

Sari Laasanen ja Jannike Tiilikka

Voimavarat käyttöön.

Pienryhmä matalan kynnyksen jäsenyhteisötoimintaan osallistuville nuorille ja nuorille aikuisille mielenterveysasiakkaille

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Hoitotyön koulutusohjelma
Maaliskuu 2018**

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Maaliskuu 2018	Tekijä/tekijät Sari Laasanen & Jannike Tiilikka
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma, sairaanhoitaja		
Työn nimi Voimavarat käyttöön. Pienryhmä matalan kynnyksen jäsenyhteisötoimintaan osallistuville nuorille ja nuorille aikuisille mielenterveysasiakkaille		
Työn ohjaaja Arja Liisa Ahvenkoski, TTM, lehtori		Sivumäärä 34 + 4
Työelämäohjaaja Sanna Manninen (KPSPY ry:n Kulmakartanon vastaava ohjaaja), Eeva Lätti ja Terhi Korkiainen (KPSPY ry:n Kulmakartanon ohjaajat)		
<p>Tämä opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää Keski-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry:n (KPSPY ry.) Jäsenyhteisö Kulmakartanon nuorille ja nuorille aikuisille kertaluontoinen pienryhmä, jossa annettiin tietoa voimavaralähtöisestä toimintamallista ja tehtiin aiheeseen liittyviä käytännön harjoitteita. Tavoitteena oli, että nuoret saavat tietoa voimavaralähtöisestä toimintamallista, jota he voivat hyödyntää oman elämänsä hyvinvoinnin lisäämiseksi. Toisena tavoitteena oli löytää Kulmakartanolle uusia markkinointikanavia ja saada mahdollisia uusia asiakkaita tähän Jäsenyhteisö Kulmakartanon nuorille suunnattuun toimintaan.</p> <p>Pienryhmä järjestettiin Kokkolassa Jäsenyhteisö Kulmakartanossa valtakunnallisen mielenterveysviikon aikana. Voimavarat käyttöön -tapahtuman kaksituntinen sisältö koostui voimavaralähtöiseen toimintamalliin johdattavasta PowerPoint -esityksestä sekä teoriaan pohjautuvista käytännön harjoitteista. Tapahtuma oli osa mielenterveysviikon ohjelmaa ja pienryhmä sai sen kautta näkyvää markkinointia paikallisissa sanomalehdissä. Lehtimainonnan lisäksi mainontaa toteutettiin jakamalla henkilökohtaisesti mainosjulisteita yhteistyökumppaneille sekä mainostamalla tapahtumaa sähköpostin, Whatsapp- ja tekstiviestien välityksellä.</p> <p>Nuorille suunnattu ennaltaehkäisevä mielenterveystyö kuuluu mm. Valtakunnallisen sosiaali- ja terveysalan neuvottelukunnan (ETENE) kohdennettuihin ehdotuksiin, joten pienryhmän aiheena ollut voimavaralähtöinen toimintamalli oli sisällöltään ajankohtainen. Palaute projektista oli positiivista ja projektin myötä löytyi uusia markkinointikanavia ja asiakkaita nuorille ja nuorille aikuisille suunnattuun toimintaan. Projektin myötä Kulmakartanon nuorille ja nuorille aikuisille suunnatun toiminnan markkinointia on pystytty tehostamaan ja voimavaralähtöistä toimintamallia on voitu hyödyntää nuorten asiakkaiden hyväksi.</p>		
Asiasanat Mielenterveysasiakas, mielenterveysasiakkaiden jäsenyhteisötoiminta, nuorten mielenterveys, pienryhmä, voimavaralähtöinen- ja ratkaisukeskeinen toimintamalli.		

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date March 2018	Author Sari Laasanen & Jannike Tiilikka
Degree programme The Degree Programme in Nursing		
Name of thesis Recources for Use. The Small Group for the Young People and Young Adult Mental Health Customers who Visit the Low Threshold Member Community		
Instructor Arja Liisa Ahvenkoski, Master of Health Sciences, Lecturer	Pages 34 + 4	
Supervisor Sanna Manninen (KPSPY ry:n Kulmakartano's Supervisor in Charge), Eeva Lätti and Terhi Korkianiemi (KPSPY ry Supervisors)		
<p>The purpose of this thesis was to arrange a one-time small group to the social psychiatric association of Central Ostrobothnia ra. (KPSPY ry.) Member Community Kulmakartano's young people and young adults. During the small group session, information was given about the resource-based operations model and topic-related practical exercises were made. The objective was that the young people get information about the resource-based operations which they can utilize to increase their own welfare. The second objective was to find new marketing channels to Kulmakartano and get possible new customers to Member Community Kulmakartano's operations directed to the young people.</p> <p>The small group was organized during the national mental health week in Member Community Kulmakartano in Kokkola. "Resources Into Use" event's two-hour contents consisted of the PowerPoint presentation which lead to a resource-based operations model and of the practical exercises which were based on the theory. The event was part of the programme of the mental health week and through that, the small group got visible marketing in the local newspapers. In addition to the press advertising, the advertising was also carried out by distributing posters among the partners personally and by advertising the event through e-mail, Whatsapp-messages and text messages.</p> <p>The preventive mental health work directed to the young people belongs to the focused proposals of The National Advisory Board on Social Welfare and Health Care Ethics (ETENE), so the resource-based operation model, which was the subject in the small group, had a topical content. The feedback from the project was positive and the project, new marketing channels and customers were found to the operation directed to young people. With the project, it has been possible to intensify the marketing of Kulmakartano's operation directed to the young and it has also been possible to utilize the resource-based operation model for young customers.</p>		

ABSTRACT

Key words

Mental health customer, the mental health customer's member community activities, mental health of the young people, small group, resource-based- and solution-oriented operations model.

**TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS**

1 JOHDANTO	1
2 MIELENTERVEYS.....	3
2.1 Nuorten mielenterveys	4
2.2 Mielenterveysasiakas	5
3 MIELENTERVEYSASIAKKAIDEN JÄSENYHTEISÖTOIMINTA	7
4 VOIMAVARALÄHTÖINEN JA RATKAISUKESKEINEN TOIMINTAMALLI	10
5 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET	12
6 PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN	13
6.1 Toimintaympäristön ja kohderyhmän kuvaus	13
6.2 Yleistä projektista ja projektiorganisaatio	15
6.3 Opinnäytetyöprosessin aikataulu.....	17
6.4 Projektin vaiheet	18
6.4.1 Ideointi- ja konseptointivaihe.....	18
6.4.2 Kokeilu- ja toteuttamisvaihe	20
6.4.3 Päätätö- ja vaikuttavuuden arviointivaihe.....	23
7 PROJEKTIN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	27
8 POHDINTA	30
LÄHTEET.....	35
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Jäsenyhteisö Kulmakartano on Keskipohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry:n (KPSPY ry.) hallinnoima ja Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskityksen (STEA) kohdennetulla toiminta-avustuksella toimiva mielenterveysasiakkaiden matalan kynnyksen kohtaamispaikka, jonka toiminta perustuu yhteisöllisyyteen sekä vertaistukeen. Keski-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry. sai vuoden 2017 tammikuussa lisärahoitusta Jäsenyhteisö Kulmakartanoon perustettavaan uuteen toimintamuotoon, nuorille ja nuorille aikuisille kohdennettuun aukioloaikaan. Tämän toiminnan tarkoitus on ollut mahdollistaa nuorille asiakkaille oma kokoon-tumisaika ja -paikka, jolloin 16–29-vuotiaat nuoret ja nuoret aikuiset voivat tulla Kulmakartanoon tapaamaan muita nuoria sekä viettämään yhteistä aikaa mukavan toiminnan merkeissä. (KPSPY ry. 2016.) Tämä kerran viikossa nuorille suunnattu oma aukioloaika on käynnistynyt helmikuussa 2017.

ETENEn (2009) mielenterveysetiikkajulkaisun kohdennetussa ehdotuksessa mielenterveyden edistämiseksi mainitaan lasten ja nuorten mielenterveystyön nimenomaan painottuvan lähivuosina ennaltaehkäisyyn. Lisäksi matalan kynnyksen toiminnan järjestäminen nuorille on myös yksi ETENEn kohdennetuista ehdotuksista, mihin Kulmakartanon toiminta osaltaan vastaakin. Mielenterveyden edistämisen tausta-ajatuksena on positiivinen terveystieteiden ja yksilön ja yhteisön hyvinvoinnin lisääminen esimerkiksi voimavaralähtöisen työn kautta (Erkko & Hannukka 2015). Voimavaralähtöisyys on ratkaisukeskeinen näkökulma asioiden käsittelemiseen sekä tapa reagoida eteen tuleviin haasteisiin. Lähtökohtana ratkaisukeskeisyydessä on voimavarakeskeisyys, asiakaslähtöisyys, yhteistyö ja kannustus, muutosten ja edistyksen huomioiminen, tavoitelähtöisyys ja tulevaisuussuuntautuneisuus. (Ratkes-yhdistys 2015.)

Tämä opinnäytetyöprojekti sai alkunsa keskusteltuamme Jäsenyhteisö Kulmakartanon ohjaajien kanssa heidän kehittämistarpeistaan. Käymämme keskustelun pohjalta nousi esille nuorille ja nuorille aikuisille suunnattu aukioloaika, johon Kulmakartanon ohjaajat toivoivat näkyvää markkinointia sekä toimintaa, joka toisi mahdollisia uusia asiakkaita paikalle. Suunnitelmaksi muodostui järjestää kertaluontoinen pienryhmä, jossa voimavaralähtöiseen ajattelumalliin perehtymisen lisäksi harjoiteltiin voimavaralähtöistä ajattelutapaa. Tämän ajateltiin olevan taito,

jota olisi hyödyllistä ja mahdollista oppia kertaluontoiseen ryhmään osallistumalla. Kertaluontoiseen pienryhmään päädyttiin siksi, että se ei vaatisi osallistujilta pitempää sitoutumista ja se sopisi ideologialtaan Kulmakartanon helposti saavutettavaan, matalan kynnyksen toimintaan.

Voimavaralähtöinen pienryhmä päädyttiin toteuttamaan Kokkolassa marraskuussa 2017 järjestettynä mielenterveysviikon tapahtumana. Mielenterveysviikko on valtakunnallinen teema-
viikko, ja sen myötä mielenterveyteen liittyvät asiat ovat runsaasti esillä koko maassa. Mielenterveysviikko mahdollisti pienryhmälle ja nuorille suunnatulle toiminnalle näkyvyyttä laajemmalti, kun tapahtumaa mainostettiin sähköpostin, Whatsapp-viestien ja esitteiden jakamisen lisäksi myös paikallisissa sanomalehdissä.

Pienryhmän tavoitteena oli jakaa tietoa voimavaralähtöisestä toimintamallista, jota nuoret voivat hyödyntää oman elämänsä hyvinvoinnin lisäämiseksi. Toisena tavoitteena oli löytää uusia markkinointikanavia ja saada mahdollisia uusia asiakkaita tähän Jäsenyhteisö Kulmakartanon nuorille suunnattuun toimintaan. Aihe oli ja on ajankohtainen, koska tutkimusten mukaan nuorten mielenterveystaitojen edistäminen ennaltaehkäisee nuorten pahoinvointia sekä syrjäytymistä (Erkko & Hannukka 2015).

2 MIELENTERVEYS

Mielenterveys on käsite, joka voidaan määritellä usealla eri tavalla. WHO (2013) määrittelee mielenterveyden hyvinvoinnin tilana, jossa ihminen itse pystyy huomaamaan omat kykynsä ja selviytymään eteen tulevista haasteista sekä tekemään työtä ja osallistumaan yhteisönsä toimintaan. Mielenterveys tarkoittaa ihmisen omaa kokemusta hyvinvoinnista ja tasapainosta. Mielenterveys ei ole pysyvä tila vaan koko elämän jatkuva kehittämisprosessi. Sitä voidaan vahvistaa ja sillä on suora yhteys elämänlaatuun. Mielenterveys on lijan (2009) mukaan olennainen osa ihmisen kokonaisterveyttä. Se luo pohjan koko ihmisen hyvinvoinnille ja toimintakyvyille. Positiivinen mielenterveys on mielenterveyteen liittyvä käsite, voimavara. Se on tärkeä osa ihmisen hyvinvointia ja terveyttä. Positiivista mielenterveyttä voidaan kuvata ihmisen kykyinä kohdata vastoinkäymisiä, taitona ylläpitää toiveikkuutta ja elämänhallintaa, myönteisenä käsityksenä itsestä ja omista mahdollisuuksistaan sekä myönteisten sosiaalisten suhteiden olemassaolona. (THL 2017.)

Suomessa 1990 vuodesta lähtien voimassa olevan mielenterveyslain (Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116, § 4) mukaan ensisijaisen tärkeää on avohoitopalveluiden kehittäminen ja yhteistyö eri tahojen välillä. Siitä huolimatta psykiatrisen terveydenhuollon voimavaroista valtaosa menee sairaanhoidon tukemiseen. Mielenterveyttä voi Stakesin mukaan edistää kolmella eri tasolla. Yhteiskuntatasolla edistämiseen kuuluvat väestöstrategiat ja valtakunnan tasolla terveys- ja hyvinvointipolitiikan edistäminen. Yhteisötasolla mielenterveyden edistämiseen kuuluvat paikalliset kuntapalvelut ja niiden strategiat, työpaikat, koulut, asuinalueet ja eri organisaatiot. Yksilötasolla mielenterveyden edistäminen on ennaltaehkäisyä. Ennaltaehkäisyä on voimavarojen, elämäntaitojen ja ongelmaratkaisutaitojen vahvistaminen, riskitekijöiden vähentäminen ja tiedon lisääminen. (Savolainen 2007, 32.) Omaa mielenterveyttä voi ylläpitää terveellisellä ruokavaliolla, liikunnalla ja riittävällä levolla. Lisäksi mielekäs työn tekeminen, ystävien tapaaminen, tunteiden jakaminen, harrastukset ja ajanvietto perheen ja läheisten kanssa ylläpitävät kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Erkko & Hannukka 2015.)

2.1 Nuorten mielenterveys

Nuorten mielenterveyttä voidaan tukea harjoittelemalla taitoja, jotka edistävät henkistä hyvinvointia suojaten sairastumiselta. Tunne- ja selviytymistaitojen kehittäminen, nuorten itsetunnon vahvistaminen sekä harjoitteet arjen pettymysten, vastoinkäymisten ja ristiriitojen ratkaisemiseen edesauttavat elämänhallintaa. (Erkko & Hannukka 2015.)

Nuoruuden mielenterveydellä ja elämänhallinnalla on tärkeä vaikutus myös myöhemmän terveyden, elintapojen ja mielenterveyden häiriöihin. Nuoruusikä voidaan jaotella kolmeen eri vaiheeseen. Näitä ovat varhaisnuoruus (11–13-vuotiaat), keskinuoruus (14–16-vuotiaat) ja myöhäisnuoruus (17–22-vuotiaat). Useimmat mielenterveyden häiriöt ilmaantuvat ensi kertaa nuoruusiässä. Nuorten yleisimpiin mielenterveyshäiriöihin kuuluvat ahdistuneisuus-, mieliala-, päihde- ja käytöshäiriöt. Ne ovat myös koululaisten ja nuorten aikuisten tavallisimpia terveysongelmia. Eri tutkimusten mukaan jopa 25 % nuorista kärsii jostain mielenterveyden häiriöstä. (Marttunen, Huurre, Strandholm & Viialainen 2013.)

Myös terveen ihmisen elämään kuuluu ajoittain ahdistusta, alakuloa, mielenterveyden häiriöitä, kriisejä ja menetyksiä. Mielenterveydessä voi olla elämän aikana vaihteluita, mutta tärkeää on, että ihmisellä on riittävästi suojaavia tekijöitä, kuten jaksamista ja selviytymistä tukevia asioita elämässään. Sen takia on tärkeää, että hyvinvointia ja tasapainoa tukevia voimavaroja vahvistetaan päivittäin. (Erkko & Hannukka 2015.)

Nuoruuteen kuuluu usein ohimeneviä tunne-elämän vaikeuksia, joiden vuoksi vanhempien tai muiden läheisten voi olla vaikea arvioida, milloin olisi syytä hakea ulkopuolista apua. Nuoren elämän järkkyyessä hänen on usein helpompi etsiä tukea kaveripiiristään kuin omilta vanhemmiltaan tai kouluterveydenhuollosta. Ulkopuolista apua kannattaa hakea, kun nuoren käytös huolestuttaa tai käyttäytyminen on muuttunut radikaalisti aiemmasta. Itsetuhoisuuden ja psykoottisten oireiden ilmaantuessa tulee aina hakeutua avun piiriin. Koulua käyvän nuoren avuntarvetta lähdetään selvittämään ensisijaisesti kouluterveydenhuollon työryhmän kautta ja tarvittaessa lääkäri kirjoittaa lähetteen nuorisopsykiatriselle poliklinikalle. Nuoren yksilöllisten tarpeiden mukaan suunnitellaan hänelle sopiva hoito huomioiden myös muu perhe. Perhe voi saada kunnasta riippuen keskusteluapua perheneuvoloista. (Suomen mielenterveysseura 2018.)

Vuonna 2015 tuli voimaan uusi sosiaalihuoltolaki, jonka mukaan nuorten sosiaalisella kuntoutuksella tuetaan nuorta työ-, opiskelu-, työkokeilu-, työpaja- tai kuntoutuspaikkaan ja ehkäistään, ettei toiminta keskeytyisi. Sosiaaliseen kuntoutukseen kuuluu kuntoutustarpeen selvittäminen ja kuntoutusneuvonta, elämänhallinnan ja arjen toimintojen tukeminen ja niissä ohjaaminen, ryhmätoiminta ja sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin tukeminen sekä muut sosiaalista kuntoutumista edesauttavat toimenpiteet. (Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301, § 17.)

2.2 Mielensterveysasiakas

Mielensterveysasiakas on henkilö, joka hakee tai saa apua mielensterveyden ongelmiin terveyden- tai sosiaalihuollon ammattilaisilta. Asiakkaana oleminen nähdään aktiivisena roolina, joka korostaa henkilön itsemääräämisoikeutta ja omien valintojen tekemistä hoitosuhteessa. (Vuorilehto, Larri, Kurki & Hätönen 2014.) Mielensterveyspotilas-termiä käytetään yleensä terveydenhuollossa. Potilas-termi kuvaa terveyspalveluiden vastaanottajaa, josta hoitajalla on osittainen vastuu ja josta hän myös pitää huolta. Asiakas termi sen sijaan korostaa henkilön itsemääräämisoikeutta sekä tasavertaisuutta suhteessa palveluntarjoajaan ja termiä käytetään yleisimmin sosiaalipalveluissa. (ETENE 2009.)

Mielensterveysasiakkuuteen liitetään valitettavasti joskus edelleen stigma, joka voi ilmetä ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Tämä stigma eli ei-hyväksyty leima saattaa estää mielensterveysasiakasta saamasta osakseen täyttä hyväksyntää, ja se voi vaikuttaa mielensterveyshäiriön peittelemiseen leimautumisen pelon vuoksi. (Noppari, Kiiltomäki & Pesonen 2007; Nordling 2007.) Suomessa on tämän stigman vähentämiseksi tehty töitä. Myönteisiä tuloksia on saatu esimerkiksi mielensterveyttä käsittelevillä elokuva-, taide- ja musiikkitapahtumilla. Monella paikkakunnalla on myös koulutettu kokemusasiantuntijoita, joista on tullut vertaistyyön ja palveluiden tuottajien neuvonantajina uusi resurssi ja voimavara. (Wahlbeck 2014.)

Mielensterveysasiakkaat ovat usein heikommassa asemassa muihin potilasryhmiin verrattuna. Tähän vaikuttavat mielensterveysasiakkaiden ja heidän läheistensä vähäiset voimavarat sekä sairastuneen heikentynyt kyky pitää omia puoliaan ja oikeuksiaan. Häpeä omasta sairastumisesta hankaloittaa avun hakemista ja siten toipumista. Ympäristöstä tulevat kielteiset reaktiot vaikuttavat mielensterveysasiakkaan itsesyrintään. Samaistuessaan ympäristöltä tuleviin asen-

teisiin mielenterveysasiakas voi jättää osallistumatta tai menemättä paikkoihin vain ennakoidakseen ympäriltä tulevia negatiivisia reaktioita. (Tampereen mielenterveysseura 2018.) Sosiaali- ja terveysministeriön tuoreimmassa mielenterveys- ja päihdetyön suunnitelman kehittämisehdotuksessa vuoteen 2020 on nostettu painopisteiksi asiakkaan aseman vahvistaminen sekä ehkäisevä työ. (THL 2018.)

KPSPY ry:lla mielenterveysasiakkaiden arjen tukemiseksi on kehitetty eritasoisia palveluita asumispalveluiden lisäksi. Mielenterveysasiakkaille on tarjolla päivä-, työ- ja matalankynnyksen yksikön toimintaa. Näissä toimintamuotoina on yhteisöhoidollisten ryhmien, kuten yhteisökokoukset, lisäksi sekä asiakas että ammattilaisvetoisia ryhmiä. Ryhmät voivat olla avoimia tai suljettuja, määräaikaista tai toistaiseksi jatkuvia. Näissä ryhmäkoko voi vaihdella asiakkaiden, ryhmän tavoitteen ja tarkoituksen mukaisesti. (KPSPY ry 2016.)

3 MIELENTERVEYSASIAKKAIDEN JÄSENYHTEISÖTOIMINTA

Jäsenyhteisön toiminta perustuu yhteisöllisyyteen, vertaistukeen sekä voimaantumiseen. Jäsenyhteisössä henkilökunta ja jäsenet ovat tasavertaisia ja osallistuvat yhtä lailla toiminnan kehittämiseen ja suunnitteluun. Henkilökunnan tehtävänä on tukea ja ohjata jäseniä, ei tehdä puolesta. Jäsenillä on mahdollisuus osallistua yhteisön toimintaan omien voimavarojensa mukaan. Jäseneksi voi hakea kuka tahansa jolla on tai on ollut mielenterveysongelmia. Jäsenyys perustuu vapaaehtoisuuteen, se on maksutonta, eikä velvoita kuntoutujaa säännölliseen osallistumiseen. Toiminnan tarkoituksena on tarjota kuntoutujille vertaistukea, vähentää osastohoidon tarvetta, parantaa heidän elämänlaatuun sekä tukea mahdollista työelämään paluuta. (Hänninen 2016.)

Klubitalomalli on ollut tärkeänä esikuvana jäsenyhteisötoiminnan perustamisessa. Klubitalomalli perustuu psykososiaaliseen kuntoutusmalliin, jossa korostuvat tasa-arvoisuus, yhteisöllisyys sekä työnteko. Björn-Anders Larsson teki vuosina 2010–2011 selvityksen Ruotsissa toimivien 11 klubitalon taloudellisista ja yhteiskunnallisista vaikutuksista. Tutkimusaineisto koostui tuhannesta aktiivijäsenestä, jotka osallistuivat viikoittain klubitalon toimintaan. Tutkimuksen mukaan nettosäästöä yhteiskunnalle syntyi vuoden 2010 aikana 4 miljoonaa euroa. Tämän lisäksi mittavia, sosiaalisia hyötyjä ovat klubitalonjäsenten ja heidän läheistensä elämänlaadun paraneminen, aktiivisuus ja yhteiskunnallinen osallisuus sekä muut positiiviset asiat ja kokemukset. (Hänninen 2016.)

Viime vuosina erityisesti nuorten aikuisten asema on puhuttanut yhteiskunnan eri osa-alueilla. Nuoret aikuiset tarvitsevat erilaista tukea, apua ja rohkaisua kuin vanhemmat jäsenet. Nuorten itsetuntemus ei ole vielä täysin rakentunut, itsetunto ja elämäkokemukset ovat vielä rajoittuneita ja psyykkisen sairauden tuomat haasteet ovat mittavia muutenkin herkässä elämänvaiheessa oleville. Osa Suomen klubitalon ohjaajista on käynyt Yhdysvalloissa, Worcesterin Genesis Club-klubitaloilla Nuoret aikuiset-koulutuksissa. Nuorille aikuisille suunnattua toimintaa on kehitetty järjestelmällisesti viime vuosien varrella ja sille on todettu olevan tarvetta ja kysyntää. (Hänninen 2016; Genesis Club 2018.) Klubitalojen toiminnassa lähtökohtana ovat jäsenten tarpeet. Päivät ovat työpainotteisia sisältäen toimisto-, siivous- ja keittiötyötä, erilaisia kursseja ja opintoryhmiä, jotka edistävät hyvinvointia ja arjen hallintaa sekä työelämäntaitoja. (Hänninen 2016.)

Jäsenyhteisön toiminta sisältää erilaisia ryhmätoimintoja. Ryhmällä on yleensä tavoite tai jokin tehtävä, minkä vuoksi ryhmä kokoontuu. Ryhmä muodostuu kahdesta tai sitä useammasta ihmisestä, jotka ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Ryhmä kokoontuu yleensä suunnitellusti yhden tai useamman kerran. Ryhmän kokoontumistiheyteen ja-määrään vaikuttavat ryhmän tavoitteet sekä päämäärä. Ryhmän tavoitteena voi olla uuden taidon oppiminen, joka vaatii oppimisen ja ryhmätyöskentelyn yhdistämistä. (Repo-Kaarento 2007.) Toimivassa ryhmässä vaihdetaan ajatuksia ja sen vuorovaikutus on avointa. Toimivan ryhmän tunnuspiirteitä ovat myönteinen riippuvuus, vuorovaikutteinen viestintä, yksilöllinen sitoutuminen, sosiaalinen yhdessä tekeminen ja toiminnan pohtiminen ja reflektointi. Hyvät ryhmät hyödyntävät voimavarojaan ja ne pääsevät usein asettamiinsa tavoitteisiin. Toiminnallisilla harjoituksilla voidaan voimavaroja vahvistaa, opettaa ja ottaa niitä käyttöön. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011.)

Ryhmiä voidaan perustaa eri tarpeisiin. Karkeasti ryhmät voidaan jakaa tehtävä- tai ryhmäsuuntautuneiksi. Tehtäväsuuntautuneet ryhmät eli sekundaariryhmät perustetaan yleensä tavoitteen saavuttamiseksi. Ryhmäsuuntautuneet ryhmät eli primaariryhmät ovat yleensä pitkäkestoisia ja niiden tarkoitus on tyydyttää yhteenkuuluvuuden tarvetta. (Helsingin yliopisto 2010.) Ryhmiä voidaan määritellä myös koon ja kokoontumistiheyden mukaan esimerkiksi väljiin suurryhmiin ja pienempiin sekä intiimeimpiin pienryhmiin. Harrastustoiminnassa ja työelämässä on yleisemmin käytössä pienryhmä, jolle löytyy omat määritelmänsä. (Tampereen yliopisto 2018.) Pienryhmän koko on enintään kymmenen henkilöä. Tätä suurempia ryhmiä kutsutaan suurryhmiksi. Pienryhmän etuna on juuri ryhmän pienuus ja helppous olla vuorovaikutuksessa keskenään. Pienryhmätoimintaan liitettäviä termejä ovat myös kiinteys, sitoutuminen, tyytyväisyys ja yksimielisyys. Nämä asiasanat viittaavat vuorovaikutuksen sujuvuuteen. Suurryhmässä vuorovaikutus jää yleensä vähäisemmäksi. (Kataja ym. 2011.) Pienryhmän etuna on myös turvallisuus. Suorituspainoiden ja opiskeltavan asian harjoittelun on todettu olevan helpompaa pienessä kuin isossa ryhmässä. (Repo-Kaarento 2007, 91.)

Ryhmässä tapahtuu ryhmäprosessia, joka syntyy toiminnan seurauksena yksilöiden välisessä vuorovaikutuksessa. Ryhmädynamiikalla voidaan taas kuvata sitä, mitä ryhmän sisällä ja jäsenten välillä tapahtuu. Ryhmä käy läpi useita kehitysvaiheita, jotka muokkaavat ryhmää jokaisen kokoontumiskerran aikana. Uusi ryhmä alkaa aina muodostumisvaiheella, jossa ryhmä on riippuvainen ryhmän ohjaajasta. Ryhmän ohjaajan tehtävänä on luoda ryhmän ensimmäisestä kokoontumisesta turvallinen ja kannustava. Ryhmän ohjaajan ollessa luotettava, voi ryhmän

toiminta käynnistyä nopeammin. (Kataja ym. 2011.) Ryhmään osallistuvat tulevat ryhmään erilaisin toivein ja odotuksin. Jokaisella tulijalla on todennäköisesti jokin ryhmäkokemus, joka on muokannut tulijan ennakko-odotuksia. Ihmisellä on taipumus toistaa niitä malleja, jotka on aiemmin kokenut hyväksytyksi vastaavissa tilanteissa. (Kopakkala 2011.) Ryhmän vuorovai-
kutusta ryhmässä voidaan tukea ns. ”minikehulla”. Minikehu on ele, ilme tai vaikka sana siitä, että asiat sujuvat hienosti. Tämä vahvistaa osallistujien voimavaroja. (Repo-Kaarento 2007.)
Ryhmän ohjaajalta vaaditaan Katajan ym. (2011) mukaan ainakin kolme perusröoliä. Ensimmäisenä on johtajana toimiminen, ilmapiirin sekä normien huomioiminen. Toisena mainitaan ymmärtävän kuulijan röoli, joka pitää sisällään ryhmäilmiöiden ymmärtämisen sekä reflektoinnin hallitsemisen. Kolmantena ohjaajan röolina on vaikuttajan röoli. Ohjaaja on muutostekijä, joka ohjaa tavoitteisiin. Ohjaajan tulee huolehtia ryhmästä ja sen toiminnasta ryhmän alusta ryhmän päättämiseen saakka.

4 VOIMAVARALÄHTÖINEN JA RATKAISUKESKEINEN TOIMINTAMALLI

"Todellinen optimisti ei ole se, joka uskoo sinisilmäisesti muutokseen vaan se, joka näkee voimavaroja sielläkin missä muut näkevät vain esteitä" (Furman & Ahola 1999, 34).

Jokaisella ihmisellä on voimavaroja, jotka tukevat ja auttavat arjen hallinnassa sekä ongelmallisten tilanteiden ratkaisemisessa. Näitä ovat taidot, tiedot ja vahvuudet, jotka ovat muodostuneet kasvun ja kehityksen myötä suhteessa toisiin ihmisiin. Omien voimavarojen käyttöönotto ja hyödyntäminen vaativat joskus harjoittelua ja niiden hyödyntämistä voi oppia. Nuoruudessa tehtävä vahvuuksien ja voimavarojen etsiminen ja niiden käyttö ja kehittäminen voivat vähentää ongelmakäyttäytymistä ja antaa eväitä niiden välttämiseen. (Vilen ym. 2008.)

Perinteisessä psykiatrisessa hoitotyössä on nähty ihmisen ongelmien johtuvan hänen menneisyydestään. Hoitotyössä on pyritty ratkaisemaan ongelmia syventymällä oireisiin ja ongelman taustoihin sekä ymmärtämään, mistä ongelmat johtuvat. Tavoitteena on ensisijaisesti taustaongelmien ratkaisu kuin puuttuminen itse ongelmaan. Joskus tämä lähestymistapa on tarpeen, esimerkiksi jos asiakkaalla on fyysinen oire. Jos kysymys on sen sijaan ihmisten kanssakäymiseen liittyvästä ongelmasta, ei ongelma-keskeinen lähestymistapa ja syiden selvittäminen tuo yleensä ratkaisua asiaan. Selitykset voivat muuttua syytöksiksi ilman kenenkään toivetta tästä. Jos ihminen kokee olevansa syyllinen ongelmaansa, voi hänen olla vaikea nähdä ratkaisuvaihtoehtoja muualla kuin asioissa jotka sopivat yhteen hänen omien selitystensä kanssa. (Furman & Ahola 1995, 9-11)

Voimavara- ja ratkaisukeskeinen toimintatapa on positiivinen lähestymismalli asiakkaan kokemuksiin vaikeuksiin taikka ongelmatilanteisiin. Ratkaisukeskeisessä teorianmallissa nähdään menneisyys voimavarana, joka auttaa asiakasta hänelle vaikeiden asioiden ratkaisemisessa. Se, että on aiemmin selvinnyt itseään kohdanneista vaikeuksista auttaa myös nykyisissä haasteissa. Painopiste ei kuitenkaan ole ongelmissa vaan keskusteluissa, joissa rakennetaan myönteistä tulevaisuuden kuvaa. Tulevaisuuden rakentaminen tapahtuu ihmisten toiveitten pohjalta, kuinka he toivoisivat asioitten jatkossa olevan. Lähtökohtana on edistyksen seuraaminen ja voimavarojen kartoittaminen. Tavoitteellisuus ja toiveikkaus ovat myös keskeisiä käsitteitä toimintamallissa. (Furman & Ahola 1995.)

Ratkaisukeskeinen toimintatapa perustuu oletukseen, että jokaisella ihmisellä on elämässään asioita, jotka toimivat hyvin. Nämä asiat eivät ole välttämättä isoja, mutta tärkeää on oppia näkemään onnistumisiaan. Näiden näkemisten avulla voi lisätä omia kykyjään, taitojaan ja osaamistaan pulmien ratkaisemiseen sekä tavoitteiden saavuttamiseen. (Niemi-Pynttari 2013.) Omien voimavarojen tunnistamiseen liittyy myös se, että kun on oppinut löytämään itsestään vahvuuden, on helpompi oppia tunnistamaan myös muita vahvuuksiaan (Jones-Smith 2011). Monesti voimavaroja on tarvittu menneisyyden ongelmien ratkaisemisessa, ja kun niistä on selvitty, voidaan todeta, että nämä kokemukset ovat olleet vahvistavia. Voimavara- ja ratkaisukeskeisessä työskentelyssä havainnoidaankin onnistumisia ja etistään voimavaroja sekä taitoja niiden takaa. (Furman & Ahola 1995.)

Voimavaralähtöisyyteen liittyy myös näkökulman vaihtamisen taito. Se on stoalaisten filosofien kehittämä taito, jolla pyrittiin oppimaan kyky säilyttää mielentyyneys. Toiset ihmiset ovat siinä luonnostaan hyviä, toisilta se vaatii opettelua. Näkökulman vaihtaminen on kykyä sopeutua vallitseviin tilanteisiin, löytää asioista positiivisia puolia sekä hyödyntää kykyä myös voimavaranaan. Näkökulman vaihtamisen esimerkkinä voisi ottaa vaikkapa vesilasin, joka on puoliltaan. Eri ihmiset voivat kertoa näkemästään eri havainnon, kuten vesilasin olevan puoliksi täynnä, toinen voi kertoa sen olevan puoliksi tyhjä ja kolmas siinä olevan vettä. Näkökulmaa vaihtamalla voi samasta asiasta tehdä monta eri havaintoa, minkään havainnoista kuitenkaan olematta väärä. (Mattila 2009.)

5 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Projektiluontoisen opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää Keski-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry:n Jäsenyhteisö Kulmakartanon nuorille ja nuorille aikuisille kertaluontoinen pienryhmä, jossa annettiin tietoa voimavaralähtöisestä toimintamallista ja tehtiin aiheeseen liittyviä käytännön harjoitteita. Tavoitteena oli jakaa tietoa voimavaralähtöisestä toimintamallista, jota nuoret voivat hyödyntää oman elämänsä hyvinvoinnin lisäämiseksi. Toisena tavoitteena oli löytää uusia markkinointikanavia ja saada mahdollisia uusia asiakkaita tähän Jäsenyhteisö Kulmakartanon nuorille suunnattuun toimintaan.

6 PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyö sai alkunsa, kun helmikuussa 2017 aloimme kartoittamaan Keski-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry:n mahdollisia opinnäytetyön aiheita. Toinen opinnäytetyön tekijöistä työskentelee KPSPY ry:llä ja toinen on aiemmin työskennellyt KPSPY ry:n Jäsenyhteisö Kulmakartanossa, joten yhdistys oli meille molemmille entuudestaan tuttu. Alusta alkaen olimme käytännön ihmisinä toivoneet löytävämmme aiheen, jonka voisimme toteuttaa projektina. Opinnäytetyön tekijöinä tiedossamme oli, että yhdistyksellä on suhtauduttu myönteisesti erilaisiin kehittämishankkeisiin. Nuorten pienryhmäidea sai alkunsa yhteydenotolla KPSPY ry:n hallinnoiman Jäsenyhteisö Kulmakartanon ohjaajiin. Sovimme tapaamisen ja kartoitimme heidän toiveitaan opinnäytetyön suhteen. Tapaamisessa käydyssä keskustelussa nousi esille, että uutena toimintana käynnistynyt nuorten oma aukioloaika kaipaa vielä markkinointia ja jotain uutta innovatiivista toimintaa kävijämäärän lisäämiseksi. Koimme aiheen tärkeäksi ja ajankohitaiseksi nuorten ennaltaehkäisevän mielenterveystyön kannalta, ja tästä kehkeytyi idea, että voisimme tarjota nuorille pienryhmän voimavaralähtöisestä ajattelutavasta. Esittelimme opinnäytetyön aiheen ohjaavalle opettajalle, ja hän antoi sille hyväksynnän. Pienryhmä sovittiin järjestettäväksi mielenterveysviikolla, jolloin se saisi näkyvyyttä olemalla yksi osa Kokkolassa järjestettäviä mielenterveysviikon tapahtumia.

6.1 Toimintaympäristön ja kohderyhmän kuvaus

Keski-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry. on perustettu vuonna 1985. Yhdistys perustettiin vastaamaan avohoidon lisääntyvään tarpeeseen, kun sairaalahoitokeskeistä psykiatrisen hoidon mallia alettiin purkamaan 80-luvulla. Yhdistyksen toiminnan tarkoituksena on ehkäisevän mielenterveystyön keinoin ja kuntoutuksen turvin auttaa alueen mielenterveysasiakkaita saavuttamaan itselleen optimaalinen elämän ja osallisuuden taso. Tänä päivänä yhdistys tarjoaa alueen mielenterveysasiakkaille asumis-, työtoiminta- ja kotikuntoutuspalveluiden lisäksi avotyö- ja neuropsykiatrista valmennusta sekä matalan kynnyksen toimintaa. Yhdistyksen toiminta on yleishyödyllistä eikä se tavoittele taloudellista voittoa. Yhdistys tarjoaa palveluitaan Keski-Pohjanmaalla kahdeksassa eri kunnassa, ja sen palveluiden piirissä oli vuoden

2016 lopussa 531 käyttäjäasiakasta. Yhdistys työllisti vakinaisesti 38 henkilöä ja kokonaishenkilöstömäärä oli määräaikaiset työsuhteet mukaan lukien kokonaisuudessaan 48 henkilöä. (KPSPY ry 2016; KPSPY ry:n toimintakertomus 2016.)

KPSPY ry. sai hakemaansa työtoimintalinjan palvelujen kehittämiseen viisivuotisen Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) myöntämän projektirahoituksen. Projekti toteutettiin vuosina 2004–2009. Tämän projektin yhtenä osatavoitteena oli perustaa mielenterveysasiakkaille matalan kynnyksen jäsenyhteisöperiaatteella toimiva yksikkö Kokkolaan. Tämä Kulmakartanoksi nimetty yksikkö aloitti toimintansa 2005 osana yhdistyksen hallinnoimaa ja RAY:n rahoittamaa Työtoimintaprojektia. Kulmakartanon toiminta vakiintui vuonna 2010 ja se toimii nykyisin sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (STEA) kohdennetulla toiminta-avustuksella. Toiminta-avustuksen myötä on Kulmakartanon toimintaa voitu edelleen kehittää ja kohdentaa sidosryhmiltä saadun palautteen perusteella. Tämä on mahdollistanut mm. työntekijämäärän lisäämisen ja aukioloaikojen laajentumisen sekä nuorille suunnatun toiminnan aloittamisen. (KPSPY ry 2016; KPSPY ry:n toimintakertomus 2016.)

Jäsenyhteisö Kulmakartanon toiminta on rakennettu niin, että asiakkaan on sinne mahdollisimman helppo tulla. Lähetteitä eikä muutakaan sitoutumista asiakkailta vaadita. Toiminnan tavoitteena on tukea ja edistää asiakkaiden hyvinvointia sekä ennaltaehkäistä mielenterveysongelmista johtuvaa syrjäytymistä. Kulmakartanon toiminnan tarkoituksena on myös vaikuttamistoiminta, olla näkyvillä ja tuoda esille mielenterveyteen liittyviä asioita. Kulmakartanon toiminta pohjautuu KPSPY ry:n yhteisiin arvoihin, jotka ovat itsensä ja toisen arvostaminen, usko ihmisen voimavaroihin, vastuullinen toiminta ja aito kohtaaminen. Kulmakartano toimii yhteisökuntoutuksen periaatteella tarjoten jäsenille mahdollisuuden vertaistukeen. Toiminnassa tärkeinä elementteinä ovat yhteisöllisyys, vastuullisuus, elämyksellisyys ja toiminnallisuus. Kulmakartanon toiminnassa oli vuoden 2017 aikana 180 jäsentä ja käyntikertoja 5154. (KPSPY ry. 2017b.)

Kulmakartano sijaitsee Kokkolan kaupungin ydinkeskustassa viihtyisässä liikekiinteistössä, paikassa johon on helppo tulla. Kulmakartanossa työskentelee vakituisesti kolme ohjaajaa ja paikka on avoinna kuutena päivänä viikossa. Aukioloajat ovat porrastetut niin, että mahdollisimman moni kävijä/jäsen pystyy osallistumaan toimintaan. Kulmakartanoon on mahdollista liittyä jäseneksi. Jäsenyyden myötä voi saada etuisuuksia, kuten esimerkiksi kerran kuukaudessa postitse tai sähköpostin välityksellä tulevan jäsenkirjeen. Jäsenkirjeen sisältönä ovat esimerkiksi tulevan kuukauden tapahtumat ja muut jäsenille tiedotettavat asiat. Jäsenyys on

maksutonta ja vapaaehtoista, mutta Kulmakartanossa voi käydä myös ilman jäseneksi liittymistä. Kulmakartano toimii asiakaslähtöisesti. Toiminta koostuu jäsenten ohjaamista harraste-
piireistä ja vapaamuotoisemmasta oleskelusta yhdessä laadittujen sääntöjen pohjalta. Jäsen-
ten pitämät piirit ovat heidän itsensä ideoimia ja saaneet alkunsa jäsenten omista kiinnostuk-
sen kohteista tai vahvuuksista. Piireinä mainittakoon mm. elokuva-, mielekäs elämä- ja piirus-
tuspiiri. Näihin jäsenet voivat osallistua kiinnostuksensa ja voimavarojensa mukaan. (KPSPY
ry. 2017b.)

Nuorille suunnattu aukioloaika on käynnistynyt vuoden 2017 helmikuun alusta ja suunnitelman
mukaisesti se toteutuu edelleen keskiviikkoisin klo 16–18. Kulmakartano on tällöin avoinna vain
16–29 vuotiaille nuorille. Toiminnan suunnittelu tehdään yhdessä siellä käyvien nuorten kanssa
ja tehdystä ohjelmasta tiedotetaan postituslistalla olevia yhteistyökumppaneita sekä ikäryh-
mään kuuluvia nuoria jäseniä. Kulmakartanon yhteiskumppaneita ovat KPSPY ry:n yksiköiden
lisäksi mm. Kokkolassa toimivat psykiatrian eri yksiköt, seurakunta ja Kokkotyö-säätiö. Toimin-
taan liittyvinä nuorten toiveina on ollut, että nuorille olisi tekemistä, yhdessäoloa ja vertaistukea.
Tältä pohjalta kuukausisuunnitelmassa on ollut esimerkiksi lautapeli-iltoja, kävelylenkkejä, lei-
pomista ja yhdessä oleilua. (KPSPY ry. 2017b.)

6.2 Yleistä projektista ja projektiorganisaatio

Projekti voidaan perustaa erilaisiin tarkoituksiin. Projektin avulla voidaan esimerkiksi kehittää
tai tutkia jo olemassa olevaa toimintaa tai projektin tavoitteena voi olla uuden, aiempaa parem-
man toimintatavan löytyminen vanhan mallin tilalle. (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 16.)
Projektit ovat yleensä ainutlaatuisia edustaen selkeästi rajattua ja määriteltyä toimintaa. Hyvät
projektit ovat tarkasti suunniteltuja ja niillä on etukäteen sovitut selkeät tavoitteet. Projekti-
työssä tulee pitää kiinni aikatauluista sekä seurata budjettia. Lisäksi projektiin kuuluu ryhmä-
toiminta ja siihen sitoutuminen. Tavoitteena on, että projektin avulla kehitetty uusi toiminta jäisi
normaalikäytännöksi. (Paasivaara, Suhonen & Virtanen 2013, 17–18.)

Opinnäytetyöksi valikoitui projekti työelämältä tulleen toiveen, oman mielenkiintomme sekä
kohderyhmän tarpeiden vuoksi. Keskusteltuamme Kulmakartanon ohjaajien kanssa olimme
yhtä mieltä siitä, että pienryhmän pitäminen voimavarojen hyödyntämisestä tukee nuorten po-
sitiivista mielenterveyttä. Pienryhmäprojektin avulla olisi mahdollista saada myös näkyvyyttä ja

mainontaa Kulmakartanon nuorten omaan aukioloaikaan. Voimavaralähtöinen ajattelumalli oli meille ennestään tuttu koulutuksen sekä mielenkiinnon vuoksi, ja koimme osaamisemme riittävän aiheen käsittelemiseen. Mielenterveyttä vahvistavan ja ongelmia ehkäisevän työn lisääminen on yksi ETENEn ehdotuksista mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2020. Koimme aiheen tärkeäksi ja ajankohtaiseksi myös positiivisen mielenterveyden tukemisen näkökulmasta, joka on ollut näkyvästi esillä myös mediassa viime vuosina.

Projektiorganisaatio muodostui projekti- ja ohjausryhmästä. Projektiryhmän muodostivat kaksi projektipäällikköä, sairaanhoitajaopiskelijat Sari Laasanen ja Jannike Tiilikka. Projektiryhmä vastasi pienryhmän ideoinnista ja suunnittelusta sekä projektin etenemisestä aikataulun mukaisesti. Projektiryhmä valmisti projektin ohjausryhmässä käsiteltävät asiat sekä raportoi ohjausryhmälle projektin etenemisestä. Projektiryhmä huolehti pienryhmän suunnittelusta, järjestämisestä, palautteen keräämisestä sekä projektin kirjallisesta raportoinnista.

Ohjausryhmään kuului edellä mainittujen projektipäällikköiden lisäksi opinnäytetyön ohjaava opettaja Arja Liisa Ahvenkoski sekä Kulmakartanon ohjaajat, joita ovat vastaava ohjaaja Sanna Manninen, ohjaaja Eeva Lätti ja ohjaaja Terhi Korkeaniemi. Kohderyhmän edustajaa emme valitettavasti saaneet mukaan ohjausryhmään. Ohjausryhmä vastasi projektin laadusta antamalla oman kokemuksensa käyttöön pienryhmän sekä tämän projektin onnistumiseksi.

6.3 Opinnäytetyöprosessin aikataulu

Tässä luvussa esittelemme projektin aikataulua ja etenemistä kuvion avulla. Prosessi alkoi ensikontaktin ottamisella työnantajan edustajiin ja jatkui aikataulullisesti ja suunnitelman mukaisesti opinnäytetyön valmistumiseen maaliskuussa 2018.



KUVIO 1. Opinnäytetyöprosessin aikataulu

6.4 Projektin vaiheet

Projektissa on kolmesta viiteen vaihetta. Käytimme työssämme niistä kolmea, jotka ovat ideointi- ja konseptointivaihe, kokeilu- ja toteuttamisvaihe sekä päättämisen ja vaikuttavuuden arviointivaihe. (Paasivaara ym. 2013, 81-82.)

6.4.1 Ideointi- ja konseptointivaihe

Ideointi- ja konseptointivaihe pitää sisällään luovaa työtä projektin alkuun saattamiseksi. Tässä vaiheessa hahmotellaan projektisuunnitelma, suunnitellaan projektin sisältöä ja kartoitetaan mahdolliset riskit. Lisäksi kootaan projektin projekti- ja ohjausryhmä. Ideointi- ja konseptointivaiheeseen sisältyy tarpeen tunnistaminen ja tässä vaiheessa tiedostetaan projektin tarkoitus ja tavoitteet. (Paasivaara ym. 2013, 83-85.) Tässä luvussa kerromme projektin alkuvaiheesta ja prosessin etenemisestä kohti projektin tuotosta; markkinointia ja Voimavarat käyttöön -pienryhmää.

Helmikuussa 2017 tapasimme työelämän edustajia ja keskustelimme heidän toiveistaan ja tarpeistaan opinnäytetyömme suhteen. Jäsensyhteisö Kulmakartano oli vuonna 2015 kerännyt palautetta yhteistyökumppaneiltaan, ja esille oli noussut toive, että nuorille olisi tarjolla omaa, heidän ikäryhmälleen sopivaa toimintaa. Jäsensyhteisö Kulmakartano oli hakenut ja saanut lisärahoituksen STEA:lta nuorille suunnatun aukioloajan järjestämiseen, ja tämä toiminta oli aloitettu helmikuussa 2017. Nuorille suunnattuun toimintaan oli osallistunut satunnaisesti nuoria, ja lisää kävijöitä toivottiin nykyisten lisäksi. Jäsensyhteisö Kulmakartanon ohjaajat toivoivat, että voisimme opinnäytetyöprojektin avulla osallistua nuorille suunnatun toiminnan kehittämiseen, tuoda nuorten aukioloaikaa näkyvämmäksi ja jakaa tietoa toiminnasta kohderyhmälle. Keskustelun tuloksena päädyimme toteuttamaan opinnäytetyömme projektina, jossa järjestimme Kulmakartanon nuorille pienryhmän. Pienryhmän tavoitteena oli jakaa tietoa voimavaralähtöisestä toimintamallista, jota nuoret voivat hyödyntää oman elämänsä hyvinvoinnin edistämiseksi. Toisena tavoitteena oli löytää uusia markkinointikanavia ja saada mahdollisia uusia asiakkaita tähän Jäsensyhteisö Kulmakartanon nuorille suunnattuun toimintaan. Tavoitteiden onnistumisen tueksi päädyimme järjestämään pienryhmän yhtenä osana mielenterveysviikon tapahtumaa, jolloin pienryhmä saisi näkyvyyttä myös sen myötä.

Toinen projektipäälliköistä osallistui kevään aikana kolmeen mielenterveysviikon suunnitteluryhmän kokoukseen, jossa ideoitiin mielenterveysviikon maakunnallisia tapahtumia ja markkinointia. Tässä suunnitteluryhmässä oli mukana yhdistyksen edustajien lisäksi yhteistyökumppaneita, jotka ovat olleet jo useamman vuoden suunnittelemassa vuosittain järjestettävää mielenterveysviikon ohjelmaa. Keväällä pidetyssä suunnittelupalaverissa sovittiin pienryhmän ajankohdaksi keskiviikko 22.11. klo 15.30–17.30.

Maaliskuussa 2017 pidimme työelämän edustajien kanssa ensimmäisen kokouksen, jossa teimme tarpeen kartoitusta opinnäytetyöprojektin aloittamiseksi. Lisäksi pohdimme yhteisesti suunnitelmaa pienryhmän sisällöstä, markkinoinnista, budjetista ja aikataulusta. Ensimmäisen kokouksen jälkeen aloitimme kirjoittamaan opinnäytetyön suunnitelmaa tavoitteena saada se tarkistettavaksi toukokuun 2017 aikana. Elämäntilanteen muutoksen vuoksi jouduimme ottamaan lisäaikaa suunnitelman valmiiksi saattamiseksi ja sovimme opinnäytetyön suunnitelman ohjaajan kanssa suunnitelman valmistuvan elokuussa 2017. Kesän aikana jatkoimme opinnäytetyön suunnitelman tekoa, ideoimme pienryhmän sisältöä ja hankimme alustavaa materiaalia sen toteuttamiseksi. Opinnäytetyön suunnitelman ensimmäinen versio valmistui sovitusti elokuun lopussa ja palautimme sen ohjaavalle yliopettajalle. Opinnäytetyön suunnitelman hyväksymisen jälkeen haimme projektillemme tutkimuslupaa ja saimme sen KPSPY ry:n toiminnanjohtajalta lokakuussa 2017 (LIITE 1). Tutkimusluvan saatuamme kokosimme ohjausryhmän, johon kuului opinnäytetyön tekijät, työelämän edustajat sekä opinnäytetyön ohjaava opettaja. Syksyllä 2017 ennen pienryhmän järjestämistä pidimme kaksi ohjausryhmän kokousta. Näissä kokouksissa kävimme läpi suunnitelmamme edistymistä ja mietimme yhdessä kohderyhmään liittyviä haasteita, projektiin liittyviä riskejä sekä opintopiirin sisältöä ja markkinointia.

Kohderyhmä oli Kulmakartanon ohjaajilta saadun palautteen perusteella vaikeasti saavutettava. Haasteena nuorilla mielenterveysasiakkailta on kotoa lähtemisen vaikeus ja sitoutuminen järjestettyyn toimintaan. Osallistujat saattavat olla ensikertaa toimintaan osallistuvia nuoria, joille ympäristö, ryhmä ja toiminta ovat entuudestaan vieraita. Mahdolliseksi riskiksi todettiin myös leimautumisen pelko, jos osallistuu mielenterveysasiakkaille suunnattuun toimintaan. Kaikkiin osallistumiseen liittyviin haasteisiin emme pystyneet vastaamaan, mutta pyrimme tekemään osallistumisen mahdollisimman helpoksi. Päätimme olla kohdentamatta mainosta erityisesti mielenterveysasiakkaille, tuoden kuitenkin esille, että järjestämispaikka on KPSPY ry:n yksikkö. Lisäksi yhteistyökumppanit, joille mainosta jaettiin, osasivat suunnata mainosta oikealle kohderyhmälle. Ilmoittautumisesta pienryhmään tehtiin helppoa antamalla mahdollisuus

siihen monella eri tavalla, kuten sähköpostitse tai Whatsapp-viestillä. Yhtenä riskinä oli myös pienryhmän ajankohta. Tapahtuma päädyttiin järjestämään marraskuun puolenvälin jälkeen mielenterveysviikolla, jolloin sää voi olla haastava. Huonon sään sattuessa voisi sillä olla vaikutusta osallistumiseen. Lisäksi todettiin riskiksi se, että tapahtumaan osallistuvista nuorista ei ehkä saada uusia vakituisia tai edes satunnaisia Jäsenyhteisön kävijöitä, vaikka he osallistuisivatkin ryhmään. Siihin emme valitettavasti voineet vaikuttaa, mutta toivoimme että pienryhmän aihe olisi riittävän vetovoimainen ja markkinointi onnistunut, jotta riittävä väkimäärä saataisiin paikalle.

Alustavaa markkinointisuunnitelmaa teimme ohjausryhmässä jo riskien arvioinnin yhteydessä. Tällöin oli päätetty, että pienryhmä on osa mielenterveysviikon tapahtumia ja se saa näkyvyyttä mielenterveysviikon markkinoinnissa mm. paikallislehti-ilmoitusten kautta. Ohjausryhmässä mietimme myös mahdollisia uusia markkinointikanavia, joita ei Kulmakartanolla olisi vielä käytössä. Yhtenä uutena viestintämahdollisuutena päädyttiin kartoittamaan koulukuraattorien kautta tapahtuvaa mainontaa. Lisäksi päivitimme Kulmakartanon yhteistyökumppaneiden yhteystietoja. Sovimme, että me projektipäälliköt jaamme itse mainokset suoraan yhteistyökumppaneille, jolloin voimme varmistua sen perille menosta sekä antaa tarvittaessa lisätietoa tapahtumasta. Pienryhmän järjestämisen ja markkinointiin liittyvien kulujen todettiin olevan edulliset ja Kulmakartano lupasi kustantaa kahvituskulut sekä materiaalit, joita tuli markkinoinnista ja pienryhmän järjestämisestä. Myös kaikki tulosteet oli mahdollista käydä ottamassa Kulmakartanossa ilmaiseksi. Koko projektin kokonaiskustannusten arvioitiin jäävän noin 50 euroon.

6.4.2 Kokeilu- ja toteuttamisvaihe

Kokeilu- ja toteuttamisvaiheeseen kuuluu projektin ohjaus, joka pitää sisällään johtamista, suunnittelua, päätöksentekoa, projektin seuranta ja valvontaa, Ohjaus on jatkuvaa inhimillisten ja taloudellisten resurssien seuraamista, jotta projektin tavoitteet saavutetaan. (Paasivaara ym. 2013, 88-89.)

Kokeilu- ja toteuttamisvaihe sisälsi projektissamme suunnittelua, valmistelua ja työn toteutusta. Ideoimme PowerPoint-esityksen, toiminnallisia harjoitteita, tapahtuman mainosjulisteeseen sekä palautekyselylomakkeen. Teimme näkyvää markkinointia ja toteutimme pienryhmän pitämisen

suunnitelmien mukaisesti. Kokeilu- ja toteuttamisvaiheessa projektipäälliköt hyödynsivät saatavilla olevia lähteitä ja käyttivät omia tietotaitojaan omaperäisten sekä ainutlaatuisten tuotosten aikaansaamiseksi. Projektipäälliköt huolehtivat projektin aikataulullisesta etenemisestä suunnitelman mukaan.

Lehtimainos (LIITE 2) mielenterveysviikon tapahtumista ilmestyi Kokkola-, Perhonjokilaakso- ja Keskipohjanmaa-lehdissä noin kahta viikkoa ennen tapahtumia. Lehdessä järjestämäämme tapahtumaa mainostettiin opintopiirinä, mutta vaihdoimme sen myöhemmin pienryhmäksi opinnäytetyötä ohjaajavan opettajan kanssa käydyn pohdinnan jälkeen. Lokakuussa 2017 saimme pienryhmän mainoksen (LIITE 3) valmiiksi ja aloimme jakamaan sitä markkinointisuunnitelman mukaisesti. Samaan aikaan aloimme ideoimaan PowerPoint-esitystä lähdekirjallisuuden pohjalta. Ideana oli tuottaa sisällöltään selkeitä ja lyhyitä voimavaroista kertovia slideja, joiden sisältöä avaisimme lisää sanallisesti PowerPoint-esityksen aikana.

PowerPoint-esitys vietiin ohjausryhmän tarkastettavaksi ja sitä muokattiin heidän ehdotuksensa mukaisesti. Tehtyjen muutosten jälkeen esitys hyväksyttiin ohjausryhmällä. PowerPoint-esitys piti sisällään tietoa positiivisesta mielenterveydestä ja voimavaroista. Esitys rakennettiin niin, että aikataulullisesti sen esittämiseen oli aikaa noin 45 minuuttia. Esityksen pitämistä harjoiteltiin etukäteen itsenäisesti projektipäälliköiden kesken. Suunnittelussa ja toteutuksessa huomioitiin kohderyhmän sekä työelämän edustajien toiveet ja tarpeet. Suunnittelimme pienryhmän harjoitteet ja teimme palautelomakkeen, jonka avulla saimme tarkempaa tietoa projektin onnistumisesta (LIITE 4). Palautelomakkeen annoimme ohjaavalle opettajalle arvioitavaksi, ja häneltä saadun palautteen avulla muotoilimme sitä vielä toimivammaksi. Suunnittelimme itse mainosjulisteen Voimavarat käyttöön -pienryhmään ja sitä jaettiin eri yhteistyökumppaneille yhteistyössä ohjausryhmän kanssa, sekä muille mahdollisille tahoille joista se tavoittaisi kohderyhmän mahdollisimman hyvin. Ohjausryhmän kanssa päädyttiin siihen, että pienryhmään ilmoittautumiset tehtiin Kulmakartanon kautta. Ilmoittautuminen pyrittiin tekemään mahdollisimman helpoksi ja niin että jokaiselle löytyisi sopiva kanava ilmoittaa osallistumisestaan. Ilmoittautua pystyi soittamalla, tekstiviestillä, sähköpostilla, Facebookin kautta tai Whatsapp-viestillä. Valitettavasti aika ei riittänyt koe-esitykseen, jota olimme alustavasti suunnitelleet tehtävän yhdistyksessä sillä hetkellä harjoittelujaksolla olleille opiskelijoille. Ennen pienryhmän pitämistä teimme ohjelmaan ohjausryhmässä suunnitellut muutokset sekä tarkistimme, että varattu aika riittää sen esittämiseen. PowerPoint-esityksen sisältöä ei julkaista osana opinnäytetyötä tekijänoikeussuojan vuoksi.

Voimavarat käyttöön -pienryhmä järjestettiin Kulmakartanossa keskiviikkona 22.11.2017 klo 15.30–17.30. Saavuimme hyvissä ajoin Kulmakartanoon valmistelevaan käytännön asioita ryhmää varten. Kulmakartanon työntekijät olivat varanneet pientä pirttavaa tarjottavaksi osallistujille ja me asettelimme kaiken valmiiksi rentoa alkukahvittelua varten. Olimme etukäteen tehneet jokaiselle pienen voimaannuttavan mietelauserullan luomaan hyvää mieltä ja johdatteluun tulevan aiheen pariin. Mietelauserullat asettelimme jokaisen paikalle osaksi kattausta. Varmistimme videotykin pienryhmän PowerPoint-esitystä varten ja säädimme valaistuksen sopivaksi tunnelmaan, välttäen kirkkaita loisteputkivalaisimia.

Otimme jokaisen osallistujan vastaan henkilökohtaisesti. Esittelimme itsemme ja toivotimme heidät tervetulleiksi pienryhmään. Halusimme luoda jokaiselle osallistujalle tunteen, että hän on odotettu ja ainutlaatuinen vieras. Odotellessamme kaikkia osallistujia paikalle kerroimme opinnäytetyöprojektistamme ja mahdollisuudesta järjestää kyseinen tapahtuma heille. Rennon ja mukavan ilmapiirin saavuttamiseksi, aloitimme kaikkien osallistujien saavuttua paikalle kokoontumalla pöydän ääreen nauttimaan tarjottavista ja vaihtamaan ajatuksia. Paikalla olleet Kulmakartanon ohjaajat kertoivat Kulmakartanon toiminnasta, kohdentaen sen erityisesti nuorten aukioloaikaan.

Vapaamuotoisen kahvittelun jälkeen siirryimme puoliympyrään sohville ja aloitimme valmistelemamme PowerPoint-esityksen: Voimavarat käyttöön. Halusimme luoda esityksestä mahdollisimman vuorovaikutteisen ja vastavuoroisen niin, että kaikki osapuolet voivat olla oppijan roolissa. Istumajärjestyksellä halusimme luoda yhteenkuuluvuutta ja tasavertaisuutta ryhmään, olemalla itse tasavertaisia ryhmän jäseniä. Halusimme soveltaa pedagogista tutkivan oppimisen lähestymistapaa tarjoten ryhmäläisille uusia näkökulmia ja herätellä heitä itse pohtimaan omia voimavarojaan ja positiivista mielenterveyttä (Lakkala 2012, 93–95). Ennen esityksen alkua sovimme, että halutessa voimme pitää taukoja, jos osallistujista tuntuu, että se on tarpeellista. Rohkaisimme osallistujia osallistumaan keskusteluun ja kerroimme, että keskeyttää ja kysyä saa milloin vain. Kulmakartanon ohjaajat olivat paikalla, mutta eivät osallistuneet pienryhmään tässä vaiheessa vaan kuuntelivat esityksemme etäämmältä.

Esityksen alussa kävimme läpi mielenterveyttä ja millaisia ajatuksia asia tuo mieleen, mitä mielenterveys on ja mitä on positiivinen mielenterveys. Herättelimme osallistujia pohtimaan heidän omia voimavarojaan. Mietimme yhdessä millaisia voimavaroja ihmisillä voi olla ja miten niitä

voisi vahvistaa. Viimeisen dian kohdalla pysähdyimme pohtimaan kysymyksiä: Mitä ovat minun voimavarani? Mitä hyvää ne voivat tuoda minun elämään?

Olimme ideoineet ja valmistelleet käytännön harjoitukseksi omien voimavarapilvien tekemisen. Ohjeistimme ryhmäläisiä omien voimavarapilvien tekoon ja olimme tukena, jos joku tarvitsi apua ja yhdessä miettimistä omien voimavarojensa löytämiseksi. Jokainen sai yhden ison pahvisen pilven, jonka sisäpuolelle sai liimata pieniä pilviä. Pieniin pilviin sai kirjoittaa aina yhden oman voimavaran. Ryhmäläiset lähtivät innokkaana askartelemaan ja etsimään omia voimavarojaan. Kulmakartanon ohjaajat osallistuivat voimavarapilvien tekoon yhdessä ryhmän ohjaajien ja ryhmäläisten kanssa. Tällöin kulmakartanon ohjaajilla on mahdollista käyttää tätä toiminnallista harjoitetta tulevaisuudessa ja ohjeistaa nuoria sen toteuttamisessa. Valitsimme taustalle rauhoittavaa musiikkia tukemaan rentoa ja mukavaa tunnelmaa. Oman tuotoksensa jokainen sai mukaansa kotiin vietäväksi muistuttamaan omista voimavaroista ja mahdollisesti myöhemmin täydennettäväksi uusilla löydetyillä voimavaroilla. Kulmakartanon seinälle tehtiin yksi iso yhteinen voimavarapilvi, johon ryhmäläiset saivat halutessaan jakaa yhden tai useamman omista voimavaroistaan muiden kanssa. Yhteinen tuotos jätettiin Kulmakartanon seinälle herättelemään ajatuksia. Jokaisella Kulmakartanon kävijällä on mahdollisuus täydentää voimavarapilveä omilla voimavaroillaan tai ehkä löytää seinältä voimavaroja, jotka ovat myös itsellään.

Toiminnallisen harjoitteen jälkeen kävimme lyhyen palautekierroksen, jossa jokainen sai halutessaan kertoa omista tuotoksistaan, ajatuksistaan ja tunteistaan, joita harjoite herätti. Lopuksi pyysimme osallistujia vastaamaan lyhyeen palautekyselyyn. Palautekyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista ja se tehtiin nimettömänä.

6.4.3 Päätämisen- ja vaikuttavuuden arviointivaihe

Päätämisen- ja vaikuttavuuden arviointivaihe toteutuu pohtimalla, miten projekti onnistui, miten sitä voi hyödyntää ja päättämällä projekti selkeästi (Paasivaara ym. 2013, 93-94). Tässä luvussa kerromme projektimme päättämiseen liittyvistä vaiheista, jonka viimeisenä tuotoksena on valmis opinnäytetyö.

Projektin onnistumiseksi pitää projektin tarkoituksen ja tavoitteiden olla selkeät. Tässä projektissa työelämän edustajalla oli selkeä näkemys kehittämistarpeesta ja meillä projektin toteuttajilla oli visio, kuinka sitä voisi lähteä toteuttamaan. Yhteistyö työelämän edustajien kanssa oli tiivistä ja joustavaa heti projektin alkuvaiheesta saakka, ja tämä sama yhteistyö jatkui koko projektin ajan. Tämä osaltaan vaikutti positiivisesti siihen, että projektin lopputulos oli kaikkien mielestä onnistunut ja tavoitteet saavutettu.

Projektin onnistumiseen vaikutti positiivisesti myös se, että projektin toteuttamisympäristö ja sidosryhmät olivat projektipäälliköille osaksi tuttuja ja kummallakin oli kokemusta työskentelystä mielenterveysasiakkaiden kanssa. Sen sijaan työskentely nuorten kanssa oli vieraampaa ja nuorten mielenterveyteen liittyviin materiaaleihin tutustuminen oli tärkeä osa tehtävää työtä. Projektityöskentelyn kokemusta oli toisella projektipäälliköistä ja toinen oli myös aikaisemmin tehnyt opinnäytetyön. Tosin sekä projektityöskentelystä että opinnäytetyön tekemisestä oli sen verran aikaa, että kumpaankin asiaan täytyi perehtyä perusteellisesti.

Projektin tarkoitus oli järjestää Jäsenyhteisö Kulmakartanon nuorille ja nuorille aikuisille kerta-luontoinen pienryhmä, jossa annettiin tietoa voimavara- ja toimintamallista ja tehtiin aiheeseen liittyviä käytännön harjoitteita. Pienryhmä järjestettiin suunnitelman mukaisesti ja siitä kerättiin osallistujilta palaute heti ryhmän jälkeen. Pienryhmää oli markkinoitu markkinointisuunnitelman mukaisesti ja projektipäälliköiden ei-kirjattuna tavoitteena vaan pikemminkin toiveena oli, että ryhmään osallistuisi vähintään viisi nuorta. Pienryhmään ilmoittautujia tuli laajasta markkinoinnista huolimatta vain kolme. Neljäs nuori tuli Kulmakartanoon sen ollessa avoinna normaalisti kaikille kävijöille pienryhmän aikana, mutta hän ei osallistunut ryhmään. Osallistujia ei siis ollut ihan odotetusti mutta riittävästi, jotta pienryhmän tunnusmerkit täyttyivät.

Näiltä kolmelta osallistuneelta nuorelta kerättiin ryhmän jälkeen palaute. Palautelomake (LIITE 4) sisälsi neljä eri rasti ruutuun-kysymystä ja niiden lisäksi viidennen kysymyksen, jossa oli varattu tilaa vapaamuotoiselle palautteelle. Ensimmäiseen kysymykseen kaikki osallistujat kertoivat, että olivat saaneet tiedon tapahtumasta jonkun muun kautta kuin muina vaihtoehtoina olleiden Whatsapp-viesti, Facebook-mainos, mainosjulisteesta, luin lehdestä, kuulin kaverilta kautta. Yksi osallistujista oli eritellyt muun kautta kohtaan saaneensa tiedon Kulmakartanosta. Toiseen kysymykseen kaksi osallistujaa oli kertonut oppineensa voimavaroista jotain uutta ja yksi osallistujista kertoi oppineensa hiukan. Kolmanteen kysymykseen yksi osallistujista oli ker-

tonut pystyvänsä hyödyntämään oppimaansa jonkin verran ja kaksi osallistujaa kertoi pystyvänsä hiukan. Neljänteen kysymykseen yksi osallistujista kertoi, että aikoo jatkossakin osallistua Kulmakartanon toimintaan ja kaksi muuta aikoi mahdollisesti osallistua. Viidenteen ja viimeiseen kysymykseen olivat kaikki kolme osallistujaa vastanneet ja kommentit seuraavassa:

Teoria osuus oli pikkuisen liian pitkä, mutta tosi hyvä ja mielenkiintoinen. Osallistuisin toisen kerran, jos järjestettäisiin. Kiitos ja hyvää jatkoa teille☺

Kiitos voimavaralähtöisestä pienryhmästä.

Ois ollut kiva, jos täällä olisi ollut esim. keskusteluja ryhmässä aiheesta tms.

Saatu palaute käytiin läpi ohjausryhmässä viikko pienryhmän pitämisen jälkeen. Pidempikes-
toisia vaikutuksia päädyttiin arvioimaan lisää viimeisessä projektin ohjausryhmän kokouksessa helmikuussa 2018. Saadun palautteen perusteella pystyimme jo arvioimaan markkinoinnin onnistumista sekä voimavaralähtöisen pienryhmän antia asiakkaille. Markkinointi oli ohjausryhmän mukaan ollut riittävää ja monipuolista. Valitettavasti osallistujamäärä jäi kuitenkin pieneksi. Koimme kuitenkin onnistumiseksi sen, että ryhmään löytyi yksi uusi asiakas uuden löydetyn yhteistyökumppanin kautta. Whatsapp-viestintä ja koulukuraattorien kautta tapahtuva informointi oli myös tämän projektin myötä löydettyjä uusia markkinointikanavia. Pienryhmän sisältö todettiin onnistuneeksi saadun palautteen perusteella. Mukana olleet nuoret olivat kokeneet oppineensa jotain uutta ja pystyvänsä hyödyntämään oppimaansa. Myös Kulmakartanon toimintaan osallistumista nuoret pitivät mahdollisena.

Viimeisessä ja ohjausryhmän päättävässä kokouksessa keskustelimme projektin vaikuttavuudesta Kulmakartanon toimintaan ja saimme projektin ohjausryhmän palautteen työn onnistumisesta. Heidän mukaansa projekti oli antanut heille uutta näkökulmaa, perspektiiviä ja innostusta. Projekti oli herättänyt heitä lisäpanostamaan markkinointiin sekä huomaamaan, että tehokas markkinointikaan ei aina tavoita kaikkia yhteistyötahoja. Yhtenä jo syntyneenä ideana oli markkinoinnin toteuttaminen enemmän ja monipuolisemmin Kulmakartanon kävijöiden toimesta, jolloin jäsenet olisivat mukana toiminnan esittelyssä sidosryhmille. Tätä markkinointikanavaa oli jo käytetty, mutta sen hyödynnettävyyttä oli ajankohtaista lisätä. Yksi ohjausryhmän jäsenistä oli hyödyntänyt voimavaraista ajattelumallia omissa opinnoissaan ja oli järjestämässä kertaluontoisen ryhmän sivuten myös tätä aihetta. Projektin myötä oli Kulmakartano saanut yhden uuden jäsenen sekä uuden aktiivisen yhteistyökumppanin. Ohjausryhmässä kerrottiin, että projektilla olisi todennäköisesti myös pitkällä aikavälillä nähtävissä olevia vaikutuksia, joita

ei tässä vaiheessa vielä voinut eritellä. Ohjausryhmä oli kiinnostunut voimavaralähtöisestä toimintatavasta ja kertoi sen istuvan hyvin myös Kulmakartanon toimintaan. Kulmakartanon ohjaajat uskoivat voivansa hyödyntää tätä omassa asiakastyössään. Opinnäytetyöprojektin aikana oli nuorille suunnatun aukioloajan nimeksi vakiintunut Nuorten Kulmis.

Voimavarat käyttöön -pienryhmä oli kertaluonteinen ja näin ollen lyhyt hetki, mutta muutos lähtee usein liikkeelle pienistä asioista. Projektin avulla uskomme vaikuttaneemme nuoren ajatteluun ja saaneemme jaettua positiivista mielenterveysmallia osallistuneille. Tämän pienryhmän kaltainen toiminta on mielestämme myös jatkossa vartenotettava mahdollisuus, jos halutaan tarjota nuorille kertaluontoisia tietoiskuja, tapahtumia tai keskusteluryhmiä ilman, että nuoren tarvitsee sitoutua osallistumaan pidemmäksi ajaksi. Oman arviomme mukaan pienryhmä toi Jäsenyhteisö Kulmakartanolle ripauksen kokemuksellista toimintaa ja positiivisen mielenterveyden näkökulmaa käytettäväksi myös tulevaisuudessa

7 PROJEKTIN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Projektin eettisyyden olemme huomioineet toteuttamalla Jäsenyhteisö Kulmakartanon toimintaperiaatteita, joita ovat yhteisöhoito sisältäen elementtejä myös sosiaalipedagogiikasta. Lisäksi Kulmakartanon toiminnassa huomioidaan Recovery-ajattelu sekä Green Care. Recovery-käsitteellä tarkoitetaan toipumis- tai kuntoutumisprosessia ja sen lähtökohtana on, että mielenterveyshäiriöistä huolimatta ihmisellä on mahdollisuus elää mielekästä, hyvää ja täysipainoista arkea (Shepherd, Boardman & Slade 2008). Green Carella tarkoitetaan kuntouttavaa työtoimintamallia Green Care-menetelmiä hyödyntäen. Green Care-menetelmiä ovat kuntouttava maatilatoiminta, terapeuttinen puutarhatoiminta, ratsastusterapia sekä muut eläinavusteiset menetelmät. Green Carea toteutetaan yhdessä alan yrittäjien kanssa. (THL 2014; Green Care Finland oy 2018.)

Projektin suunnittelussa ja toteuttamisessa olemme huomioineet Kulmakartanon toiminnassa kulmakivinä olevien asioiden, kuten yhteisöllisyyden, osallisuuden, vastuullisuuden, elämyksellisyyden sekä toiminnallisuuden toteutumisen. Eettisyyttä olemme huomioineet myös noudattamalla KPSPY ry:n arvoja, jotka näkyvät vastuullisena toimintana, itsensä ja toisten arvostamisena, uskona ihmisen voimavaroihin sekä aitona kohtaamisena. Projektin eettisyyttä lisää myös tutkimussuunnitelman perusteella haettu tutkimuslupa KeskiPohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry:ltä.

Projektin suunnittelussa ja toteutuksessa olemme noudattaneet sosiaali- ja terveysalan eettisiä suosituksia sekä pitäneet suuressa merkityksessä ihmisarvon kunnioittamista, yksilön etua ja vapaaehtoisuutta. Projekti on toteutettu ensisijaisesti asiakkaiden tarpeeseen ja työelämän edustajalta tulleeseen tarpeeseen, kun kartoitimme mahdollisuutta tehdä opinnäytetyö KPSPY ry:lle. Mielenterveystyöhön liittyviä keskeisimpiä eettisiä periaatteita ovat ihmisarvon kunnioittaminen ja kollegiaalinen kunnioitus, pahan välttäminen ja hyvän tekemisen periaate. (ETENE 2009.) Sosiaalialan ammattijärjestö Talentian 2017 laatimassa julkaisussa Arki, arvot ja etiikka -opas sosiaalialan ammattilaisille, määritellään sosiaalialan tärkeimmiksi arvoiksi itsemääräämisoikeus, osallisuus, ihmisarvo, oikeudenmukaisuus sekä jokaisen ihmisen kokonaisvaltaisen huomioiminen. (Talentia 2017, 10–20.)

Projektin ideointi- ja konseptointivaiheessa huomioimme kansallisen lainsäädännön ja ohjeistuksen, erityisesti henkilötietolain (Henkilötietolaki 22.4.1999/523) sekä lain potilaan asemasta ja oikeuksista (Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 17.8.1992/785). Kohderyhmänä olivat mielenterveysasiakkaat, jotka ovat asiakaskuntana haavoittuvia ja herkkiä. (Kankkunen & Vehviläinen 2013.) Koska kohderyhmän henkilöt olivat haavoittuvaisessa iässä olevia nuoria, halusimme välttää osallistujien leimautumista tai lokeroitumista mielenterveysasiakkaiksi. Korostimme pienryhmän mainonnassa voimavaroja ja positiivista mielenterveyttä. Projekti haluttiin toteuttaa nimenomaan matalan kynnyksen tapahtumana, minne olisi helppo jokaisen tulla. Tapahtumaa mainostettiin osana mielenterveysviikon tapahtumia, mutta itse pienryhmän mainosta ei kohdistettu yksinomaan mielenterveysasiakkaille. Pienryhmään ilmoittautuminen pyrittiin saamaan mahdollisimman helpoksi kohderyhmälle. Ilmoittautua pystyi puhelimitse, tekstiviestillä, sähköpostilla sekä Whatsapp-viestillä. Pienryhmään osallistuvien anonymiteetti huomioitiin niin, että ilmoittautuminen ryhmään tehtiin Kulmakartanon kautta.

Luotettavuutta projektiin toivat aktiivinen yhteydenpito ja säännölliset tapaamiset työelämän edustajien kanssa. Kaikki yhteistyökumppaneina olleet tahot sekä pienryhmään osallistuneet saivat tietoa projektin laadusta sekä vapaaehtoisuudesta. Näitä asioita käytiin läpi mielenterveysviikon suunnittelu- sekä projektin ohjausryhmän kokouksissa. Ohjausryhmän kokouksia pidettiin useita ja projektiryhmä huolehti työn etenemisestä. Myös ohjaavaan opettajaan pidettiin yhteyttä projektin edetessä. Projektipäälliköt pitivät projektin ajan muistiota ohjausryhmässä käydyistä asioista sekä matkanvarrella tulleista ideoista. Ohjausryhmän kokouksista tehtiin projektipäälliköiden toimesta myös kirjalliset asialistat ja muistiot, jotka lähetettiin kaikille ohjausryhmän jäsenille. Projektin edetessä saimme palautetta ohjausryhmäläisiltä sekä pienryhmään osallistuneilta nuorilta. Projektin laatua ja etenemistä arvioitiin koko projektin ajan. Kehittämisehdotuksia käytiin läpi ja projektin etenemistä esiteltiin ohjausryhmälle tasaisin väliajoin.

Tietoperustaan käytettiin kattavaa lähdeaineistoa, jossa pyrittiin käyttämään mahdollisimman uusia ja laadukkaita teoksia. Osa alkuperäisteoksista oli hieman vanhempia, mutta ovat pysyvinä tutkittuina tietopohjina nykyiselle tiedolle. Projektin pääteokseksi muotoutui Mielenterveys voimaksi-teos, joka on käsikirja nuorisotyön ammattilaiselle ja pitää sisällään paljon materiaalia nuorten kanssa työskentelyyn nimenomaan huomioiden voimavaralähtöisen työotteen. Aineiston keruussa huomioimme myös julkaisuvuoden, kohderyhmän ja aiheeseen liittyvän otsikoinnin. Kaikki lähteet joita opinnäytetyössä käytettiin, on kirjattu sekä tekstiin että lähdeluetteloon.

Pienryhmän päätteeksi keräsimme osallistujilta vapaaehtoisen kirjallisen palautteen lyhyellä kyselylomakkeella, johon sai vastata nimettömänä. Palaute kerättiin heti pienryhmän päätyttyä, jolloin mielessä olevat ajatukset ja mielipiteet on yleensä helpompi tuoda ilmi. Me molemmat projektityöntekijät olimme paikalla auttamassa, jos jollain olisi ollut kysyttävää palautelomakkeesta. Jokainen osallistuja vastasi palautekyselyyn. Palautekyselylomakkeet tullaan hävittämään opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Palautteen keräämisessä halusimme ottaa huomioon henkilötietolain (523/1999,14§), jonka mukaan, henkilötiedot tulee hävittää, eikä henkilöä tule tunnistaa kerätyn palautteen tulkintavaiheessa. Kerättyä palautetta ei muokattu, vaan se käytettiin sellaisenaan kunnioittaen vastaajien mielipiteen vapautta. Projektin luotettavuutta lisäsi myös toisella projektipäälliköllä oleva voimavaralähtöinen osaaminen ja aikaisempi kokemus projektityöskentelystä. Toinen projektipäälliköistä on käynyt kolmivuotisen erityistason ratkaisukeskeisen psykoterapiakoulutuksen sekä työskennellyt KPSPY ry:lla useamman vuoden projektityössä, jonka aikana on myös Kulmakartanon toiminta aloitettu.

.

8 POHDINTA

Projektin tarkoituksena oli jakaa tietoa voimavaralähtöisestä toimintamallista, jota nuoret voivat hyödyntää oman elämänsä hyvinvoinnin lisäämiseksi. Toisena tavoitteena oli löytää uusia markkinointikanavia ja saada mahdollisia uusia asiakkaita tähän Jäsenyhteisö Kulmakartanon nuorille suunnattuun toimintaan. Tapahtuma oli osana valtakunnallisen mielenterveysviikon ohjelmaa ja se oli suunnattu kaikille 16-29-vuotiaille aiheesta kiinnostuneille. Pienryhmässä annettiin tietoa voimavaralähtöisestä toimintamallista ja tehtiin aiheeseen liittyviä toiminnallisia harjoitteita. Pienryhmä toteutettiin Jäsenyhteisö Kulmakartanossa, nuorille suunnatulla aukioloajalla. Tavoitteena oli antaa nuorille tietoa voimavaralähtöisestä toimintamallista, sekä markkinoida, etsiä uusia markkinointikanavia ja tämän kautta saada Kulmakartanon nuorten toimintaan uusia asiakkaita.

Opinnäytetyöprosessimme kesti kokonaisuudessaan reilun vuoden. Emme asettaneet itsellemme tiukkaa aikataulua työn valmistumiselle, mutta jo alkumetreillä päätetty pienryhmän ajankohta piti meidät opinnäytetyön parissa, eikä pitkiä taukoja kirjoittamiselle päässyt muodostumaan. Haasteita opinnäytetyöprosessiin toivat omat henkilökohtaiset elämäntilanteemme, sekä muiden opintojen suorittaminen opinnäytetyön ohella. Opinnäytetyöprosessin alku muodostui ideoinnista, tiedon etsimisestä, pohtimisesta ja tutkiskelusta. Keväällä 2017 teimme paljon ajatustyötä työn parissa ja kesän 2017 aikana kirjoitimme opinnäytetyön suunnitelman. Lähes koko opinnäytetyö kirjoitettiin yhdessä ja vasta loppuvaiheessa jouduimme jakamaan tehtäviä aikataulullisista syistä. Suurena tukena opinnäytetyöprosessin aikana meillä oli työelämän edustajat ja ohjaava opettaja. Yhteistyö sujui joustavasti ja pidimme säännöllisesti yhteyttä. Työelämän edustajilta saimme vapaat kädet projektin toteuttamiseen mutta saimme heiltä arvokkaan tuen ja avun sitä tarvittaessa. Kerroimme tasaisin väliajoin etene mistä ja hyväksytimme heillä ideamme ja suunnitelmamme.

Opinnäytetyöprosessi oli innostava ja opettavainen. Itsereflektiota teimme prosessin aikana paljon jo opinnäytetyön aiheen vuoksi. Reflektion tuloksena saadaan usein aikaan uusia näkökulmia ja niitä halusimme etsiä. Itsereflektiolla halusimme vahvistaa tietoutta omista vahvuuksista ja heikkouksistamme, sekä tulla tietoisiksi aiemmista kokemuksista. Syvennyimme oman ajattelun myötä reflektiivisyyden ja dialogisuuden merkityksellisyyteen sairaanhoitajan työssä.

Käytännössä tapahtuva reflektiivinen työote on pysähtymistä, ihmettelyä, kohtaamista ja uudelleen orientoitumista (Ojanen 2009, 27). Nämä elementit halusimme tuoda esiin pitäsämme pienryhmää voimavaroista nuorille ja nuorille aikuisille. Työtä tehdessä pohdimme omia ryhmänohjaustaitojamme ja tutustuimme Suomen mielenterveysseuran julkaisemaan teokseen Ryhmästä enemmän -käsikirja ryhmänohjaajataitoja tarvitsevalle. Käsikirjan avulla pystyimme johdonmukaisesti etenemään ryhmän perustamisesta sen toteutukseen vaihe vaiheelta, tutustumaan ryhmänohjaajan tärkeimpiin tehtäviin sekä ymmärtämään vastavuoroisen ja tasavertaisen vuoropuhelun merkityksen ryhmän dynamiikkaan. Hyvä dialogi koostuu osallistumisesta ja vaikuttamisesta, taidosta ja tahdosta, huomioimisesta ja huolenpidosta, vilpittömyydestä sekä kriittisestä itsearviointista. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 40.)

Ammatillisella kasvulla tarkoitetaan pysähtymätöntä prosessia, johon työntekijöiden täytyy sitoutua. Prosessissa tehdään yhteistyötä muiden työntekijöiden kanssa, jolloin jokaiselta vaaditaan hyviä yhteistyötaitoja ja tutustumista itseensä osana työyhteisöä. Ammatillinen kasvu on sitoutumista työhön, oman osaamisensa jatkuvaa kehittämistä ja oman ammatti-identiteetin päivittämistä. Ammatillinen kasvu vaatii sisäisiä johtamistaitoja, luovuutta, jatkuvaa kehittämistä ja tehdyn työn arviointia. (Wallin 2007.)

Benner (2009) jakaa teoriassaan sairaanhoitajan ammatillisen kasvun viiteen vaiheeseen; Noviisi eli aloittelija, edistynyt aloittelija, pätevä ongelmanratkaisija, taitava suorittaja ja asiantuntija. Ammatillisen kasvun myötä sairaanhoitajan toimintavalmiudet sekä ajattelu kehittyvät. Tämä näkyy persoonallisuuden kasvamisena ja taitona hyödyntää itsereflektiota. (Eteläpelto & Onnismaa 2012.) Opinnäytetyöprojektin ollessa loppusuoralla voimme todeta ja allekirjoittaa Bennerin viisi eri vaihetta ammatillisesta kasvusta pitäneen paikkansa kohdallamme. Projektin aikana olemme kulkeneet noiden vaiheiden lävitse ja koemme olevamme nyt oman projektimme asiantuntijoita. Varmuus ja luottavaisuus omaan osaamiseen ovat kasvaneet ja olemme kehittäneet omaa reflektiivistä ajattelua. Ojanen (2009, 80–81) tuo esille, että ihmisen tulee ensin itse hyväksyä ja ymmärtää reflektion tarkoitus, ennen kuin hän on valmis omaksumaan reflektiivisen tavan työskennellä. Uskomme, että muuttamalla omaa ajattelua voimme vaikuttaa myös toiminnan muutokseen.

Projektin alussa olimme noviiseina uuden ja tuntemattoman asian äärellä. Tarkastelimme aiheen valintaa, perehdyimme aiheen teoriaan ja seurasimme tarkasti annettuja ohjeistuksia. Emme osanneet vielä hahmottaa, missä järjestyksessä työskentely olisiärkevintä aloittaa,

mutta olimme innokkaita oppimaan. Toisessa vaiheessa olimme täynnä ideoita ja innostusta. Tulimme tietoisiksi mahdollisuuksista, joita meillä olisi käytettävissä, mutta tarvitsimme vielä tukea ja ohjausta ulkopuolelta, jotta kokonaisuus pysyisi hallinnassa. Kolmannen vaiheen aikana meillä oli selkeä visio tavoitteistamme ja tarkka suunnitelma sen saavuttamiseksi. Tämän vaiheen aikana ongelmanratkaisutaitomme kehittyivät huomasti ja saimme tulosta aikaan. Matkan varrella projektinhallintataitoimme ovat karttuneet ja olemme oppineet arvioimaan työtämme kriittisestikin, luottaen kuitenkin omaan osaamiseen ja ammattitaitoomme. Projektin tekeminen on ollut välillä haastavaa muun elämän ohella, mutta todella antoisaa ja opettavaista. Matkan aikana olemme oppineet projektinhallintataitoja, ymmärtäneet projektin ja sen eri vaiheiden merkityksen, kartuttaneet tiedonhakutaitoamme, työskennelleet osana ohjausryhmää ja toimineet projektipäällikköinä. Ammatillista kasvua on tapahtunut paljon opinnäytetyön kirjoittamisen aikana ja koemmekin olevamme nyt projektin päätyttyä oman projektimme asiantuntijoita.

Pohtiessamme jälkikäteen koko projektia, sen vaiheita ja etenemistä olemme tyytyväisiä aiheen valintaan, onnistuneeseen projektiin ja riittävän väljään aikatauluun, jonka puitteissa saimme opinnäytetyön valmiiksi. Aihe oli positiivinen ja ajankohtainen, ja koimme nuorten ennaltaehkäisevän mielenterveystyön tärkeänä. Tiedossa oli jo etukäteen, että kohderyhmän nuoria voi olla vaikea saada paikalle nuorille suunnattujen tapahtumien ja aktiviteettien runsauden vuoksi. Nuorisotalot, erilaiset pajat ja harrasteseurat ovat vakiintuneet nuorten kohtaamispaikoiksi. Haastavuutta lisää se, että pienryhmä on uusi ja me pienryhmän ohjaajat entuudestaan nuorille tuntemattomia. Kulmakartanon periaatteita noudattaen kyseessä oli vapaaehtoisuuteen perustuva tapahtuma. Kulmakartanossa aloittanut nuorten aukioloaika oli vasta käynnistynyt, eikä vakituista kävijäkuntaa ollut vielä muotoutunut.

Projektin aikana ja sen jälkeen olemme miettineet, missä onnistuimme ja mitä olisimme voineet tehdä toisin. Olimme yhtä mieltä siitä, että itse tapahtuma oli onnistunut. Kokonaisuutena pienryhmän pitäminen, sen suunnittelu, markkinointi ja toteutus onnistuivat suunnitelmien mukaisesti ja olimme erittäin tyytyväisiä lopputulokseen. Pienryhmän osallistujien lukumäärän jäädessä vähäiseksi mietimme ohjausryhmän kanssa mahdollisuuksia motivoida nuoret osallistumaan. Yhdeksi kehitysideaksi nousi, olisiko mahdollista saada KPSPY ry:n eri yksiköiden nuoret lähtemään yhdessä mukaan tapahtumiin yksiköiden työntekijöiden kanssa. Projektin eri vaiheissa mietimme riskejä ja yksi niistä oli juuri osallistujien puuttuminen. Herkässä iässä olevat

nuoret eivät ehkä halua mieltää itseään mielenterveysasiakkaiksi tai pelkäävät syrjintää, leimautumista tai ennakkoluuloja. Nuori kuitenkin haluaa olla kuin kuka tahansa nuori, eikä ainaakaan halua erottua joukosta negatiivisesti. Vuonna 2015 tehdyn mielenterveysbarometrin mukaan jopa 40 prosenttia mielenterveyskuntoutujista koki tulleen syrjityksi tai leimatuksi sairautensa takia. Tämä aiheuttaa mielenterveyskuntoutujalle valtavasti häpeää ja kärsimystä. Itsearvostuksen väheneminen vaikuttaa suoraan koulutus- ja työmahdollisuuksiin sekä avun saamiseen. (Mielenterveyden keskusliitto 2015; Kokkonen 2016, 74.)

Sosiaali- ja terveysministeriön toimeksiannosta kuntoutussäätiö laati vuonna 2014 selvityksen nuorten sosiaalisesta kuntoutuksesta. Selvitys liittyi uuteen sosiaalihuoltolakiin, joka astui voimaan vuonna 2015. Tutkijat olivat sitä mieltä, että nuorille tulisi järjestää integroitua matalan kynnyksen palvelupisteitä, joissa olisi laajasti mukana nuorten tarvitsemia eri palveluita. (Ala-Kauhaluoma & Tuusa 2015.) Yksi hyvä esimerkki tästä on nuorten klubitalotoiminta joka edistää nuorten osallisuutta, luo yhteisöllisyyttä, tuo mahdollisuuden vertaistukeen ja antaa mahdollisuuden tehdä työtä klubitalolla. Myös YhdessäMielin-hankkeen selvityksen mukaan tutkimusnäyttö puoltaisi ajatusta, että mielenterveys- ja päihdepalvelut tavoittaisivat kohderyhmää parhaiten, kun julkisen palvelun lisäksi olisi tarjolla enemmän kokemusasiantuntijuutta ja järjestötoimintaa. Mielenterveyshäiriöiden kustannukset ovat noin 6 miljardia euroa vuodessa. Kustannuksia voitaisiin leikata Investoimalla mielenterveyspalveluihin ja mielenterveyden edistämiseen. (YhdessäMielin-hanke 2018.)

Kokemuksena kertaluontoisen pienryhmän pitäminen oli innostavaa ja mietimme olisiko tällaisille Pop up-tapahtumille tarvetta enemmänkin nuorten parissa. Kertaluotoisilla tapahtumilla pystyttäisiin järjestää matalan kynnyksen tapahtumia ja tietoiskuja nuorille ilman sitoutumista. Aiheet voisivat vaihdella nuorten omista toiveista ja mielenkiinnon kohteista erilaisiin koulutus-tapahtumiin. Esimerkiksi Suomen klubitalojen nuortenryhmien sisältöihin kuuluu jonkin verran erilaisia koulutuksia, kuten hygieniapassikoulutus ja ensiapukoulutus. Mielestämme mielenterveyteen kannattaa panostaa ja ennaltaehkäisevää työtä järjestää kaikille nuorille jalkautumalla sinne missä nuoret kokoontuvat. Pop up-tapahtumia voisi tulevaisuudessa järjestää nuorisotaloilla, puistoissa tai kauppakeskuksissa. Tällaisilla tapahtumilla voitaisiin saada nuoria osalliseksi jäsenyhteisö- ja Nuorten Kulmoksen toimintaan.

Projektin useassa eri vaiheessa pohdimme pienryhmän kertaluonteisuutta ja sitä oliko se hyvä valinta. Meillä ei kuitenkaan olisi ollut mahdollisuutta sitouttaa nuoria osallisiksi useamman kerran kokoontuvaan ryhmään, jolloin ryhmän jäsenet ja koko olisivat voineet vaihtua jokaisella kerralla. Tulimme siihen tulokseen, että jatkuva ryhmän vaihtelu ei olisi palvellut ketään ja että saisimme annettua haluamamme tiedon voimavaralähtöisyydestä yhdenkin kokoontumiskerran aikana. Päätökseen vaikutti myös pienryhmän ajankohdan sijoittuminen osaksi mielenterveysviikon tapahtumia, joten koimme kertaluontoisen tietoiskun aiheesta olevan sopiva osa isompaa kokonaisuutta. Jälkikäteen ajateltuna olisimme voineet rakentaa mainoksen niin, että siinä olisi tullut pienryhmän sisältö paremmin esille. Mietimme olisiko sisältöä kuvaava tieto tuonut enemmän osallistujia paikalle ja karsiko tietämättömyys tapahtuman konkreettisesta sisällöstä osallistujia pois? Toisaalta osallistuneet nuoret tulivat avoimin mielin mukaan ryhmään ja olivat aidosti kiinnostuneita tapahtuman aihealueesta. Vaikka ryhmän koko jäi pieneksi, olimme tyytyväisiä pienryhmän toteutukseen ja koimme onnistuneemme välittämään tietoa voimavaralähtöisyydestä nuorille. Olimme myös tyytyväisiä löytäessämme uusia markkinointikanavia, joiden hyöty on jo havaittavissa.

LÄHTEET

- Ala-Kauhaluoma, M. & Tuusa, M. 2014. Selvitys nuorten sosiaalisesta kuntoutuksesta. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2014:42. Saatavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70320/URN_ISBN_978-952-00-3545-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 15.3.2018.
- Benner, P., Tanner, C. & Chesia, C. 2009. Expertice in nursing Practise. Caring. Clinical Judgement and Ethics. New York: Springer Publishing Company.
- Erkko, A. & Hannukka, M. 2015. Mielenterveys voimaksi. Käsikirja nuorisotyön ammattilaisille. 3. painos. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.
- Eteläpelto, A. & Onnismaa, J. 2012. Ammatillisuus ja ammatillinen kasvu. Ammatillinen identiteetti persoonallisena ja sosiaalisena konstruktiona. Vantaa: Hansaprint Oy.
- ETENE. 2009. Mielenterveysetiikka – sinulla ja minulla on moraalinen vastuu. ETENE julkaisuja 25. Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavissa: <http://etene.fi/documents/1429646/1559066/ETENE-julkaisuja+25+Mielenterveysetiikka+-+Sinulla+ja+minulla+on+moraalinen+vastuu.pdf/90f79932-aa31-4399-807f-5c2ee36d106d>. Viitattu 20.2.2014.
- Furman, B. & Ahola, T. 1995. Muuttuset. Terapiasta ratkaisuihin. Järvenpää: Otava.
- Furman, B. & Ahola, T. 1999. Ratkaisukeskeinen itsensä kehittäminen. Helsinki: Hakapaino.
- Genesis Club. 2018. Clubhouse International. Saatavissa: <http://www.genesisclub.org/young-adults.html>. Viitattu 1.3.2018.
- Green Care Finland ry. 2018. Menetelmät. Ekopsykologia teoriaperustana. Saatavissa: <http://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/>. Viitattu 22.3.2018.
- Henkilötietolaki 22.4.1999/529. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990523>. Viitattu 20.2.2018.
- Helsingin yliopisto. 2010. Kielijelppi. Jelppiä akateemiseen viestintään. Saatavissa: <http://kielijelppi.virtamieli.fi/puheviestinta/ryhma-ja-ryhmaviestinta>. Viitattu 22.3.2018.
- Hänninen E. 2016. Mieleni minun tekevi. Mielenterveyskuntoutujien Klubitalot 20 vuotta Suomessa. Saatavissa: <https://drive.google.com/file/d/0B8NU2yjfuuunCRnpwTEg0VGJpdUU/view>. Viitattu 20.8.2017.
- Iija, A. 2009. Mielenterveyden edistäminen sosiaalisen kestävyuden näkökulmasta. Teoksessa Hentinen k., Iija A. & Mattila, E. 2009. Kuuntele minua -mielenterveystyön käytännön menetelmiä. Helsinki: Tammi.

- Jones-Smith, E. 2011. The strengths mindset: Understanding the nature of strengths. Teoksessa E. Jones-Smith. Spotlighting the strength of every students: Why U.S. schools need a new, strength-based approach. Westport, CT:ABC-CLIO.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kataja J., Jaakkola T. & Liukkonen J. 2011. Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Juva: Bookwell Oy.
- Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.
- Keski-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry. 2017a. Kulmakartanon toimintasuunnitelma. 2017.
- Keski-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry. 2017b. Kulmakartanon toimintakertomus 2017.
- Keski-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry KPSPY ry. 2016. Saatavissa: <https://www.kpspy.fi>. Viitattu 15.8.2017.
- Keski-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry. 2016. Yhdistyksen toimintakertomus 2016.
- Kokkonen, J. 2016. Mieleni minun tekevi. Mielenterveyskuntoutujien klubitalot 20 vuotta Suomessa. Suomen klubitalot ry.
- Kopakkala A. 2011. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 17.8.1992/785. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920785>. Viitattu 21.3.2018
- Lakkala, M. 2012. Tutkiva oppiminen. Laatu e-oppimateriaaleihin. Opetushallitus. Saatavissa: http://www.oph.fi/download/144415_Laatu_e-oppimateriaaleihin_2.pdf. Viitattu 26.2.2018.
- Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm T. & Viialainen, R. 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Tampere: Suomen yliopistopainot Oy.
- Mattila A. 2011. Näkökulman vaihtamisen taito. Helsinki: WSOY.
- Mielenterveyden keskusliitto. 2015. Mielenterveysbarometri. Saatavissa: <http://mtkl.fi/wp-content/uploads/2015/11/Mielenterveysbarometri-2015.pdf>. Viitattu 1.3.2018.
- Mielenterveyslaki. 14.12.1990/1116. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116>. Viitattu 10.3.2018.

Niemi-Pynttäri, M. 2013. Voimavara- ja ratkaisukeskeinen näkökulma ohjaustyössä. Saatavissa: <https://verkkolehdet.jamk.fi/elo/2013/06/07/voimavara-ja-ratkaisukeskeinen-nako-kulma-ohjaustyossa/>. Viitattu 24.9.2017.

Noppi, E., Kiiltomäki A. & Pesonen A. 2007. Mielenterveystyö perusterveydenhuollossa. Helsinki: Tammi.

Nordling, E. 2007. Ruvettiin pitämään ihmisenä: Vastuutasojärjestelmässä kuntoutettujen skitsofreniapotilaiden kuntoutumisreitit, hoitopalveluiden käyttö ja psykososiaalinen hyvinvointi. Tampere: Tampereen yliopisto. Saatavissa: http://tampub.uta.fi/bistream/handle/10024/67746/978-95127-1078-2/urn_isbn_978-951-27-1078.2.pdf. Viitattu 14.2.2018.

Ojanen, S. 2009. Ohjauksesta oivallukseen. Ohjausteorian käsittelyä. Helsinki: Yliopistopaino.

Paasivaara L., Suhonen M. & Nikkilä J. 2008. Innostavat projektit. Helsinki: Sairaanhoidaja-liitto ry.

Paasivaara, L., Suhonen, M. & Virtanen P. 2013. Projektijohtaminen hyvinvointipalveluissa. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Ratkes-yhdistys 2015. Saatavissa: <http://www.ratkes.fi/ratkes.pahkinakuoressa>. Viitattu: 18.8.2017.

Repo-Kaarento, S. 2007. Innostu ryhmästä. Miten ohjata oppivaa yhteisöä. Vantaa: Dark Oy.

Savolainen, M. 2007. Mielenterveys ja mielenterveyden edistäminen. Vaasa: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus (Stakes).

Shepherd, G., Boardman, J. & Slade, M. 2008. Making recovery a reality. Sainsbury Centre for Mental Health. London. Saatavissa: http://www.epshp.fi/files/5896/Making_recovery_a_reality_policy_paper.pdf. Viitattu 9.3.2018.

Sosiaalihuoltolaki. 1301/2014. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301#Pidp452289792>. Viitattu 15.3.2018.

Suomen mielenterveysseura. 2018. Avun hakeminen mielenterveysongelmista kärsivälle nuorelle. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/apua-mielenterveyden-ongelmiin/avun-hakeminen-mielenterveysongelmista-k%C3%A4rsiv%C3%A4lle-0>. Viitattu 13.3.2018.

Talentia ry Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö. 2017. Arki, arvot ja etiikka- Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. 2017. Saatavissa: http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/docs/Talentia_Etiikkaopas_2017.pdf. Viitattu 20.2.2018.

Tampereen mielenterveysseura. 2018. Hyvän mielen tietopankki. Saatavissa: <http://www.mielenterveysseurat.fi/tampere/mielen-hyvinvoinnin-omahoito/mielen-hyvinvoinnin-tietopankki/>. Viitattu 20.2.2018.

- Tampereen yliopisto. Sosiaalipsykologian peruskurssi.2018. Saatavissa: <https://www.uta.fi/avoinyliopisto/arkisto/sosiaalipsykologia/ryhmat.html>. Viitattu 22.3.2018.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Ehdotukset mielenterveys- ja päihdetyön kehittämisen painopisteiksi vuoteen 2020. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/kansallinen-mielenterveys-ja-paihdesuunnitelma/ehdotukset-mielenterveys-ja-paihde-tyon-kehittamisen-painopisteiksi-vuoteen-2020>. Viitattu 20.2.2018.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Positiivinen mielenterveys. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys>. Viitattu 19.2.2018.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Työhön kuntouttava Green Care Etelä-Suomessa. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/tyohon-kuntouttava-green-care-etela-suomessa>. Viitattu 9.3.2018.
- Wahlbeck, K. 2014. Mielenterveyslehti 5/2014.
- Wallin, A. 2007. Teoreettisia näkökulmia ammatilliseen kasvuun. Saatavissa: http://www.awailable.com/tiedostot/20070424_TEOREETTISIA_N_K_KULMIA_AMMATILLISEEN_KASVUUN.pdf. Viitattu 28.2.2018.
- WHO. 2013. Saatavissa: www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/. Viitattu 19.8.2017.
- Vilén M., Leppämäki P. & Ekström L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: WSOY.
- Vuorilehto, M., Larri, T., Kurki, M. & Hätönen H. Uudistuva mielenterveystyö. 2014. Helsinki: Edita Prima Oy.
- YhdessäMieli-hanke. 2018. Mielenterveys- ja päihdepalveluiden ongelmia voidaan ratkaista. Valtionneuvoston selvitys- ja tutkimustiedekunta. Saatavissa: <http://tietokayttoon.fi/documents/1927382/2116852/6-2018-Mielenterveys-+ja+p%C3%A4ihdepalveluiden+ongelmia+voidaan+ratkaista/2b598a5a-2b2f-4aef-a2b5-34af0e990cf1?version=1.0>. Viitattu 16.3.2018.



TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

Organisaatio, jolle anomus osoitetaan Keski-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry

Vastuukenttää organisaatiossa Leena Veiskola

Tutkimustuvan antajat Sari Laasanen

Jannike Tiilikka

Osoite Tchtaarinkatu 54, 67100 Kokkola

Puhelin 0505121558

Sähköpostiosoite sari.laasanen@cou.fi ja jannike.tiilikka@cou.fi

Tutkimuksen nimi Voimavarat käyttöön- Opintopiiri matalen kynnyksen jäsenyhteisötoimintaan osallistuville nuorille ja nuori-ikäisille mielenterveysasiakkaille

Tutkimuksen tarkoitus Järjestää Kulmakarlanon nuorille keuhkotoiminnan opintopiiri voimavara-ikäikäydestä ja saada uusia asiakkaita nuorille suunnattuihin toimintoihin

Tutkimuksen kohderyhmä Jäsenyhteisö Kulmakarlanon nuoret ja nuoret aikuiset

Aineiston keruun arvioitu ajankahva 22.11.2018

Tutkimusmenetelmä Kirjallinen palautekysely opintopiirin jälkeen

Tutkimussuunnitelma hyväksytty 13 / 10 / 2017

Tutkimuksen ohjaaja Arja-Liisa Ahvenkoski

Lupa myönnetään

palkka Kausshinnalla aika 19/10/2017

anomuksen mukaisesti muutosehdotuksin hylätty

Luvanmyöntäjän allekirjoitus

Liitteet

- Tutkimussuunnitelma
 Kysely/haastattelulomake
 Muut liitteet, mikä

Työ mielessä

Mielenterveysviikko

19.–26.11.2017 Keski-Pohjanmaalla

Sunnuntai 19.11.

Kokkola 15.00 Kynntilätapahtuma itsemurhan tehneiden muistoksi, Länsipuisto

Maanantai 20.11.

Kaustinen 18.00 Puron 15v. juhlakonsertti Tallarien tahdittamana, Kaustisen vanha Kino, vapaa pääsy

Kokkola 17.30 Syömishäiriöluento, Nuorisokeskus Vingen auditorio

Tiistai 21.11.

Kokkola 11.00 Soppatykki Purjeella

13-15 Avoimet ovet KPSPY, kuntouttava asumisyksikkö Onnentupa

Veteli 17-21 Hyvinvointi-ilta naisille, noin 20 hyvinvointiyrittäjää esittelemässä toimintaansa, Vetelin liikuntakeskus

17.30 Keho ja mieli -virkistysilta, omavastuu 10 €, omaishoitajien tilat

Kaustinen 9-17 Kierrätys-työpaja, kahvitarjoilu, Wanha Markku

18.00 Norsupalloturnaus, isät vs. lapset, Kaustisen urheilutalo

Keskiviikko 22.11.

Kokkola 18-20 Työ mielessä, asiaa työssäjaksamisesta. Ex-kansanedustaja ja radiotoimittaja Pertti Salovaara ja Klan kaupungin henkilöstöjohtaja Eija Pienimäki. Kokkola-sali, kahvit klo 17.30

15.30-17.30 Voimavarat käyttöön -opintopiiri 16-29-vuotiaille, Jäsenyhteisö Kulmakartano

13-15 Herkkuja ja hyvää oloa lautaselta! Martat tarjoaa helppoja ohjeita ja maistiaisja, Koivuhaan kohtaamispaikka Koivuristi

Halsua 19.00 Halsuan näytelmäpiirin esitys, Halsuan koulun draamaluokka.

Torstai 23.11.

Kaustinen 13-15 Päivätanssit, vapaa pääsy, Kaustisen urheilutalo

Kokkola 18.00 Lyhtyvaellus kaikille vauvasta vaariin Suntain rannassa, lähtö urheilutalolta. Lapsille mm. heijastinsuunnistusta. Ota mukaan heijastinliivi ja otsalamppu

Perjantai 24.11.

Kokkola 18-20 Peli-ilta nuorille, Kauppakeskus Chydenian alakerta

Sunnuntai 26.11.

Kaustinen 14.00 Elokuvaesitys: Yösyöttö, liput 10€, Kino Kansantaiteenkeskus.

Lisäksi viikolla paljon muuta toimintaa eri paikkakunnilla, seuraa paikallista ilmoittelua & menopalstoja!





**SINÄ NUORI (16–29-VUOTIAS)
OLET TERVETULLUT KULMAKARTANOON**

**KESKIVIIKKONA 22. MARRASKUUTA 2017
KLO.15.30–17.30 JÄRJESTÄMME
PIENRYHMÄN VOIMAVARALÄHTÖISESTÄ
AJATTELUSTA**

OSOITTEESSA JÄSENYHTEISÖ KULMAKARTANO
TEHTAANKATU 47, 67100 KOKKOLA

Kaksitoista ensin ilmoittautunutta otetaan mukaan. Varmista pääsyysi tapahtumaan ilmoittautumalla Kulmakartanoon. Tapahtumassa tarjolla pientä purtavaa☺

Puhelin nro: 0405931136 (soittamalla, tekstiviestillä, whatsappilla)

Sähköposti:kulmakartano@kpspy.fi

TERVEISIN SAIRAANHOITAJAOPISKELIJAT JANNIKE & SARI

Palautelomake voimavaralähtöisestä pienryhmästä

Tässä palautelomakkeessa on 5 kysymystä. Rastita ensimmäisestä neljästä kysymyksestä sinun mielestäsi sopivin vaihtoehto. Viimeiseen eli viidenteen kysymykseen voit vastata vapaalla tekstillä.

1. Mistä sain tiedon tapahtumasta
 - Whatsapp viestinä
 - Facebookin kautta
 - Mainos julisteesta
 - Luin lehdestä
 - Kuulin kaverilta
 - Jonkun muun kautta

2. Opinko jotain uutta käsiteltävästä asiasta
 - Kyllä opin paljon
 - Opin jonkin verran
 - Opin hiukan
 - En oppinut ollenkaan

3. Pystynkö hyödyntämään oppimaani asiaa jatkossa
 - Pystyn paljon
 - Pystyn jonkin verran
 - Pystyn hiukan
 - En pysty ollenkaan

4. Aiotko osallistua myös jatkossa Kulmakartanon toimintaan
 - Kyllä varmasti
 - Kyllä mahdollisesti
 - En osaa sanoa
 - En aio osallistua

5. Mitä vielä haluaisin sanoa...

Kiitokset osallistumisestasi, palautteestasi ja voimaannuttavaa vuoden jatkoa juuri sinulle!