisistä oma perhe voi viedä paljon voimavaroja, kun taas jollain toisella se tuo enemmän kuin vie. Ruudut väritetään oman arvion mukaan keskiympyrästä ulospäin, niin paljon kuin eri aiheista koetaan saavan voimavaroja. Valmiiksi merkittyjen aiheiden alle jokainen osallistuja voi eritellä mitkä asiat tuovat tai vievät voimavaroja. Lopuksi voimavaraympyrät käydään yhdessä läpi keskustellen.

Voimavarapuu (LIITE 10)

Voimavarapuun juuret kuvastavat sitä, mistä saamme voimavaroja. Juurten kohdalle jokainen voi miettiä esimerkiksi 5-8 asiaa, joista kokee saavansa voimavaroja. Puunrungon kohdalle osallistajat miettivät asioita, joista haluaa luopua ja jotka vievät voimavaroja. Puun lehmus kuvastaa sitä millaiseksi haluamme tulla. Osallistajat voivat miettiä ja kirjoittaa lehmukseen niitä keinoja, jotka auttavat heitä pääsemään tavoitteeseensa. (Työnohjauksen teoriaa ja menetelmiä i.a.)

Loppuvirsi

- Virsi 341b
- Virsi 517
- Virsi 513



VOIMAVARAPUU
Työnohjauksen teoriaa
ja menetelmiä i.a.

*"Älä kysy itseltäsi,
mitä maailma
tarvitsee. Kysy
itseltäsi, mikä saa
sinut heräämään
eloon. Mene sitten ja
tee se, koska maailma
tarvitsee kipeästi
ihmisiä, jotka ovat
heränneet eloon."*

- Tuntematon



"Todellinen ystävä on vierelläni silloin, kun hän olisi mieluummin jossain muualla."

- Len Wein

TUKIVERKOSTO

Tukiverkostolla tarkoitetaan läheisiä ihmissuhteita, eli ystävyysuhteita, perhettä ja sukulaisia sekä erilaisia muita tärkeitä ihmissuhteita, joihin voidaan lukea esimerkiksi hoitosuhde lääkärin kanssa tai hyvä suhde opettajaan. Läheisillä ihmissuhteilla on suuri merkitys ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin. Ystävyysuhteissa ihminen saa emotionaalista tukea, kokee yhteenkuuluvuuden tunteita sekä läheisyyttä. Tukiverkosto tarjoaa ihmiselle siis hyväksytyksi tulemisen, luottamuksen ja toveruuden tunteita sekä emotionaalista turvallisuutta. (Laine 2005, 140-145 & 161.)

Tukiverkostosta varsinkin perhettä pidetään erittäin tärkeänä tukena masennuksesta kuntoutumisessa. Kuntoutuja pystyy perheen kanssa ratkaisemaan ongelmia ja olemaan oma itsensä, koska monesti perheotetaan mukaan masennuksen hoidossa ja perheen ymmärtäessä sairauden oireita ja kulkua, on masennuksesta kuntoutujalla helpompi olla. Läheiset ystävät ovat melkein yhtä tärkeä tuki kuntoutujalle. Ystävien kanssa voi käydä läpi omia tunteitaan ja ajatuksiaan. Ja heidän kanssaan on helppo pysyä arjen rutiineissa ja sosiaalisissa verkostoissa mukana. Ystävät voivat huolehtia, ettei masennuksesta kuntoutuja jää yksin kotiin ja syrjäydy. (Terrimäki & Metsälho 2012, 40.)

Kerhokerran tavoitteet

- Tarkastella omaa tukiverkostoa ja sen merkitystä
- Erotella omasta tukiverkostosta positiiviset ja negatiiviset verkostot
- Miettiä millaisia ihmisiä haluaa elämään ja ketä ei
- Miettiä mitä tukiverkostot tuovat elämään ja masennuksesta kuntoutumiseen
- Miettiä miksi tukiverkostot ovat tärkeitä

Hartaus

Saareke -hartaus TAI

"Olkaa – toisianne kohtaan ystävällisiä, hyväsydämiisiä, anteeksiantavaisia toinen toisillenne, niin kuin Jumalakin Kristuksessa on teille anteeksi antanut." Ef. 4:32.

"Elämässä on aikoja, jolloin turvallisen saarekkeen löytyminen on tärkeää, kuin pelastumista varmalta tuholta. Eikä saarekkeen tarvitse näyttävä olla. Pienikin tila riittää. Ystävän läheisyys, lämpöinen sana tai käsi oikeaan aikaan. Rakkaan olkapää valmiina ottamaan vastaan. Sekin on riittävä joskus. Ei saarekkeen tarvitse iso olla, kunhan se vain on luja." (Korpela & Terävä 2011.)

Älä pelkää -hartaus

"Jumala on itse sanout: Minä en sinua jätä, en koskaan hylkää. Sen tähden me voimme turvallisin mielin sanoa: herra on minun auttajani, siksi en pelkää. (Kirje heprealaisille 13:5-6)

"Älä jätä minua. En jaksa kävellä niin lujaa.", sanoi eräs ihminen toiselle. "En tietenkään jätä. Kuljetaan hitaasti ja levätään välillä. Meillä ei ole mihinkään kiire", vastasi toinen. He olivat matkoilla ja kulkivat polkua, joka vei tunturille. Ympärillä oli hienot maisemat. Polku nousi hiljalleen, ja kulkeminen muuttui raskaaksi. Reppu painoi selässä, vaikka siinä ei ollut mitään turhaa. Mutta yhdessä oli hyvä kulkea ja nauttia luonnon kauneudesta. Vierellä oli ystävä, joka auttoi matkalla. (Eerola 2013, 8.)

Rukous 1 – virsi 471

- | | | |
|---|---|--|
| 1. Hyvä jumala,
kiitän kodista,
omaisista, perheestämme.
Sinulta on elämämme.
Kaikki rakkaani
ovat lahjaasi. | 2. Herra, opeta,
että kotona
kuuntelemme toisiamme,
iloitsemme onnestamme,
emme riitele,
turhaan kiistele. | 4. Suojaa kotia,
meitä kaikkia.
Pyydän, Herra, viisautta,
ystävyyttä, rakkautta.
Anna yhdessä
meidän pysyä. |
|---|---|--|

*"Ystävyys kasvattaa
onnea ja vaimentaa
kärsimystä
kaksinkertaistamalla
ilomme ja jakamalla
surumme."
- Marcus Tullius Cicero*

En toivo sinulle -rukous

Hiljennymme rukoilemaan toistemme puolesta:

En toivo sinulle, että olisit "vapaa" ja vailla ihmisiä yksin kaukana aavassa maassa, jossa on tilaa, vaikka joskus saattaisit sellaista kaivatakin. Toivon sinulle ystäviä avuliaita, häiritseviä, niitä joita tarvitset tai jotka tarvitsevat sinua. (Jörg Zink 1984, 27.)

Toiminto 1

Toteemieläimet (LIITE 8) TAI

Jokainen osallistuja valitsee itselleen kolme toteemieläintä miettien kysymystä: Millainen minä olen muiden seurassa/ryhmässä? Toteemieläimien avulla voidaan miettiä, millaisia olemme muiden seurassa. Toteemieläimiä voidaan valita useampi, joista sitten leikataan ja liimataan oma toteemipuu. (Suomen Mielenterveysseura b i.a.)

Millainen ystävä minä olen? -tehtävä

Jokaiselle osallistujalle jaetaan kynä ja paperia. Ohjaaja esittää kysymykset yksitellen ja osallistujat pohtivat kysymyksiä paperille yksin tai pareittain. Lopuksi kysymykset käydään yhdessä läpi keskustellen.

1. Millainen on hyvä ystävä?
2. Mitä ominaisuuksia minussa on, jotka tekevät minusta hyvän ystävän?
3. Miten minä voisin olla parempi ystävä?
4. Ketkä kaikki voivat olla ystäviäsi?
5. Miten perheenjäsen eroaa ystävästä?

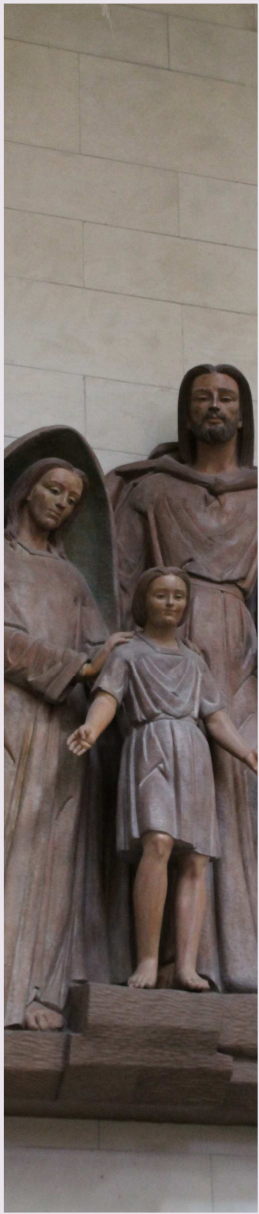
TOTEEMIELÄIMET

Suomen
mielenterveysseura b
i.a.

*"Joskus tapaamme
mystisesti ihmisen,
joka tunnustaa sen,
keitä me olemme ja
mihin kykenemme.
Sen ansiosta
loistamme
kirkaimmin."*

- Rusty Berkus





*"Ystävyys on kieli,
jonka kuuro kuulee ja
sokea näkee."
- Mark Twain*

Toiminto 2

Tukiverkostoympyrä (LIITE 11) TAI

Tukiverkostoympyrällä kartoitetaan kerholaisten tukiverkostoa. Sisäympyrää eli minä-ympyrää lähimmäksi merkataan ne ihmiset, jotka koetaan läheisimmäksi itselle ja kauimmaiseksi ne, jotka ovat etäisimpiä. Lisäksi tukiverkostoympyrään on merkitty erikseen neljä eri sektoria (ammattilaiset/muut, perhe/sukulaiset, ystävät sekä työ- ja koulukaverit) helpottamaan henkilöiden erottelua. Tukiverkostoon voidaan merkitä myös esimerkiksi lemmikkieläimet ja kuolleet läheiset. Kuolleiden läheisten nimet voidaan kirjoittaa normaalisti ympyrään ja merkitä heidän viereen ristin.

Lopuksi tukiverkostoympyrä käydään läpi yhdessä, niin että jokainen osallistuja saa kertoa hieman omasta tukiverkostostaan. Ohjaaja voi käyttää alla olevia kysymyksiä ohjatakseen keskustelua.

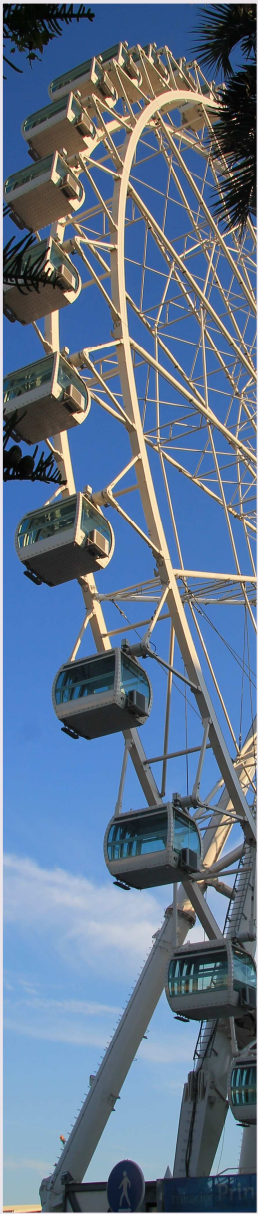
- Keitä tukiverkostoosi kuuluu?
- Kenen haluaisit sinne kuuluvan, joka ei siellä vielä ole?
- Haluaisitko jonkun olevan läheisempi? Mitä sen eteen voisi tehdä?
- Kenet haluaisit jäävän pois tukiverkostostasi?

Tukiverkosto kaverikirjan tyyliin (LIITE 12)

Tehtävän tarkoituksena on saada osallistujat miettimään omaan tukiverkostoon kuuluvia henkilöitä, kuten perhettä, lemmikkejä, ystäviä ja muita tärkeitä henkilöitä. Tehtävässä mietitään myös kenen kanssa haluaisi olla läheisempi ja kenen kanssa etäisempi. Osallistujan tulee myös miettiä miksi tukiverkostoon kuuluvat ihmiset ovat hänelle tärkeitä ja mikä on tukiverkoston merkitys masennuksesta kuntoutumisessa.

Loppuvirsi

- Virsi 499
- Punainen laulukirja: Suojelusenkeli (maan korvessa)
- Punainen laulukirja: Tahtoisin toivoa



OMA ELÄMÄNKAARI

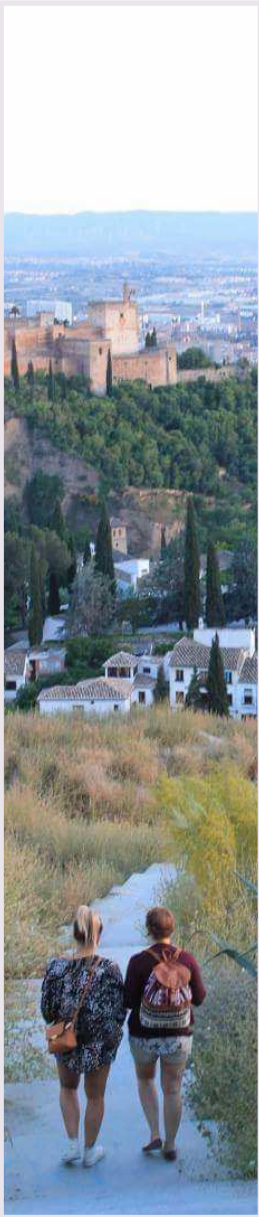
Kuntoutumisprosessi on pitkä ja mutkikas tie. Jotta tiellä pääsisi eteenpäin, tulee kuntoutujan miettiä omaa matkaansa myös taaksepäin ja uskaltaa pysähtyä tarkastelemaan sitä sekä läheltä että kaukaa. Tarkastelemalla ja miettimällä omia elämävaiheitaan uudestaan ehkä hieman erilaisesta näkökulmasta, saattaa kuntoutuja monesti huomata sellaisia asioita, mitä silloin ei ollut valmis huomaamaan. Nämä asiat ja uudet näkökulmat voivat olla uusia ja tärkeitä asioita kuntoutumisprosessin etenemisen kannalta. (Katajainen, Lipponen & Litovaara 2004, 66-67.) Omaan elämänskaareen tutustumalla ja sitä tutkimalla ihminen voi löytää omia vahvuuksiaan, joiden avulla ihminen on selviytynyt elämän aikana tulleista haasteista ja kuopista. Tärkeimpiä kohtia elämänskaareessa vahvuuksien kannalta ovat erilaiset kriisit ja muut keskiset tapahtumat, näissä kohdissa tulisi miettiä millaisia valintoja niihin on liittynyt ja mikä on auttanut jaksamaan. (Räsänen 2014, 79.) Masennuksesta kuntoutuessa on myös tärkeää tunnistaa, mitkä tekijät vaikuttavat suojaavasti ja mitkä masennusta pahentavasti. Näitä tekijöitä voidaan löytää tutkimalla omaa elämänskaartaan ja siinä esiintyviä tapahtumia ja mahdollisia pahempia masennuksen vaiheita. Näin kuntoutuja pystyy tunnistamaan oman mielialan muutoksen suunnat. Silloin kuntoutuja pystyy ennakoimaan ja ehkäisemään tulevia masennusjaksoja. (Luhtasaari 2010.)

Kerhokerran tavoitteet

- Tutustuminen omaan elämänskaareen ja sen ylä- ja alamäkiin.
- Ymmärtää omaa masennusta, mistä hyvät ja huonot ajat johtuvat
- Tavoitteena löytää myös omasta elämänskaaresta hyviä tapahtumia
- Omien vahvuuksien löytäminen, joiden avulla on selviytynyt elämän aikana tulleista haasteista

"Se mitä on takanamme tai edessämme, on pientä verrattuna siihen, mitä on sisällämme."

- Ralph Waldo Emerson



Hartaus

Karkulainen -hartaus TAI

"Ei ilo ole meiltä kuollut, se on vain välillä kadoksissa. Tule, tehdään etsintäketju, haravoidaan kuljettu maasto käsi kädessä, käännetään jokainen kivi, raskaskin. Jonkin sellaisen alta karkulaisen löydämme." (Riitta Hämäläinen 2011, 10.)

Puunlehtihartaus (LIITE 5): Jokainen kirjoittaa puun lehdelle jonkun ihanan muiston elämästään ja vie sen yhteiselle puulle, josta kaikki voivat katsoa toisten ihania hetkiä.

Tie -hartaus TAI

"Vaikka minä kulkisin pimeässä laaksossa, en pelkäisi mitään pahaa."

Psalmien kirja 23:4

Poika kävelee tietä eteenpäin. Tie on tuttu ja turvallinen, sillä hän on kulkenut sitä monta kertaa. Joskus on satanut, ja joskus on paistanut aurinko. Tie on kuitenkin pysynyt samana. Vastaan on tullut ihmisiä, joista monet ovat olleet tuttuja. Ei ole tarvinnut pelätä mitään. Nytkin poika tuntee olonsa turvalliseksi. Me emme aina saa kulkea tuttua tietä ja tuttujen ihmisten kanssa. Elämässä on monenlaisia päiviä. On ikäviä ja hauskoja asioita, on itkun ja ilon päiviä. Joskus meitä väsyttää. Meitä saattaa myös pelottaa. Pelkäämme uusia asioita ja tulevia päiviä. Emme tiedä, mitä ne tuovat meille. Emme näe, millaisena tie jatkuu edessämme. Kuitenkin Jumala on aina meidän kanssamme. (Eerola 2013, 8.)

"Kun tulet vakuuttuneeksi siitä, että voit tointua mistä tahansa vastoinkäymisestä, kaikki luovat kykysi rientävät avuksesi."

- Norman Vincent Peale



Jalanjäljet hiekassa –hartaus

Mies näki eräänä yönä unta. Hän käveli pitkin hiekkarantaa ja näki hiekassa jalanjälkiä. Nämä jalanjäljet olivat hänen omansa. Vierellä kulki kuitenkin toisetkin jäljet.

Mies kysyikin, kenen jäljet ne olivat ja sai vastauksen: "Ne ovat minun, Jeesuksen." Mies seuraili rantaa ja huomasi, että elämän hyvinä aikoina jäljet kulkivat turvallisesti vierekkäin. Kauhuksaan hän huomasi, että pahoina aikoina hiekalle olivat jääneet vain yhdet jäljet.

Mies tivasi: "Miksi elämäni vaikeina aikoina hiekassa on vain yhdet jäljet? Miksi olet hyljännyt minut silloin?" Jeesus vastasi: "Kun hiekassa on kahdet jäljet, olen kulkenut vierelläsi. Kun näet vain yhdet jäljet, silloin olen kantanut sinua." (Paraisten merikotkat i.a.)

Rukous 1 TAI

"Hyvä Jumala, kiitos näistä onnellisista hetkistä. Auta meitä löytämään samanlaisia hetkiä myös tänä päivänä ja tulevaisuudessa. Kiitos perheestämme, ystävistämme ja muista läheisistä ihmisistämme, joiden kanssa olemme saaneet jakaa nämä hetket. Aamen."

Lahjoita minulle -rukous

Herra, lahjoita minulle ruumiini terveyttä ja kylliksi järkeä pitääkseni ruumiini niin hyvässä kunnossa kuin voin

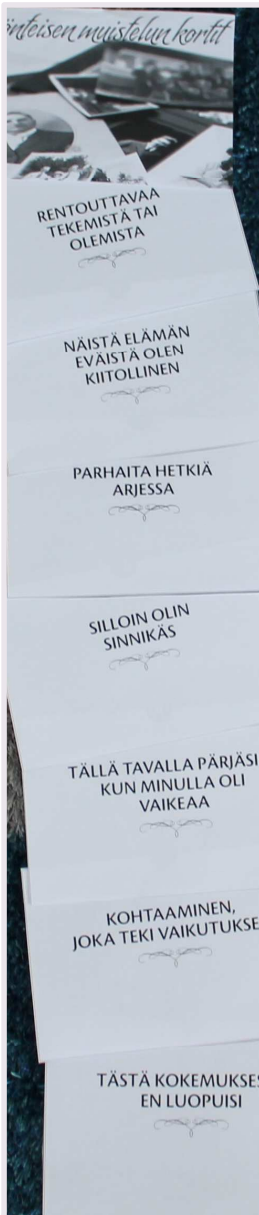
Lahjoita minulle pyhitetty sielu, joka pyrkii siihen mikä on hyvää ja puhdasta, joka ei salli pahan pelotella itseään, vaan löytää keinoja saadakseen asiat kohdalleen.

Lahjoita minulle sielu, joka ei tunne ikävystymistä eikä nurinaa, ei huokailua ja valittelua, äläkä salli minun huolehtia liikaa tästä jostakin, joka niin leventelee ja nimittää itseään - minäksi.

Lahjoita minulle ystävällinen huumorintaju. Anna minulle armo ymmärtää leikkiä, jolla saisin hiukan onnea elämäni ja antaisin sitä eteenpäin toisillekin. (Jörg 1984, 14-15.)

*"Kun tunnet tuskaa,
sisimpäsi yrittää
kertoa sinulle jotakin,
eikä se osaa
kommunikoida muulla
tavalla."*

*- Malidoma Patrice
Somé*



**MYÖNTEISEN
MUISTELUN -KORTIT**
Suomen
mielenterveysseura c
i.a.

"Rohkeus ei aina ole suurieleistä. Joskus rohkeutta on se hiljainen ääni, joka päivän päättyessä sanoo... huomenna yritän uudestaan."

- Mary Anne Radmacher

Toiminto 1

Myönteisen muistelun -kortit (Liite 13) TAI

Myönteisen muistelunkorteilla voidaan muistella ihania asioita elämästämme ja etenkin lapsuudestamme.

Kortit voidaan levittää pöydälle ja niistä jokainen valitsee 3 korttia, joista jokainen kertoo vuorollaan oman muistonsa. Kortteja voidaan käydä läpi myös niin, että ne laitetaan yhteen piinon, josta jokainen nostaa vuorollaan ja kertoo nostamastaan kortista oman muistonsa. (Suomen Mielenterveysseura c i.a.)

Kirje vanhalle minälle

Valitse menneisyydestäsi jokin tapahtuma tai aikakausi ja kirjoita itsellesi kirje entiselle minällesi. Voit valita esimerkiksi nuoruudesta jonkin tapahtuman ja kirjoittaa kirjeen itsellesi siihen tilanteeseen. Mieti mitä olisit voinut tehdä toisin tai mikä oli silloin elämässäsi hyvää.

Toiminto 2

Elämänjana TAI

Tehtävän tarkoituksena on tarkastella omaa elämänkaarta isommassa mittakaavassa. Tarkoituksena on myös saada aikaan keskustelua ja vertaistukea.

Osallistujille jaetaan A3 paperit ja kynät. Jokainen osallistuja piirtää paperille oman elämänjansa aloittaen sen syntymästä ja lopettaen nykyhetkeen. Elämänjanassa vaikeat ja elämää varjostavat asiat voidaan piirtää alaspäin ja elämän hyvät ja iloa tuovat kohdat voidaan piirtää ylöspäin. Jokaisen piirrettyä oman elämänjansa käydään ne läpi yhdessä. Jokainen osallistuja voi kertoa omasta elämänjanastaan sen minkä haluaa.

- Millainen on ollut oma elämänkaaresi?
- Onko siellä ollut enemmän huonoja vai hyviä hetkiä?
- Miten huonoista hetkistä on noustu?
- Mitkä on ollut kohokohtia ja onko niistä saanut lisää puhtia?



Elämänjana askarrellen

Tehtävän tarkoituksena on tarkastella omaa elämänkaarta isommassa mittakaavassa. Tarkoituksena on myös saada aikaan keskustelua ja vertaistukea.

Osallistujille jaetaan A3 paperit, johon jokainen voi askarrella oman elämänjanan käyttäen saatavilla olevia materiaaleja. Materiaaleina voi käyttää esimerkiksi höyheniä, puun lehtiä, kiviä, nappeja, erilaisia naruja, pumpulia tai askartelu koristeita jne. Jokainen osallistuja askartele paperille oman elämänjansa aloittaen sen syntymästä ja lopettaen nykyhetkeen. Elämänjanassa vaikeat ja elämää varjostavat asiat sekä elämän hyvät ja iloa tuovat asiat voidaan kuvata materiaalien avulla. Esimerkiksi kivi on kova materiaali ja se voi kuvastaa vaikeita hetkiä. Jokainen osallistuja saa itse päättää miten materiaalit kuvaavat omia elämäntapahtumiaan. Jokaisen askarrelltua oman elämänjansa käydään ne läpi yhdessä. Jokainen osallistuja voi kertoa omasta elämänjanastaan sen minkä haluaa. Seuraavia kysymyksiä voi käyttää apuna keskusteluun elämänjanasta:

- Millainen on ollut oma elämänkaaresi?
- Onko siellä ollut enemmän huonoja vai hyviä hetkiä?
- Miten huonoista hetkistä on noustu?
- Mitkä on ollut kohokohtia ja onko niistä saanut lisää puhtia?

Loppuvirsi

- Virsi 338
- Virsi 484
- Punainen laulukirja: Kuljeta ja johda

ASKARRELTU ELÄMÄNJANA

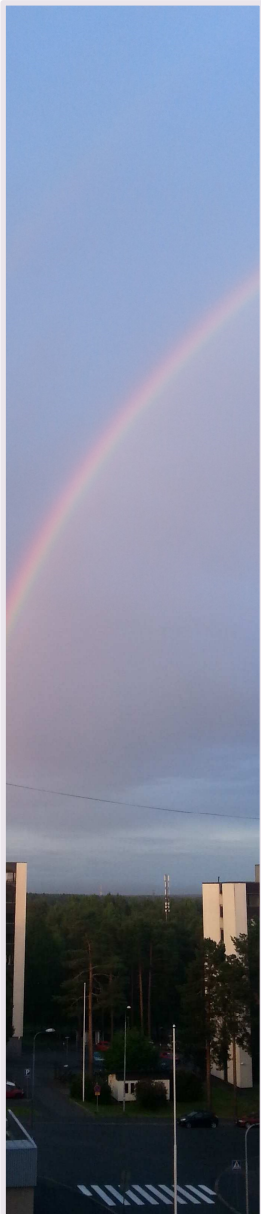
*"The more anger
towards the past you
carry in your heart,
the less capable you
are of loving in the
present."*

- Barbara De Angelis

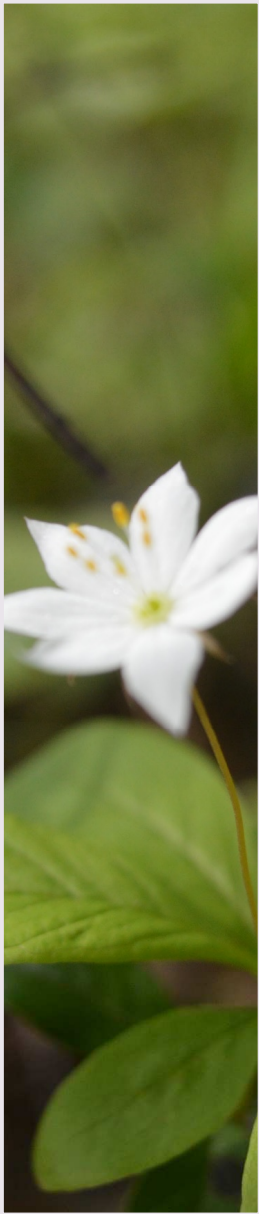
TULEVAISUUS JA HAAVEET

Masennusta sairastavat ajattelevat usein tulevaisuuttaan pelonsekaisin tuntein ja toivottomana. He eivät näe itsellään tulevaisuutta tai he eivät uskalla tai halua ajatella tai suunnitella sitä. Kuitenkin kaikilla ihmisillä on unelmia ja haaveita, ne antavat ihmisille voimaa ja iloa arkeen. (Katajainen, Lipponen & Litovaara 2004, 107–109.) Ihmisen kyky haaveilla ja suunnitella tai ajatella tulevaa vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin ja on tärkeässä roolissa masennuksesta kuntoutumisessa. Masentunut ihminen ei niinkään ajattele tulevaisuutta negatiivisemmin, vaan ihmisten kyky ajatella tulevaisuudesta positiivisesti heikenee. Ihmiset pystyvät ajattelemaan tulevaisuuden haaveita ja tavoitteita, mutta he kokevat, että nämä tavoitteet eivät ole saavutettavissa. Masentuneet ihmiset ajattelevat usein myös siten, että tulevaisuudessa on todennäköisempää, että uhkakuvat ja negatiiviset tapahtumat käyvät toteen, kuin positiiviset tapahtumat. (Sarkohi 2011, 20.)

Masennuksesta kuntoutujat, jotka yrittävät kuntoutuksen aikana miettiä positiivisia tulevaisuuden kuvia, kokevat olevansa energisempiä ja toiveikkaampia. He kokevat, että voisivat joskus tehdä isoja elämää muokkaavia päätöksiä, kuten parisuhteesta poistumisen tai perheen perustamisen. (Sarkohi 2011, 35.) Tulevaisuuden haaveet ja siihen liittyvät positiiviset ajatukset sekä tunteet ovat erittäin hyödyllisiä masennuksesta kuntoutumisessa. Positiiviset tunteet nopeuttavat masennuksesta kuntoutumista, parantavat kriisistä selviytymistaitoja ja ehkäisevät masennuskausia. Jopa väliaikaiset positiiviset tunteet auttavat kuntoutumisessa, koska niiden avulla kuntoutuja voi esimerkiksi saada uusia ihmisiä tukiverkostoonsa sekä kokea onnistumisen kokemuksia, jotka taas parantavat itseluottamusta. (Layous, Chancellor, Lyubomirsky, Wang & Doraiswamy 2011, 676–677.)



*"Nuoruuden unelmat
ja lapsuuden usko
eivät milloinkaan
kokonaan kulu pois."
- Juhani Aho*



Kerhokerran tavoitteet

- Saada osallistujat miettimään tulevaisuutta positiivisesti
- Saada osallistujat miettimään sellaisia tulevaisuuden haaveita, jotka ovat toteutettavissa heidän elämässään
- Antaa ja luoda toivoa osallistujien tulevaisuuteen
- Saada osallistujat pohtimaan tulevaisuuden ja haaveiden merkitystä

Hartaus

Päivä -hartaus TAI

”Sinä päivänä näyttivät kaikki vastaantulijat apeilta, kasvot olivat pilvessä, vaikka aurinko paistoi ja taivas oli heleänsininen. Silloin kohtasin tämän: kuivan juurakonkappaleen josta kohosi vihreä virpi, hentovartinen mutta suora. Ja minun ymmärrykseni kieltäytyi käsittämästä mistä se oli saanut voiman ja rohkeuden työntyä tuohon. Ja minä ajattelin miten sitkeä elämä voi olla, Jumalan henkäyksestä syntynyt, ja miten vähästä voi löytää ilon, kun päivä on apea ja kaikkien kasvoilla pilvi.” (Korpela & Terävä 2011.)

”Ensimmäinen kevätpäivä jää vielä väreilemään yllä pihan. Pieni talvilintu livertää uusin äänin, uupumatta ihan. Hopeata kuori oksien hohtaa hämyyn tiheässä hiukan. Keveä on ilma hiljainen. Kaikki aarteet elämäni niukan, kaikki armo, minkä ikänään sydän omisti, lie läsnä tässä: valossa, mi kätkee hymyään, sädehuntuksessa hämärässä.” (Harmaja 2011, 55.)

Mitä sinulle toivoisin? -hartaus

Mitä sinulle toivoisin?

Saduissa kerrotaan - yhä uudestaan- kuinka tieltä poikkesi muuan vieras köyhien ihmisten tupaan. Kun hän seuraavana aamuna hyvästeli, kävi ilmi, että hän ei ollutkaan mikään tavallinen kulkuri. Saatte toivoa kolmea asiaa, hän sanoi. Katsokaakin, että toivotte tosi hyvää.

- Tässä kohtaa satua kerholaiset voivat kirjoittaa kolme toivomustaan ylös, jonka jälkeen satu jatkuu

*"Pitää uskaltaa olla oma itsensä, vaikka oma minä osoittautuisikin pelottavaksi ja omituiseksi."
- May Sarton*



Kun huomasin sammalessa punaisia sieniä, "onnentuoja", muistin tuon kulkurin ja hänen kolme toivomustaan. Loistava väri voi pettää ja onni voi lehahtaa pois kuin sininen perhonen. Kuvittelen, miten tuo tuntematon kulkuri kohtaisi sinut. Hän olisi vieraana yli yön ja aamulla neuvoisi sinua toivomaan oikein.

Mitä hän sanoisi?

- Kerholaiset voivat miettiä mitkä olisivat vieraan neuvot yllä olevan pätjän avulla. Tyyliin "ei saa toivoa liian paljoa, vaan pieniä asioita. Jotta "loistava väri ei petä" ja vie itseä turmioon.

Vanha kulkuri voisi sanoa näinkin:

Ehkä en toivo sinulle elämää jossa ei ole puutteita, elämää jossa ei ole tuskaa ja hämmennystä.

Mitä sinä tekisit sellaisella elämällä.

Ei, minä toivotan sinulle sitä, että eräs kantaa ja suojelee sinua ja ohjaa sinua läpi kaiken, mitä sinulle tapahtuu, kohti päämääräsi

En toivo sinulle elämää, jossa sinua ei koskettaisi murhe eikä toisten ihmisten kohtalo, sitä en sinulle toivo.

Niin ajattelemattomasti ei saa toivoa.

Ei, minä toivon, että jokin yhä uudestaan koskettaisi sinua, jokin jota en pysty kuvailemaan, armoa. Sitä ei voi tahtoa eikä pakottaa, mutta kun se koskettaa sinua silloin tiedät: se on hyvä.

En toivo sinulle elämää jossa ei ole vaivaa ja haasteita.

Sen sijaan toivon, ettei elämäsi valu tyhjiin. Toivon sinulle käten ja sydämen voimaa.

Ja toivotan sinulle eräällä vanhalla sanalla, toivotan sinulle siunausta: sitä että vilja kasvaa aurasi jäljissä, ruumiin ja sielun leipä, ja että olkien lomissa aina vilkkuu kukkia.

(Jörg 1984, 3-9.)

*"Kun sinulle annetaan
kyky toivoa jotakin,
saat aina samalla
voiman toteuttaa
toiveesi."*

- Richard Bach



TUNNEKORTIT
AmmatINVALINTA.fi i.a.

*"Monet eivät uskalla
olla onnellisia, koska
olisivat silloin vaarassa
tulla onnettomiksi."
- Martin Descalzo*

Rukous 1 TAI

Isä, tiedän, että rakastat minua ja huolehdit minusta. Sinä hallitset kaikkea valtaistuimeltasi taivaassa. Tulkoon sinun kunniasi ilmi kaikessa, mitä teen tänään. Haluan tänään sinun hallintasi toteutuvan ja sinun tahtosi tapahtuvan kaikessa ajattelussani ja kaikissa toimissani. Isä, huolehdi kaikista tarpeistani tänä päivänä- hengellisistä, fyysisistä, taloudellisista ja sosiaalisista. Anna minulle voimaa kohdata tulevaisuus sellaisenaan kuin sen minulle annat. Anna minulle voimaa haaveilla ja pyrkiä tavoitteitani kohti. Aamen

Piirrä -rukous

Piirrä rukouksessa jokaisella osallistujalla on kynää ja paperia, johon he piirtävät oman rukouksensa. Rukous voi liittyä tähän päivään tai johonkin tiettyyn ajatukseen. Se voi olla myös pelkkää kynän jälkeä. Piirtämisen jälkeen jokainen voi halutessaan kertoa omasta rukouksestaan. Ohjaaja voi halutessaan käyttää seuraavia kysymyksiä:

Mitä muotoja rukoukseesi kuuluu? Kulmia? Pyöreitä linjoja? Minkä värinen rukouksesi on? Ovatko kynänjäljet rukouksessasi voimakkaita vai heikkoja? Rentoja vai tarkkoja? Mitä nämä asiat kertovat rukouksestasi?

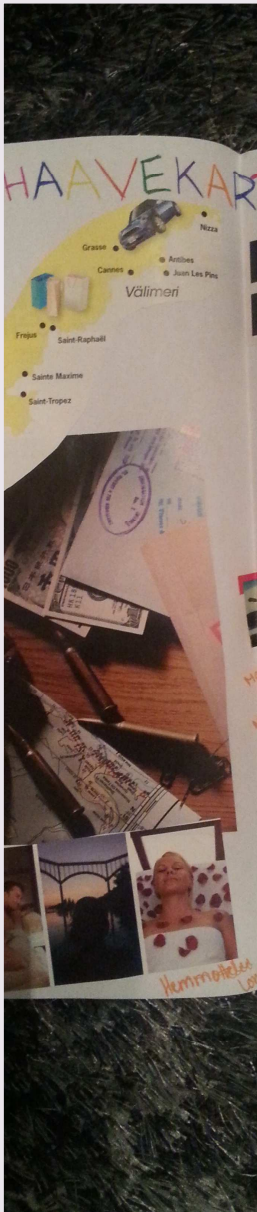
Toiminto 1

Tunnekortit (LIITE 14) TAI

Tunnekorteilla voidaan käydä läpi omia tunteita erilaisissa tilanteissa. Korteista tulisi valita 2-4 korttia jotka kuvaavat sen hetken tunnetta, jonka jälkeen kaikkien valitsemat kortit käydään läpi. Jokainen voi kertoa miksi hänellä on juuri sellainen tunne sillä hetkellä. Näiden tunnekorttien tilalta voi käyttää myös esimerkiksi nallekortteja, jotka kuvaavat myös tunteita. Myös erilaisia kuvakortteja voi käyttää tunnekorttien tilalta. Kuvakorteista valitaan sellainen kuva, joka koskettaa itseä sillä hetkellä jollain tavalla. Myöhemmin osallistujat kertovat miksi ovat valinneet juuri kyseisen kuvan. (AmmatINVALINTA.fi i.a.)

Kirje tulevaisuuteen

Kirjoita kirje itsellesi vuoden päähän. Mieti millaisessa elämäntilanteessa haluaisit olla tai millaisia asioita olisit siihen mennessä halunnut saavuttaa. Millaisia unelmia sinulla on vuoden päähän?



Toiminto 2

Haavekartta TAI

Osallistujat tekevät jokainen oman haavekarttansa, johon he hahmottavat omia unelmiaan. Unelmat voi kirjoittaa tai unelmista voi etsiä kuvia erilaisista lehdistä. Osallistujat voivat myös kirjoittaa jokaisen unelman kohdalle päivämäärän tai vuoden, mihin mennessä he haluavat sen saavuttaneet. Haavekarttaan voidaan kerätä myös sellaisia haaveita, jotka tuntuvat mahdolltomilta saavuttaa. Haavekartta voi ohjata meitä kaikkia eteenpäin ja kulkemaan kohti omia haaveitamme.

Askel askeleelta kohti haavetta (LIITE 15)

Tehtävän tarkoituksena on kirjata jokin oma haave ylös, jonka haluaa saavuttaa. Haaveelle tulee myös miettiä useampi askel, kuinka haaveeseen päästään. Askeleiden kohdalle tulee miettiä, mitä haaveen eteen voidaan konkreettisesti tehdä, jotta se toteutuu. Halutessaan haaveelle sekä jokaiselle askeleelle voidaan merkitä päivämäärä, mihin mennessä se on toteutettu. Lopuksi tehtävä voidaan käydä läpi joko parin kanssa tai kaikkien kanssa yhdessä.

Toiminto 3

Käydään lävitse positiivisuuspurkkeihin kerättyjä arjen iloja tai vaihtoehtoisesti mietitään kullekin viikolta 5 arjen iloa.

HAAVEKARTTA

"Saavuttaaksemme suuria asioita, meidän ei pidä vain toimia vaan myös haaveilla; ei vain suunnitella vaan myös uskoa."
- Anatole France

Loppuvirsi

- Virsi 332
- Virsi 341b
- Punainen laulukirja: Olet vapaa
- Punainen laulukirja: Tuulien teitä
- Punainen laulukirja: Sateenkaariunet



YKSINÄISYYS

Kaikenikäiset voivat kokea yksinäisyyttä. Se voidaan kokea raskaaksi, sillä jokainen kaipaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja toisten hyväksyntää. Yksinäisyydestä tulisi keskustella enemmän ja se tulisi ottaa puheeksi, koska yksinäisyys voidaan tuntea ahdistavana, pelottavana tai jopa häpeänä, eikä yksinäisyyden tunteesta välttämättä kerrota muille. Ihmisille on normaalia, että tuntemme kaipuuta toisen ihmisen läheisyydestä. Haluamme olla jollekin tärkeitä ja tuntea toinen ihminen tärkeäksi ja läheiseksi. (Mielenterveyden keskusliitto i.a.)

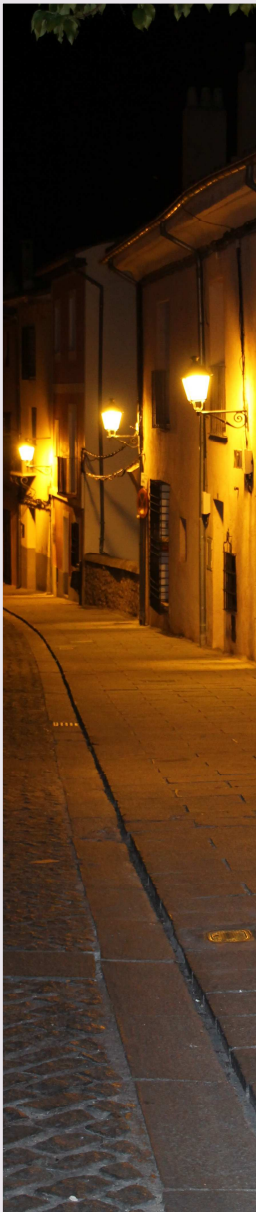
Yksinäisyys voi johtua sisäisistä syistä kuten persoonallisuuden piirteistä tai ulkoisista syistä kuten ympäristöstä tai kiusaamisesta. Yksinäisyys voi olla sosiaalista, jolloin ihmisellä ei esimerkiksi ole hyvää sosiaalista verkostoa tai se voi olla emotionaalista, jolloin ihmisellä ei ole yhtään hyvää ystävää, kenen kanssa jutella. Yksinäisyys voi liittyä eri elämäntilanteisiin, kuten eroamiseen, muuttoon, masennukseen ja ahdistukseen, opiskeluvaikeuksiin tai heikkoon itsetuntoon ja itsearvostukseen. Yksinäisyyden tunnetta voi helpottaa esimerkiksi vertaistukiryhmillä, harrastuksilla, erilaisilla kerhoilla, matkustelulla tai lemmikkieläimillä. Tarkoituksena on lähinnä, että yksinäinen ihminen tapaa muita ihmisiä ja sitoo uusia ystävyksiä. (Mielenterveyden keskusliitto i.a.)

Kerhokerran tavoitteet

- Saada kerholaiset puhumaan yksinäisyydestä
- Saada kerholaiset kokemaan itsensä tärkeiksi
- Miettiä tavoitteita, miten saada yksinäisyyden tunnetta vähemmäksi
- Miettiä, mitä mahdollisuuksia ehkäistä tulevaisuudessa omaa yksinäisyyttä

"Loneliness does not come from having no people around you, but from being unable to communicate the things that seem important to you."

-Carl Jung



Hartaus

Yksinäisyys

Maisema on pimeä. Katuvalot häikäisevät ja märkä asfaltti kiiltelee valossa. Aamussa kulkee tummia hahmoja. Siellä täällä maassa on vielä keltaisia lehtiä. Kaiken elämän kiireen keskellä, kaiken hyvän keskellä, pimeään maiseman valo osuu johonkin sisälle. Tekee mieli suojautua, mutta valo paljastaa yksinäisyyteni. Sen kohdan, jota en haluaisi nähdä, tuntea. Se on jonkinlainen musta möykky rinnassa, surua, jonka sisällä on kaikki hylkäämiset, hylkäämisten synnyttämä kipu ja yksinäisyyden haju.

Samassa pieni poikani mottaa minua kylkeen, juuri siihen kohtaan, jossa yksinäisyys asuu ja hihkaisee: "Keltainen auto".

Näin meillä päin lapset tekevät. Ovat tehneet jo pitkään (aina silloin kun keltaisen auton näkevät).

Jotakin surusta murtuu, kun pienen pojan käsi osuu, rakkaus koskettaa. (Suomen evankelisluterilainen kirkko i.a.)

Rukous – Ps. 139: 7-12 TAI

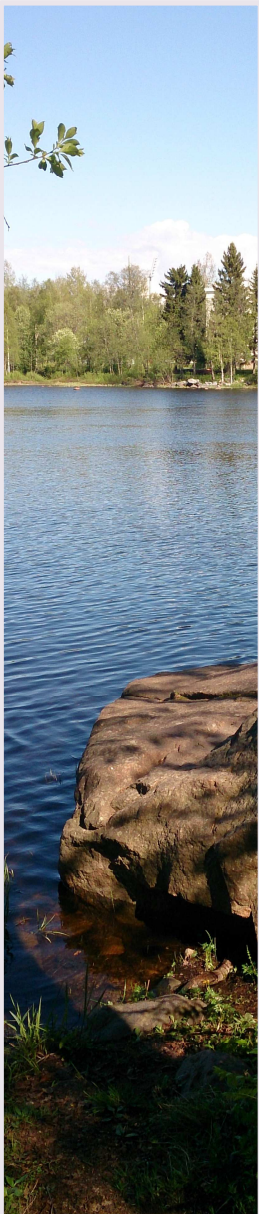
Auta muistamaan, että "sinulle ei pimeys ole pimeää, vaan yö on sinulle kuin päivänpaiste, pimeys kuin kirkas valo."

Virsi 318 rukouksena

1 Jeesus, sä ainoa
Heikkojen auttaja,
Anteekstiantaja uupumaton!
Pyhyys ja puhtaus,
Rakkaus, virvoitus,
Totuus ja armahdus sinussa on

"I used to think the worst thing in life was to end up alone. It's not. The worst thing in life is to end up with people that ake you feel all alone."

-Robin Williams



Toiminto 1

Yksinäisyys piirtäen

Ohjaajat voivat valita kolme eri musiikkikappaletta, jotka he pistävät soimaan. Osallistujille jaetaan paperia ja kynät. Osallistujien tulee musiikkikappaleiden aikana piirtää tai kirjoittaa paperille kappaleista nousevia tunteita liittyen yksinäisyyteen. Kappaleiden jälkeen jokainen voi kertoa omista piirroksistaan ja nousseista tunteista.

Toiminto 2

Keskustelua yksinäisyydestä ja ystävätoiminnan esittelyä

Osallistujien kesken voidaan jutella yksinäisyydestä ja sen vaikeuksista liittyen masennuksesta kuntoutumiseen. Masentuneilla voi esimerkiksi olla iso kynnys osallistua eri toimintoihin tai tutustua uusiin ihmisiin. Ohjaaja voi käyttää keskustelun virittämiseen seuraavia kysymyksiä tai osallistujat voivat kirjoittaa kysymyksiin vastaukset paperille.

- Miten koet yksinäisyyden? Millaiselta se tuntuu?
- Miten se näkyy arjessasi?
- Onko sinulla ketään, kenen kanssa puhua?
- Tunnetko ketään, kenen arvelet olevan yksinäinen?
- Mitä voisit tehdä sen eteen, ettet kokisi itseäsi yksinäiseksi?

Kun yksinäisyydestä on puhuttu yhdessä ja mietitty ratkaisukeinoja, etteivät osallistujat kokisi itseään niin yksinäiseksi, ohjaajat voisivat kertoa lissä olevista kaveritoiminnoista.

"Remember: the time you feel lonely is the time you most need to be by yourself. Life's cruelest irony."

— Douglas Coupland,
Shampoo Planet

Loppuvirsi

- Virsi: 318

LÄHTEET

- Ammatinvalinta.fi i.a. Ohjauksen tukimateriaaleja, tunnekortit. Viitattu 13.03.2016. http://ammatinvalinta.fi/smart_faq/tunnekortit/
- Anttila, Raija; Lähdesmäki, Mari; Ojanen, Markku; Oksala, Else & Paavilainen, Petri 2009. Persoona 5, persoonallisuuspsykologia. Helsinki: Edita.
- Eerola, Eeva 2013. Turvallisella mielellä. Helsinki: Lasten keskus ja Kirjapaja Oy.
- Heiskanen, Tarja; Huttunen, Matti O.; Tuulari Jyrki 2011. Masennuksen monet ulottuvuudet. Teoksessa Heiskanen, Tarja; Huttunen, Matti O. & Tuulari Jyrki (toim.) Masennus. Helsinki: Duodecim, 7-16.
- Harmaja, Saima 2011. Teoksessa Merja Pitkänen. Armon kirkkaita sanoja. Porvoo: Bookwell oy.
- Hämäläinen, Riitta 2011. Teoksessa Merja Pitkänen. Armon kirkkaita sanoja. Porvoo: Bookwell Oy.
- Hätönen, Heli; Kurki, Marjo; Larri, Tuulevi & Vuorilehto, Mari 2014. Uudistuva mielenterveystyö. Helsinki, Fioca.
- Ihalainen, Jarmo & Kettunen, Terttu 2011. Turvaverkko vai trampoliini – sosiaaliturvan mahdollisuudet. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Isometsä, Erkki 2011. Masennustilan oireet, hoidon periaatteet ja sairauden kulku. Teoksessa Heiskanen, Tarja; Huttunen, Matti O. & Tuulari Jyrki (toim.) Masennus. Helsinki: Duodecim, 17-34.

- Isometsä, Erkki & Karlsson, Hasse 2011. Masennustilaan vaikuttavat biologiset tekijät. Teoksessa Heiskanen, Tarja; Huttunen, Matti O. & Tuulari Jyrki (toim.) Masennus. Helsinki: Duodecim, 35-52.
- Kanstren, J & Pind, R. 2002. Ruumiilliset tuntemukset masennuksen aikana. Masennukseen liittyvän psykofyysisen fysioterapian kehittämiseksi tehty kyselytutkimus. Opinnäytetyö. Savonia-amk. Terveysala.
- Katajainen, Antero; Lipponen, Krisse & Litovaara, Anneli 2004. Voimavarat käyttöön. Hyvää oloa ja onnellisuutta. Helsinki: Duodecim.
- Kopakkala, Aku 2011. Porukka, jengi, tiimi – Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki, Edita.
- Korpela, Anni & Terävä, Onni 2011. Tässä on tie. Latvia: Jelgava Printing House, Latvia.
- Kurtz, Linda Farris 2015. Recovery groups. A Guide to Creating, Leading and Working with Groups for Addictions and Mental Health Conditions. New York: Oxford University Press.
- Laine, Kaarina 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava.
- Lappalainen, Minna 2001. Mielenterveyskuntoutujien kuvauksia itsetunnon tukemisesta hoitotyöstä. Opinnäytetutkielma. Hoitotieteen laitos. Terveystieteiden opettajan koulutus. Kuopion yliopisto.
- Layous, Kristin; Chancellor, Joseph; Lyubomirsky, Sonja; Wang, Lihong & Doraiswamy, Murali 2011. Delivering Happiness: Translating Positive Psychology Intervention Research for Treating Major

and Minor Depressive Disorders. The Journal of Alternative and Complementary Medicine. Osa 17, Lehtinumero 8, 675–683.

Luhtasaari, Sinikka 2010. Depis – masennuksen eri muodot. Helsinki: Duodecim.

Mielenterveyden keskusliitto i.a. Yksinäisyys. Viitattu 18.8.2016
<http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/aikuisille/yksinaisyys/>

Nylund, Marianne 2005. Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta (toim.) Vapaaehtoistoiminta – Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 195-213.

Ojala, Anita 2012. Valopilkkuja. EU: Perussanoma Oy.

Paraisten merikotkat i.a. Hartaustekstejä. Viitattu 17.05.2016 <http://pameko.fi/kirhartaus>

Räsänen, Juhani 2014. Voimaantuminen ja elämänpolitiikka. Voimaantumisen resurssiteoria, uskaltava vastuullisuus, valinta, optimointi ja kompensointi. Järvenpää: Julkiviestintä.

Sarkohi, Ali 2011. Future thinking and depression. Linköping Studies in Arts and Science. Linköping University. Department of Behavioural Sciences and Learning. Linköping

Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a. Viitattu 18.8.2016 Helsinki <http://evl.fi/hartaudet.nsf/webhartaus?ReadForm&type=aamu&id=F6E31FB21701E274C2257D8E004083B6>

Suomen mielenterveysseura a i.a. Voimavarojen talo. Viitattu 13.03.2016.
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/pelit-ja-teht%C3%A4v%C3%A4t/voimavarojen-talo>

- Suomen mielenterveysseura b i.a. Toteemieläimet. Viitattu 13.03.2016.
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet/toteemiel%3%A4imet>
- Suomen mielenterveysseura c i.a. Myönteisen muistelun kortit. Viitattu 13.03.2016. http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/inline/Hankkeet/Mirakle/myonteisen_muistelun_kortit_web3_0.pdf
- Suomen mielenterveysseura d i.a. Vahvuuskortit. Viitattu 13.03.2016.
http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/vahvuuskortit_0.pdf
- Tanskanen, Susanna 2015. Toiminnallisuus ryhmämuotoisessa asiakastyössä. Teoksessa Näkki, Pirjo & Sayed, Terttu 2015. Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. Helsinki: Edita, 105-126.
- Terrimäki, Päivi & Metsäälho, Saana 2012. Elämää masennuksen varjossa – kokemuksia masennuksesta. Opinnäytetyö, Hämeen ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma, sairaanhoitaja amk. Lahdensivu 15.11.2012.
- Työnohjauksen teoriaa ja menetelmiä i.a. Voimavarapuu. Viitattu 13.03.2016. <https://anneulmanen.wordpress.com/metelmia-2/voimavarapuu/>
- Vilén, Marika; Leppämäki, Päivi & Ekström, Leena 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.
- Zink, Jörg 1984. Mitä sinulle toivoisin. Pieksämäki: Sisälähetys seuran kirjapaino Raamattutalo.

LIITTEET

LIITE 1 – Esimerkki palautelomakkeesta

- Mitä pidit kerhokerran teemasta?



- Mitä pidit

hartaudesta



Toiminta 1



toiminta 2



- Mitä olisit toivonut olevan enemmän/vähemmän?

- Mitä mieltä olet kerhokertojen pituudesta?

- Tulisitko jatkossa tällaiseen kerhoon? Miksi?
- Mitä asioita olisi voinut tehdä toisin?
- Risuja ja ruusuja.

LIITE 2 – Esimerkki kerhopohjan mainoksesta



*Voimavaroja arkeen
-kerho*

Iin seurakuntatalolla
Maanantaisin 17.00-18.30
4.4.2016 alkaen

Kerhotoiminta on avointa kaikille masennuksesta kuntoutuville,
jotka kokevat hyötyvänsä toiminnasta. Toimintaan ei vaadita
ennakkoilmoittautumista eikä sitoutumista jokaiseen
tapaamiseen.

Tule rohkeasti mukaan omana itsenäsi!

Kerhokerrat:

4.4 - Oma persoonallisuus
11.4 - Omat voimavarat
18.4 - Tukiverkosto
25.4 - Elämänkaari
2.5 - Elämänilo ja haaveet

Lisätietoa saa:

Katri Toikka 0443014802
Elisa Törmänen 0451382086
Diakonissa Sanna Karppinen
0407376955

LIITE 3 – Havainnointilomake

	4.4	11.4	18.4	25.4	2.5
Hartaus					
Toiminnallinen harjoitus 1					
Toiminnallinen harjoitus 2					
Keskustelut/ vertaistuki					
Ryhmäläisten osallistuminen toimintaan					
Ryhmäläisten vuorovaikutus					
Ryhmäläisten voimaantuminen					
Keskittymiskyky toiminnassa					
Aikataulu					

Arvioin kuhunkin kohtaan, miten kyseinen kohta toteutui seuraavin merkinnöin:

+++ Todella hyvin

++ hyvin

+ Kohtalaisesti

- tyydyttävästi

- -huonosti

- - -Todella huonosti

LIITE 4 - Puukortit

Mänty

Miehekkään lämpöinen – sellainen on mäntyihminen. Olkoon mies tai nainen. Mänty ystäväystyy helposti ja on ystäviään kohtaan antelias. Maailman melskeissä mänty seisoo varmana ja kestäväenä ja säilyttää nuorekkaan ja avoimen mielenlaatunsa läpi elämän. Mänty ei turhia pelkää ja häneltä voi aina hakea tukea.

Kataja

Tuulussa karaistunut kataja on sitkeä ja vaatimaton. Ja paljon enemmän! Kun itsenäiseen luonteenlaatuun lisätään aimo annos rohkeutta ja energiaa, tuloksena on syvälinen ihminen, joka ei hevini alistu. Lojaali kataja on mestari säilyttämään salaisuuksia. Hän pyrkii alati kohti uutta ja ottaa kokemuksensa opikseen.

Kuusi

Ylväänä taivaita kurottelevaa kuusta voi kuvailla yhdellä sanalla: vakaa. Se sisältää vakavuutta ja pidättyvyyttä stoalaiseen mielentyyneyteen saakka. Kunnollisuuden perikuva kuusi on tomissaan looginen ja suoraviivainen rauhan ja turvan satama. Tyylikään, jopa karun ulkokuoren alla sykkii kiitollinen sydän.

Haapa

Ystävällisyys on haavan päällimmäisin ominaisuus. Häneltä riittää lämpöä ja myötätuntoa jokaiselle joka sitä tarvitsee. Kunnollinen ja mutkaton haapa jaksaa huolehtia, rauhoittaa ja tukea vähemmän onnekkaita lähimmäisiään. Totisen olemuksen alle kätkeytyy värikäs, salaperäinen sisäinen maailma.

Tammi

Tammi on nähnyt ja kokenut paljon ja hän kantaa sukupolvien viisautta. Hän on jo niin varma itsestään, että hänellä on aina varaa välittää muista. Hän on kuin arvokas, turvallinen ukki, jolta nuoremmat hakevat tukea. Hän on myös kuin soturi, joka esimerkillään valaa rohkeutta muihin. Tammi on voiman perikuva.

Pihlaja

Pihlaja tarvitsee paljon huomiota – ja on sen myös ansainnut, sillä köyhissäkin oloissa hän puhkeaa kauniiseen kukkaan. Saadessaan tarpeeksi valoa ja tilaa empaattinen pihlaja pystyy antamaan paljon voimaa sairaille ja heikoille. Pihlajan syvälliseen viisauteen kuuluu vaatimattomuus, sopeutuvaisuus ja huumori.

Paju

Taipuisa ja notkea kuin pajunvarsi on myös paju-ihminen. Taipuisuus ja notkeus on ennen kaikkea henkinen ominaisuus... Nostalgiseen romanttisuuteen taipuvainen paju tahtoo miellyttää muita ja on aina valmis lohduttamaan. Hän saattaa jopa uhrautua jonkun tai jonkin hyväksi. Silti hän voi olla yksinäinen.

Tuomi

Tuomen tuoksuvat kukkatertut ryöppyävät valkoisena vaahtona ja saavat pään pyörälle. Samalla lailla tuomi-ihminen pökerryttää lähimmäisensä kauneudellaan, romanttisuudellaan ja leikkimielisyydellään. Hän hulluttelee ja hurmaa. Kaiken, minkä hän tekee, hän tekee antaumuksella. Hän on herkkä kylmälle.

Kuusi



Haapa



Kataja



Lehmus



Mänty



Pihlaja



Saarni



Tammi



Tuomi



Paju



Vaahtera



Koivu



Koivu

Koivu on kaunis sisältä ja päältä. Hän on hyväsydäminen ja hienotunteinen ja aina valmis lohduttamaan kuin äiti lastaan. Puhdashenkinen koivu saattaa vaikuttaa salaperäiseltä, mutta ehkä hän on vain ujo. Vaikka koivu katselee maailmaa romantiikan vaaleanpunaisten silmälasien läpi, häneen voi aina luottaa.

Lehmus

Miellyttävä. Sellainen on lehmus. Hän on vaatimattomasti komea, aina rauhallinen, ystävällinen ja empaattinen. Taipuisuus auttaa palvelemaan lähimmäistä hienotunteisesti. Hiljaista lämpöä hehkuvassa lehmuksessa on sisäistä syvyyttä, jopa auktoriteettia, joka voi antaa varsinkin nuorelle paljon.

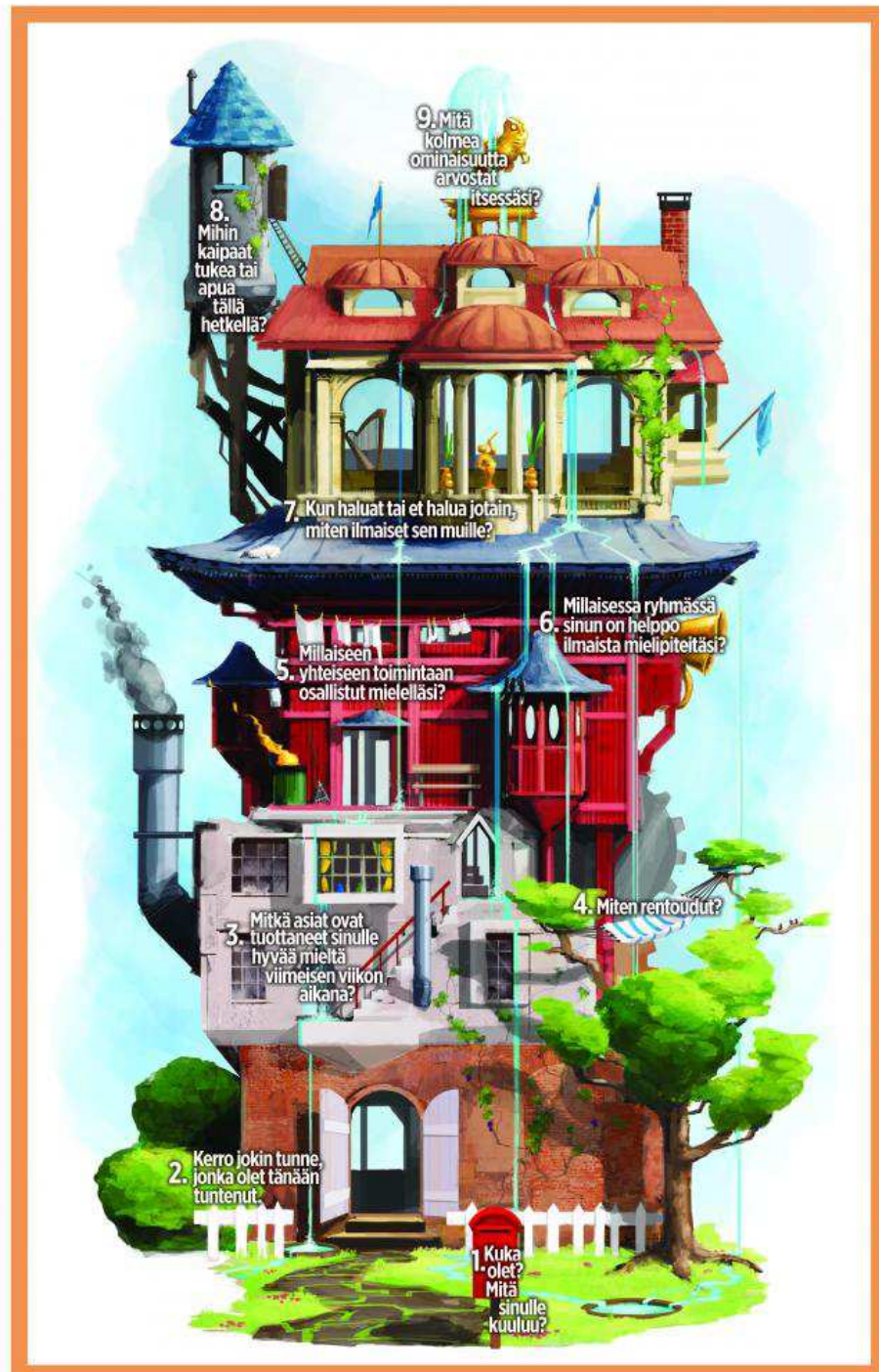
Vaahtera

Vaahtera voi kasvaa hyvinkin mahtavaksi puuksi ja vaahteraihmistä on helppo kuvata samalla sanalla. Hän on henkisesti rikas ja jalostuneen seurallinen: suku on hänelle erityisrakas. Hän arvostaa itseään eikä koskaan epää apua sitä pyytävältä. Vaahteran harmonian – ja kauneudentaju on aivan omaa luokkaansa.

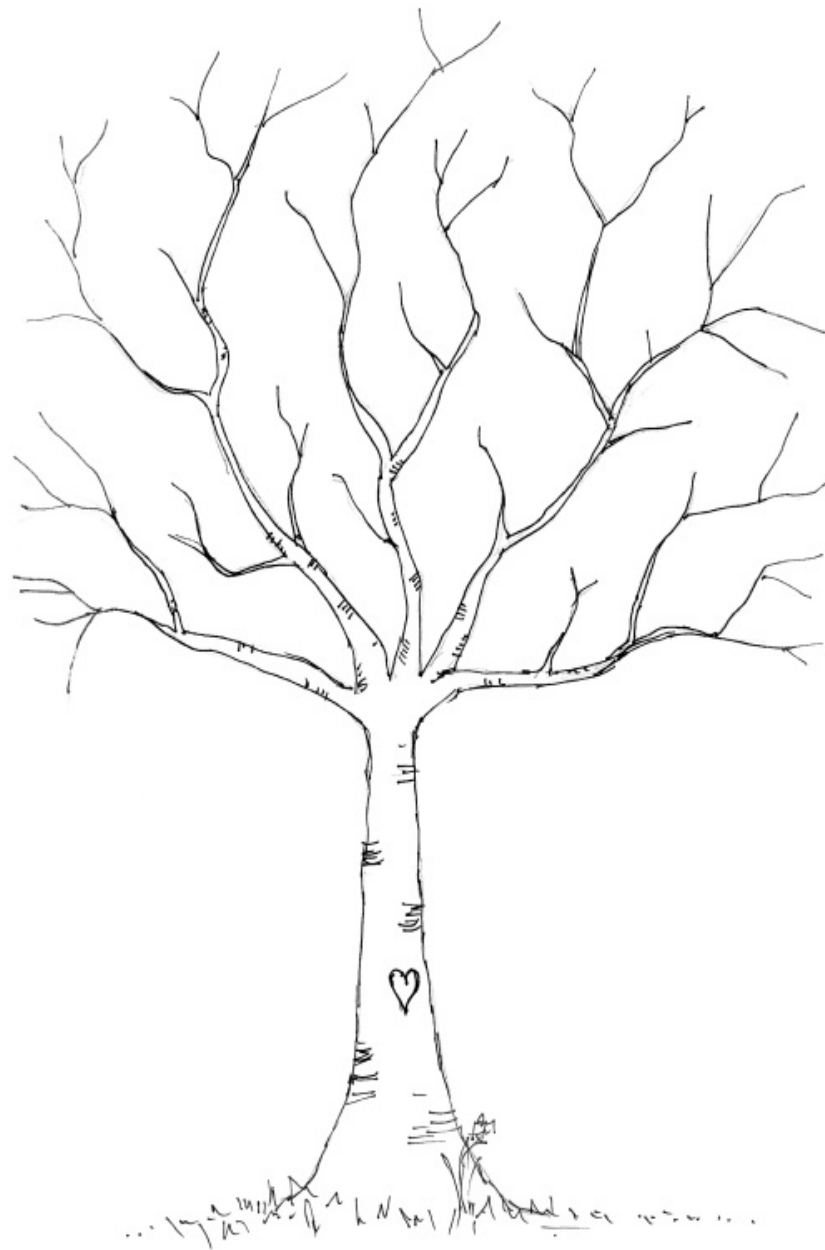
Saarni

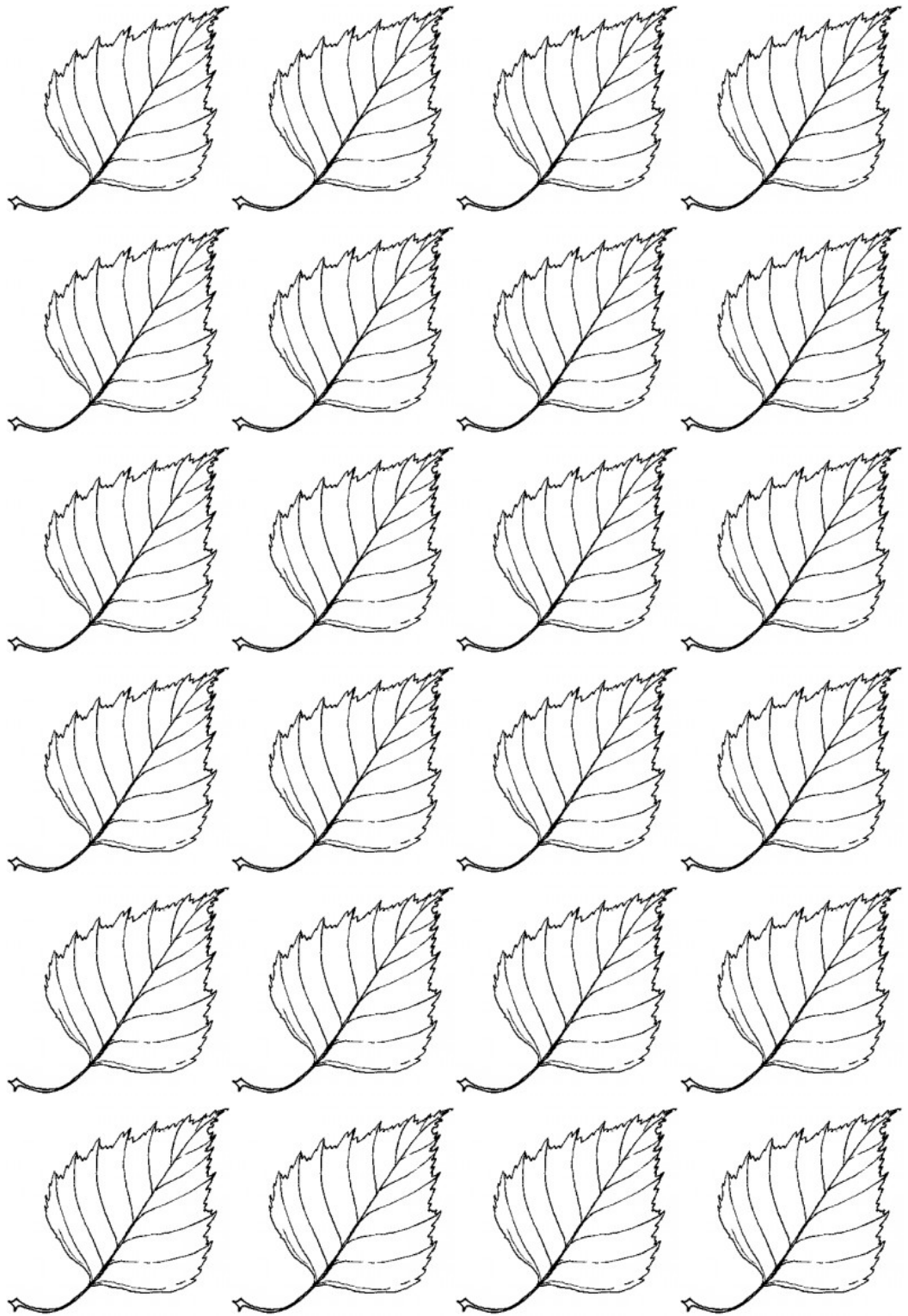
Saarni on lempeä ja ystävällinen, käytännöllinen vaikka impulsiivinen. Hän on ilmava, lahjakas ja viehättävä. Kauniin saarnen kauneudentaju on erikoisen kehittynyt. Hän tarjoaa suojaa eikä tahdo alistaa ketään. Hän tietää paljon, mutta ei juorua. Saarni tarvitsee paljon rakkautta.

LIITE 5 – Voimavarojen talo (Suomen Mielenterveysseura a i.a.)



LIITE 6 – Puuhartauden materiaali





LIITE 7 – Luonnekortit (AmmatINVALINTA.fi i.a. http://ammatinvalinta.fi/wp-content/uploads/2013/09/ammatinvalinta_luonnekortit.pdf)

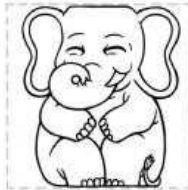


LIITE 8 – Toteemieläimet (Suomen Mielenterveysseura b i.a.)

MILLAINEN SINÄ OLET?

MILLAINEN ON SINUN TOTEEMISI?

**TUNTEELLINEN
ELEFANTTI**



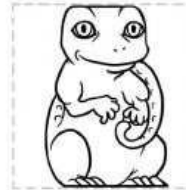
ELEFANTTI VAHVASTI TUNTEILEE, SEN ILROT JA SURUT AALTOILEE.

**KYLMÄPÄINEN
KOTKA**



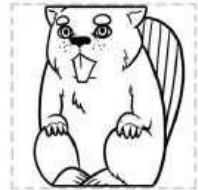
KOTKA TASAISESTI TAIVAALLA LIITÄÄ, VAIKKA TUNTEITA OHI KIITÄÄ.

**SOPEUTUVA
KAMELEONTTI**



KAMELEONTTIA EI MUUTOKSET PAINA, SE ON VALMIS MUUTTAMAAN VÄRIÄ AINA.

**TAVOILLEN USKOLLINEN
MAJAVA**



MAJAVAA MIELLYTTÄVÄT TOTUTUT TAVAT, NE ARKEA ETEENPÄIN KULJETTAVAT.

**AURINKOINEN
ALBATROSSI**



EI ALBATROSSIN AURINKOISTA HYMYÄ HIUJILTA MIKÄÄN POISTA.

**YÖLLINEN
LEPAKKO**



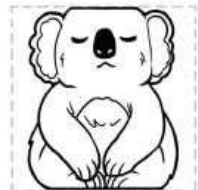
"AINA EI JAKSA KAIKILLE HYMYLLÄ", MIETTII LEPAKKO JA ALKAA LYMYYLLÄ.

**SÄHÄKKÄ
KÄRPÄ**



SÄHÄKÄN KÄRPÄN VAUHDISSA EI PYSY VERKKAINEN KOALA.

**VERKKAINEN
KOALA**



KÄRPÄ JUOKSEE JA SINGAHTAA, ON KOALAN MEININKI RAUHAISAA.

**UJO
SIILI**



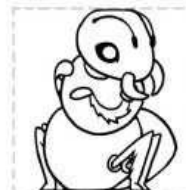
SIILI ON UJO LUONTEeltaan, SE TARKKAILEE TOISIA PAIKALTAAN.

**SEURALLINEN
KOIRA**



SEURALLISEN KOIRAN YKKÖSJUTTU ON OLLA KAIKKIEN KAVERI JA TUTTU.

**SINNIKÄS
MUURAHAINEN**



MUURAHAINEN AHKERASTI SAATTAA ASKAREET LOPPUUN ASTI.

**SÄHELTÄVÄ
SAMMAKKO**



SAMMAKKOLLA ON HOPPU JA HÄTÄ, TOUHUAU SITÄ JA TOUHUAU TÄTÄ.

**AISTIVA
KISSA**



KISSA HERKÄSTI HUOMAA JA HAISTAA, HÄLINÄN KUULEE JA MAUT MAISTAA.

**VIILEÄ
KALA**

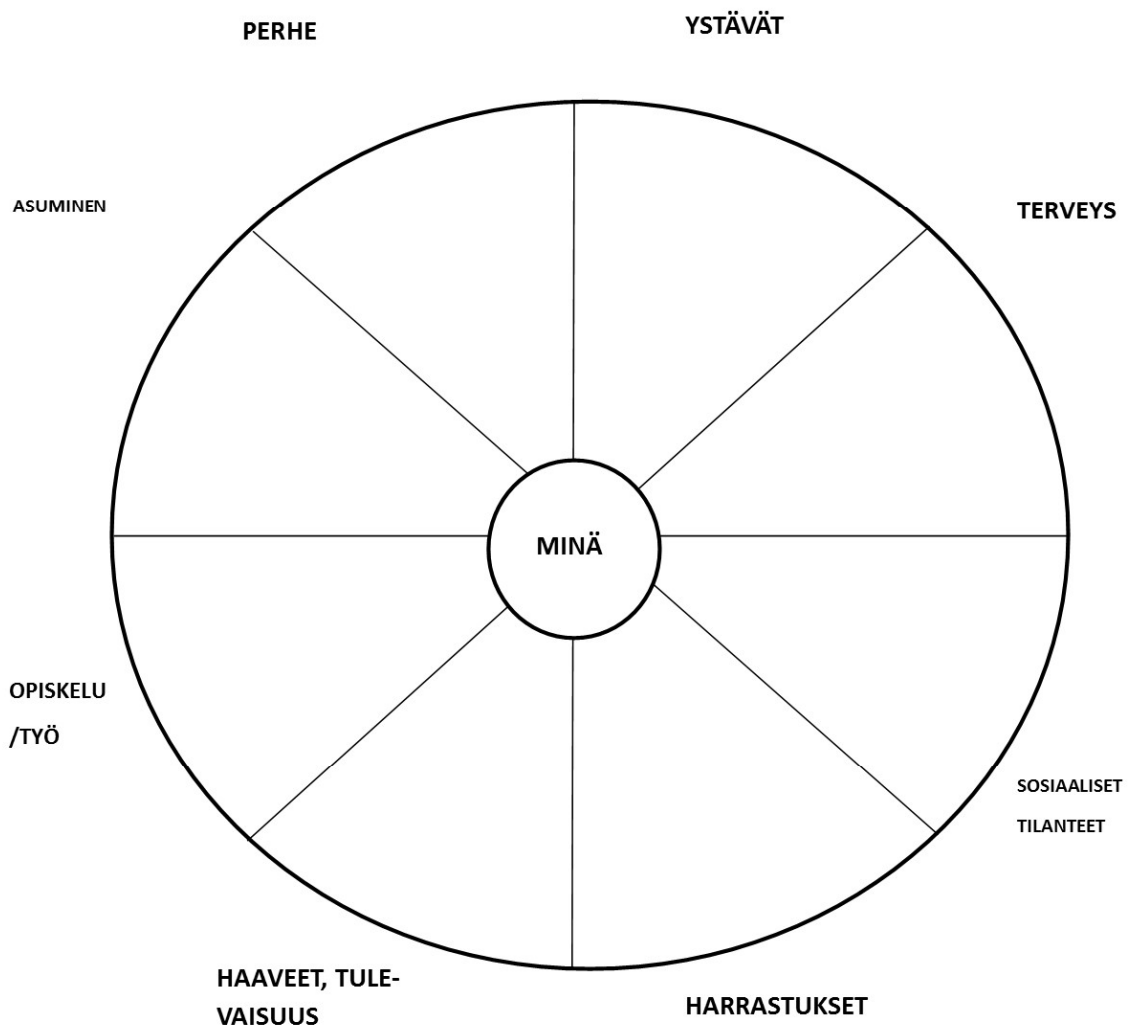


KALAA EI HELPOSTI HÄIRITÄ VOI – EI HAITTAA SITÄ, VAIKKA KORVISSA SOI.

LIITE 9 - Voimavaraympyrä

VOIMAVARAYMPYRÄ

Voimavaraympyrän täyttäjän tulee miettiä vievätkö vai tuovatko kyseiset asiat voimavaroja. Ruudut väritetään oman arvion mukaan keskeltä minästä eteenpäin niin paljon kuin arvellaan eri asioista saavan voimavaroja. Jokaisen asian kohdalle voi myös tarkentaa, esimerkiksi mitkä asiat perheessä tuovat tai vievät voimavaroja.

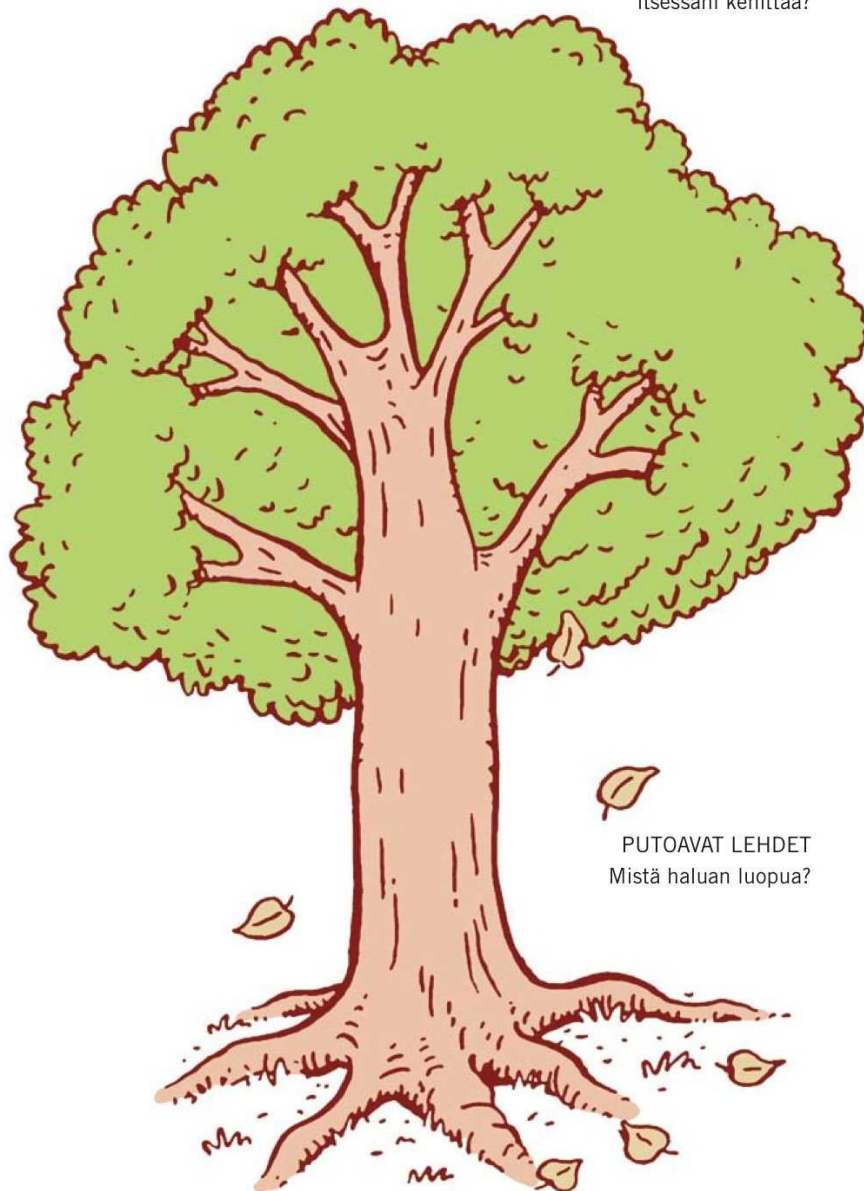


LIITE 10 – Voimavarapuu (Työnohjauksen teoriaa ja menetelmiä i.a.)

VOIMAVARAPUU

LEHVÄT

Minkälaisia puolia haluan
itsessäni kehittää?



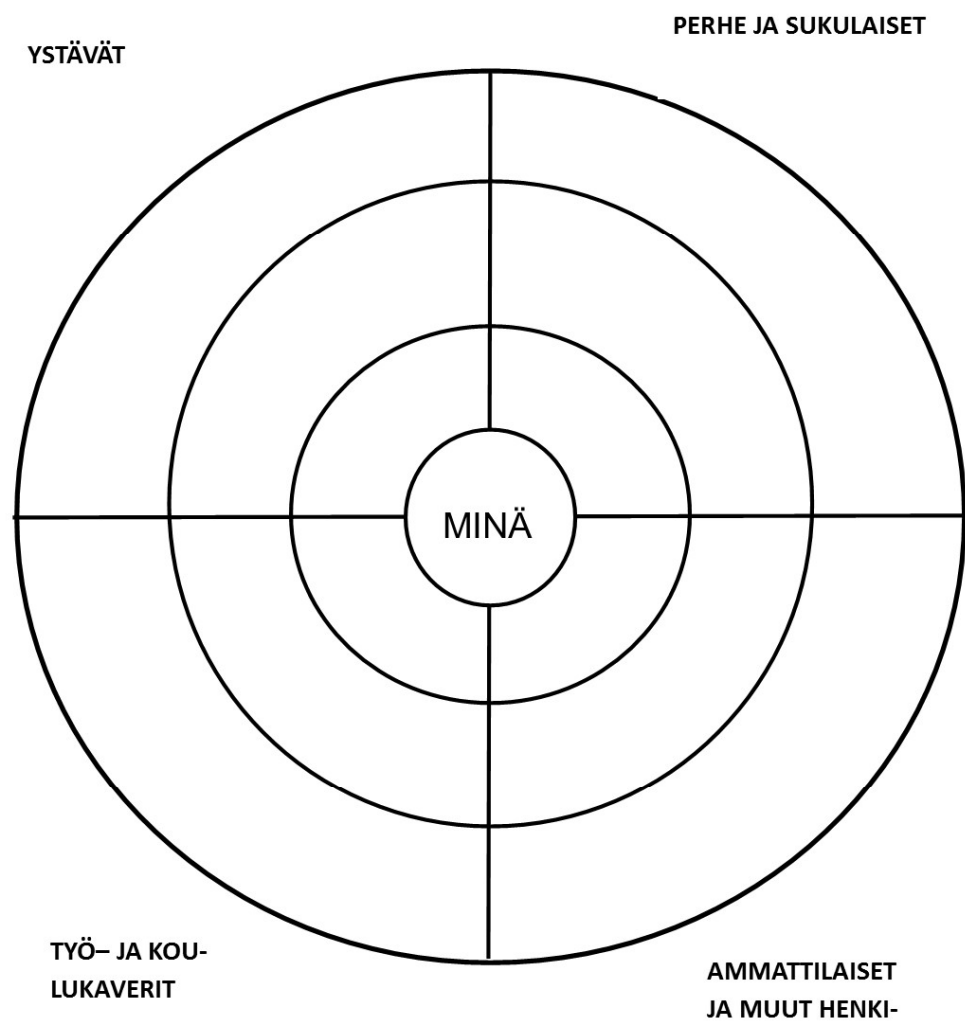
PUTOAVAT LEHDET

Mistä haluan luopua?

JUURET

Mistä saan voimaa?

LIITE 11 - Tukiverkostoympyrä





LIITE 12 – Minun tukiverkostoni

Kuva minusta

Minun tukiverkostoni

Minun nimeni on: _____

Minun perheeseeni kuuluu: _____

Tärkein perheenjäsen minulle on (miksi): _____

Lemmikkejäni ovat _____

Ystäviini kuuluvat:

Paras kaverini on:

Tapasin _____:

Hän on minulle tärkeä, koska: _____

Tapasin: _____: _____

Hän on minulle tärkeä, koska: _____

Tapasin: _____: _____

Hän on minulle tärkeä, koska: _____

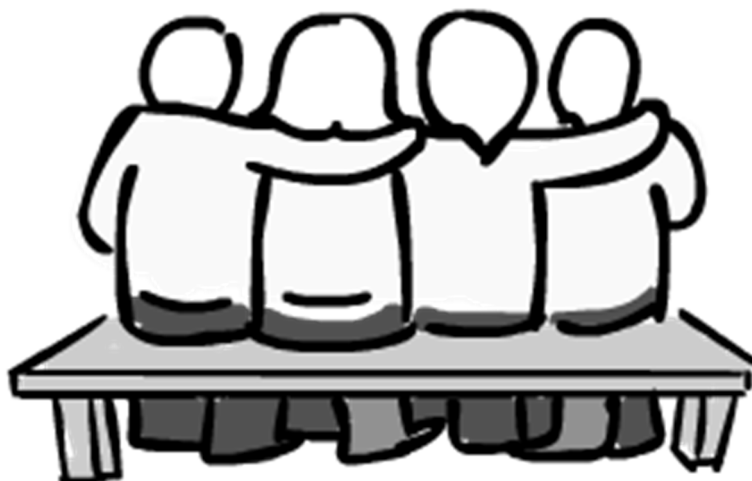
Muita minulle tärkeitä ihmisiä ovat: _____

He ovat minulle tärkeitä koska:

Näiden ihmisten kanssa haluaisin viettää enemmän aikaa (miksi):

Näiden ihmisten kanssa voisin viettää vähemmän aikaa (miksi):

Mielestäni tukiverkosto on tärkeä, koska: _____



LIITE 13 – Myönteisen muistelun kortit (Suomen mielenterveysseura c i.a.
http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/inline/Hankkeet/Mirakle/myonteisen_muistelun_kortit_web3_0.pdf)



LIITE 14 – Tunnekortit (Ammatinvalinta.fi i.a.http://ammatinvalinta.fi/wp-content/uploads/2013/09/ammatinvalinta_tunnekortit.pdf)



LIITE 15 - Askel askeleelta kohti haavetta

Askel askeleelta kohti haavetta

HAAVE:

ASKEL 5:

ASKEL 4:

ASKEL 3:

ASKEL 2:

ASKEL 1:

