

Piia Halla

TOIMINTAMALLI MOIP! - HANKKEEN AVOIMIIN RYHMIIN

Sosiaalialan koulutusohjelma

2018



TOIMINTAMALLI MOIP! - HANKKEEN AVOIMIIN RYHMIIN

Halla, Piia
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Marraskuu 2018
Sivumäärä: 79
Liitteitä: 20

Asiasanat: ryhmätoiminta, vertaistuki, vertaisryhmä, mielenterveys- ja päihdeomai-
nen, nuori, Moip-hanke

Kehittämishankkeen tavoitteena oli luoda toimintamalli Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry:n Moip! -hankkeen avoimeen ryhmätoimintaan. Moip! -hanke on nuorille (16-29-vuotiaille) mielenterveys- ja päihdeomaisille suunnattu ammatilliseen tukeen ja vertaistukeen perustava hanke. Hankkeen toiminta on Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskuskuksen (STEA) rahoittamaa. Hankkeelle on myönnetty rahoitus vuosille 2016-2018. Hanke toteutetaan kumppanuushankkeena FinFami – Salon seudun mielenterveysomaiset ry:n kanssa. Hanke tarjoaa nuorille omaisille ryhmä- ja yksilömuotoista tukea. Yksi hankkeen toimintamuodoista on nuorille mielenterveys- ja päihdeomaisille suunnattu avoin vertaisryhmätoiminta.

Vertaisryhmään kaivattiin konkreetista työkalua vertaisohjaajille ryhmien ohjaamiseen. Tämä kehittämishanke syntyi tuosta tarpeesta. Tavoitteena oli luoda helposti käyttöön otettava, avoimiin vertaisryhmiin sopiva ja myös muussa yhdistyksen nuorille suunnatussa ryhmätoiminnassa hyödynnettävissä oleva ryhmätoiminnan malli. Toinen keskeinen tavoite oli, että lopputuloksena syntyvä toimintamalli perustuu nuorten mielenterveys- ja päihdeomaisten tarpeisiin ja toiveisiin.

Kehittämishankkeen raportissa käsiteltiin Moip! - hankkeen toimintaa sekä kehittämishankkeen taustaa, tarvetta ja tavoitteita. Raportin teoriaosuudessa käsiteltiin mielenterveys- ja päihdeomaisen roolia, vertaistuen käsitteitä sekä avoimen ryhmätoiminnan erityispiirteitä.

Kehittämishankkeessa aineisto kerättiin nuorille järjestetyssä Ideapaja -illassa Aivo-riihi – menetelmää hyödyntäen. Lisäksi hyödynnettiin Moip! -hankkeessa aikaisemmin toteutettujen alku- ja loppukyselyiden tuloksia, jotka analysoitiin avoimen toiminnan kehittämiseen liittyvästä näkökulmasta. Ideapaja -illan ja kyselyanalyysistä saatuja tietoja täydennettiin teoriaosuuden tiedoilla vahvistamaan näkemystä nuorille mielenterveys- ja päihdeomaisille suunnattujen avoimien ryhmätoimintojen sisällöistä.

Kehittämishankkeen tuloksena syntyi 15 ryhmäkerran kokonaisuus, joka on helposti käyttöön otettavissa ja monipuolisesti hyödynnettävissä nuorten mielenterveys- ja päihdeomaisten avoimessa toiminnassa. Malli soveltuu hyödynnettäväksi myös eri-ikäisten avoimessa ja eri asiakas ryhmien avoimissa ja suljetuissa ryhmissä.

ACTIVITY MODEL FOR OPEN GROUPS AT MOIP! PROJECT

Halla, Piia

Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services

November 2018

Number of pages: 79

Appendices: 20

Keywords: group activity, peer support, peer group, close relatives of those with mental disorders or substance abuse, young person, Moip! -project

The purpose of the development project was to create an activity model for the Moip! -project's open group operation. The Moip! project is a project based on professional help and peer support, aimed at young (16-29 years) close relatives of those with mental disorders or substance abuse. The project is funded by the Funding Centre for Social Welfare and Health Organisations (STEA). The funding has been granted for the years 2016-2018. The project is carried out as a cooperation project with FinFami – The Southwest Finland Association of Families of People with mental illness and FinFami - The Association of Families of People with mental illness in the Salo region. The project offers individual support and support in groups for young close relatives. One of the activity forms of the project is open peer group operation for young close relatives of those with mental disorders or substance abuse.

A concrete tool for the peer supporters was required to guide the peer groups. This development project arose from that need. The aim was to create an easily adoptable group operation model, suitable for open peer groups and beneficial also to other group activities directed for the association's young people. Another important goal was the result model to be an operation model based on the needs and wishes of the young close relatives of those with mental disorders or substance abuse.

In the report of the development project, the Moip! project's operation was dealt with, as well as the background, need and goals of the development project. The theoretical part dealt with the role of a close relative/family of those with mental disorders or substance abuse, the concepts of peer support and the special features of open group activities.

The material in the development project was gathered on an evening for young people, called Ideapaja (Workshop for Ideas), utilizing the brainstorming method. In addition, the results of earlier implemented introductory and conclusion inquiries at the Moip! project were utilized and analyzed from the viewpoint of developing open operation. Information received during the Ideapaja evening and the inquiry analysis were complemented with information on the theoretical part, to confirm the view of the contents of open group activities for young close relatives of those with mental disorders or substance abuse.

As a result of the development project, an entity of 15 group meetings was created, which is easy to adopt and utilize versatily in the open operation of young close relatives of those with mental disorders or substance abuse. The model is applicable also in closed and open groups of people of various ages and client groups.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	KEHITTÄMISHANKKEEN LÄHTÖKOHDAT.....	8
2.1	Toimintaympäristön ja toimeksiantajan kuvaus	8
2.2	Kehittämishankkeen tausta ja tarve	11
2.3	Kehittämishankkeen tavoite.....	13
3	MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEOMAINEN.....	15
3.1	Mielenterveys- ja päihdeomaisten määrä.....	15
3.2	Nuori mielenterveys- ja päihdeomaisena.....	16
4	AVOIN VERTAISRYHMÄ	22
4.1	Vertaistuki.....	22
4.2	Avoimen ryhmätoiminnan erityispiirteet.....	24
5	KEHITTÄMISHANKKEEN PROSESSI.....	25
5.1	Kehittämishankkeen prosessi ja aikataulu	25
5.2	Ideapaja-ilta.....	27
5.3	Moip! - hankkeen alku- ja loppukyselyiden analyysi ja kooste.....	29
5.3.1	Alkukysely -vastausten analysointi	30
5.3.2	Loppukysely -vastausten analysointi.....	35
5.4	Toimintamallin luominen ideapajan ja kyselyvastausten pohjalta	40
5.5	Syksyn suunnittelupalaveri ja tulokset.....	45
5.6	Ryhmien pilotointi	46
6	MOIP! - HANKKEEN AVOIMEN RYHMÄTOIMINNAN MALLI.....	50
6.1	Käytännön periaatteet	50
6.2	Tulevaisuus, unelmat ja toiveet.....	53
6.3	Kirjallisuuspiiri	54
6.4	Lautapelit ja korttipelit.....	54
6.5	Selviytymistarinat	55
6.6	Uni ja rentoutuminen	55
6.7	Tahroja paperille	58
6.8	Tavarat vaihtoon -ilta.....	59
6.9	Käsitöitä ja kiukuttelua	59
6.10	Viha.....	60
6.11	Unisieppari.....	60
6.12	Lupa tuntea.....	61
6.13	Voimavarat luovantoiminnan kautta.....	63

6.14 Kokataan yhdessä.....	64
6.15 Matkalla minuun	65
6.16 Minun tarinani #mystory.....	66
7 TOIMINTAMALLIN ARVIOINTI.....	68
8 POHDINTA.....	73
LÄHTEET.....	76
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Mielenterveys- ja päihdeongelmat ovat lisääntyneet Suomessa. Jokaisen mielenterveys- ja päihdeongelmasta kärsivän ympärillä on läheisiä, joiden hyvinvointiin päihdeet ja mielenterveysongelmat myös vaikuttavat. Mielenterveyden ongelmia omaavia tai päihdeiden käyttäjiä on paljon, mutta nämä luvut voidaan kertoa monin kertaiseksi omaisten lukumäärää tarkasteltaessa. Valitettavan usein omainen jää kuitenkin avun ja tukitoimien ulkopuolelle. Avun tarpeen tunnistaminen voi olla vaikeaa ja kynnys avun hakemiseen voi olla korkea. Ammattilaisten tulisi osata huomioida mielenterveys- ja päihdeasiakkaiden rinnalla olevat läheiset ja kartoittaa avun tarvetta myös läheisiltä. Palvelujärjestelmän tulisi kyetä siis vastaamaan myös mielenterveys- ja päihdeomaisien avuntarpeeseen nykyistä vahvemmin.

Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry on toiminut mielenterveys- ja päihdeomaisten hyvinvoinnin tukijana jo vuodesta 1984 lähtien. Viimeisen kahden vuoden ajan yhdistys on ottanut vahvemman kopin myös nuorten mielenterveys- ja päihdeomaisten hyvinvoinnin tukemisesta Moip! -hankkeen ("Mun omaiskokemuksesta inhimilliseksi pääomaksi") voimin. Moip! -hanke tarjoaa ammatillista tukea ja vertaistukea nuorille (16-29 -vuotiaille). Toiminnoissa painottuu ryhmämuotoiset toiminnot, mutta niiden rinnalla on tarjolla myös yksilöllistä tukea. Oleellinen osa toimintaa on nuorten osallistaminen myös toimintojen suunnitteluun ja toteutukseen.

Tämä kehittämishanke perustuu Moip! -hankkeen kehittämistarpeeseen, jossa toivottiin työkalua avointen vertaisryhmien ohjaamiseen. Avoimen toiminnan kautta pyritään tarjoamaan nuorille mielenterveys- ja päihdeomaisille matalan kynnyksen vertaistuellista toimintaa. Kehittämishankkeessa luotiin toimintamalli hankkeen avoimeen toimintaan. Toimintamallin tavoitteena on toimia konkreettisenä työkaluna ideoinnin ja ryhmätoiminnan ohjaamisessa. Luotu toimintamalli perustuu nuorten mielenterveys- ja päihdeomaisten tarpeisiin ja toiveisiin. Nuoret ovat osallistuneet mallin suunnitteluun. Mallin tavoitteena on madaltaa kynnystä myös avoimen toiminnan ohjaajana toimimiseen.

Kehittämishankkeen raportin alussa esitellään Moip! -hanke toimintaympäristönä ja toimeksiantajana. Tämän jälkeen avataan kehittämishankkeen taustaa, tarvetta ja tavoitteet tarkemmin. Tietoperusta koostuu mielenterveysomaisten määrän tarkasteluun sekä mielenterveys- ja päihdeomaisten roolin tarkastelusta nuoren omaisen näkökulmasta. Tietoperustassa käsitellään myös avoimeen toimintaan liittyen vertaistuen määritelmää yleisesti sekä Moip! – hankkeessa. Lopuksi kuvataan myös avoimeen toimintaan liittyviä erityispiirteitä.

Kehittämishankkeen prosessi esitellään viidennessä luvussa vaihe vaiheelta, jonka jälkeen esitellään toimintamallin käytännön periaatteet ja ryhmäkertojen suunnitelmat. Ryhmäkertojen suunnitelmien lisäksi kuvataan ryhmän sisältöjen muodostumiseen vaikuttaneita tekijöitä ja perusteita. Mallin esittelyn jälkeen seuraa kehittämishankkeen tekijän arviointi toimintamallista sekä pohdinta kehittämishankkeesta kokonaisuudessaan. Liitteiksi on koostettu kehittämishankkeen prosessitaulukko, aineistonkeruuseen liittyvät lomakkeet sekä varsinaiset tuotteena syntyneet ryhmäsuunnitelmat ja ryhmissä tarvittavat materiaalit.

2 KEHITTÄMISHANKKEEN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Toimintaympäristön ja toimeksiantajan kuvaus

Moip! -hanke on Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry:n nuorille suunnattu, ammatilliseen ja vertaistukeen perustuva hanke. Hankkeen virallinen nimi on ”Mun omaiskokemuksesta inhimilliseksi pääomaksi”, josta on muodostettu hankkeen käytännössä elävä nimi Moip! -hanke. Moip! -hankkeen toiminta on Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (STEA) rahoittamaa. Hankkeelle on myönnetty rahoitus vuosille 2016-2018. Hanke toteutetaan kumppanuushankkeena FinFami – Salon seudun mielenterveysomaiset ry:n kanssa. Hankkeella on toimintaa Turussa ja Salossa. Moip! -hankkeessa työskentelee täysipäiväisesti kaksi työntekijää, joista toinen tulee FinFami – Salon seudun mielenterveysomaiset ry:stä ja toinen Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset -FinFami ry:stä. Hankkeella on toimintaa Turussa ja Salossa. (Moip! -hankkeen www-sivut 2018.) Tässä opinnäytetyössä toiminta rajoittuu kuitenkin Turussa tapahtuvaan Moip! -hankkeen toimintaan.

Hankkeen tukimuotoja ovat ammatillinen yksilötuki sekä vertaistuellinen ryhmätoiminta, tukihenkilö- ja ystävätoiminta sekä vertaiskeskustelut ammattilaisohjauksella. Vertaistuelliset ryhmät toteutuvat osana nuorten Moip! -prosessia suljettuina ryhminä, hankkeen työntekijöiden tai yhteistyötahoina toimivien ammattilaisten ohjaamina tai vertaisten ohjaamina strukturoiduissa Prospect -ryhmissä (mielenterveyskuntoutujien läheisille ja perheenjäsenille suunnattu koulutuksellinen vertaisryhmätoiminta). Suljettujen ryhmien lisäksi nuorilla on ollut mahdollisuus osallistua vertaisohjaajien (Moip! -mentoreiden) järjestämiin avoimiin ryhmiin (Avoin olohuone- toiminta). Vertaistuen lisäksi nuorilla on mahdollisuus Moip! -hankkeen työntekijöiden tarjoamaan ammatilliseen yksilötukeen (keskusteluapu). Kaikki hankkeen tukimuodot ovat maksuttomia osallisille. (Moip! -hankkeen www-sivut 2018.)

Hanke on suunnattu nuorille (16-29-vuotiaille), joilla on kokemus mielenterveys- ja päihdeomaisena tai läheisenä olemisesta. Nuori voi osallistua Moip! -hankkeen toimintaan omaisen tai läheisen (esim. ystävän) roolissa. Tässä opinnäytetyössä käytän jatkossa nimitystä mielenterveys- ja päihdeomainen. Omaiskokemus ei ole sidoksissa

tehtyihin diagnooseihin vaan asiakkuuden kriteeriksi riittää nuoren oma kokemus siitä, että hän on mielenterveys- ja/tai päihdeomainen.

Vuosien 2016-2018 aikana hankkeessa on toteutunut yhteensä kolme eri Moip! -ryhmää, jotka ovat käyneet läpi Moip! -prosessin. Moip! -prosessin sisältö on muotoutunut hankkeen aikana nykyiseen muotoonsa. Prosessit ovat vaihdelleet kestoiltaan 6-9 kuukauden välillä. Kokemusten perusteella kuuden kuukauden pituinen Moip! -prosessi on ollut toimivin ratkaisu. Moip! – prosessin sisältö ja pituus on muokattu toimintaan osallistuneiden nuorten toiveiden mukaan.

Moip! -prosessi käynnistyy sillä, että nuori tai nuoren kanssa toimiva ammatillinen taho ottaa yhteyttä Moip - hankkeen työntekijöihin. Tämän jälkeen nuoren kanssa sovitaan alkutapaaminen yhdessä Moip! – hankkeen työntekijöiden kanssa. Nuori voi halutessaan ottaa alkutapaamiseen mukaan jonkun läheisen tai esimerkiksi lähettävän tahon edustajan. Alku tapaamisessa kartoitetaan nuoren tilanne, tuen tarve sekä nuoren odotuksia hankkeen toimintaan liittyen. Tapaamisessa kartoitetaan yhdessä myös se, vastaako Moip! -hankkeen toiminta nuoren tarvetta. Mikäli Moip! – hanke ei vastaa nuoren avun tarvetta, ohjataan nuori hänen tarvettaan vastaavien palveluiden piiriin.

Nuorelle varataan paikka tulevasta Moip! -ryhmästä mikäli hankkeen toiminta vastaa nuoren tuen tarvetta. Tarpeen mukaan nuorella on mahdollisuus yksilötapaamisiin Moip! hankkeen työntekijöiden kanssa ennen Moip! -ryhmän käynnistymistä. Myös tukihenkilö- yms. toiminta voidaan käynnistää tarpeen mukaan jo ennen ryhmän aloitusta. Näin nuoren ei välttämättä tarvitse odottaa avun käynnistymistä ryhmän aloittamiseen asti.

Varsinainen Moip! -prosessi käynnistyy ryhmän ja hanketyöntekijöiden yhteisellä tapaamisella, jossa tutustutaan ja käydään läpi Moip! - hankkeen toimintaan liittyvät keskeiset asiat sekä tulevan aloitusleirin ohjelmaa. Tämän ensimmäisen ryhmätapaamisen jälkeen ryhmäläiset ja Moip! -hankkeen työntekijät tapaavat seuraavan kerran aloitusleirillä (kesto kaksi päivää ja yksi yö). Leirin ohjelma koostuu ohjatusta ryhmätoiminnasta (ryhmäytymistä tukevat toiminnalliset harjoitukset, tutustumisharjoitukset, vertaistuelliset keskustelut ja kokemusten jakaminen) sekä vapaamuotoisesta yhdessä olostamme mm. saunomisen, hyvän ruuan sekä ulkoilun merkeissä. Leirin sisällöt

ovat vaihdelleet eri ryhmien välillä. Aloituseirille osallistuvat myös ryhmälle nimetyt Moip! – mentorit, jotka ovat aikaisemmin Moip! -prosessin läpikäyneitä nuoria ja Moip! -mentoreiksi koulutettuja vapaaehtoisia.

Aloituseirillä nuoret saavat yhdessä suunnitella oman ryhmänsä Moip! -prosessin sisällön. Sisältö suunnitellaan ”Moip! -tarjotinta” hyödyntäen. Nuoret voivat valita Moip-tarjottimella tarjolla olevista toiminnoista ryhmälle erilaisia toimintoja tulevan puolen vuoden, eli Moip! -prosessin ajaksi. Tarjolla olevia toimintoja ovat mm. kulttuurikokemukset, strukturoitu koulutuksellinen Prospect- vertaistukiryhmä, omakuva N.Y.T, voimaannuttava valokuvaus, teemaillat, työelämän ajokortti, uni + rentoutus, yms. Näiden lisäksi ryhmä osallistuu Moip! -hankkeen työntekijöiden ohjaamiin vertaistuellisiin teema ryhmiin. Näiden teema -ryhmien aiheet perustuvat nuorten aloituseirillä esittämiin toiveisiin ja odotuksiin. Edellä mainittujen valintojen pohjalta Moip! -hankkeen työntekijät koostavat aikataulun ja toimintarungon (sisältää vertaistuelliset ryhmät, kokemukselliset toiminnat ja yksilötapaamiset, lopetusleirin) toteutuvalla Moip! -prosessille.

Moip! -prosessin sisältö muodostuu siis nuorten toiveiden pohjalta. Ryhmätapaamisten lisäksi jokaisella nuorella on mahdollisuus hanketyöntekijöiden kanssa toteutettaviin yksilötapaamisiin tarpeen mukaan. Jokaiselle nuorelle on kuitenkin varattu vähintään alku-, väli- ja lopputapaamiset yhdessä Moip! -hankkeen työntekijöiden kanssa. Näissä tapaamisissa käydään läpi nuoren nykyistä tilannetta, avun tarvetta sekä hänen kokemuksiaan ja toiveitaan Moip! -hankkeen toimintaan liittyen.

Moip! -prosessin jälkeen nuorella on mahdollisuus jatkaa mukana yhdistyksen toiminnassa tai Moip! -hankkeen avoimessa toiminnassa. Nuori voi myös kouluttautua Moip! -prosessin jälkeen Moip! -mentoriksi (vertaistukihenkilö). Moip! -mentrikoulutukseen sisältyvät Varsinais-Suomen mielenterveysomaisten järjestämät vapaaehtois-, tukihenkilö- sekä Moip! -mentori -koulutukset. Koulutusten jälkeen nuori voi toimia Moip! -mentorina esim. ryhmän- tai avoimen toiminnan ohjaajana tai tukihenkilönä yhdistykseen ohjautuvien nuorten tukena.

Avointa toimintaa on toteutettu Moip! -hankkeessa syksystä 2016 ”Avoin olohuone”-nimisenä toimintana. Tuolloin avointa toimintaa toteutettiin Salossa ja Turussa, mutta

Salon avoin toiminta lopetettiin kävijöiden puutteen vuoksi keväällä 2017. Avoin olohuone -toiminnan tavoitteena on ollut tarjota kaikille kohderyhmään kuuluville suunnattua vapaamuotoista toimintaa ja yhdessäoloa matalankynnyksen periaatteella. Avoimessa olohuone- toiminnassa ohjaajina ovat toimineet Moip! -mentorit ja toimintatilana on ollut Moip! -hankkeen tila Perhetalo Heidekenillä. Toiminnat avoimiin ker-toihin on suunniteltu yhdessä nuorten ja Moip! – hankkeen työntekijöiden kanssa. Avoin olohuone -toiminta ei kuitenkaan ole saavuttanut toivottua osallistujia määrää (osallistujamäärät ovat vaihdelleet 0-4 kävijän välillä) ja myös ohjaajia on kaivattu avoimeen toimintaan lisää.

2.2 Kehittämishankkeen tausta ja tarve

Suoritin sosionomi opintoihini liittyvän 15 opintopisteen ammatillisen harjoittelun (harjoittelu sosiaalialan ammatillisella erityisalueella) keväällä 2018 Moip! – hankkeessa. Tuolloin oli käynnissä hankkeen alkuperäisen rahoituskauden viimeinen virallinen Moip! -prosessi. Nuoria ohjautui kuitenkin hankkeen ja yhdistyksen piiriin koko ajan lisää. Hankkeeseen ohjautuville nuorille tarvittiin toimintaa tulevalle syksylle virallisen Moip! – prosessin tilalle. Syksyn ohjelmaksi valikoitui koulutuksellinen vertaistukiryhmä Prospect -ryhmäprosessi. Prospect ei yksinään ollut kuitenkaan riittävä kattamaan koko syksyn ajan toimintaa, joten hanketyöntekijät pohtivat avoimen toiminnan jatkamista syksyllä.

Suorittaessani harjoittelua toin hankkeen työntekijöille esille, että haaveissani olisi toteuttaa opinnäytetyöni kehittämishankkeena, johon sisältyisi myös käytännön asiakastyötä. Toin esille myös kiinnostukseni ryhmäohjaamiseen. Toiveissa oli myös toteuttaa opinnäytetyö, jossa voisin mahdollisesti hyödyntää myös aikaisempaa osaamistani toimintaterapeuttina.

Tässä kohdin nousi esille myös hankkeen avoimen toiminnan kehittämistarve. Tulevaisuuden kannalta oli pohdittu, että toiminta voisi mahdollisesti pyöriä täysin koulutettujen vapaaehtoisten voimin. Tähän liittyen nousi esille idea kehittää avoimen toiminnan ohjaamiseen liittyvä käytännön työkalu (toimintamalli) ryhmän ohjaamisen

tueksi. Työkalu voisi helpottaa avoimen toiminnan ohjaajaa ryhmien toteuttamisessa ja madaltaa kynnystä ryhtyä avoimen toiminnan ohjaajaksi.

Nuorten mukaan saaminen yhdistyksen toimintaan oli ennen Moip! -hanketta ollut haasteellista. Moip! – hankkeen kautta nuorten määrä yhdistyksen toiminnassa on lisääntynyt. Tämä on nostanut nuorille suunnatun toiminnan kehittämistarpeen esille yhdistyksessä. Kehittämishankkeen tuotoksena syntyvää toimintamallia voisi hyödyntää jatkossa myös muissa Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset -FinFami ry:n nuorten ryhmissä.

Oman vahvistuksensa kehittämishankkeen tarpeelle loi kevään Moip! – prosessiin osallistuneet nuoret, joista moni toi keväällä 2018 esille toiveen vertaistuellisesta ryhmätoiminnasta, joka ei olisi tiukasti strukturoitu vaan toiminta sisältäisi mahdollisuuksia vapaaseen keskusteluun ja rentoon yhdessä oloon.

Opinnäytetyössä syntyvän toimintamallin pilotointi sovittiin toteutettavaksi syksyn avoimissa ryhmissä, joten opinnäytetyön toteutus vastasi samalla myös hankkeen syksyn toiminnan tarpeeseen.

Opinnäytetyöni aihe nousi esille edellä luetelluista tarpeista. Keskustelut Moip! – hankkeen työntekijöiden sekä opinnäytetyötäni ohjaavan opettajan kanssa johtivat siihen, että opinnäytetyöni muodostui kehittämishankkeeksi. Kehittämishankkeeksi, jonka konkreettisena tuotoksena syntyisi toimintamalli Moip! -hankkeen avoimeen ryhmätoimintaan. Avoimen toiminnan ohjaajille suunnattua menetelmäopas luodaan avoimen ryhmätoiminnan ohjaamisen tueksi ja ryhmien ohjaamiseen liittyvän kynnyksen madaltamiseksi.

Tärkeä osa kehittämishankkeen sisältöä oli alusta asti nuorten osallistaminen toiminnan suunnitteluun, jotta avoin toiminta vastaisi kohderyhmän tarpeita, toiveita ja odotuksia. Nuorten osallistaminen on keskeisessä roolissa myös Moip! -hankkeen toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Osallistamisen näkökulma kehittämistyössä vastaa siis myös Moip! – hankkeen toimintaperiaatteita.

Tämän kehittämishankkeen konkreettisena tuotoksena syntyi toimintamalli Moip! -hankkeen avoimeen toimintaan. Konkreettinen tuotos on yksi toiminnallisen opinnäytetyön tunnusmerkeistä. Toiminnallisen opinnäytetyön tunnuspiirteisiin lukeutuu myös se, että kehittäjän lisäksi tuotoksen eri kehittämisvaiheisiin on osallisina muistakin toimijoita. Tämä kehittämishankkeena tehtävä opinnäytetyö täyttää myös edellä luetellut kriteerit. Kehittämishankkeessa oli kehittäjän lisäksi mukana myös muita kehittämiseen liittyviä toimijoita (hankkeen nuoret, hanketyöntekijät) ja toiminnan eri vaiheet etenivät dialogisessa vuorovaikutuksessa opinnäytetyön toimintaympäristössä, eri toimijoiden kanssa. (Salonen 2013, 5-6.) Kehittämistyössä korostuu juuri toimijoiden oma aktiivinen osallistuminen hankkeen suunnitteluun ja kehittämiseen (Anttila, 2007, 11) Kehittämishankkeen tekijänä osallistuin itse suunnittelun lisäksi myös aktiivisesti käytännön toteutukseen yhdessä nuorten kanssa ryhmämallin pilotoinnin aikana.

Kehittämishankkeelle tyypillistä on myös se, että kehittäjä osallistuu myös itse konkreettiseen toimintaan. Kehittämistyössä kehittäjän tavoitteena on päästä aitoon dialogiin muiden toimintaan osallistuvien toimijoiden kanssa. (Toikko & Rantanen 2009, 10-11.) Tässä kehittämishankkeessa aito dialogisuus ja yhteistyö esimerkiksi hankkeen nuorten kanssa on ollut edellytyksenä kehittämishankkeen onnistumiselle. Muita kehittämistoiminnalle ominaisia tunnuspiirteitä opinnäytetyössäni ovat olleet sen synnyttämä käytännön hyöty ja käytettävyys (konkreettinen työväline ohjaajille), työn ainutkertaisuus, uutuusarvo sekä kehittämisajan- ja paikkasidonaisuus sekä toimijavetoisuus. (Salonen 2013, 13.) Tutkimuksellisen kehittämisnäkökulmasta tässä opinnäytetyössä toteutuu myös tiedontuotannon näkökulma, sillä kehittämishankkeella pyritään hyvien uusien käytäntöjen luomiseen (ryhmätoimintamalli). Lisäksi kehittämisajan tavoitteena on myös tuottaa malli, joka on myös siirrettävissä muihin toimintaympäristöihin. (Toikko & Rantanen 2009, 11.)

2.3 Kehittämishankkeen tavoite

Tämän kehittämishankkeen tavoitteena oli luoda Varsinais-Suomen mielenterveys omaiset – FinFami ry:n Moip! -hankkeelle toimintamalli hankkeen avoimen ryhmätoiminnan ohjaamiseen. Kehittämisajan tuotoksena syntynyt toimintamalli toimii

vertaisohjaajien tukena ryhmien ohjaamisessa ja ideoinnissa. Tavoitteena oli luoda toimintamalli, joka sisältää valmiita ryhmäsuunnitelmia hyödynnettäväksi kokonaisuuksina tai osittain avoimessa toiminnassa.

Tavoitteena oli luoda toimintamalli, joka perustuu nuorten mielenterveys- ja päihdeomaisten tarpeisiin, ideoihin ja toiveisiin. Nuorten tarpeet, toiveet ja ideat kartoitettiin hankkeen nuorille tehtyjen alku- ja loppukyselyjen perusteella sekä nuorille suunnatun ideapaja-illan kautta.

Lopputuloksena syntyvälle toimintamallille asetettuja tavoitteita oli, että malli on helpposti käyttöön otettavissa eikä sen käyttäminen edellytä erillistä koulutusta. Tavoitteena oli luoda malli, jota voidaan hyödyntää myös yhdistyksen muissa ryhmätoiminoissa sellaisenaan tai soveltaen.

Toimintamalli sisältää 15 ryhmäkertaa, joista jokainen koostuu kolmesta osasta: ryhmän aloitus, sisältö ja lopetus. Tavoitteena oli kokeilla toimintamallia käytännössä syksyllä 2018 osana Moip! -hankkeen avointa toimintaa. Käytännön pilotointi sovittiin toteutettavaksi syyskuun ja lokakuun 2018 aikana. Osana kehittämistyötä osallistuin mentoreiden mukana yhteensä kahdeksaan (8) avoimeen ryhmätoimintaan kertaan. Tällä tavoin opinnäytetyön toteuttaminen vastasi osaltaan myös Moip! -hankkeen syksyn toiminnan toteuttamisen tarpeeseen.

Vaikka ryhmäsuunnitelmissa on ennalta valmiiksi suunniteltu malli, on tarkoituksena toteuttaa jatkossakin avointa toimintaa mahdollisimman joustavasti ja kulloisenkin ryhmän tarpeisiin perustuen. Pääpaino ryhmissä on nuorten toivomalla rennolla yhdessä ololla ja sekä vapaamuotoisella, vertaistuen mahdollistavalla keskustelulla. Mallissa keskeistä on se, että ryhmätoiminnan kautta tavoitellaan vertaistuellista keskustelua, osallistujien hyvinvoinnin vahvistumista, mielekkäitä kokemuksia sekä mahdollisuuksia sosiaalisiin kontakteihin.

Tavoitteena on myös kehittämishankkeen prosessin ja valmiin opinnäytetyön kautta vastata syksyn palvelutarpeeseen (avoimen toiminnan toteuttaminen yhdessä mentoreiden kanssa syksyllä 2018) sekä avoimen toiminnan kehittämistarpeeseen. Tämän opinnäytetyön kautta sain mahdollisuuden kehittämistyöhön, jossa voin hyödyntää

sosionomin osaamista sekä aikaisempaa osaamistani toimintaterapeutina. Ryhmätöinnin ohjaaminen on aina ollut yksi mielenkiinnonkohteistani.

3 MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEOMAINEN

3.1 Mielenterveys- ja päihdeomaisten määrä

Mielenterveys- ja päihdeongelmat ovat esillä yhteiskunnassamme ihmisten hyvinvointiin vaikuttavina tekijöinä. Päihde- ja mielenterveysongelmat heijastuvat myös omaisiin ja läheisiin. Neljässä vuosikymmenessä Suomi on noussut alhaisen alkoholinkulutuksen maasta Euroopan keskikaartiin ja kansallisella tasolla tarkasteltuna alkoholin käyttö on lisääntynyt runsaasti viimeksi kuluneen puolen vuosisadan aikana (Österberg & Mäkelä 2013). Päihteidenkäyttäjille vertaistukea tarjoava Al-Anon ilmoittaa verkkosivuillaan, että Suomessa on arvioitu olevan noin 500 000 alkoholin suurkuluttajaa ja heillä jokaisella arviolta 4-5 läheistä, joiden elämään päihteidenkäyttö vaikuttaa (Al-Anon 2018). Tämän perusteella alkoholinsuurkuluttajien läheisiä olisi Suomessa noin 2-2,5 miljoonaa. Lukumäärä on suuri. Toki on huomioitava se, että välttämättä kaikki näistä läheisistä eivät ole avun tarpeessa.

Huumeiden käyttö on noussut alkoholin rinnalle päihteiden käytössä jo vuosikymmeniä sitten. Vuoden 2014 huumeraportissa todetaan, että huumeekokeilut ja huumeiden käyttö ovat lisääntyneet huomattavasti 1990-luvun käyttötasosta. Samassa raportissa kerrotaan Suomessa olleen 18 000–30 000 Opioidien ja amfetamiinien ongelmakäyttäjää vuonna 2012 ja Amfetamiinien ongelmakäyttäjien määräksi arvioitiin raportissa 11 000–18 000 ja opioidien 13 000–15 000 henkilöä. (Varjonen 2015, 5, 29.) Samoin kuin alkoholin käyttäjien suhteen, niin myös näiden henkilöiden kohdalla on ympärillään omaisia ja läheisiä, joiden elämään huumeiden käyttö vaikuttaa.

Mielenterveysongelmien yleisyydestä osaltaan kertoo se, että lähes jokaisella on elämänsä aikana mielenterveydenongelmia esimerkiksi pitkittynyttä stressiä tai ahdistusta (Mielenterveysseura 2018). Mielenterveysomaisten keskusliitto FinFamin julkaisemissa infograafeissa todetaan, että mielenterveydenhäiriöt koskettavat suoraan noin

puolta suomalaisista ja välillisesti jokaista suomalaista. Liitto muistuttaakin sivuillaan, että yhden ihmisen sairastumisen myötä monen maailma muuttuu ja läheisten riski sairastua myös itse on kohonnut. (Mielenterveysomaisten keskusliitto FinFami 2018.) Solantaus & Paavonen (2009) mukaan vanhempien mielenterveyshäiriöt lisäävät lapsen riskiä sairastua psykiatriin häiriöihin. Esimerkiksi masentuneiden vanhempien lapsista 60 % sairastuu diagnosoitavaan häiriöön alle 25-vuotiaana. Lapsiomaisilla nämä häiriöt ovat vaikeampia ja pidempikestoisia kuin niillä lapsilla, joilla ei ole mielenterveysomais taustaa. (Solantaus & Paavonen 2009, 1839.) Huolestuttavaa on se, että joka neljäs alaikäinen elää perheessä, jossa vanhemmalla on mielenterveys- tai päihdeongelma (Mielenterveysomaisten keskusliitto FinFami 2018).

Edellä lueteltujen lukujen kautta voimme todeta, että mielenterveys- ja päihdeomaisien määrä maassamme on suuri. Omaisista on edustettuna kaikissa ikäryhmissä ja sukupuolien edustajissa. Kaikki eivät välttämättä tunnista tähän rooliin liittyviä paineita ja haasteita sekä avuntarvetta ajoissa. Päihde- ja mielenterveysomaisen roolia tarkastellaan seuraavassa kappaleessa. Tarkastelussa painotus on nuoren mielenterveys- ja päihdeomaisen roolissa kehittämishankkeen asiakaskuntaan liittyen.

3.2 Nuori mielenterveys- ja päihdeomaisena

Moip! – hankkeen toiminta on suunnattu 16-29 -vuotiaille mielenterveys- ja päihdeomaisille. Nuorisolaissa alle 29-vuotiaita kutsutaan nuoriksi (Nuorisolaki 1285/2016, 1 luku 3§). Nuoruuden määritelmä on laajentunut yhteiskunnallisiin muutoksiin liittyen käsitteenä kattamaan pidempi kestoisen elämän jakson aina kolmannelle vuosikymmenelle asti. Tähän ovat vaikuttaneet mm. koulutuksen keston pidentyminen sekä sitä kautta nuorten työelämän aloittamisen siirtyminen myöhemmäksi. Työelämän aloittaminen on osaltaan katsottu yhdeksi aikuisuuden tehtäväksi ja rooliksi. Käsitteissä ja määritelmässä on kuitenkin vaihtelua esimerkiksi siinä, että jotkut puhuvat kolmannelle vuosikymmenestä myöhäisnuoruuden ja toiset varhaisaikuisuuden aikana. Varhaisaikuisuuteen luetaan kuuluvaksi elämänvaihe 20-40 -vuotiaasta. Toisaalta aikuisuuteen siirtymisen kriteereiksi on määritelty mm. vastuunottaminen omasta itsestä, itsenäisen päätöksen teko sekä taloudellinen itsenäisyys. Aikuisuuteen siirtymisen tekijöitä ovat näiden lisäksi myös koulutuksen hankkiminen ja

vanhemmaksi tulo. Ajanjakso teini-iän ja kolmenkymmenen ikävuoden välillä on samalla myös identiteetin etsinnän aikaa. Tällöin ihminen vielä selvittelee erilaisia elämän mahdollisuuksia, joiden kautta asteittain tekee valintoja myös mm. pysyviin ihmissuhteisiin, työhön ja elämäkatsomukseen liittyen. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2015, 143, 178-180.)

Moip! –prosessin läpikäyneistä nuorista valtaosa on ollut täysi-ikäisiä ja siitä vanhempia (nuorista neljä on ollut alle 18-vuotiaita). Useimmat näistä nuorista asuu itsenäisesti tai parisuhteessa omassa kodissaan. Nuorista osa opiskelee ja osa käy työssä. Kaikilla ei työ- tai opiskelupaikkaa ole, mutta he kantavat vastuuta itsestään ja muistakin sekä tekevät itsenäisiä päätöksiä. Osa hankkeen nuorista on perheellisiä. Tästä syystä hankkeen arjessa puhutaan asiakkaista nuorina aikuisina. Myös hankkeen asiakkaat mieltävät itsensä nuoriksi aikuisiksi vahvemmin kuin nuoriksi (perustuu kehittämistyön osana toteutettuun Ideapaja – illan tietoihin). Tässä opinnäytetyön raportissa hankkeen asiakkaista käytetään kuitenkin nuorisolain mukaiseen määritelmään perustuen nimitystä nuoret tekstin sujuvuuden vuoksi.

Kuka sitten on päihde- ja mielenterveysomainen? Omaishoito yhdistys on määritellyt omaistyön käsikirjassa (2009) mielenterveysomaiseksi kaikki ”henkilöt, jotka tuntevat huolta lähellään olevasta mielenterveyden ongelmista kärsivästä ihmisestä, olipa sitten kyseessä perheenjäsen, ystävä tai työtoveri” (Luodemäki, Ray, Hirstiö-Snellman 2009, 8). Auttava omainen- hanke on määritellyt mielenterveys- ja päihdeomaisen henkilöiksi, joiden perheenjäsen, sukulainen tai ystävä on sairastunut psyykkisesti tai käyttää päihteitä. Määrittelyssä todetaan, että diagnoosia ei omaisella tarvitse olla vaan omaisen huoli läheisen mielenterveydestä tai päihteiden käytöstä riittää tuen hakemiseen. (Säilä & Taskinen 2016, 11-12.)

Moip! -hankkeessa mielenterveys- ja päihdeomaisia ovat henkilöitä, joilla on kokemus siitä, kun läheisellä on mielenterveys- tai päihdeongelma. Hankkeen nuoria yhdistää usein huoli läheisen hyvinvoinnista ja kokemus siitä, että läheisen mielenterveysongelma tai päihteiden käyttö määrittelee jossakin muodossa myös heidän elämänsä ja vaikuttaa heidän omaan jaksamiseen. Omaiskokemus ei edellytä sitä, että läheisellä olisi diagnosoitu jokin sairaus tai päihdeongelma. Oma kokemus omaisen roolista riittää hankkeen asiakkuuteen. Hankkeessa ei ole rajattu myöskään sitä, missä suhteessa

Moip! -hankkeeseen ilmoittautunut omainen on päihde- tai mielenterveysongelmia omaavaan henkilöön. Moip! -hankkeeseen osallistuneilla nuorien läheisenä voi olla esim. sisarus, vanhempi, ystävä, asuinkumppani, puoliso, muu sukulainen tai läheinen.

Mielenterveys- ja päihdeongelmat vaikuttavat yksilön toimintakykyyn ja elämään kokonaisvaltaisesti. Yksilön mielenterveys- ja päihdeongelmat vaikuttavat myös hänen läheisiinsä, heidän hyvinvointiinsa ja elämään huolimatta siitä missä suhteessa läheiset ovat keskenään. Mielenterveys- ja päihdeomaisen rooli on voinut syntyä yllättäen tai nopeastikin esimerkiksi uuden ihmissuhteen kautta tai se on voinut olla ihmisen roolina syntymästä asti. Lapsiomaisellakin voi kuitenkin olla taustalla kokemuksia myös ajasta, jolloin perheessä ei ole vielä ollut ongelmia.

Aikaisemmin tässä opinnäytetyössä kuvattiin mielenterveys- ja päihdeongelmien yleisyyttä lapsiperheissä. Solantaus ja Paavonen (2009) nostavat artikkelissaan esille, että vanhemman mielenterveys- ja päihdeongelmilla on vaikutuksia perheen hyvinvointiin ja lapsen kehitykseen. Niiden on todettu lisäävän lapsiomaisen riskiä sairastua mm. masennukseen, muuhun psyykkiseen sairauteen tai käytös- ja päihdehäiriöön. Myös neurologiset ja motorisen kehityksen ongelmat ovat mahdollisia. Sairastuneen vanhemman valmiudet toimia vanhempana voivat olla rajalliset, joka voi ilmetä esimerkiksi hyväksynnän ja ohjauksen puutteena suhteessa lapseen. (Solantaus & Paavonen 2009, 1840-1841.)

Vanhemman mielenterveysongelmat voivat johtaa siihen, että lapsiomainen ajautuu hoitajan ja huolenpitäjän rooliin perheessä. Tämä haastaa perinteistä vanhempi-lapsi rooli asetelmaa. Tilanne voi vaikuttaa myös tuen saamisen mahdollisuuksiin, aiheuttaa henkistä kuormaa, syyllisyyttä, häpeää ja huolta. Nämä heijastuvat myös lapsiomaisen aikuistumisprosessiin. (Miettinen 2015,16.) Omainen voi tuntea syyllisyyttä siitä, että väsy auttajan ja omaisen rooliin. Jähin (2004) haastattelemat lapsiomaiset kertovat, että lapsuusajan kokemukset ovat aikuisenakin pinnan alla peitossa, näkymättömissä ja ne voivat tuntua myös ruumiillisena kokemuksena, kokemuksena ”möykkynä” tai ”möhkäleenä”. (Jähi 2004, 161, 166, 170.)

Omainen ajautuu usein päihde- ja mielenterveysongelmaisen auttajaksi. Myös palvelujärjestelmämme suhtautuu aikuisiin omaisiin usein hoitoressurssina. Hoitajan ja

auttajan rooli lisää omaisen kuormitusta. Omainen ei välttämättä voi ilmaista vapaasti sitä, ettei jaksa tai kykene toimimaan hoitajan roolissa. Palvelujärjestelmässä omaisen tilannetta tarkastellaan usein myös pääasiassa tai ainoastaan sairastuneen kautta. Omaista ei kohdata omana itsenään, yksilönä ja avun tarvitsijana. (Luodemäki, Ray, Hirstiö-Snellman 2009, 9-10.) Nuorten omaisten kohdalla huolestuttavaa on se, että Moip! -hankkeen alku- ja loppukyselyihin vastanneista nuorista (n=58) vain neljältä (4) nuorelta oli kysytty, että tarvitseeko hän tukea tai apua omaisena (Moip! -hankkeen alku- ja loppukyselyt). Palvelujärjestelmän tulisi tunnistaa asiakastyössä myös omaisten avun tarve. Omaisen avuntarpeen puheeksi ottaminen tulisi kuulua osaksi palveluiden toimintamallia.

Huolenpitäjän rooliin liittyy riskitekijöitä, jotka aiheuttavat omaiselle kuormitusta ja stressiä. Riskitekijöitä voidaan nimittää myös stressitekijöiksi. Sairastuneen käyttäytyminen sekä hänen sairautensa asettamat rajoitteet ovat esimerkkejä omaisen riskitekijöistä. Riskitekijöihin lasketaan kuuluvaksi myös sairastavan läheisen toimintakyky ja tuen tarve sekä omaisen huolenpitoon käyttämän ajan suuruus. Riskitekijät ovat uhka omaisen hyvinvoinnille ja ne voivat laukaista omaisen uupumusta ja masentumista. (Luodemäki, Ray, Hirstiö-Snellman 2009, 18)

Luodemäki ym. (2009) luettelevat omaisen stressi- eli riskitekijöitä, jotka luonnollisestikin vaikuttavat yksilöllisesti eri omaisten kohdalla. Heidän mukaansa omaisen masennusriskiä lisäävät mm. heikko taloudellinen tilanne, useampia sairastunut perheessä, sairastuneen heikentynyt toimintakyky, tyytymättömyys mielenterveys ammattilaisiin, vaikea huolenpitotilanne sekä huolenpitotilanteeseen liittyvät negatiiviset merkitykset ja voimavarojen puuttuminen. Muita riskitekijöitä ovat mm. sairastuneen kanssa asuminen, yksinhuoltajuus, yksin asuminen, läheinen suhde läheiseen ennen sairastumista, sairastumisesta vähän aikaa (ei ole vielä tottunut sairauteen). Omaisen kuormittuneisuus on jaoteltu subjektiiviseen ja objektiiviseen rasitukseen. Luodemäen ym. (2009) mukaan subjektiivinen rasituksella tarkoitetaan läheisen sairaudesta omaiselle aiheutuvia psykologisia seurauksia ja tunteita, kuten syyllisyys, viha, suru, suuttumus ja epävarmuus kun taas objektiivisella rasituksella tarkoitetaan huolenpitotehtävän aiheuttamia omaisen elämään kohdistuvia muutoksia ja vaatimuksia (esim. vapaa-ajan ja sosiaalisten kontaktien rajoittuminen, taloudellisen tilanteen haasteet, vapaa-ajan rajoittuminen sekä arkipäivän asioiden ja työssäkäynnin hoitamiseen

liittyen). Tärkeää on kuitenkin huomioida myös se, että huolenpito tehtävillä on kuitenkin lisäksi omaisia palkitsevia ja positiivisia vaikutuksia. (Luodemäki, ym. 2009, 19; Nyman & Stengård 2005, 11.)

Omaisien hyvinvointiin ja selviytymiseen vaikuttavat myös omaisen persoonallisuus, asennoituminen selviytymiseen, sosiaalinen tuki sekä käytettävissä olevat palvelut. Myös omaisen omat hallintakeinot (tiedolliset, emotionaaliset sekä ongelmanratkaisuun liittyvät keinot), joilla hän pyrkii hallitsemaan ja helpottamaan stressaavaa tilannetta, vaikuttavat omaisen selviytymiseen. (Nyman & Stengård 2005, 13.) Se, että omaisen kykenee sallimaan myös negatiiviset tunteet itselleen (syyllisyys, häpeä, suru, huoli, pelko, kauhu ja ahdistus), tukee hänen jaksamistaan. Syyllisyys negatiivisista tunteista lisää omaisen kuormaa. (Ahonen, Lahtinen ja Lilley 2017, 25.) On tärkeää kuitenkin muistaa, etteivät kaikki omaiset koe tilannettaan omaisena rasitteena tai haasteena. Jokainen tilanne on yksilöllinen. Omaisen roolissa toimiminen voi olla myös palkitsevaa ja voimaannuttavaa. (Luodemäki, ym. 2009, 20.)

Haasteena voi olla myös se, ettei läheinen tunnista avun tarvetta tai ei halua vastaanottaa apua. Tämä lisää usein omaisen kuormittuvuutta. Päihde- ja mielenterveysongelmainen voi jäädä myös palveluiden toimesta ilman apua, joka saattaa aiheuttaa omaisessa ahdistusta, hämmennystä ja avuttomuuden tunnetta. (Nyman & Stengård 2005, 15.) Yleisesti ottaen omaiseen kohdistuva huolenpidon laatu voi vaikuttaa omaisen hyvinvointiin mm. aiheuttamalla valvomista, huolta ja jännittyneisyyttä.

Omaisien hyvinvointiin vaikuttavia taustatekijöitä ovat omaisen ikä, sukupuoli, suhde sairastuneeseen, sairastamisaika, asumisjärjestelyt, omaisen työtilanne sekä se, voiko omaisen jakaa auttamiseen liittyviä asioita toisen auttajan kanssa. (Nyman & Stengård 2001, 19.) Moip! -hankkeessa on mukana naisia selkeästi miehiä enemmän. Se ei välttämättä kerro siitä, että nuoret aikuiset naiset olisivat useammin omaisen roolissa. Voidaan kuitenkin pohtia sitä, että hakeutuvatko naiset avun piiriin miehiä helpommin. Olisikin tärkeää, että jatkossa myös nuoret aikuiset miehet löytäisivät toiminnan piiriin.

Omaisten parissa tehtävän työn tavoitteena on riskitekijöiden vähentäminen ja suojaavien tekijöiden lisääminen. Omaisen hyvinvointia suojaavia tekijöitä ovat mm. sosiaalinen tuki, liikunta, positiivinen asenne. (Luodemäki, Ray, Hirstiö-Snellman 2009, 16.)

Ahonen, Lahtinen ja Lilley (2017) tutkivat AMK-opinnäytetyössään omaisten keinoja pitää huolta itsestään läheisen sairastuessa psyykkisesti. Näitä keinoja ovat liikunta, kulttuurikokemukset, matkustaminen, parisuhde ja perhe sekä työssäkäynti. Tutkimuksessa oli eriteltyä myös yksilön sisäiset tekijät, jotka tukevat omaisen jaksamista. Näitä sisäisiä tekijöitä olivat mm. oman, itsenäisen elämän ylläpitäminen, oman ajan ottamisen tärkeys ja itselleen tärkeiden asioiden säilyttäminen elämässä (esim. harrastukset). Omaiset toivat tutkimuksessa esille, että omaisena tulee uskaltaa rohkeasti elää myös omaa elämää, jotta jaksaa. Tutkimukseen osallistuneet omaiset peräänkuuluttivat myös rohkeutta olla muutakin, kuin sairastuneen omainen. Kokemuksista puhuminen avoimesti koettiin helpottavan asioiden käsittelyä ja hyväksymistä. Armollisuus itseä kohtaan nähtiin tärkeänä jaksamisen resurssina. Omaisen tulee myös antaa itselleen lupa surra ja itkeä. Huumori nähtiin myös yhtenä voimavaroja antavana tekijänä. Näiden edellä mainittujen tekijöiden lisäksi tutkittavat nostivat esille myös veritaistuen ja ammatillisen tuen merkityksen hyvinvoinnin tukemisessa. (Ahonen, Lahtinen ja Lilley 2017, 24-26.)

Nuori on elämänvaiheessa, jossa hän voi olla mielenterveys- tai päihdeomaisen roolissa ystävänä, tuttavana, elämäkumppanina, sukulaisena, sisaruksena tai muun perheenjäsenen tai lapsiomaisen roolissa. Nuori elää myös elämänvaihetta, joka sisältää runsaasti muutoksia ja yhteiskunnankin kohdistamia odotuksia esimerkiksi työelämään, opiskeluun, mahdolliseen perheenperustamiseen liittyen. Itsenäisyys suhteessa oman elämään päätöksiin, velvollisuuksiin ja oikeuksiin lisääntyvät ja laajenevat. Nämä jo itsessään edellyttävät nuorelta aikuiselta voimavaroja valmiuksia näiden asioiden käsittelyyn. Edellä kuvatut mielenterveys- ja päihdeomaisen kohtaamat haasteet sekä riskit vaikuttavat omaisen selviytymistaitoihin ja kuormittavat nuoren aikuisen jaksamista sekä hyvinvointia. Haastetta tilanteeseen voi lisätä myös se, ettei omainen välttämättä tunnista omaa avuntarvettaan. Palveluverkostosta tulisi löytyä tästä syystä osaamista päihde- ja mielenterveysomaisen avuntarpeen tunnistamiseen ja sen puheeksi ottamiseen. Tärkeää on kuitenkin muistaa, että jokaisella on taustalla oma yksilöllinen kokemuksensa ja omaisen rooli heijastuu jokaisen elämään omalla yksilöllisellä tavallaan ja eri vaiheissa.

Omaiskokemuksen tausta voi vaihdella myös kestoltaan. Nuoruuden elämänmuutoksissa aikaisemmin ilmaisomaiskokemusta elänyt nuori voi puolison kautta astua omaisen rooliin tai aikaisemmin terve sisarus voi sairastua. Puolisona, uudessa tilanteessa, nuorella ei välttämättä ole selviytymiskeinoja aikaisempia kokemuksia, joihin nuori voisi nykytilannettaan peilata. Omassa etsintävaiheessaan ja itsenäistymisen kohdalla nuori voi tunnistamaa omaiskokemukseen liittyviä seikkoja ja niiden vaikutuksia eri tavalla kuin aikaisemmin. Nuori voi myös herätä ymmärtämään kauan taustalla olleita asioita, joita aikaisemmin ei ole nähnyt omaiskokemuksiinsa liittyvinä.

Riskitekijöiden vähentäminen, omaistilanteen ymmärtäminen ja omaista suojaavien tekijöiden lisääminen ja vahvistaminen ovat yksi Moip! -toiminnan tavoitteista. Moip! -hankkeessa tarjotaan mahdollisuuksia sosiaalisiin kontakteihin ja vuorovaikutukseen muiden samassa tilanteessa olevien kanssa. Vertaistuen ja ammatillisen tuen keinoin tuetaan omaisten jaksamista sekä omien voimavarojen löytämistä sekä rajaamista suhteessa sairastavan tilanteeseen. Nuori omaisen saa mahdollisuuden omien tunteiden ja kokemusten työstämiseen vertaisten ja ammattilaisen tuella. Toiminnan kautta tuetaan omaisia löytämään nk. ”tervettä itsekkyyttä” – eli taitoa asettaa rajoja omaisen roolissa toimimiseen, omien voimavarojen puitteissa. Omaisen on tärkeä oppia ja muistaa, että hänellä oikeus omaan elämään, iloon ja rajoittamiseen. Nuorta tuetaan ja ohjataan myös hakemaan apua omaan tilanteeseen tarpeen mukaan muualta. Toiminnassa nuori saa tietoa myös muista tarjolla olevista tukitoimista ja palvelumuodoista. avoin vertaisryhmätoiminta

4 AVOIN VERTAISRYHMÄ

4.1 Vertaistuki

Moip! -hankkeen toiminta perustuu vertaistukeen. Hankkeen toiminnassa noudatetaan myös yleisiä omaistyön periaatteita, joissa tarkoituksena on vastata nuorten omaisten tarpeisiin sekä lisätä nuorten omaisten hyvinvointia sekä ehkäistä omaisen tilanteen muuttuminen haasteellisemmaksi. (Luodemäki, ym. 2009, 13.)

Vertaistuessa keskiössä on kokemusten jakaminen. Vertaistuki perustuu yhteisen kokemuksen tai yhdistävän tekijän kautta syntyvään ymmärtämiseen. Ymmärtämyksen kautta syntyy myös eheyttävä ja jaksamista tukeva vuorovaikutus vertaisten välillä. Vertaistuen kautta omainen voi löytää uusia tapoja omien kokemusten jäsentämiseen (Hyväri 2005, 214-215). Vertaistuen kaltaista tukea ei välttämättä ammattilaiselta voi saada. Toisten samassa tilanteessa olevien tapaamisten kautta omaiset tulevat tietoisiksi siitä, että etteivät ole yksin vastaavassa tilanteessa ja vertaisryhmissä he saavat usein uskoa itseensä aikaisempaa enemmän (Nylund 2005, 198, 200-201). Vertaistuen voima perustuu kokemukselliseen asiantuntijuuteen. Vertaistuessa korostuvat tasa-arvoinen, toista kunnioittava kohtaaminen, jotka sisältyvät myös Moip! -hankkeen sekä Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry:n arvoihin. (Laimio & Karnell 2010, 11-13.)

Moip! -hankkeen piiriin hakeutuneita nuoria yhdistää toive vertaistuen saamisesta omaan tilanteeseen. He ovat mahdollisesti keskustelleet jo ammattilaisen kanssa tilanteestaan, mutta omien kokemusten jakaminen samassa tilanteessa olevan kanssa on jäänyt uupumaan. Useat nuoret toivovat vertaisryhmän lisäksi kuitenkin myös yksilöllistä tukea hankkeen työntekijöiltä tai vertaistukihenkilöiltä.

Moip! -hankkeessa vertaistuki on ryhmäläisten kesken jaettua keskusteluapua ja vertaiskokemukseen perustuvaa ajatusten ja tunteiden jakamista. Omien ajatusten työstämistä ryhmätoimintojen kautta yhdessä saman kokeneiden kanssa. Ryhmässä tapahtuneet keskustelut toimivat myös voimavarana nuorille. Tieto siitä, ettei nuori ole yksin kokemusten kanssa vaan hänellä on mahdollisuus jakaa kokemuksia sekä selviytymiskeinoja vastaavassa tilanteessa olevien kanssa on koettu nuorten keskuudessa helpotavana. Keskusteluavun lisäksi nuoret ovat yhdessä vertaisten kanssa osallistuneet erilaisiin aktiviteetteihin ja kokemuksellisiin toimintoihin (esim. seinäkiipeily, teatteri, elokuvat ym.), jolloin heillä on ollut mahdollisuus irrottautua arjen haasteista ja tehdä jotakin itselle mielekästä ja voimaannuttavaa yhdessä muiden vertaisten kanssa. Ryhmäläisten lisäksi Moip! -hankkeessa vertaistukea tarjoavat edellä mainitut koulutetut vertaiset, eli Moip! -mentorit. Moip! -mentorit ovat olleet mukana myös ohjaamassa hankkeen Avoin olohuone- toimintaa. (Moip! -hankkeen www-sivut 2018.)

Vertaistuen kohdalla tulisi muistaa, että kaikille vertaistuki ei ole riittävä tukimuoto. Toisaalta joillekin se tärkein tukimuoto. Moip! -hankkeessa vertaistuki toteutuu pääsääntöisesti ryhmämuotoisena, joten tärkeää on huomioida myös se, sopiiko ryhmämuotoinen toiminta nuorelle vai ei. Miettinen (2005) toteaa pro gradu- tutkielmassaan, että vertaistukiryhmä sopii niille, joilla puhuminen on yleisesti tukimuotona mieluisa ja luonteva. Miettinen nostaa esille myös sen, että esimerkiksi lapsiomaisten kohdalla oman menneisyyden läpikäyminen on tarpeen, mutta sen pohdintaan ei saisi jumittua. Omaisen saaman tuen tulisi olla aina eteenpäin vievää ja uusia näkökulmia esille nostavaa. Ajankohtana Miettisen (2015) mukaan varhaisaikuisuus on hyvä vertaistoimintaan osallistumiseen. (Miettinen 2015, 83.)

4.2 Avoimen ryhmätoiminnan erityispiirteet

Avoim ryhmä on ryhmä, jossa osallistujat voivat vaihtua eri kerroilla. Ryhmällä ei ole selkeää alkua, yhteistä ryhmäprosessia ja loppua. Ryhmään voi tulla mukaan niin usein kuin itse haluaa tai itselle sopii. Ryhmä kerroilla osallistujat voivat vaihdella eri ryhmäkerroilla. (Kaukkila & Lehtonen 2013, 17.) Moip! -hankkeen avoin toiminta on suunnattu kaikille kohderyhmään kuuluville. Osallistuja saa itse määrittellä milloin osallistuu toimintaan. Ryhmään voi osallistua kertaluonteisesti tai säännöllisesti. Osallistuminen ei vaadi sitoutumista ja se on vapaaehtoista.

Avoimessa toiminnassa jokainen ryhmäkerta on oma kokonaisuutensa. Avoimen toiminnan ideana on madaltaa kynnystä toimintaan osallistumiseen, kun osallistuminen ei vaadi erillistä ilmoittautumista. Toisaalta joidenkin kohdalla edellä luetellut seikat voivat nostaa avoimeen toimintaan osallistumisen kynnystä. Osallistujaa voi jännittää epätietoisuus siitä, ettei tiedä kuka muu on osallistumassa ryhmään, kuinka monta osallistujaa ryhmässä on, millaiset ohjaajat ryhmässä on, voiko vieraisiin osallistujiin luottaa jne.

Moip! – hankkeen avoimissa ryhmissä ohjaajina toimivat Moip! -mentorit. Mentorit ovat vapaaehtoistoimijoita, joilla on taustalla oma omaiskokemus ja he ovat myös itse Moip! -prosessin läpi käyneitä nuoria. Mentorit voivat toimia erilaisissa tehtävissä esim. vertaiskaverina, ryhmänohjaajana, kokemusasiantuntijana kouluesittelyissä tai

vertaistuellisena tukihenkilönä. Moip!-mentorit ovat suorittaneet Moip!-prosessin jälkeen Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry:n vapaaehtoiskoulutuksen, vertaistukikoulutuksen sekä Moip! -mentori – koulutusosion. Mentoreiden suorittamat koulutukset lisäävät heidän valmiuksiaan toimia ryhmän ohjaajana ja vertaistukihenkilöinä. Tämä lisää vertaistukiryhmien toiminnan laatua. (Moip! -hankkeen vuosikertomus 2017; Moip! -hankkeen www-sivut 2018.)

5 KEHITTÄMISHANKKEEN PROSESSI

5.1 Kehittämishankkeen prosessi ja aikataulu

Kehittämishankkeen prosessi käynnistyi keväällä 2018. Prosessi käynnistyi kehittämistarpeen esille noususta Moip! -hankkeessa. Kehittämistyölle oli tarvetta ja kehittämistyön sisältö vastasi myös kehittämishankkeen tekijän mielenkiinnon kohteita. Tätä prosessin vaihetta on kuvattu tarkemmin aikaisemmin tässä raportissa (kappale 2.2). Tarpeen esille nousun jälkeen ja alustavan kehittämissidean pohjalta käytiin ohjauskustelu työn sisällöstä opinnäytetyötä ohjaavan opettajan kanssa. Tässä keskustelussa opinnäytetyöstä muokkaantui kehittämishanke, jossa tavoitteena olisi luoda toimintamalli Moip! -hankkeen avoimeen toimintaan. Kehittämishankkeen suunnitelma valmistui toukokuussa 2018 ja sitä edelsi suunnitelman esittäminen Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset -FinFami ry:n henkilökunnalle sekä yhdistyksen hallituksen puheenjohtajalle. Toukokuussa kirjoitettiin kirjallinen sopimus opinnäytetyön tekemisestä.

Sopimuksen teon jälkeen toteutettiin ideapaja – ilta toukokuussa 2018. Ideapaja illassa kerättiin Moip! -hankkeen toimintaan osallistuneilta nuorilta ideoita, toiveita ja odotuksia avoimeen toimintaan liittyen. Ideapaja – illan jälkeen aloitin hankkeen nuorille toteutettujen ja ennalta kerättyjen alku- ja loppukyselyiden analysoinnit. Analysointi tapahtui heinäkuun ja elokuun 2018 aikana. Kyselytulosten analysointi venyi osittain elokuulle asti, sillä osa (kaksi) loppukysely vastauksista oli käytettävistä vasta tuolloin.

Kyselytulosten analysoinnin, ideapaja -illan tulosten sekä tietoperustan pohjalta aloin rakentaa nuorten toiveita ja ideoita vastaavia ryhmäkokonaisuuksia. Ryhmäkokonaisuuksien suunnittelu perustui vahvasti omaan aikaisempaan ammattitaitooni ja työkokemukseeni toimintaterapeutina sekä sosionomiopintoissa kertyneeseen osaamiseen. Lisäksi suunnittelussa hyödynnettiin myös teoretietoja sekä internetistä ja kirjallisuudesta löytyneitä ryhmäideoita. Ryhmien ideointi ja ryhmäkokonaisuuksien rakentaminen tapahtui heinäkuun ja elokuun 2018 aikana.

Elokuussa 2018 tapasimme Moip! -hankkeen työntekijöiden ja Moip! -mentoreiden kanssa syksyn suunnittelupalaverissa, jossa tehtiin suunnitelma avoimen toiminnan aikatauluista, sisällöistä ja ohjaajista. Samassa sovittiin käytäntöihin liittyvät asiat (mainonta, materiaali hankinnat, valmisteluvastuut jne). Elokuun lopussa jokainen avoimen toiminnan ohjaaja sai oman avoimen kerran ryhmäkoosteen itselleen sähköpostitse. Ryhmien pilotointi toteutui syyskuun ja lokakuun 2018 aikana. Palautteen kerääminen ryhmämalleista toteutui aina avoimen kerran päätteeksi ja tulosten purku toteutui raportin kirjoittamisen myötä. Palautteista tai ryhmistä esille nousseisiin kehittämis- tai muutosehdotuksiin tartuin heti tekemällä tarvittavat muutokset ryhmäsuunnitelmaan. Kehittämishankkeen raportin kirjoittaminen eteni pilotoinnin ohessa ja jatkui marraskuun 2018 ajan.

Kehittämishankkeen prosessi oli monivaiheinen ja vaiheet kulkivat osittain päällekkäin. Tästä syystä päädyin kuvaamaan kehittämistyön prosessia myös taulukkomuodossa (liite 1). Toikko ja Rantanen (2009) ovat määritelleet kehittämistoiminnan viisi tehtävää, jotka ovat perustelu (mitä ja miksi kehitetään), organisointi (kuka tekee, mitä tekee ja resurssit tekemiselle), varsinainen kehittämistoiminta (toteutus), arviointi ja kehittämistoiminnan kautta syntyneiden uusien palveluiden ja tuotteiden levittäminen. (Toikko & Rantanen 2009, 56-57.) Nämä viisi tehtävää ja vaihetta sisältyvät myös tähän kehittämishankkeeseen. Vahalahti (2012) on ylemmän ammattikorkeakouluopintojen opinnäytetyösään esitellyt kehittämishankkeensa prosessin Toikon ja Rantasen (2009) edellä mainittuun viiteen kehittämistoiminnan tehtävään perustuen. Vahalahden luoma taulukkopohja kehittämishankkeen kuvaamiselle toimi hyvänä visuaalisena kaaviopohjana myös tämän kehittämishankkeen prosessin kuvaamiselle.

Seuraavaksi esittelen tarkemmin prosessin vaiheista aineiston keruuseen liittyvät vaiheet, eli ideapaja – illan, kyselyiden analysoinnin, syksyn toiminnan suunnittelupalaverin sekä ryhmien pilotoinnin.

5.2 Ideapaja-ilta

Ideapaja-ilta järjestettiin 30.5.2018. Ilta toteutettiin Turussa Monipalvelukeskus Tsempin tiloissa, sillä Moip! – hankkeen oma tila oli liian pieni useammalle osallistujalle.

Kutsut ideapajailtaan lähetettiin 30.4.2018 niille Moip! – prosessiin osallistuneille nuorille, jotka olivat edelleen jäsenenä Moip! -prosessin aikana luoduissa Whatsapp – keskusteluryhmissä. Kutsut toimitettiin Whatsapp sovelluksen kautta laittamalla kutsu suoraan ryhmien keskusteluun. Ryhmien kautta kutsu tavoitti yhteensä 26 nuorta. Kaikkia Moip! -prosessiin osallistuneita ei tavoitettu, sillä osa oli poistunut Whatsapp -ryhmistä. Kutsu tavoitti viisi (5) osallistujaa ensimmäisenä toteutuneesta Moip! -ryhmästä sekä 11 osallistujaa toisesta toteutuneesta Moip! – ryhmästä. Kolmanteen Moip! -ryhmään osallistuneista kutsulla tavoitettiin kymmenen nuorta.

Kutsuttuja muistutettiin uudelleen tapahtumasta 16.5.2018, kun heille lähetettiin Whatsapp -ryhmiin osallistumislinkki ideapajaan. Tämän jälkeen ryhmisiin lähetettiin vielä 28.5.2018 tietoa siitä, että ideapajassa tarjoillaan pizzaa ja kehoitettiin ilmoittautuneita valitsemaan omat pizzatoiveet tämän opinnäytetyön tekijälle.

Illan toteutus

Ideapaja-iltaan osallistui tämän opinnäytetyön tekijän lisäksi 15 Moip! -prosessin läpikäynyttä nuorta aikuista. Osallistujia oli kaikista hankkeen aikana toteutuneista Moip! – ryhmistä. Nuorten aikuisten lisäksi ideapajaan oli kutsuttu Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori Varsinais-Suomen mielenterveys omaiset -FinFami ry:n edustajana.

Ideapajan kesto oli 2,5 tuntia. Toiminta käynnistyi ruokailulla ja vapaalla keskustelulla. Tavoitteena oli rennon ja toimivan ilmapiirin luominen. Tämän jälkeen aloitettiin

tutustumiskierros, jossa jokainen osallistuja esitteli itsensä ja sai kertoa itsestään sen verran kuin tuntui itsestä hyvältä. Ilmapiiri oli avoin ja keskustelua syntyi jo tutustumiskierroksen aikana. Valtaosa osallistujista kuitenkin tunsivat toisensa Moip! – toiminnan kautta.

Ideapaja – illan tavoitteena oli kartoittaa Moip! – hankkeeseen osallistuneiden nuorten aikuisten mielipiteitä, toiveita, odotuksia sekä kehittämisideoita avoimen toiminnan toteuttamiseen liittyen. Tarkastelun ja ideoinnin kohteena oli aikaisemmin toteutunut avoin toiminta ja tuleva avoin toiminta.

Ideapaja- illassa hyödynnettiin aivoriihi- ideointimenetelmää. Aivoriihi menetelmä on tarkoitettu ryhmätoiminnan menetelmäksi, jossa tavoitteena on hyödyntää ryhmän yhteistä luovuutta. Menetelmän tavoitteena on kehittää mahdollisimman suuri määrä luovia ideoita. Menetelmän onnistumisen kannalta on keskeistä turvallinen ympäristö, joka mahdollistaa kaikkia ryhmäläisiä osallistumaan ja innostaa runsaaseen ideointiin. (Innokylä 2018.) Ideapajassa onnistuttiin siinä, että jokainen osallistuja osallistui ideointiin. Aivoriihi menetelmällä pyritään innostamaan osallistujia tuottamaan mahdollisimman paljon uusia ideoita ja innovaatioita. Menetelmässä korostuu se, ettei ideoinnille aseteta minkäänlaisia rajoituksia vaan osallistujia kannustetaan päinvastoin tuottamaan villedä ja hurjakin ideoita esille tuttujen ja jo käytettyjen ideoiden lisäksi. Perusajatuksena aivoriihimenetelmässä on se, että suuresta määrästä ideoita löydetään parhaiten myös käyttöön otettavat hyödyt ja parhaimmat ideat. Menetelmän vahvuutena onkin ideoiden suuri määrä ja ryhmä ideoinnin mukanaan tuoma rikkaus, kun toisten ideoista voi syntyä aina uusia ideoita. (Halme 2018; Haukijärvi, Kangas, Knuutila, Leino Richert, E & Teirasvuo 2014, 17; Innokylä 2018.)

Ideapajassa oli kirjattu esille apukysymykset fläppitaululle ennen toiminnan aloitusta. Toiminnan alussa nuorille kerrottiin mitä tehdään ja mitä heiltä odotetaan. Nuoria innostettiin ideoimaan ja olemaan rohkeita ajatusten esille tuomisessa. Nuoria kannustettiin tuomaan villedäkin toiveet ja ideat esille. Tavoitteena oli luoda juuri nuorten aikuisten mielenterveys- ja päihdeomaisten toiveisiin, tarpeisiin ja ideoihin suunnattuja avoimia ryhmiä työstämällä aihetta yhdessä nuorten kanssa. Toiminnan tueksi oli luotu valmiiksi kysymyksiä, joiden kautta ideointia lähdettiin toteuttamaan. Kysymyksiä ja apusanoja olivat: Mitä avoin toiminta voisi olla? Mitä teemoja olisi hyvä

olla/käsitellä? Tarvitaanko teemoja? Tila? Tiedottaminen? Toiminnan ajankohta (viikonpäivä/kello)? Sisältö/Kaava? Nimitoiminnalle?

Kaikki esille nousseet ideat kirjataan Aivoriihi -menetelmässä talteen. (Innokylä 2018.) Ideapajassa FinFamin edustaja kirjasi ideoita fläppitaululle, jonka lisäksi tämän kehittämishankkeen tekijä kirjasi ylös osan ideoista, kommenteista ja toiveista itselleen. Kaikki ideapajassa aivoriihi menetelmän keinoin esille nousseet ideat kerättiin ideapaja -illan jälkeen yhteen koosteeksi. Nuoret tuottivat runsaasti ideoita, jotka olivat hyödynnettävissä tämän kehittämishankkeen ryhmäsuunnitelmiin. Kokonaisuutena saadut palautteet, kehittämisideat sekä nuorten toiveet hyödynnettiin tässä opinnäytetyössä toimintamallin pohjana. Näiden ideoiden lisäksi nuoret tuottivat runsaasti ideoita, jotka olisivat hyvin hyödynnettävissä yhdistyksen sekä Moip! – hankkeen muussa toiminnassa. Nämä ideat ja suunnitelmat toimitettiin kesäkuussa yhdistyksen käyttöön.

5.3 Moip! - hankkeen alku- ja loppukyselyiden analyysi ja kooste

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on ollut luoda kohderyhmän (nuoret mielenterveys- ja päihdeomaiset) tarpeita ja toiveita vastaava toimintamalli avoimeen ryhmätoimintaan. Edellä kuvattiin sitä, miten nuorten toiveita ja tarpeita kartoitettiin ideapaja -illassa aivoriihi menetelmää hyödyntäen. Ideapaja – illan tulosten lisäksi myös opinnäytetyön tietoperusta toimii yhtenä tiedon lähteenä mielenterveys- ja päihdeomaisen avun ja tuen tarpeista.

Tietämystä kohderyhmän tarpeista täydennettiin Moip! – hankkeen alku- ja loppukyselyistä esiin nousseilla tiedoilla. Alkukyselyn nuori täyttää aina ennen Moip! – prosessin alkua. Nuori voi täyttää alkukyselylomakkeen myös ilman osallistumista Moip! -hankkeen toimintaan. Alkukysely löytyy hankkeen internet sivuilta (osoitteessa <https://www.moipfinfami.fi/>). Tarkoituksena ei ollut analysoida alku- ja loppukyselyjen välissä tapahtunutta muutosta vaan nostaa kyselyiden vastauksista esille asioita, joihin nuoret tarvitsisivat mahdollisesti apua ja tukea. Toisena tavoitteena on kartoittaa nuorten toiveita tarvittavan tuen muodoista ja toteutuksesta sekä Moip! – hankkeen toiminnasta kyselyihin annettujen vastausten perusteella.

Alku – ja loppukyselyissä sekä ideapaja -illassa esille nousseet tarpeet palvelevat toimintamallin luomista asiakastarpeita vastaavaksi parhaiten, sillä ne ovat toimintamallin tulevan käyttäjäkunnan osallisuuteen, kertomaan ja ideointiin perustuvia. Näissä vastaukset perustuvat tarkalleen myös nuorten aikuisten ikäryhmän esille nostamiin tarpeisiin.

Alku- ja loppukyselyiden tulokset olivat Moip! – hankkeen aikaisemmin keräämää valmista materiaalia. Tämän valmiin materiaalin hyödyntäminen sellaiseen ei onnistunut, vaan vastausten analysointi oli tarpeen. Kyselytulosten analysointi ja hyödyntäminen toimintamallin ryhmäsuunnitelmien pohjaksi toteutui täysin tämän kehittämishankkeen toteuttajan toimesta.

5.3.1 Alkukysely -vastausten analysointi

Hankkeen alkukysely löytyy Moip! -hankkeen nettisivuilta osoitteesta <https://www.moipfinfami.fi/> (liite 2). Nuori voi täyttää kyselyn oma-aloitteisesti tai alkutapaamisen yhteydessä. Kysely on teetetty tilaustyönä Turun ammattikorkeakoulun Tukialus hankkeelta. Kysely on ollut käytössä 10.4.2016 lähtien ja siihen oli vastannut heinäkuuhun 2018 mennessä yhteensä 58 (n=58) nuorta. Kaikki alkukyselyyn vastanneista eivät kuitenkaan ole osallistuneet varsinaiseen Moip! – prosessiin, mutta kaikilla heillä on ollut kokemus siitä, että läheinen sairastaa psyykkisesti tai käyttää päihteitä (Moip! – hankkeen alkukysely).

Valtaosa kyselylomakkeen kysymyksistä on toteutettu sekamuotoisina kysymyksinä, joissa on valmiina tietyt vastausvaihtoehdot ja näiden lisäksi vielä yksi avoin kohta omalle vastaukselle. Sekamuotoinen kysymys antaa kattavamman kuvan nuorten tilanteesta ja kokemuksista, sillä kaikkien vastausvaihtoehtojen luetteleminen kyselyssä on mahdotonta ja kaikkia mahdollisia vastausvaihtoehtoja ei voida ennalta tuntea. (Vilka 2007, 69.) Seuraavaksi esittelen kyselylomakkeen sisällön. Pääsääntöisesti kaikki kysymykset ovat lomakkeessa sekamuotoisia kysymyksiä. Poikkeusten kohdalla olen alla maininnut erikseen, jos vastausta on kartoitettu avoimen tai monivalintakysymyksen muodossa.

Kyselyn kysymykset on jaettu neljä osioon, joista ensimmäinen kartoittaa vastaajaan liittyviä perustietoja ”Elämä” -otsikon alla (ikä, sukupuoli, kotikunta sekä elämäntilanne tällä hetkellä opiskelun ja työn suhteen). Toinen osio on nimeltään ”Yhteisö ja tarpeet”, jonka kysymyksissä kartoitetaan sitä, onko nuorella kokemus läheisen päihteenkäytöstä ja/tai mielenterveysongelmista. Osiossa kartoitetaan myös sitä mikä suhde nuorella on kyseiseen tai kyseisiin henkilöihin. Osiossa kysytään, onko nuorella hoito- tai tukikontakti omaan jaksamiseen liittyen nyt tai aikaisemmin ja onko nuori kokenut tälle tarvetta. Nuorelta kysytään myös sitä, mikä on toiminut auttavana tahona. Tätä kysytään avoimella kysymyksellä, jonka tavoitteena on saada vastaajilta spontaaneja mielipiteitä rajaamatta vastausvaihtoehtoja pois (Vilka 2007, 68). Tämän lisäksi kyselyssä tiedustellaan, onko nuorella ollut joku, jonka kanssa hän on voinut puhua läheisen tilanteesta. Nuorelta kysytään myös sitä, onko hänelle tarjottu aikaisemmin tukea omaisena (monivalintakysymys) ja mikäli tukea on omaisena tarjottu, niin missä tukea on tarjottu (avoinkysymys). ”Yhteisö ja tarpeet” osion kahdessa viimeisessä kysymyksessä nuoren ”fiilistä” lähiaikoina sekä sitä vaikuttaako läheisen mielenterveysongelma tai päihteenkäyttö nuoren yöuniin, syömiseen, koulunkäyntiin, työntekoon, harrastuksiin, ystäväsuhteisiin, perhesuhteisiin tai arjen askareisiin. Vaihtoehdot ”fiiliksen” kuvaamiseen olivat väsynyt, huolestunut, surullinen, ihan ok, pirteä, hyvä fiilis ja avoimelle vastaukselle lisäksi myös oma kohta. Sen sijaan omaisen mielenterveys- tai päihdeongelman vaikutuksia nuoren elämään on kartoitettu monivalintakysymyksellä, jossa ei ole varattu tilaa avoimelle vastaukselle. Monivalintakysymyksessä vastausvaihtoehdot on annettu aina valmiiksi (Vilka 2007, 67). Tässä kohdin tämä rajaa mahdollisten muiden yksilöllisten vaikutusten esille nousua.

Kyselyn kolmas osio on nimetty sanalla ”Osallisuus”. Osiossa kartoitetaan kiinnostako nuoria tavata samankaltaisessa tilanteessa olevia muista nuoria aikuisia (monivalintakysymys) sekä sitä millaisessa toiminnassa nuori haluaisi olla mukana. Valmiina vaihtoehtoina tässä kysymyksessä on lueteltu keskusteluapu ammattilaisen kanssa, keskusteluapu ammattilaisen ja vertaishenkilön kanssa, vertaistuki, vapaaehtoistoiminta, olla tukihenkilö, saada tukihenkilö, kurssit ja koulutukset, yhdessäolo-viikonloput ja ryhmätoiminta. Tämän lisäksi oli avoin kohta omalle vastaukselle. Erillisellä avoimella kysymyksellä kyselyssä kysytään mitä nuori toivoisi Moip! -hankkeelta. Nuorelta kysytään monivalintakysymyksenä myös sitä kenen kanssa hän

haluaisi osallistua hankkeen toimintaan (yksin vai kaverin, läheisen, sairastuneen kaverin tai sairastuneen läheisen kanssa).

Neljäs osio kyselyssä on nimeltään ”Tulevaisuus”. Osiossa kartoitetaan sitä, millaisena nuori näkee tulevaisuutensa (sekamuotoinen kysymys, jossa vastausvaihtoehtoina ovat ”mulla on tulevaisuuden suunnitelmia”, ”mua huolestuttaa tulevaisuus” ja ”mulla ei oo tulevaisuuden suunnitelmia sekä avoin kohta omalle vastaukselle) sekä avoimella kysymyksellä sitä, minkälaisia haaveita tai unelmia nuorella on. Kyselyn lopussa vielä pyydetään nuoren yhteystiedot.

Kyselytulosten analysointi aloitettiin valitsemalla kyselyn kaikista 19 kysymyksestä ne viisi kysymystä, jotka kartoittavat nuorten tuen ja avun tarvetta (kokemus omasta tilanteesta) sekä toiveita ja odotuksista tuen muodoista. Valituissa kysymyksissä kartoitettiin nuoren tämän hetkistä ”fiilistä”, sitä mihin asioihin läheisen mielenterveys – ja päihdeongelma vaikuttaa, minkälaisessa toiminnassa nuori haluaisi olla mukana, mitä nuori toivoo Moip! -hankkeelta, minkälaisena nuori näkee tulevaisuutensa sekä mitä haaveita nuorella on. Lisäksi kartoitettiin sitä, haluaisivatko nuoret osallistua hankkeeseen itsenäisesti vain kaverin tai sairastuneen omaisen/kaverin kanssa. Kysymyksistä neljä (4) oli monivalintakysymyksiä ja kaksi avointa kysymystä. Kysymysten valinnan jälkeen jokaisen kysymyksen kohdalla laskettiin, kuinka moni vastaajista on valinnut tietyn vastausvaihtoehdon monivalintakysymyksistä. Monivalintakysymysten kohdalla vastausvaihtoehtoja luokiteltiin eri luokkiin (esim. fiilistä kartoitavassa kysymyksessä jaettiin vastaukset ”positiivinen” sekä ”hyvinvointia kuormittava” – vastauksiin). Avoimet vastaukset koottiin yhdeksi listaksi kunkin kysymyksen kohdalla.

Aineiston pohjalta nousi esille, että vastaushetkellä vastaajista itsensä väsyneeksi tunsivat 78 %, huolestuneeksi 50% ja surulliseksi 41% vastaajista. Vastaajista 36% kuvaili vastaushetken olotilaa jollakin positiivisella kuvauksella (”hyvä fiilis”, ”ihan ok” tai ”pirteä”), mutta kaikissa näissä vastauksissa oli mukana myös yksi tai useampi seuraavista kuvauksista: väsynyt, surullinen, huolestunut, itsesyytöksiä. Kysymykseen oli mahdollisuus vastata myös avoimeen kohtaan oma vastaus. Tässä kohdin nuoret olivat kuvailleet fiilistään myös sanoilla ”apaattinen”, ”aivan paska”, ”ärsyyntynyt”, ”epätoivoinen” ja ”itsesyytökset”. Vain 10% kyselyyn vastanneista koki olonsa ”ihan ok”,

”ihan ok ja pirteä” tai ”hyvä fiilis” – kuvauksella ilman mitään toimintakykyä heikentävää kuvausta.

Läheisen mielenterveys- tai päihdeongelman vaikutuksia nuoren elämään kartoitettiin kyselyssä kysymyksellä: ”Vaikuttaako läheisen mielenterveys tai päihteidenkäyttö johonkin näistä?”. Monivalintakysymyksen vastauksissa sai valita yhden tai useamman valmiista vastausvaihtoehdoista.

Vastauksista nousi esille, että läheisen mielenterveys- ja päihdeongelma” vaikuttavat eniten perhesuhteisiin (64%), arjenaskareisiin ja yöuniin (50%). Alle puolet vastaajista vastasi läheisen mielenterveys- tai päihdeongelman vaikuttavan koulunkäyntiin (47%), ystävyys-suhteisiin (38%), syömiseen (33%), harrastuksiin tai työntekoon (24%). Valitettavasti kyselyssä ei ollut tässä kohdin avointa vastauskohtaa vastaajan omalle vastaukselle. Tämä jätti mielestäni vastaukset osittain kapea-alaiseksi ja vaikutuksiin liittyviin ennako-oletuksiin perustuviksi. Lisäksi tulokset eivät kerro sitä, miten omaisen mielenterveys- ja päihde ongelma näkyy nuoren syömisessä (ahmiminen, ruokahaluttomuus, epäterveellinen ruoka, osaamattomuus ruuanlaittoon liittyen, ei säännöllisyyttä ruokailussa jne.) tai miten näkyvät arjenaskareissa tai harrastuksissa (esim. onko nuori yksin vastuussa arjenaskareista vai eikö kykene niistä suoriutumaan tai eikö nuori kykene osallistumaan harrastuksiin, eikä nuorella ole varaa osallistua harrastuksiin). Vastausvaihtoehtojen kohdalla olisi ollut hyvä kuvata eri käsitteet (arjenaskareet) sekä täydentää vastauksia pyytämällä nuoren kuvausta siitä, miten omaisen tilanne on vaikuttanut tähän ja miksi on vaikuttanut. Lisäksi olisi ollut tärkeää, että kyselyssä olisi ollut avoin vastausvaihtoehto valmiiden vastausvaihtoehtojen lisäksi.

Kyselyyn vastanneista nuorista valtaosa toivoi voivansa olla mukana vertaistukea tarjoavassa toiminnassa (74%) ja ryhmätoiminnassa (60%). Vastaajista 55% toivoi keskusteluapua ammattilaisen kanssa ja 36% vastaajista toivoi keskustelua ammattilaisen ja vertaishenkilön kanssa. Myös yhdessäolo viikonloput (34% vastaajista) sekä koulutukset ja kurssit (33% vastaajista) saivat kannatusta vastaajien keskuudessa. Vapaaehtoistoiminta kiinnosti myös nuoria (19% vastaajista). Nuorista 16% oli kiinnostunut tukihenkilönä olemisesta ja 12 oli kiinnostunut tukihenkilön saamisesta. Lähes kaikki olivat toivoneet kasvokkain tapahtuvaa toimintaa (vain 1 ilmaisi, että sosiaalisessa mediassa keskustelu olisi riittävä tuki). Sama nuori on voinut vastauksissaan valita

useamman vaihtoehdon vastausvalikosta. Kyselyssä nousi esille se, että vastaaja oli saattanut valita toiveeksi keskustelun ammattilaisen ja vertaisen kanssa, mutta oli tästä huolimatta jättänyt rastittamatta ”vertaistuki” kohdan. Ryhmätoiminnan kohdalla kyselyssä ei ole rajattu sitä, minkälaista ryhmätoimintaa kysymyksellä tarkoitetaan. Kyselyssä olisi ollut hyvä kartoittaa se, toivooko nuori esimerkiksi avoimia vai suljettuja ryhmiä.

Lähes kaikki (97%) vastanneista nuorista halusi osallistua toimintaan yksin. Heistä viisi ilmoitti, että voisivat lisäksi osallistua myös kaverin tai sairastuneen omaisen ja/tai sairastuneen kaverin kanssa.

Nuorten toiveita Moip! – hankkeeseen liittyen oli, että toiminta mahdollistaisi kontaktin muihin samassa tilanteessa oleviin, saisi uusia kavereita ja mahdollisuuksia uusiin ihmisiin tutustumiseen ja vuorovaikutukseen. Toiminnalta odotettiin mukavaa yhdessäoloa ja ryhmätoimintoja. Nuoret toivoivat sekä vertaistukea, että ammattilaisen (ja aikuisen) tarjoamaa tukea omaan tilanteeseensa. Toive vertaistuesta toistui useassa vastauksessa. Vertaistukeen liittyen toivottiin keskustelua samassa tilanteessa olevien kanssa. Nuoret toivoivat hankkeeseen osallistumisen tuovan ratkaisun sekä tukea ja apua omaan tilanteeseen. Tarkemmin rajattuna toiveena oli syyllisyyden ja vastuun vähentäminen läheisen tilanteeseen liittyen sekä se, että nuori voisi ”oppia ettei ota toisen ongelmia itselleen”. Nuoret kaipaisivat ymmärrystä ja tietoa mielenterveysongelmiin liittyen. Lisäksi toivottiin tietoa, neuvoa ja apua siihen, miten psyykkisesti sairaan läheisen kanssa tai yleisesti omaisen roolissa tulisi toimia. Hankkeen toiminnan toivottiin kyselyiden vastausten mukaan tuovan nuorille tukea, voimavaroja ja tekemistä, ”uutta virtaa elämään”, työkaluja hyvinvointiin, oman henkilökohtaisen hyvinolon löytämistä sekä keinoja itsetunnon kasvattamiseen. Kuudessa vastauksessa nousi esille toive siitä, että Moip! – hankkeen kautta nuori saisi apua, tukea ja eväitä jaksamiseen (esim. omien kokemusten jakamisen kautta). Myös mahdollisuus muiden tukemiseen oli yhtenä esimerkkinä siitä, mitä nuoret hankkeelta odottivat.

Alkukyselyssä nuorilta oli kysytty myös sitä, millaisena nuoret näkevät tulevaisuutensa. Valmiit vastausvaihtoehdot koskivat sitä, huolestuttaako nuorta tulevaisuus ja onko nuorella tulevaisuuden suunnitelmia vai ei. Lisäksi kysymyksessä on avoin kohta nuoren omalle vapaamuotoiselle vastaukselle. Vastauksista nousi esille, että valtaosa

(37 henkilöä, eli 64% kyselyyn vastanneista) vastaajista kokee, tulevaisuus huolestuttaa heitä. Näistä 37 nuoresta 12 (eli 21% kaikista kyselyyn vastanneista nuorista) oli valinnut vastausvaihtoehdoista vain tämän (minua huolestuttaa tulevaisuus) vastauksen omalla kohdallaan. Niistä 37 vastaajasta, joita tulevaisuus huolettaa oli 16 vastaajalla kuitenkin tulevaisuuden suunnitelmia. Sen sijaan 8 nuorta ilmoitti, että heitä huolestuttaa tulevaisuus eikä heillä ole tulevaisuuden suunnitelmia. Kaikista vastaajista 22 % (13 nuorta) vastasi ettei heillä ole tulevaisuuden suunnitelmia. Neljä (4) näistä 13 nuoresta oli valinnut ainoastaan tämän vastauksen vastausvaihtoehdoista ja vain yhdellä (1/13) oli valittuna tulevaisuudesta huolehtimisen lisäksi myös se, että hänellä on kuitenkin tulevaisuuden suunnitelmia. Tiivistettynä voidaan todeta, että kyselyyn vastanneista nuorista ylipuolet on huolissaan tulevaisuudesta. Huoli tulevaisuudesta ei kuitenkaan sulje pois sitä, etteikö nuorilla voisi huolesta huolimatta olla tulevaisuuden suunnitelmia. Vastaajien joukossa on kuitenkin nuoria, joilla ei ole suunnitelmia tulevaisuuden suhteen ja siihen nuori voi huolentunteen lisäksi kaivata tukea.

Kyselyssä kartoitettiin myös nuorten unelmia. Kysymys poimittiin mukaan tulosten analyysiin, koska haaveet voisivat mahdollisesti nostaa esille myös avoimiin ryhmiin sopivia ja nuorille tarpeellisia teemoja. Nuorilla oli haaveena koulutukseen ja työhön liittyvinä haasteina työpaikan tai koulutuspaikan saaminen sekä valmistuminen ja hyvä ammatti. Perheeseen liittyen haaveina kumppanin löytäminen, yhteen muuttaminen, tasa-arvoinen parisuhde ja perheenperustaminen. Materiaaliin liittyviä toiveita oli mm. koti ja oma-asunto, raha-asioiden ja talouden hallinta. Tasapainoisesta sekä seesteisestä arjesta nuoret haaveilivat myös. Elämänvaiheeseen liittyen haaveena oli myös oma itsenäistyminen. Haaveena oli, että läheinen voisi hyvin ja sitä kautta nuori itsekin voisi hyvin. Itseen liittyviä haaveita oli myös onnellisena oleminen, oma hyvinvointi, stressin väheneminen läheisen hyvinvoinnin lisääntymisen myötä, itseluottamuksen vahvistuminen ja oma parantuminen. Myös matkustelu ja lemmikki nousivat haaveina esille.

5.3.2 Loppukysely -vastausten analysointi

Nuoret täyttivät loppukyselyn (liite 3) aina Moip! -prosessin jälkeen. Valitettavasti kaikki prosessiin osallistuneet nuoret eivät ole kyselyä täyttäneet. Moip! -prosessin

aloittaneita nuoria on yhteensä 39. Heistä koko prosessin on käynyt läpi 34 nuorta. Näistä nuorista 24 oli vastannut hankkeen loppukyselyyn elokuuhun 2018 mennessä.

Alkukyselyn tavoin myös loppukysely koostuu neljästä osiosta (elämä, yhteisö ja tarpeet, osallisuus ja tulevaisuus). Kysymyksiä kyselyssä on yhteensä 29, joiden lisäksi kyselyssä voi vielä jättää terveisiä Moip! – hankkeen työntekijöille sekä lisätä halutesaan yhteystiedot kyselyyn.

Loppukyselyiden vastausten analysointi aloitettiin valitsemalla kyselyn kaikista 29 kysymyksestä ne yhdeksän (9) kysymystä, jotka kartoittavat nuorten kokemuksia heidän omasta tilanteestaan sekä nuorten tuen ja avun tarvetta. Mukaan valittiin myös kysymykset, jotka kartoittivat nuorten kokemuksia ja toiveista Moip! – hankkeen toimintaan ja nuoren omaan tulevaisuuteen liittyen. Valituissa kysymyksissä kartoitettiin nuoren tämän hetkistä ”fiilistä” (monivalintakysymys) ja sitä mihin asioihin läheisen mielenterveys – ja päihdeongelma vaikuttaa (monivalintakysymys). Avoimilla kysymyksillä kartoitettiin sitä, mistä nuori on pitänyt Moip! – hankkeessa (avoin kysymys), mikä on ollut parasta Moip! -hankkeessa (avoin kysymys), mistä nuori ei ole hankkeen toiminnassa pitänyt ja mikä ei ole hankkeessa toiminut. Joukossa on myös kysymys, jossa nuorta pyydetään kertomaan minkälaista toimintaa tai tukea nuori olisi toivonut saavansa, jota ei Moip! -hankkeen kautta saanut (avoin kysymys). Joukkoon valittiin myös kysymys, jossa nuorelta kysyttiin, että miten nuoren mahdollinen kokemus mielenterveys- ja päihdeongelmiin liittyvään häpeään ja stigmaan on muuttunut (monivalintakysymys). Kysymystä on täydennetty lisäksi avoimella kysymyksellä siitä miten nuoren käsitykset ovat muuttuneet. Perusteena kysymyksen valinnalle on teoriaosuudessaakin esitetty toteamus siitä, että mielenterveys- ja päihdeongelmat voivat aiheuttaa häpeää. Mielenterveysomaisten keskusliiton julkaisemassa infograafissa todetaan, että ”mielenterveyden ongelmiin liittyvät ennakkoluulot aiheuttavat yksinäisyyttä ja syrjäytymistä” ja erityisesti nuoret aikuiset kokevat tutkimusten mukaan yksinäisyyttä (Mielenterveysomaiset FinFami 2018).

Loppukyselyissä nousi esille, että vastaajista 38% (eli 9 vastaajaa) koki Moip! -prosessin jälkeisen fiiliksen hyväksi tai ”ihan ok” – tilaksi. Kyselyyn vastanneista 24 nuoresta 11 (46% vastanneista) kärsi väsymyksestä ja 7 vastaajaa (29% vastaajista) tunsivat loppukyselyn aikana olevansa huolestunut ja 6 vastaajaa (25%) tunsivat olonsa

surulliseksi. Huomioitavaa on kuitenkin se, että puolet vastaajista koki olotilakseen ”Ihan ok” ja/tai ”hyvä fiilis” edellä mainittujen tyytyväisyyttä vähentävien tunteiden (surullinen, väsynyt huolestunut) ohella. Vain kaksi vastaajaa kuvaili olotilaansa pelkästään sanoilla: huolestunut tai surullinen. Lisäksi vastusten joukossa oli yksi, jossa fiiliksiä oli kuvattu sanoilla ”syyllisyydentuntoinen” sekä ”tunteet heittelee”.

Loppukyselyissä kysyttiin alkukyselyn tavoin sitä, vaikuttaako läheisen mielenterveys- tai päihdeongelma nuoren yöuniin, ystävyys-suhteisiin, koulunkäyntiin tai työntekoon, perhesuhteisiin, arjenaskareisiin, harrastuksiin tai syömiseen. Alkukyselyn tavoin myös loppukyselystä uupui vapaan vastauksen mahdollisuus eikä tarkennus mahdollisuuksia vastauksissa ollut (esimerkiksi vaikuttaako läheisen sairastaminen yöuniin niin, että nukkuu liikaa, valvoo yöt, vuorokausin sekoittamalla). Loppukyselyissä läheisen mielenterveys- ja päihdeongelman vaikutukset koettiin usean kohdalla vaikuttaneen perhesuhteisiin (55% kyselyyn vastanneista eli 14 nuorta), ystävyys-suhteisiin (50% vastaajista), yöuniin (42% vastaajista, eli 10 nuorta), koulunkäyntiin (38% vastaajista eli 9 nuorta) ja arjenaskareisiin (29% vastaajista, eli 7 nuorta). Kolme (3) vastaajaa ilmoitti vaikutusta olleen työntekoon, kaksi (2) vastaajista koki omaisen sairastamisen vaikuttaneen harrastuksiin ja kaksi (2) vastaajaa syömiseen. Nuorten kokemuksia Moip! – toiminnasta kartoitettiin kyselyssä avoimen kysymyksen avulla. Nuorilta kysyttiin mistä he ovat pitäneet Moip! – hankkeessa, mikä on tukenut heitä ja minkä asian nuoret ovat kokeneet hankkeessa hyväksi. Vertaistuki nousi jälleen selkeästi esille vastauksista. Vastaajista 17/24 (71%) ilmoitti tässä kohdin vertaistuen. Lisäksi viisi (5) nuorta ilmoitti strukturoidun suljetun vertaisten ohjaaman Prospect – vertaistukiryhmän vastaukseksi. Prospect perustuu vertaistukeen, joten näin olleen vertaistuen merkitys vastauksissa korostuu entisestään. Neljä nuorta (17% vastaajista) oli kokenut keskustelut työntekijän kanssa antoisaksi hankkeen aikana. Yksittäisiä vastauksia olivat myös toisten kanssa oleminen, yhdessä tekeminen ja muut nuoret, jotka viittaavat toiminnan mahdollistamaan sosiaaliseen kanssakäymiseen. Muita yksittäisiä vastauksia olivat ”tunnin tauko omaisesta”, aloitusleiri, mahdollisuus osallistua toiminnan suunnitteluun, teemaillat, vastapainoinen tekeminen, tiedon saaminen sekä toiminnalliset aktiviteetit. Yksi nuori ilmoitti, että oli ihana huomata, ettei ole ainoa tai yksin näiden asioiden parissa kamppaileva. Sama nuori nosti myös ryhmän sisäisen ”tsemppaamisen” ja hyväksyvän ilmapiirin vahvuutena esille. Myös ohjaajat saivat kiitosta kannustuksesta. Parasta hankkeen aikana oli nuoren mukaan myös

”omien rajojen hahmottaminen uudelleen, yhteenkuuluvuuden tunne porukassa, oman jaksamisen vahvistuminen, uhriutumisen lopettaminen ja oman äänen löytäminen”. Elämästä ja asioista nauttiminen tauon jälkeen oli myös yksi Moip! -hankkeen aikana saavutetuista iloista nuorelle. Neljä nuorta totesi vastauksissaan, että he olivat pitäneet kaikesta Moip! – hankkeesta.

Nuorilta kysyttiin myös mikä oli parasta Moip! – hankkeessa. Asiaa kysyttiin avoimena kysymyksenä, joten yhdessä vastauksessa saattoi olla mainittuna useampi asia. Yli puolet (58% vastaajista) ilmoitti parhaaksi asiaksi vertaistuen tai ryhmän ja mukana olleet ihmiset. Vastaajista 17% (neljä vastaajaa) koki parhaaksi asiaksi risteilyn ja matkat. Yhtä moni koki myös ohjaajat parhaana asiana Moip! -toiminnassa. Yhdessä tekeminen, ja yksinolon/yksinäisyyden ja pahanolon välttäminen oli neljässä vastauksessa (17 %) parasta hankkeessa. Myös asioiden syvälinen käsittely (1), Prospect -ryhmätoiminta (1) ja seinäkiipeily (1) mainittiin erikseen vastauksissa.

Kyselystä valittiin aineistopohjaksi myös kysymys, jossa nuorilta kysyttiin mistä he eivät ole pitäneet Moip! – hankkeesta. Tämä kysymys tarjoaa tietoa siitä, mitä avoimen toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa olisi hyvä myös välttää. Nuoret olivat kokeneet toiminnan miinuksina etäisyyden omalta kotipaikkakunnalta, sovittujen asioiden peruuntumisen, kommunikointi puutteet yhteiseen tekemiseen liittyen, avuntarpeen jatkuminen prosessin päätyttyä ja ryhmän hajanaisuus sekä toimimattomuus (2 vastaajaa). Yhdessä vastauksessa nostettiin esille, että ryhmäytymiseen olisi pitänyt panostaa enemmän. Pidemmän ryhmäprosessin (yhdeksän kuukautta) kohdalla kesätauko koettiin huonoksi (kolme vastaajista). Lisäksi isossa ryhmässä puhuminen (kaksi vastaajaa) oli ollut vaikeaa. Oman mukavuus alueen ulkopuolella olevien toimintojen kokeilu ei ollut yhden vastaajan mukaan mieluisaa.

Toiminnalta nuoret jäivät kaipaamaan sitä, että olisi voinut tavata jonkun, joka olisi ollut selkeästi samankaltaisessa omaistilanteessa kuin nuori itse oli. Lisäksi kaivattiin enemmän selviytymiskeinoja ja stressin hallintaa, enemmän yksilökeskusteluja ryhmän lisäksi (kolme vastaajaa), tuen saamista aikaisemmin (heti omaisen sairastuttua) ja jatkotoimintaa. Parannusehdotuksena yksi nuori antoi sen, että ryhmän lopetus olisi tullut hoitaa rakentavammin.

Häpeää ja stigmaa kartoittavan kysymyksen kohdalla nuorista osa (kolme vastaajaa) ilmoitti, ettei ole tuntenut häpeää omaisena. Toisaalta yhdessä vastauksessa todettiin, että häpeä oli paljastunut odotettua suuremmaksi nuoren mielestä. Häpeä oli myös joidenkin kohdalla vähentynyt (neljä vastaajaa) ja tilalle oli tullut rohkeus ja uskallus puhua asioista (kolme vastaajaa). Vertaiskokemusten kautta ymmärrys siitä, ettei ole ainoa samassa tilanteessa oleva on lisääntynyt. Ymmärrys myös omaan avun tarpeeseen oli yhden kohdalla avautunut. Leimaantumisen pelko oli yhden mukaan pienentynyt.

Alkukyselyn tavoin myös loppukyselyssä nuorilta kysyttiin millaisena he näkevät tulevaisuutensa. Vastausvaihtoehtoja oli alkukyselyyn verrattuna enemmän. Kysymys ei varsinaisesti kuvaa sitä mikä huolettaa, mutta loppukyselyn vastauksista nousee esille, että tulevaisuus huolettaa useita vastaajista (14/24) tai tulevaisuus huolettaa heitä enemmän kuin ennen Moip! -prosessia (1/24) sekä huolettaa vähemmän kuin ennen Moip! -prosessia (5/24). Vastaajista kahdella (2/24) tulevaisuuteen liittyvät näkemykset sisälsivät huolta ja tulevaisuuteen liittyviä suunnitelmia ei heillä ollut. Sen sijaan kaikilla muilla vastaajilla oli tulevaisuuden suunnitelmia ja/tai tulevaisuuteen liittyviä positiivisia ajatuksia.

Loppukyselyssä kartoitettiin alkukyselyn tavoin myös nuorten unelmia ja haaveita. Haaveet olivat samoja kuin alkukyselyssä. Uusina haaveina loppukyselyissä oli omien rajojen vetämisen oppiminen, omien tavoitteiden realistisuus, oman itsensä asettaminen etusijalle sekä tulevaisuuden näkeminen mahdollisuutena. Nuorilta kysyttiin myös, että onko Moip! – hankkeeseen osallistumisella ollut vaikutuksia nuorten haaveisiin tai unelmiin. Iso osa nuorista (11/24) koki, että hankkeeseen osallistumisella on ollut positiivinen vaikutus. Uskallus unelmoida ja haaveilla on lisääntynyt. Myös oma uskallus ja voimavarat haaveiden tavoitteluun ovat Moip! – hankkeen kautta lisääntyneet. Moip! -hanke on auttanut nuorta näkemään myös tulevaisuuden positiivisempänä ja nuori on voinut hankkeen kautta löytää itselleen tavoitteita. Oman hyvinvoinnin merkityksen ymmärtäminen on myös ollut yksi merkittävä tulos Moip! -hankkeeseen osallistumisessa.

5.4 Toimintamallin luominen ideapajan ja kyselyvastausten pohjalta

Kyselyjen tulosten analyysin ja ideapaja -illan koosteen pohjalta alkoi varsinaisen toimintamallin suunnittelu (avointen ryhmien runko, käytännöt, sisällöt ja teemat). Toimintamallin luomisessa ideapaja illasta esille nousseet asiat (nuorten ideat, toiveet ja odotukset) toimivat pääasiallisena pohjana toimintamallin suunnittelussa. Kyselyjen tulokset toimivat suunnitelmaa täydentävänä ja vahvistavana. Lisäksi kyselyjen tuloksia hyödynnettiin teemojen ja aiheiden priorisoinnissa suunnitteluvaiheessa. Päätös hyödyntää aineistoa näin perustuu siihen, että ideapaja -illassa nuoret tietoisesti suunnittelivat juuri avointa toimintaa, johon he halusivat osallistua.

Avoimen toiminnan yhdeksi haasteeksi nuoret nimesivät Moip! – hankkeen tilat. Tilan koettiin olevan ”liian monen oven takana”. Nuoret toivoivat paikkaa, johon olisi helppo ”suoraan kävellä sisälle”. Moip! – tilaan saapuessa on soitettava ovisummeria ja odottaa oven avaamista. Avoimelle toiminnalle toivottiin yleisesti matalan kynnyksen paikkaa, johon helppo tulla, ilman leimaantumista. Toivottiin, että tila olisi useammin auki, jotta sinne ”voisi vain tulla ja tehdä vaikka omia juttuja”. Myös sisusukseen toivottiin enemmän väriä ja ”nuorten näköisen” tilan tuntua (esimerkkeinä hyvistä tiloista mainittiin NMKY:n toivo, Vimma, TST :n ja Ohjaamon tilat).

Yleisellä tasolla nuoret toivoivat, että avoimessa toiminnassa olisi myös ammatillinen tuki paikalla (keskustelu apu, tuki ja neuvonta). Ammatillaisen koettiin vahvistavan mm. ujoimpien mahdollisuutta osallistua keskusteluun. Ammatillaisen läsnäolo avoimessa olisi myös ajanhallintaan liittyen nuorille sopiva (”ei tarvitsisi tulla eri aikaan”).

Toimintamallin ulkopuolelle jäivät ideat päivällä toteutettavasta avoimesta ”vanhempi-lapsi” toiminnasta, ”vapaanhengailun” idea sekä viikonlopputoiminnan ideat. Syynä tähän on, että avointa toimintaa ei tässä kohdin suunnata nuorille vanhemmille sekä se, että avoin toiminta on suunniteltu syksyllä toteutettavaksi arki-iltaisina. Yhdessä olo ilman yhteistä tekemistä tai suunniteltua toimintaa ei taas osaltaan vastaa tämän kehittämishankkeen sisältöihin. Kehittämistyön ulkopuolelle jäivät myös nuorten esittämät toiveet liittyen koulutus- ja harrastetoimintoihin ja retkiin liittyen. Nämä ideat voisi toteuttaa yhdistyksen toimintana esim. säännöllisenä yhdistyksen sähkövuorona tai retkien muodossa. Kaikki nämä toiveet toimitettiin kuitenkin

ideapajakoosteessa Varsinais-Suomen FinFami ry:n käyttöön toiminnan suunnitteluun hyödynnettäväksi.

Avoimeen toimintaan osallistumista oli nuorten mukaan rajoittanut mm. se, että nimitys ”avoin olohuone” – toiminta ei riittävästi kuvannut sitä, mitä toiminta piti sisällään. Avoimeen osallistumista lisäisi nuorten mukaan se, että avoin toiminta sisällytettäisiin Moip! -prosessiin kuuluvaksi. Osallistumiskynnystä madaltaisi myös toimintaa ohjaavien esittäytymiset uusille toimintaan mukaan tulleille nuorille. Nuoret kokivat avoimessa toiminnassa haastavana juuri ryhmän avoimuuden kaikille. Avoin toiminta koettiin haastavana luottamuksen kannalta. Tästä syystä tärkeäksi nousi se, että omasta taustasta ei ole pakko kertoa ja kaikkeen toimintaan osallistuminen tapahtuu omin ehdoin ”sitien, kun tuntuu hyvältä”. Tähän liittyen nousi esille sääntöjen merkitys avoimessa toiminnassa. Nuoret loivatkin omat yhteisen säännöt avoimeen toimintaan. Nuorten selkeä toive oli, että säännöt ovat tapaamisessa näkyvillä ja ne käydään läpi jokaisella tapaamiskerralla.

Nuoret kokivat, että ammattilaisen läsnäolo avoimessa toiminnassa olisi hyvä asia. Toiveena oli myös, että ammattilainen voisi olla avoimen tapaamisen alussa mukana ja toteuttaa ”alku-intron”, josta nuoret jatkaisivat yhdessä tai ammattilaisen kanssa avoimessa vertaistoiminnassa. Pääosin kaikki nuoret kokivat, että jotakin ennalta sovittoa teemaa olisi avoimessa toiminnassa hyvä olla (vain yksi toivoi täysin ilman suunnitelmaa/teemaa toteutuvia avoimia kertoja). Nuoret kokivat, että teema helpottaa puhumista, houkuttelee ja helpottaa toimintaan mukaan tulemistä. Teema koettiin myös kannustimena avoimeen toimintaan osallistumiselle. Teeman lisäksi ryhmään toivottiin ”oheistoimintaa”, joka mahdollistaa ja helpottaa keskustelua.

Käytännön toteutukseen liittyen nuoret päätyivät yhdessä siihen, että tiistai illat valittiin avoimen toiminnan ajankohdaksi ja kelloajaksi sovittiin klo 18.00 alkaen. Nuorille esiteltiin avoimeen ryhmään suunniteltu runko, jossa vaiheina olivat toimintaan viritäytyminen ja alustus, toiminnallinen osuus sekä ryhmän lopetus. Tämä runko muuttui kuitenkin ryhmien suunnitteluvaiheessa jonkin verran. Lopullinen ryhmän etenemisen runko on: tervetuloa ryhmään ja osallistujat, sääntöjen läpikäyminen, tutustumista ja ryhmäytymistä tukeva toiminta, lyhyt alustus teemaan, varsinainen toiminta sekä lopetus. Nuoret kokivat, että ryhmärakenteen runko antaa tukea toiminnan ohjaamiseen.

Ideapaja -illassa nousi esille konkreettisia toiminnallisia harjoituksia, leikkejä ja toimintoja, joita nuoret ehdottivat osaksi tulevia avoimen toiminnan ryhmiä. Lisäksi joukossa oli laajempia määritelmiä, kuten luovatoiminta yleisesti. Lähes kaikki näistä konkreettisista toiveista ja ideoista saatiin sovitettua valmiiseen toimintamalliin ja sen 15 ryhmäsuunnitelmaa. Vain ”Niksi-Pirkka” (niksien ja ideoiden jakaminen) sekä elokuva -ilta jäivät pois toimintamalista.

Avoimen toiminnan ryhmäteemojen valinnassa karsittiin pois ne teemat, joihin selkeästi vastataan jo vertaistuellisessa, strukturoidussa Prospect – ryhmäprosessissa. Näitä teemoja olivat stressi, selviytymistaidot ja tukiverkostot. (Mielenterveysomaisten keskusliitto FinFami 2016, 7.) Prospect- ryhmissä suunnataan myös katse tulevaisuuteen, mutta tästä huolimatta myös avoimen toiminnan malliin jätettiin tulevaisuus ja unelmat -teema. Syynä tähän oli nuorten toive unelmakartan tekemisestä avoimessa toiminnassa. Toisaalta nuoret kokivat, että Prospect -ryhmissä aiheiden käsittely ja vapaamuotoinen vertaistuellinen keskustelu oli jäänyt osittain vähäiseksi tai pinnalliseksi. Sama palaute nousi esille myös kevään 2018 Moip! -ryhmän suullisissa palautteissa. Nuoret ehdottivat, että avoimessa toiminnassa voisi mahdollisesti jatkaa Prospect -ryhmissä kesken jääneitä pohdintoja vapaamuotoisemmin. Osa avoimeen toimintaan valikoituneista teemoista toimii myös Prospect -ryhmiä täydentävinä. Yksi esimerkki tästä ”selviytymistarinat (ylisukupolvisuus)” teema, joka liittyy nuoret toiveisiin kuulla selviytymistarinoista niiltä, joilla ei enää omaiskokemus haastavana ja akuuttina ole käynnissä.

Suunnitelmasta jouduttiin jättämään ulkopuolelle myös nuorten toive eri omaisryhmille (huumeidenkäyttäjän, alkoholinkäyttäjän, mielenterveysongelmaisen omaiset tai lapsiomaiset, puoliset, ystävät jne.) suunnatuista ryhmäkerroista. Tämä rajaus tehtiin resursseihin sekä alhaisiin kävijämääriin liittyen. Avoin toiminta haluttiin toteuttaa mahdollisimman monelle sopivana toimintana. Samasta syystä rajattiin myös ”omien sairauksien teemaryhmä” avoimen toiminnan ryhmämallin ulkopuolelle.

Ideapaja – illassa ja kyselyvastauksissa nousi selkeästi esille, että avoimeen toimintaan liittyen nuoret kaipaavat vertaistukea, keskustelu apua ja konkreettisia ohjeita ja neuvoja. Valtaosa nuorista toivoo juuri ryhmämuotoisia toimintoja.

Avoimen ryhmätoiminnan toimintamalliin teemoiksi ja ryhmäaiheiksi nousivat ideapaja -illan ja kyselyiden tulosten perusteella nuorten oman hyvinvoinnin ja jaksamisen tukemiseen liittyvät keinot. Nämä teemat liittyvät toisaalta kaikkiin ryhmiin, sillä avoimen toiminnan keinoin pyritään kokonaisuudessaan tukemaan nuorten omaisten hyvinvointia. Univaikeudet ja rentoutumisvaikeudet nousivat esille sekä ideapaja- illassa, että kyselyiden tuloksista. Tästä syystä niille on erillinen ryhmäkerta myös kehittämishankkeen toimintamallissa. Nuoret hyötyvät myös pysähtymisestä omien haaveiden, odotusten ja toiveiden äärelle, jotta he löytäisivät ja tunnistaisivat omia haaveitaan ja tavoitteitaan. Omien tunteiden tunnistaminen, käsittely ja työstämien ja hyväksyminen on myös tärkeä osa nuoren hyvinvoinnin tukemista ja aihe, jota nuoret haluavat työstää. Tunteiden moninaisuus sekä tarve tunteiden työstämiseen nousi esille myös alku- ja loppukyselyvastausten analysoinnissa. Tämä osaltaan vahvisti teeman valintaa myös avoimeen toimintaan. Tunne ryhmä täydentää myös Prospect -ryhmissä jo läpikäytyjä asioita. Nuoren hyvinvoinnin tukemisen kautta voidaan vahvistaa nuoren voimavaroja ja tätä kautta myös elämänhallintaa. Toimintamalliin sisällytyissä ryhmäsuunnitelmissa oli kaikissa nuorten hyvinvointia tukeva ja voimaannuttava lähestymiskulma.

Nuoret toivovat myös mukavaa yhdessä oloa, uusia ystäviä sekä kivaa tekemistä. Nämä ovat tekijöitä, joihin avoimen toiminnan keinoin voitaisiin vastata mm. kokataan yhdessä- sekä lauta – ja korttipelit – illat ja lisäksi tavaroiden vaihtoillan sekä unisieppari – ryhmissä. Näitä ryhmiä yhdistää toimintapainotteisuus keskustelupainotteisuuden sijasta. Teemat eivät näissä ole yhtä henkilökohtaisia kuin muissa.

Nuorten toiveista ja ideoista nousi esille myös teemoja, jotka tämän kehittämishankkeen tekijän mielestä eivät sovellu avoimeen tai vertaistukitoimintaan parhaalla mahdollisella tavalla. Rajaus perustuu omaan ammatilliseen arviointiini, aikaisempaan osaamiseeni ja työkokemukseeni (toimintaterapeutti AMK) 17 vuoden ajalta. Näkemys perustuu siihen, että nämä aiheet nuorten olisi hyvä käsitellä ammattilaisen kanssa yksilötapaamisessa tai siten, että ammattilainen on läsnä ryhmässä. Yksi tällainen teema oli viha ja vihan tunteen käsittely (vihan kohteeksi joutuminen ja omakohtainen vihan tunteminen). Aihe nousi kuitenkin ideapajan vapaassa keskustelussa esille siinä määrin, että teema valikoitui avoimeen toimintaan teemana, jossa on ”ammattilainen

mukana”. Nuorethan toivoivat avointa toimintaa, jossa olisi ammattilaisen alustus tai luento keskusteluun virittäjänä. Perustelen ammattilaisen läsnäoloa myös sillä, että ammattilainen kykenee tarjoamaan ratkaisukeinoja ja välineitä tunteen käsittelyyn. Vertaisten toteuttamassa ryhmässä riskinä on keskustelun suuntautuminen ongelmakeskeisyyteen.

Ideapaja – illassa aiheena oli myös avoimen toiminnan mainonta. Avoimeen toimintaan toivottiin selkeitä ja visuaalisesti houkuttelevia mainoksia, joiden sisältö kertoisi selkeästi lukijalle mistä toiminnassa on kyse. ”Avoin olohuone”- nimitys toivottiin muutettavaksi, mutta tässä kohdin ei syntynyt sopivaa nimeä toiminnalle. Instagram – mainosten koettiin tavoittavan nuoria paremmin kuin Facebook mainokset. Facebookin heikkous on myös se, että viestintä kohdistui vain Moip! -hankkeen sivusta ”tykänneille”. Nuorten mukaan haasteena on myös se, että ”kaikki eivät välttämättä voi/halua julkisesti tykätä Moip! -hankkeen sivuista”, jotta ei tule leimatuksi. Whatsapp -viestisovellus koettiin hyväksi tiedotusväyläksi.

Kyselyiden vastaukset ja ideapaja -ilta osoittavat kiistatta sen, että ryhmässä tekeminen ja vertaistuki koettiin Moip! – hankkeeseen ohjautuneiden nuorten keskuudessa tärkeänä. Huomioitavaa on myös se, että nuorten kaipuu ammattilaisen kanssa puhumiseen on suuri. Tästä syystä avoimeen toimintaan olisi suositeltavaa saada ajoittain ammattilainen paikalle. Resurssit kahden hanketyöntekijän hankkeessa ovat niukat, joten tärkeää on, että avointa toimintaa ohjaavat mentorit muistavat jokaisella ryhmäkerralla kertoa sen, miten osallistujat saavat yhteyden yhdistyksen tai hankkeen työntekijöihin. Ryhmän lopetuksessa on tärkeä myös panostaa siihen, että jokaisen osallistujan sen hetkinen olotila käydään läpi (”Miltä nyt tuntuu?”)

Toimintamallin ryhmäkertojen suunnitteluani ohjasi koko ajan seuraavat ennakkoon määrittelemäni kriteerit:

- helposti käyttöön otettavat menetelmät, jotka eivät edellytä koulutusta
- menetelmä ja teema sopii vertaistuki ryhmään
- menetelmä ja teema sopivat avoimeen ryhmään
- menetelmä sopii nuorille
- jokaisessa ryhmässä yhteneväinen runko/kaava
- ohjeiden tulee olla ymmärrettävät

- suunnitelmaa voidaan hyödyntää myös muissa yhdistyksen nuorille suunnatuissa ryhmissä
- ryhmäsuunnitelmat voidaan jatkossa julkaista hankkeen nettisivuilla myös muiden hyödynnettäväksi.

Tärkeää suunnittelussa oli myös se, että toimintamallin ryhmäkerrat vastaisivat nuorten toiveita, ideoita ja suunnitelmia. Pyrin hyödyntämään nuorten valmiit toimintaideat mahdollisimman kattavasti osana ryhmäsuunnitelmia.

5.5 Syksyn suunnittelupalaveri ja tulokset

Toimintamallin 15 ryhmäkerran suunnitelmien valmistuttua pidettiin elokuussa 2018 yhteistyö ja suunnittelupalaveri, johon lisäksi osallistuivat Moip! -hankkeen työntekijät sekä Moip! – mentoreita. Palaverin tavoitteena oli syksyn avoimen toiminnan aikataulujen sopiminen sekä avoimen toiminnan teemojen valinta uusista ryhmäsuunnitelmapiiristä. Ennalta oli määritelty se, että tämän kehittämishankkeen puitteissa toteutetaan kahdeksan (8) ryhmäkertaa syyskuun – lokakuun 2018 aikana. Näillä keroilla olisin itse mukana nuorten mentoreiden kanssa. Avoimen toiminnan ohjaamisesta sekä siihen liittyvistä käytännön järjestelyistä vastaisivat kuitenkin mentorit ryhmäsuunnitelmien mukaisesti.

Teemat/ryhmäsuunnitelmat syksyn avoimiin kertoihin valikoituivat mentoreiden toiveiden mukaisesti, eli jokainen mentori sai valita itselleen mieluisan teeman ja itselleen sopivan ajankohdan ryhmälle. Tavoitteena oli, että jokainen avoin kerta toteutuisi kahden mentorin ohjaamana. Palaverissa osa ryhmäkerroista jäi vielä ilman ohjaajia, joten nämä täydentyivät myöhemmin Whatsapp – keskustelujen kautta. Syksyn avoimen toiminnan teemoiksi valikoituivat: Tulevaisuus ja unelmat, Kirjallisuuspiiri, Lautapelit ja korttipelit, Selviytymistarinat, Uni ja rentoutuminen, Tahroja paperille, Tavaroiden vaihtoilta (vaihtui myöhemmin ulkopuolisen esiintyjän vierailuun avoimessa toiminnassa) ja Käsitöitä ja kiukuttelua. Ryhmät päätettiin pidettäväksi tiistaisin alkuperäisen suunnitelman mukaisesti, mutta mentoreiden toiveesta kello aika vaihtui klo 17.30 -20.00. Ryhmän kesto oli 2,5 tuntia. Avoin olohuone korvattiin nuorten ideomalla nimikkeellä: avoin vertaisryhmä nuorille aikuisille.

Nuoret suunnittelivat palaverissa myös avoimen toiminnan mainonnan sisältöä. Mainoksissa toimintaa sovittiin mainostettavaksi nuorten aikuisten järjestämänä avoimena vertaisryhmä toimintana 16-29 vuotiaille nuorille, joilla kokemus siitä, kun läheisellä on mielenterveys – tai päihdeongelma. Mainontaan liittyen sovittiin, että mainokset suunnittelee yksi mentoreista, joka jakaa ne myös yhdistyksen Instagram ja Facebook-sivuille sekä Whatsapp-ryhmiin (Moip! - prosessin käyneille).

Palaverissa käytiin läpi myös nuorten toukokuussa 2018 koostamat avoimen toiminnan säännöt, joita nuoret muokkasivat palaverissa ytimekkäämmiksi. Palaverissa sovittiin, että säännöt ovat aina tapaamistilassa näkyvillä ja ne käydään läpi jokaisen tapaamisen alussa.

AVOIMEN TOIMINNAN SÄÄNNÖT:

1. Arvostus toisia kohtaan
2. Luottamuksellisuus
3. Osallistuminen on vapaaehtoista
4. Saa kertoa sen, mitä itse haluaa

(Lähde: Moip! -hankkeen nuoret, toukokuussa 31.5.2018, muokattu 15.8.2018)

5.6 Ryhmien pilotointi

Avoimen toiminnan ohjaajina kyseisillä kerroilla toimivat Moip! -mentorit saivat valita toimintamallin 15 ryhmämallista itselleen mieluisan ryhmäteeman, joka toteutettiin heidän toimiessa ohjaajina. Syksyn ryhmäteemoiksi valikoituivat seuraavat teemat: tulevaisuus ja unelmat, kirjallisuuspiiri, lauta- ja korttipelit, selviytymistarinat, uni ja rentoutuminen, tahroja paperille, tavaroiden vaihtoilta (peruuntui) sekä käsitöitä ja kiukuttelua. Muita tämän toimintamallin ryhmäkokonaisuuksia ei siis pilotoitu osana tätä kehittämistyötä.

Pilotoitavien ryhmäkertojen ja niiden teemojen varmistumisen jälkeen yksi Moip! -hankkeessa mukana olleista nuorista teki avoimen toiminnan mainokset, joihin tekstin olivat suunnitelleet nuoret yhdessä ryhmäsuunnitelmien pohjalta. Syksyn ryhmiä mainostettiin julkaisemalla elokuussa 2018 koko syksyn avoimen toiminnan ohjelma

(kahdeksan ennalta sovittua teemaa). Lisäksi noin viikkoa ennen toteutuvaa ryhmää julkaistiin vielä erillinen mainos kyseisen teeman avoimesta toiminnasta. Mainokset tehnyt nuori vastasi mainosten julkaisusta hankkeen sosiaalisen media sivustoilla (Instagram ja Facebook) sekä Moip! – hankkeen läpikäyneiden nuorten Whatsapp -keskusteluryhmissä.

Yksi kerta (23.10.2018) jäi aluksi ilman vapaaehtoista mentoria. Päädyimme Moip! -hankkeen työntekijöiden kanssa valitsemaan tuohon ajankohtaan tavaroiden vaihtoiltaan. Varsinais-Suomen FinFami ry oli kuitenkin saanut mahdollisuuden tarjota nuorille tähän ajankohtaan ulkopuolisen esiintyjän (artisti F) mukaan avoimeen toimintaan, joten vaatteiden vaihtoilta peruutettiin. Ulkopuolinen vierailija sopi hyvin kehittämishankkeessa esille nousseisiin teemoihin, sillä nuoret olivat toivoneet avoimeen toimintaan myös ulkopuolisia esiintyjiä. Olin paikalla kyseisellä kerralla, mutta tältä kerralta ei kerätty palautetta eikä toteutettu toimintamallin mukaista ryhmärunkoa. Syynä tähän oli se, että toiminta oli Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset -FinFami ry:n suunnittelemaa ja toteuttamaa.

Elokuun 2018 aikana lähetin sähköpostitse jokaiselle avointa toimintaa ohjaavalle mentorille heidän avoimen kerran ryhmäsuunnitelman tutustuttavaksi ja kommentoitavaksi. Mentoreiden kanssa oli sovittu, että he ovat vastuussa käytännön toteutuksesta eli ennakkovalmisteluista, kuten puuttuvien tarjoiluiden ja materiaalin tilaaminen yhdistykseltä. Perustarjoiluiden (kahvi, tee, kaakao ja keksit) riittävyys olivat Moip! -hankkeen työntekijöiden vastuulla varmistaa. Mentorit huolehtivat myös illan tarjoiluiden valmistamisesta sekä illan päätteeksi jälkien korjaamisesta.

Pilotoinnin aikana toteutuneet avoimet kerrat toistivat aikaisempaa historiaa pienellä osallistujamäärällä. Avoimessa toiminnassa oli 1-8 osallistujaa toteutuneilla kerroilla. Mentoreita oli pääsääntöisesti kaksi ryhmässä, mutta kaksi avointa kertaa toteutui yhden mentorin ohjauksen voimin.

Jokaisen avoimen kerran päätteeksi jaoin osallistujille palautelomakkeet. Tavoitteena oli kartoittaa nuorten kokemuksia siitä, miten ryhmän toiminnot vastasivat illan teemaa sekä mitä mieltä nuoret toiminnoista olivat. Palautteen sai antaa nimettömänä. Palaute lomakkeessa kysyttiin vastasiko ryhmän sisältö päivän teemaan (1 täysin erimieltä, 2

jokseenkin eri mieltä, 3 en osaa sanoa, 4 jokseenkin samaa mieltä, 5 täysin samaa mieltä), mikäli toiminta ja sisältö eivät sopineet teemaan, niin kertoisitko miksi (avoin kysymys), oliko aikaa varattu riittävästi (kyllä/ei) ja mitä muuttaisit tai poistaisit ryhmäkerrasta. Lopuksi nuorella oli mahdollisuus kertoa vapaasti omia ajatuksia, kokemuksia ja tunteita avoimeen vertaisryhmään liittyen. Saadun palautteen sekä toteutuneiden kertojen perusteella tein muutoksia tahroja paperille ryhmäkerran toimintoihin sekä uni ja rentoutuminen-ryhmän ohjaajan lomakkeeseen.

Palautteita koostui yhteensä 20 kpl. Palautetta ei kerätty 23.10.2018, jolloin toiminta oli yhdistyksen järjestämää (ulkopuolinen esiintyjä, kävijöitä kahdeksan). Palautteita yhdisti kokemus siitä, että ryhmän toiminnot vastasivat päivän teemaa ja aikaa oli nuorten mielestä varattu riittävästi. Palautteissa toivottiin, että kävijöitä olisi saanut olla enemmän. Yleisesti toiminnasta todettiin, että toiminta on ”hyvää” ja ”mahtavaa toimintaa”. Muutosehdotuksina oli taustamusiikin lisääminen Tahroja paperille – kertaan sekä Uni ja rentoutumiskertaan enemmän aikaa loppurentoutumiseen. Tilaan liittyen palautteena oli, että unelmakarttojen tekemiseen tarvittaisiin isompi tila.

Ylisukupolvisen ”selviytymistarinat”-teemaan liittyen toivottiin, että tarinoita olisi ollut useampia ja myös ”lisää tällaisia ryhmäkertoa” toivottiin. Yksi nuori kiitti ”tästä mahdollisuudesta” ja totesi, että ilta oli ”mahtava kerta”. samaan kertaan liittyen todettiin kokemuksen olleen mielenkiintoinen.

Toiminnan ilmapiiriä ja tunnelmaa kuvailtiin palautteissa mm. sanoilla mukava, kiva ja rento sekä hyvä ja hauska tunnelma. Toimintaa osallistumisesta oli tullut hyvä mieli. Yhdelle toimintaan osallistuminen oli toiminut rauhoittumisen mahdollistajana.

Osa mentoreista oli pohtinut myös omaa toimintaansa. Tähän liittyen he olivat pohtineet, että ”etukäteisvalmisteluja olisi voinut tehdä paremmin” omalta osaltaan ja yksi oli pohtinut sitä, että aikataulua olisi pitänyt seurata, jotta ei olisi tullut kiire. Yksi vastaajista mainitsi, että ohjaaminen ja illan onnistuminen oli antanut rohkeutta ja varmuutta olla jatkossakin avoimen toiminnan ohjaaja. Uni ja rentoutumis -lomake oli yhdessä vastauksessa todettu hyväksi.

Oma taustani toimintaterapeutina (noin 17 vuoden työkokemus) ja osaamiseni ryhmätoimintoihin liittyen toimi hyvänä pohjana myös avoimen toiminnan havainnointiin. Toisaalta havainnoissa oli paljon myös samaa kuin nuorten palautteissa. Kaikilla ryhmäkerroilla vallitsi luottavainen ja hyvä ilmapiiri. Toiminta ja yhdessä olo oli rentoa ja nuoret keskustelivat hyvinkin avoimesti. Pieni osallistujamäärä mahdollisti sen, että jokaisella oli hyvä mahdollisuus tulla kuulluksi ja osallistua keskusteluun. Keskustelu saattoi myös vaihtua illan teemasta toiseen esim. sairastuneen omaisen tilanne tai nuorten omaan hyvinvointiin liittyvät asiat. Vertaistuen merkitys nousi näissä tilanteissa esille vahvana nuorten tukieissa toisiaan. Nuoret toivat keskusteluissa esille, että kaikkia ei pieni osallistujamäärä lopuksi enää häirinnyt juuri edellä mainitusta syystä. Ohjaajien osalta oli eroja toimintaan valmistautumisessa siinä, että joku oli valmistautunut ohjaaja kertaan tutustumalla ryhmäsuunnitelmaan tarkasti ja osa ei ollut lukenut suunnitelmaa ajatuksella. Sääntöjen lukeminen koettiin muutaman ryhmän aikana tarpeettomaksi, kun osallistujat olivat toisilleen jo tuttuja ja tunsivat säännöt yleisesti. Keskustelussa nousi kuitenkin esille se, että uusien tulokkaiden osallistuessa ryhmään olisi sääntöjen lukeminen tärkeää. Nuorten alkuperäinen toive siitä, että säännöt toistettaisiin jokaisella avoimella kerralla, oli mielestäni hyvä suunnitelma. Sääntöjen lukeminen sekä tutustumista ja ryhmäytymistä vahvistavat toiminnot on hyvä ottaa osaksi avoimen toiminnan rutiineja – siitäkin huolimatta, että osallistujat tunsivat entuudestaan. Sääntöjen ollessa osa ryhmän rutiinia varmistutaan siitä, että luottamuksellisuudesta ja kunnioittavasta kohtaamisesta sekä toisten kuuntelemisesta tulee ryhmässä myös osa toiminnan arvo-perustaa. Tutustumista tukevat toiminnot taas toimivat tuttujenkin kesken hyvänä teemaan viritäytymisenä, ryhmätoimintaan orientoitumisena sekä tunnelmaa rentouttavana toimintana.

Nuoret harmittelivat avoimen toimintojen aikana, sitä ettei tulijoita ole. Syiksi nuoret kokivat kiireen ja arjen muut velvoitteet. Tiedottamista pohdittiin edelleen ja nuoret kokivat, ettei markkinointi tavoita nuoria.

6 MOIP! - HANKKEEN AVOIMEN RYHMÄTOIMINNAN MALLI

6.1 Käytännön periaatteet

Moip! -hankkeen toiminta perustuu vahvasti nuorten osallistamiseen. Tässä kehittämishankkeessa olen noudattanut samaa osallistamisen periaatetta. Nuorten osallistaminen on olennainen osa myös kehittämistyönä luotua ryhmämallia.

Ohjaajat ja teemat

Toimintamalliin sisätyvien ryhmäkertojen toteutumisessa nuoret ovat aktiivisten toimijoiden roolissa. On hyvä osallistaa nuoret jo toiminnan suunnittelu vaiheessa. Nuoret ohjaajat voivat valita 15 ryhmäkerran kokonaisuuksista sen teeman ja ryhmäkerran, jonka haluavat avoimessa toiminnassa ohjata. Mikäli toimintaa toteutetaan ammattilaisen tai ammattilais- vertaisohjaaja työskentelynä voisi nuoria aktivoida teemojen valintaan esimerkiksi sosiaalisen median kautta kyselyn tai äänestyksen kautta.

Ohjaajia on aina kaksi jokaisella ryhmä kerralla. Ohjaajat saavat toisiltaan tarvittaessa tukea ja apua. Lisäksi kaksi ohjaajaa tuo myös kaksi erilaista näkökulmaa asioihin. Ryhmässä esille nousseet tilanteet tulevat näin huomioiduksi kahden ohjaajan toimesta, jolloin kukaan ohjaajista ei jää asioiden kanssa yksin.

Moip! -hankkeessa ohjaajina toimivat mentorit ovat käyneet vapaaehtois-, tukihenkilö- sekä Moip! -mentori -koulutukset. Tämä on hyvä tuki vertaistoiminnan ohjaamiseen. Vastaavanlainen koulutus olisi hyvä olla kaikilla nuorille vertaisryhmä toimintaan ohjaavilla vapaaehtoisilla nuorilla. Tämän koulutuksen merkitys korostuu erityisesti silloin, kun avoimessa toiminnassa ei ole ammattilaista paikalla.

Mainonta/tiedottaminen

Jokaisen ryhmäkerran kuvauksessa on myös tiivistettynä lyhyt kuvaus ryhmäkerran sisällöstä. Tätä sisältöä voi hyödyntää ryhmäkerran mainonnassa. Tämä ennakkomarkkinointiin liittyvä lause on muokattu lyhyeksi, jotta sen hyödyntäminen myös sosiaalisessa mediassa onnistuu helposti. Toiminnan kannalta on tärkeää, että:

- ”mainosten” sisältö pohditaan yhdessä nuorten kanssa
- mainoksissa on hyvä ilmetä ryhmäkerran aika, paikka ja teema/sisältö
- mainoksissa tulee ilmetä, että kyse on avoimesta ryhmätoiminnasta
- sovitaan kuka mainoksen/mainokset toiminnasta tekee
- sovitaan siitä, kuka mainokset julkaisee, missä ja milloin
- mainonta tehdään ajoissa
- mainonta on hyvä uusia ryhmän toteutumisaikojensa lähellä

Tässä kohdissa täytyy varmistaa, ettei mainosten suunnittelusta ja jakamisesta tule nuorelle liian suuri rasite. Mainosten tekemiseen liittyvää vastuuta voidaan jakaa ohjaajien kesken. Nuorella on hyvä olla tukena työntekijä, jolta kysyä apua tai neuvoa tarvittaessa. On suositeltavaa, että mainoksia jaetaan myös ammattilaisverkostolle esimerkiksi työntekijöiden toimesta, jotta he voivat kertoa asiakkailleen avoimesta toiminnasta.

Tarjoilut ryhmässä

Ryhmäkertaan liittyen nuoret huolehtivat myös tarjoilujen valmistamisesta ryhmäkertaan. Työntekijöiden on hyvä varata peruselintarvikkeet ja materiaalit valmiiksi ohjaajille käytettäväksi. Moip! -hankkeen syksyn avoimessa tarjolla olivat kahvi, tee, kaaokao ja keksit. Vierailijoiden osallistuessa toimintaan oli tarjolla myös muuta nuorten suunnittelemaa tarjottavaa.

Toimintaan liittyvät materiaalit

Nuorten kanssa sovitaan avoimen toiminnan materiaalihankinnoista, eli varmistavatko ammattilaiset tarvittavat materiaalit ryhmään vai varmistavatko nuoret mitä tarvitaan ja tilaavat ne työntekijöiden kautta paikalle. Käytänteiden sopiminen yksikkökohtaisesti on tarpeen. On myös pohdittava sitä, tarvitsevatko nuoret avainta vai ovatko ryhmätilan ovet avoimena ryhmän toteutumisen aikaan.

Avoimen toiminnan säännöt

Avoimen toimintaan liittyvät säännöt ovat näkyvillä ja saatavissa ryhmätilassa. Säännöt on hyvä luoda yhdessä nuorten kanssa, mutta mikäli se ei ole mahdollista voivat ohjaajat hyödyntää myös Moip! – nuorten laatimia avoimen toiminnan sääntöjä (ks. sivu 46).

Säännöt on suositeltava lukea läpi jokaisella ryhmä kerralla, jonka jälkeen säännöt jäävät ryhmätilaan näkyville. Säännöt voi tulostaa esimerkiksi paperille ja kehystää ne.

Ryhmäkertojen kesto ja runko

Avoin toiminta on suositeltavaa toteuttaa säännöllisesti ja samassa paikassa. Tässä kehittämishankkeessa pilotoituihin ryhmäkertoihin aikaa oli varattu yhteensä 2,5tuntia.

Jokainen ryhmäkerta etenee saman rungon mukaan. Ryhmä alkaa aina yhteisellä kahvi-/tee ym. hetkellä. Yhteinen kahvi-/tee hetki ryhmän alussa toimii hyvänä tunnelman vapauttajana. Kahvittelun lomassa käydään läpi lyhyt nimi- ja ”fiiliskierros”, jossa jokainen voi lyhyesti vuorollaan kertoa haluamansa asian nykyhetken tunnelmasta (esim. mitä kuuluu juuri nyt, millainen päivä on ollut tai millä mielellä on tullut ryhmään). Tämän jälkeen ohjaaja käy läpi avoimen toiminnan säännöt, jotka jäävät näkyville myös ryhmän ajaksi (voivat olla kehystettynä esim. A4 kokoiseen tauluun). Jokaisella ryhmäkerralla tehdään myös lyhyen nimikierroksen lisäksi myös kattavampi tutustumista ja ryhmäytymistä tukeva toiminta, jonka jälkeen ohjaajat kertovat lyhyen alustuksen illan teemaan. Alustus voi perustua ryhmämallissa esitettyyn alustukseen tai ohjaajien omaan alustukseen aiheesta. Alustuksen jälkeen alkaa ryhmäkerran varsinainen teemaan liittyvä toiminnallinen osuus. Toiminnalliset osuudet, niiden sisältö, toteutus ja tarvittavat materiaalit on lueteltu seuraavissa kappaleissa.

Toiminnallisen osuuden jälkeen on tärkeää, että ryhmän rauhalliseen lopetukseen käytetään myös aikaa. Ryhmän lopussa on jälleen ”fiiliskierros”, jossa käydään läpi osallistujien tunnelmia ja ajatuksia ryhmän loppuessa. On tärkeää, että jokainen saa mahdollisuuden kertoa omista tuntemuksistaan (haluamansa verran) ja tulla kuulluksi ryhmässä. Näin pyritään varmistamaan millä mielin osallistujat ovat kotiin lähdössä. Tärkeää on, että osallistujille kerrotaan ryhmän lopussa myös mistä nuoret saavat keskusteluapua tarvittaessa. Tässä kehittämishankkeessa taho oli Varsinais-Suomen mielen-terveysomaiset - FinFami ry ja Moip! -hankkeen työntekijät. Lopuksi kerrotaan myös se, milloin on seuraavan kerran avointa toimintaa ja esitetään kiitokset osallistumisesta sekä läsnäolosta kaikille osallistujille.

Seuraavissa kappaleissa käsittelen sitä mihin ryhmäsuunnitelmien kokonaisuudet perustuvat ja pohjautuvat.

6.2 Tulevaisuus, unelmat ja toiveet

Moip! -alku- ja loppukyselyissä nousi esille, että valtaosaa kyselyihin vastanneista nuorista huolestuttaa tulevaisuus. Moip! – hankkeen toimintaan osallistumisen koettiin antaneen uskoa omien haaveiden toteutumiseen, uskoa haaveiden voimaannuttavaan vaikutukseen sekä myös luvan ja rohkeuden haaveiluun ja unelmiin. Moip! -hankkeessa on toteutettu unelmakartan teko aina jossakin vaiheessa prosessia. Nyt unelmakartta liitettiin myös osaksi avoimen toiminnan ryhmämalleja, koska nuoret ovat kokeneet sen toimintana antoisaksi.

Unelmakartta valikoitui osaksi tätä toimintamallia myös sen voimaannuttavan vaikutuksen vuoksi. Unelmakartta rohkaisee haaveilemaan ja tukee uskallusta unelmointiin. Vaikka unelmakarttaa ei saisi kerralla valmiiksi, voi sitä jatkaa myöhemmin vaikka vielä kotona. Menetelmä on tulevaisuuteen ja positiiviseen ajatuksia suuntaava. Menetelmää voi myös hyödyntää eri aihealueiden kautta (esim. unelmakartta perhe-elämään, opiskeluun, työelämään tai harrastuksiin liittyen). Unelmien työstäminen unelmakartaksi auttaa hahmottamaan omia haaveita konkreettisesti ja tätä kautta tukee myös mahdollisten tulevaisuuden tavoitteiden asettamisessa. Ryhmäkerran sisältö ei rajaudu näin ollen vain konkreettiseen unelmankartan tekoon vaan tavoitteena on myös kannustaa rohkeaan haaveiluun ja omaan itseen keskittymiseen. Tästä syystä ryhmä nimettiin Tulevaisuus, unelmat ja toiveet- ryhmäksi (liite 4).

Tämän ryhmän tutustumista ja ryhmäytymistä vahvistava harjoite on nimeltään ”Totta vai tarua”. Harjoitteessa kukin osallistuja kertoo vuorollaan itsestään kolme tosiasiaa ja yhden valheen. Kerrottavat asiat voivat liittyä ihan mihin tahansa (esim. sisarusten lukumäärä, ikään, synnyin kaupunki, toinen nimi, haave, ammatti jne.). Muut osallistujat arvaavat mikä kerrotuista asioista on valhe. (Aalto, 2000, 205.)

6.3 Kirjallisuuspiiri

Kirjallisuuspiiri (liite 5) ja kirjavinkkien jakaminen nousivat ideoina ja toiveina esille ideapaja -illassa useamman osallistujan toimesta. Kirjojen merkitys ja innostus kirjavinkkien jakamiseen nousivat esille myös kevään 2018 Moip! -ryhmässä. Lukeminen toimintana on aikaa itselle ja omalle hyvinvoinnille. Kirjallisuuspiiri on myös yksi keino tukea osallistujien tutustumista toisiinsa ja kirjallisuuden ohessa tarjoutuu mahdollisuus myös yleisesti ajatusten ja kokemusten jakamiseen.

Kirjallisuuspiirin tutustumista tukevana toimintana on narukerästä muodostuvan seitin muodostaminen ryhmäläisten kesken. Samassa jokainen kertoo ryhmän yhdessä sopiman asian itsestään muille.

6.4 Lautapelit ja korttipelit

Lauta- ja korttipelien pelaaminen oli yksi konkreettisista toiminta ehdotuksista, joita ideapaja illassa esitettiin. Lisäksi yhdessä pelaaminen tukee myös osallistujien tutustumista toisiinsa ja lisää näin nuorten mahdollisuuksia sosiaaliin kontakteihin. Lautaja korttipelit- teemaryhmä (liite 6) tarjoaa mahdollisuuden myös nuorten toivomaan mukavaan ja rentoon yhdessä oloon.

Tälle kerralle valikoitunut ”Speed dating”- tutustumisleikki oli alun perin yhden ideapaja- iltaan osallistuneen nuoren kertoma idea. Siksi se päättyi myös osaksi ryhmäkertojen kokonaisuutta. Toiminnassa nuoret jakautuvat pareihin. Tämän jälkeen parit keskustelevat toiminnan alussa määritellyistä aiheista parin kanssa kahden minuutin ajan. Tämän jälkeen parit vaihtuvat ja kiertävät siten, että jokainen osallistuja on keskustellut kaikkien kanssa yksitellen. (Leskinen, 2009, 24.) Suuren osallistujamäärän kohdalla harjoitus vie myös aikaa, joten tämä tulee ottaa toiminnan toteutuksessa huomioon. Ohjaaja tarkistaa käytettävissä olevan ajan ja suhteuttaa kysymysten määrän ja ajan osallistujien määrän.

6.5 Selviytymistarinat

Ideapaja illassa nousi esille, että nuoret kaipasivat toisten omaisten selviytymistarinoiden kuulemista. Selviytymistarinat tarjoavat kokemusperäistä tietoa siitä, miten toiset ovat selvinneet vastaavassa tilanteissa ja mitä keinoja he ovat oman selviytymistarinansa aikana käyttäneet. Lisäksi nuoret toivoivat, ettei Moip! -hankkeen nuoret ja yhdistyksen ”kokeneemmat/vanhemmat omaiset” olisi täysin erillään toisistaan. Nämä toiveet yhdistämällä syntyi ”Ylisukupolvinen selviytymistarinoiden ryhmäkerta” (liite 7), jossa nuoret ja yhdistyksen vanhemmat jäsenet kohtaavat ja nuoret kuulevat erilaisia selviytymistarinoita. Selviytymistarinat sopivat voimaannuttavan ja vertaistuellisen näkökulmansa vuoksi hyvin osaksi toimintamallin ryhmiä. Yksi nuori totesi ideapaja -illassa, että ”olisi ihana kuulla, että tästä voi selvitä - sellaiselta, joka on oikeasti selvinnyt”.

Selviytymistarinat toimivat tämän ryhmäkerran toimintana. Tutustumista ja ryhmäytymistä tukevana toimintana toimii valokuvat/kuvat. Jokainen valitsee itseään puhuttelevan kuvan. Kuvan valintaperuste jätetään vapaamuotoiseksi. Kuvan voi valita esimerkiksi oman tunteen perusteella tai kuvasta heräävän muiston perusteella. Ohjaaja voi halutessaan antaa kuvan valitsemiseen myös tarkat ohjeet. Kuvat ja esittäytyminen kuvien kautta toimii myös siltana selviytymistarinoihin ja toiminta luo osaltaan luottamuksellista ilmapiiriä ryhmään.

Säännöt käydään läpi tälläkin kertaa ja myös vierailijoille saatetaan tiedoksi molemminpuolisen luottamuksellisuuden merkitys ryhmässä.

6.6 Uni ja rentoutuminen

Moip-hankkeen alkua- ja loppukyselyyn vastanneista nuorista iso osa kertoo tuntevansa väsymystä. Omaisen päihde- ja mielenterveysongelma heijastuu myös nuorten yöuniin monen kohdalla. Väsymys, rentoutuminen sekä uniongelmien olivat aiheita, joita toivottiin Ideapaja -illassa avoimen toiminnan teemoiksi. Täältä pohjalta syntyi Uni ja rentoutuminen -teemaryhmä (liite 8).

Uneen liittyvät ongelmat ovat aiheena sellainen, että niihin puuttuminen edellyttää myös teorian tietoa aiheesta. Vertaisryhmän toimintaan sovitettuna aiheen käsittely vaatii tästä syystä paljon pohdintaa sopivan lähestymistavan ja toiminnan löytämiseksi. Lisäksi piti pohtia sitä, miten toiminta olisi toteutettavissa ryhmämuotoisena toimintana. Ryhmän teemassa ja toiminnassa tavoitteena oli korostaa uniongelmiin lääkkeettömiä hoitokeinoja. Tavoitteena on, että nuoret havahtuvat pohtimaan asioita, jotka vaikuttavat uneen ja tunnistamaan seikat, joihin voivat vaikuttaa univaikeuksiin liittyen. Pihl ja Aronen (2015) puhuvat unen huollosta, jolla he tarkoittavat elämäntapoihin nukkumisympäristöön ja nukkumiskäytäntöihin liittyviä hyvää nukkumista edistäviä ohjeita. He korostavat myös sitä, että joskus uniongelmiin voidaan vaikuttaa hyvin pieninkin muutoksilla. Tärkeää on kuitenkin muistaa se, että pitkittyessään ja mahdollisesti kroonistuuksaan univaje ja uniongelmat vaikuttavat kokonaisvaltaisesti hyvinvointiimme. (Pihl & Aronen 2015, 28,84.) Näin ollen ohjaajan lomakkeessa sekä tämän ryhmäkerran ryhmäkoosteessakin on korostettu sitä, että ryhmä perustuu uniongelmiin ehkäisyyn ja itsehoitoon, mutta vakavissa univaikeuksissa nuoren on käännyttävä aina lääkärin tai muun ammattilaisen puoleen.

Aiheeseen virittäydytään yksilöllisiä rentoutumistapoja kartoittavalla tutustumisharjoituksella, jossa jokainen esittelee itsensä ja oman rentoutumismenetelmänsä. (Esim. Sinä olet Paavo ja rentoudut tv:tä katsellen. Minä olen Milla ja rentoudun nukkumalla.) Tämän jälkeen vuoro siirtyy seuraavalle, joka toistaa kaikkien edellä luettelemat tiedot (nimi ja rentoutumistavat järjestyksessä sekä lisää perään oman nimensä ja tavan, jolla rentoutuu. (Esim. ”Sinä olet Paavo ja rentoudut tv:tä katsellen. Sinä olet Milla ja rentoudut nukkumalla. Minä olen Katri ja rentoudun herkutellen suklaata.”) Näin jatketaan siihen asti, että kaikki ovat kertoneet nimensä ja tavan, jolla rentoutuvat. Viimeisenä ohjaaja/mentori luettelee järjestyksessä kaikkien nimet ja tavat rentoutua.

Lähestyin ryhmäkerran aihetta perehtymällä alan kirjallisuuden kautta teorian tietoon. Hyödynsin pohjana Partisen ja Huovisen teosta Unikoulu aikuisille (2011) sekä edellä mainittua teosta Pihl & Aronen, Unen taidot (2015). Teoksista kootun tiedon pohjalta koostin avoimeen osallistuvien nuorten käyttöön lomakkeen (liite 9) uniongelmiin ja unenhuoltoon liittyen. Lomakkeeseen on koottu teorian tietoon perustuen väittämiä asioista, joilla ihminen voi pyrkiä vaikuttamaan unen laatuun ja nukahtamiseen. Ohjaajille tein oman lomakkeen (liite 10), jossa väittämät ovat samat kuin osallistujilla,

mutta ohjaajan lomakkeeseen on koottu lomakkeen käyttöön liittyvät ohjeet tiivistysti.

Lomaketta täyttäessään nuori voi valita onko väittämä hänen kohdallaan totta vai tarua. Väittämät, jotka nuoren kohdalla ovat ”tarua” nousevat esille asioina, joihin olisi hyvä kiinnittää huomiota uniongelmiin vähentämiseen tai nukahtamisen haasteisiin liittyen. Otetaan esimerkiksi väittämä: ”En harrasta raskasta liikuntaa myöhään illalla”. Mikäli tässä kohdassa nuori toteaa väitteen olevan tarua, voi hän pyrkiä tietoisesti muuttamaan treenaamisen aikatauluja siten, että raskas liikuntaharjoittelu tapahtuisi aikaisemmin päivällä.

Lomakkeen täyttämisen jälkeen ryhmäläiset voivat keskustella yhdessä lomakkeesta esille nousseista asioista ja jakaa ajatuksia eri väittämiin liittyen. Keskustelussa voidaan jakaa uniongelmiin liittyviä vertaiskokemuksia ja oppia muilta hyväksi koettuja lääkkeettömiä keinoja vaikuttaa uniongelmiin.

Keskustelun jälkeen nuori poimii omasta lomakkeestaan kohtia, joihin voisi vaikuttaa ja valitsee niistä kolme kohtaa osaksi unenhuollon suunnitelmaansa. Näihin kolmeen seikkaan nuori pyrkii kiinnittämään huomiota seuraavan viikon aikana. Näin nuorelle jää tästä ryhmäkerrasta myös konkreettinen väline oman hyvinvoinnin hoitamiseen.

Lopuksi ryhmä tekee vielä rentoutumisharjoituksen yhdessä. Ryhmäkerran ohjeissa on listattu muutamia valmiita rentoutumisharjoituksia, joita ohjaaja voi hyödyntää. Internetissä (esim. YouTube) on valtava määrä erilaisia rentoutumis- ja mindfulness -harjoituksia. Ohjaaja voi valita itselleen mieluisan harjoitteen tämän ryhmäkerran loppuun. Ohjaajan on hyvä myös kannustaa osallistujia tutustumaan rentoutusharjoituksiin itsenäisesti ja rohkaista ottamaan rentoutumisharjoitukset osaksi päivittäisiä rutiineja. Rentoutuminen vaatii harjoittelua ja aikaa. Se on tärkeä osa oman hyvinvoinnin tukemista.

6.7 Tahroja paperille

Alkuperäinen idea ”Tahroja paperille”- ryhmästä (liite 11) on syntynyt yhden Moip! -mentorin suunnitelmasta keväällä 2018. Ryhmän toimintaosuus on täysin siis nuoren aikuisen ideoima. Olen vain koostanut toiminnat kirjallisen ohjeen muotoon ja noudattamaan ryhmämallin mukaista runkoa.

Toimintakerta perustuu mentorille aikaisemmin kokemuksen kautta tutuista toimintoista, jotka hän on yhdistänyt toimivaksi kokonaisuudeksi vertaisryhmälle. Halusin ryhmän kokonaisuutena osaksi toimintamallia, sillä kevään avoimessa kyseinen ryhmämalli toimi todella hyvin ja ryhmässä oli rento, avoin ja lämmin tunnelma. Kirjoittaminen ryhmässä ei ollut totista puurtamista vaan mielekästä ja rauhoittavaa. Lisäksi ryhmän suunnitellut nuori yhdistänyt mukaan myös nauruhermoja kutittavan ”Rikki-näinen kirje” harjoituksen. Tämä harjoitus haastaa osallistujia myös hyppäämään tuntemattomaan, kun toiminnassa ei kykene ennakoimaan lopputulosta lainkaan.

Syksyllä 2018 pilotoidussa ryhmäkerrassa oli mentori lisännyt ryhmäkertaan vielä Turvapaikka harjoituksen, jota ei kuitenkaan toteutuneen ryhmäkerran aikana ehditty toteuttaa. Ryhmässä olleet nuoret kokivat kyseisen harjoituksen kuitenkin hyödylliseksi, joten lisäsin kyseisen harjoituksen myös ryhmäkoosteeseen ja etsin internetistä siihen sopivat harjoitteet ja materiaalit ohjaajien hyödynnettäväksi. Turvapaikka harjoitteita löytyy internetistä useampia hakusanalla: turvapaikka. Ryhmämalliin valitsin Turun kriisikeskuksen sekä mielenterveysseuran harjoitukset. Mikäli avoimen toiminnan ohjaaja haluaa kuitenkin toteuttaa turvapaikkaharjoitteen lukemalla ohjeet itse, on hänellä käytettävissä Ylioppilaiden terveydenhoito säätiön luomat ohjeet ryhmäkoosteessa.

Kirjoittaminen nousi myös ideapajassa esille yhtenä toimintamuotona avoimeen toimintaan liittyen. Valitsin kirjoittamisteeman ryhmäkokonaisuuteen mukaan myös siksi, että kirjoittaminen on hyvä keino käsitellä omia kokemuksia ja tunteita. Kirjoittaminen voi toimia voimaannuttavana ja eheyttävänä toimintana. Olisi hienoa, jos ryhmään uskaltautuisivat rohkeammin myös ne, joille kirjoittaminen ei ole niin tuttua. Tämä ryhmä tarjoaa positiivisen kuvan kirjoittamisesta. Se voi toimia siltana kirjoittamisen aloittamiseen ja ainakin se varmasti madaltaa kynnystä kirjoittamisen

aloittamiseen. Syksyn pilottiryhmässä keskustelua heräsi ryhmän aikana esimerkiksi siitä, että päivänkirjan kirjoittamisen voisi aloittaa uudelleen ryhmän jälkeen. Tämä ryhmä voi innostaa ihmisiä hyödyntämään kirjoittamista osana oman hyvinvoinnin tukemista. Nuorten ideoima ryhmä toi myös itselleni uuden näkökulman siitä, että kirjoittamista voi hyödyntää monella tapaa yksilötyöskentelyn lisäksi myös ryhmässä.

6.8 Tavarat vaihtoon -ilta

Idea tavarain vaihtoillasta (liite 12) toi esille yksi mentoreista Ideapaja- illan jälkeen ryhmän Whatsapp – keskusteluun. Idea oli hyvä. Idea hyödyttää osallistujia konkreettisesti, kun jokainen voi jakaa itselle turhat tavarat pois ja löytää itselleen tarpeellisia tavaroita tilalle. Ideapaja ilta sovittiin alun perin Moip! – hankkeen työntekijöiden kanssa toteutettavaksi 23.10.2018, mutta ilta siirtyi pidettäväksi marraskuussa ohjelmamuutosten vuoksi.

Toimintamalliin sisälletynä tavaroiden vaihtoilta suositellaan toteutettavasti vapaa- muotoisesti, markkinatapahtuman henkisesti. Osallistujilla on mahdollisuus tavaroidenvaihto -illassa myös juoda kahvia ja jutella muiden kävijöiden kanssa vapaa- muotoisesti.

6.9 Käsitöitä ja kiukuttelua

Alkuperäinen idea ”Käsitöitä ja kiukuttelua”- ryhmästä on syntynyt Moip! -mentorin suunnitelmasta keväällä 2018. Ajatuksena ryhmässä on, että osallistujat voivat tulla mukavan tekemisen äärelle (esimerkiksi tekemään valmiiksi pitkään keskeneräisenä olleen käsityön) tapaamaan muita ja jakamaan omia tunteita ja ajatuksia. Ryhmäidean kehittäjänä toiminut nuori korosti sitä, että kerrankin jokainen saisi luvan kanssa myös kiukutella niistä asioista, joista on halunnut kiukutella. Kiukuttelun ohessa osallistujat tekevät yhdessä käsitöitä. Kiukuttelun kautta tämä ryhmä kerta vastaa osaltaan myös tunneteemaan, jota nuoret ovat toivoneet aiheeksi avoimeen toimintaan. Käsitöiden tekemisen ohella herkutellaan/napostellaan sekä puretaan sydämellä olevia asioita. Muokkasin idean ryhmästä vastaamaan tämän toimintamallin runkoa (liite 13).

Ryhmän alkuun sisältyvät jälleen lyhyt nimi -ja fiiliskierros, jonka jälkeen tutustumista tukevana toimintana on ”avainnippu”. Idea tästä menetelmästä tuli ideapaja illassa Moip! - nuorelta. Mielestäni se sopi hyvin tämän ryhmän alkuun. Ryhmän lopussa ohjaaja varmistaa, että lopussa on vielä aikaa uudelle fiiliskierrokselle ja ryhmän purkuun.

6.10 Viha

Moip! - nuoret nostivat ideapaja illassa tunteet yhdeksi ryhmä teeman toiveeksi. Tunteisiin liittyen erikseen nousi keskustelua aiheesta viha. Nuoret kokivat, että oman ja toisen vihan tunteen kohtaaminen sekä oman vihan tunteen käsittely ja sen ilmaiseminen olisivat tärkeitä aiheita mielenterveys- ja päihdeomaisille.

Oman työkokemukseni sekä koulutustaustani kautta päädyin siihen, että viha aiheena saattaa vertaisryhmälle olla haasteellinen. Viha on mielestäni aiheena sellainen, että voimavaralähtöisen lähestymistavan tueksi tähän teeman sopi nuorten aikuisten ehdottama idea ulkopuolisen luennoitsijan tai ammattilaisen osuus ”tietopohjana” ja alustuksena aiheeseen. Nuoret aikuiset toivat ideapajassa esille, että joidenkin teemojen kohdalla tietoperusta olisi hyvä silta myös vertaiskeskusteluun. Aiheen käsittelyssä ammattilainen voi voimavarakeskeisyyden lisäksi tukea ryhmää myös ratkaisujen löytämisessä eikä keskustelu muodostu ongelmista ja haasteista puhumiseen.

Ryhmän runko voi avoimella kerralla säilyä rakenteeltaan samana kuin normaalisti, mutta toteutuksessa tulee huomioida ammattilaisen suunnitelmat teemaan liittyen. Toiminta osuus on tästä syystä jätetty täysin avoimeksi Viha – ryhmäkerran ohjeissa (liite 14). Ammattilaisella saattaa olla toiveita ja suunnitelmia myös ryhmäaloitukseen, tutustumiseen ja lopetukseen liittyen. Eli pääosin Viha- teema kulkee mallissa ammattilaisedustuksen suunnitelmien mukaan.

6.11 Unisieppari

Unisiepparin tekeminen nousi nuorten ideana esille ideapaja illassa. Siinä yhdistyvät aiheena luovatoiminta, mukava tekeminen yhdessä tekeminen ja mahdollisesti uuden

kokeminen. Aiheena unisiepparin tekemisessä on myös uni ja lepo, jotka ovat nousseet esille myös aineistoanalyysin perusteella ja ideapaja illassa asiana, joihin omaiskokemus saattaa vaikuttaa. Unisiepparin valmistaminen nivoutuu yhteen myös avoimen toiminnan Uni ja rentoutuminen – teemaa. Unisiepparin valmistamisen ohessa osallistujilla on mahdollisuus myös vapaaseen keskusteluun.

Unisieppari on lähtöisin intiaanikansojen keskuudesta ja sen tarkoituksena on edistää hyvää unta ja hyviä ajatuksia estämällä pahoja unia ja pitämällä paha energia ja pahat henget loitolla nukkujasta. (Askel Terveysteen- www-sivut.) Ohjeita unisiepparin tekoon löytyy useasta eri lähteestä internetistä ja kirjallisuudesta. Liitin Unisieppari -ryhmäkerran koosteeseen (liite 15). muutamia esimerkkejä www-sivuista, jotka olivat voimassa elokuussa 2018. Jokaisen linkin takaa löytyy erilainen unisieppari. Ryhmän ohjaajan on hyvä tarkista hyvissä ajoin ennen ryhmää mistä lähteestä löytyy itselle ja ryhmälle mieluisin ohjeen. Ohjaajan on suositeltavaa myös harjoitella unisiepparin tekoa ennen ryhmää. Ohjeet on hyvä myös tulostaa paperille tai ohjeiden tulee olla saatavilla (esimerkiksi internetistä) ryhmän aikana sekä ryhmän jälkeen, jos unisieppari jää avoimessa kerrassa kesken.

Tutustumista tukevaksi toiminnaksi tälle kerralle valitsin Ohjaus toimii- blogisivustolta harjoituksen nimeltä: ”Numerot 0-100”. Harjoitteessa jokainen osallistuja valitsee itselleen kolme numerolappua. Valintojen jälkeen jokainen osallistuja näyttää mitkä numerolaput on valinnut ja kertoo ryhmäläisille mitä tämä numero itsen liittyy tai miksi valitsi tämän numeron. (Ohjaus toimii -blogi, <http://ohjaustoimii.blogspot.com/p/uusi-ryhma.html>.)

6.12 Lupa tuntea

Tunteiden kirjon kohtaaminen, tunteiden salliminen itselle, tunteiden tunnistaminen ja niiden hyväksyminen sekä käsittely ovat nuoren mielenterveys- ja päihdeomaisenelämään liittyviä asioita. Tämä nousi esille ideapaja- illassa sekä omaiskokemusta karvoittavissa alku- ja loppukyselyissä, joissa tunteina ja tunnetiloina esille nousivat mm. häpeä, syyllisyys, suru, huoli, apaattisuus, epätoivo ja ärsyyntyminen. Toisaalta on huomioitava, että nuoret kuvailivat kyselyvastauksissa myös positiivisia tunteita kuten

”hyvä fiilis”, pirteä ja voimaantunut. Tunteita on kaikilla ja edellä mainitut tunteisiin liittyvät seikat koskettavat ihan kaikkia. Tunteiden ääreen pysähtyminen olisi hyvä asia ihan jokaiselle. Nuorella mielenterveys- ja päihdeomaisella omaisen roolissa toimiminen sekä omaan ikävaiheeseen ja elämään liittyvät asiat saattavat käynnistää ja ylläpitää hyvinvointia heikentävän tunnemyrskyn nuoren mielessä.

Tämän teemaryhmän tarkoituksena on tarjota pysähtymisen hetki omien tunteiden äärelle. Tunteita työstetään luovia menetelmiä hyödyntäen, sillä nuoret olivat toivoneet myös luovia toimintoja avoimen toiminnan menetelmiin.

Tutustumiseen liittyvä toimintana tällä ryhmäkerralla on aiheeseen virittävät Kehitysvammaisten tukiliitto ry:n internet sivuillaan julkaisemat Mahti – tunnekortit, jotka löytyvät osoitteesta https://storage.googleapis.com/tukiliitto-production/2017/09/mahti_tunnekortit_tulostusversio.pdf (Kehitysvammaisten tukiliitto ry, 2018.) Kortit on hyvä laminoida tulostamisen jälkeen, jotta ne säilyvät hyvä kuntosina. Jokainen osallistuja valitsee korteista omaa tunnetilaansa kuvaavan kortin, jonka jälkeen osallistujat kertovat vuorotellen keitä ovat ja minkä tunnekortin valitsivat ja miksi.

Toiminnallinen osuus muodostuu ohjaajan valinnan mukaan. Ohjaaja voi valita menetelmäksi joko savityöskentelyn tai maalaamisen. Maalaamistehtävässä osallistujat pohtivat kaksi raskasta tai voimia vievää tunnetta sekä kaksi voimaannuttavaa tunnetta. Tämän jälkeen osallistujat saavat omaan rauhalliseen tahtiinsa maalata tunnetta kuvaavia sävyjä, liikkeitä, linjoja, muotoja, maisemaa tai kuvaa paperille. Ohjaajat tai osallistujat voivat valita tekevätkö toiminnan yksilö vai parityöskentelynä. Musiikki soi rauhallisena koko ajan taustalla. Osallistujille korostetaan, ettei ole olemassa oikeaa tai väärää tapaa tehdä. (Kaskiharju, Oesch-Böman, Hulmi & Heinonen 2014, 32.)

Savityöskentelyssä antaudutaan musiikin tarjoaman kuuloaistimuksen ja saven tarjoaman tunne aistimuksen kautta omien tunteiden pariin ja äärelle. Rauhasa annetaan tunteiden tulla ja muovailtaan savesta se, mitä keho ja tunteet kärkevät. Toimintojen jälkeen käydään yhdessä ryhmässä läpi toimintojen herättämiä tai toimintojen aikana heränneitä tunteita. Keskustellaan yhdessä siitä, millaiselta maalaaminen tai

savityöskentely tuntui. Lupa tuntee- teema ryhmän ohjeistuksessa (liite 16) on lueteltu ohjaajalle apukysymyksiä keskustelun virittämisen ja ylläpitämisen tueksi.

Aivan kuten muissakin ryhmäkokonaisuuksissa, on tässäkin ryhmässä tärkeää varata riittävästi aikaa lopetukseen (fiiliskierros, ryhmän purku, muistutus keskusteluapu mahdollisuudesta sekä kiitokset).

6.13 Voimavarat luovantoiminnan kautta

Luovaa toimintaa hyödynnetään myös Voimavarat- teemaryhmässä. Oman jaksamisen haasteet sekä omaistilanteen vaikutukset nuorten voimavaroihin nousivat nuorille tehdyissä alku- ja loppukyselyissä sekä ideapaja- illassa esille selkeästi. Oma jaksaminen mietityttää nuoria. Nuoria mietityttää myös se, mistä he saisivat ja löytäisivät voimavaroja itselleen. Voimavaroja on usein meissä ja meidän ympärillämme, mutta niiden löytäminen tai niiden tunnistaminen ja olemassaolon muistaminen voi olla vaikeaa. Tästä syystä voimavara aiheinen teema oli mielestäni erityisen tärkeä nuorille myös vertaisryhmän muodossa (sama teema sisältyi myös kevään 2018 ammattilaisen ohjaamisissa teemaryhmissä osana Moip! -prosessia).

Voimavara -teemaryhmä rakentuu voimavarapuu- työskentelyn ympärille. Toiminnan tavoitteena on tukea nuorta tunnistamaan ja löytämään olemassa olevat voimavarat. Etsinnän ja tarkastelun kohteena ryhmässä ovat myös ne olemassa, mutta myös piilossa olevat voimavarat.

Aihetta lähestytään jo tutustumisosiossa, jossa toimintana on positiivinen kehurinki. Kehuringissä jokainen kertoo oman nimensä ja asian, josta pitää itsessään. Tässä kohdin toiminta haastaa osallistujia katsomaan itseään omien vahvuuksien kautta. Tarkemmat ohjeet toimintaan löytyvät ryhmäkoosteesta (liite 17).

Kehuringin jälkeen virittäydytään aiheeseen vahvemmin mielikuvaharjoittelun kautta. Mielikuva harjoittelun tarkoituksena on myös pysäyttää osallistujat rauhoittumisen kautta aiheen äärelle. Mielikuvaharjoittelussa, jokainen muodostaa mielikuvan omasta voimavarapuustaan. Harjoituksen aikana ohjaaja lukee tarinan ryhmäkoosteesta,

rauhalliseen tahtiin ohjaten osallistujia tutustumaan mielikuvien kautta voimavara-
puunsa ominaisuuksiin. Harjoitteessa olisi tärkeää, että fyysisessä ryhmätilassa olisi
riittävästi tilaa jokaiselle liikkua ja hakea oma paikkansa harjoituksen toteuttamiseen.
Voimavarapuu -mielikuvaharjoitus on poimittu Mari Lankisen (2011) Voimaneidot-
kirjasta. Harjoitusta on muokattu joidenkin lauseiden osalta nuorten omaisten ryhmään
sopivaksi. (Lankinen 2011, 78.)

Lopuksi osallistujat tekevät omat voimavarapuunsa mielikuvien pohjalta kartongille
maalaten tai piirtäen, vesivärejä ja kyniä hyödyntäen. Osallistujia ohjataan piirtämään
puun latvoihin tai puun yläpuolelle pilviin ja taivaalle unelmia ja haaveita.

Puiden lehtiin kirjoitetaan arkeen liittyviä konkreettisia ja tunnepitoisia asioita (arjen
asioita, toimintoja, haasteita ja ilon aiheita) ja puun juuriin kirjoitetaan voimavaroja.
Ohjeet voidaan kirjoittaa myös esimerkiksi fläppitaululle tekemisen ja muistin tueksi.

Tämä ryhmä jäi valitettavasti ryhmien pilotoinnin ulkopuolelle. Toimintoihin tarvit-
tava aika perustuu siis arvioihin. Kehuringin kesto riippuu osallistujien määrästä ja
rentoutusharjoitus kestää noin 15 minuuttia. Näitä on edeltänyt lyhyt nimi- ja fiilis-
kierros. Näihin toimintoihin on laskettu kuluvan aikaa maksimissaan tunnin verran.
Tämän jälkeen voimavarapuun tekemiseen ja ryhmänpurkuun jäisi 1,5 tuntia. Tämä
on mielestäni riittävä aika. Mikäli aikaa on käytettävissä koko ryhmäkertaan vähem-
män kuin 2,5 tuntia, niin ohjaajan tulee pohtia, että riittääkö aika molempiin toimin-
toihin. Ryhmän teeman ja toiminnat voi jakaa tarvittaessa myös kahteen erilliseen ker-
taan. Haasteena avoimessa toiminnassa toki on se, että samat osallistujat eivät välttä-
mättä osallistu eri kerroilla. Näin ollen toiset ovat edellisellä kerralla tehneet mieliku-
vaharjoituksen omaan voimavarapuuhun liittyen ja toiset osallistujat eivät. Tämä asettaa
osallistujat mahdollisesti epätasa-arvoiseen asemaan.

6.14 Kokataan yhdessä

Kokataan yhdessä – ryhmä (liite 18) syntyi ideapaja iltaan osallistuneiden nuorten ide-
oista. Teemassa yhdistyy arjenhallintaan liittyvä hyöty sekä nuorten toivoma mukava
yhdessä olo ja yhdessä tekeminen. Tällä kerralla toiminnan alussa on suunnitelman
mukaan lyhyt nimi ja fiiliskierros, jonka jälkeen suoritetaan pöydän ääressä läpsy-

leikki. Toiminnan tavoitteena on rentouttaa ilmapiiriä ja läpsy -toimintana herättää usein ilon ja naurun osallistujien kasvoille ja mieleen.

Nuoria on hyvä osallistaa valmistettavien herkkujen suunnitteluun esimerkiksi, mitä he haluaisivat valmistaa yhdessä. Nuorten mielipiteitä voidaan kartoittaa esimerkiksi toimintaa toteuttavan toimijan sosiaalisessa mediassa. Samassa ideointi toimisi houkutteluna ryhmään osallistumiselle. Kokkaaminen voi liittyä myös johonkin juhlateemaan, perinteeseen tai johonkin tiettyyn kulttuuriin.

On hyvä sopia ennakkoon siitä, kuka vastaa tarvittavien materiaalien hankinnasta ja tilojen varaamisesta yms. käytännön asioiden hoidosta.

6.15 Matkalla minuun

Idea tähän ryhmään syntyi nuorten toiveesta, että vertaisryhmässä voisi olla aiheena itsetuntemus ja itsetunto. Ryhmäkerralla osallistujat pysähtyvät pohtimaan sitä, millaisia he omin silmin katsottuna ovat. Ryhmän tarkoituksena on kannustaa rohkeasti keskittymään vain omaan itseen. Ryhmän aikana nuoren ei tarvitse ajatella ketään muuta.

Tutustumista vahvistavana toimintana on ”Mikä olisit?” – harjoitus. Harjoituksessa osallistujat jakautuvat pareihin ja tutustuvat toisiinsa vastaamalla ryhmäkoosteessa (liite 19) esitettyihin kysymyksiin (esim. mikä olisit, jos olisit huonekalu/eläin/kaupunki/ruoka jne.).

Varsinaiseksi toiminnaksi päädyin valitsemaan oman kehon kuvan piirtämisen, ”kuvittamisen” sekä kuvaamisen. Olen hyödyntänyt samaa menetelmää aikaisemmin työelämässä (esim. kuntoutuskursseilla ja sopeutumisvalmennuskursseilla). Aluksi osallistujat piirtävät parityönä toistensa kehon ääriiviä isolle paperille. Oman kehon ääriiviä toimivat hyvänä raamina itsetutkiskeluun. Lisäksi luonnollisessa koossaan oman kehon kokoisen ”minän” täydentäminen vaatii enemmän pohdintaa, keskittymistä sekä edellyttää useamman ominaisuuden löytämistä itsestä kuin mitä pienempi paperi edellyttäisi. Tavoitteena on, että osallistujat etsivät, löytävät sekä kirjaavat

näkyviksi omia vahvuuksiaan ja hyviä puolia itsessään. Ohjaaja voi valita laittaako taustalle soimaan musiikkia luomaan tunnelmaa ja rentouttamaan tunnelmaa.

Täydensin toimintaa vielä Suomen Punaisen Ristin ystävätoiminnan vinkkivihosta löytyneen harjoituksen ideoilla. Harjoitukseen lisättiin osuus, jossa ohjataan osallistujia nimeämään myös itseä ärsyttäviä asioita, iloa tuovia asioita ja mukaan on otettu myös haaveiden löytäminen ja nimeäminen. Näin nuoret pysähtyvät tarkastelemaan itseään ja asioita, jotka vaikuttavat omiin tunteisiin. Myös haaveet ja unelmat ovat tässä toiminnassa pohdinnan kohteena.

6.16 Minun tarinani #mystory

Ideapaja illassa nuoret toivat esille, että he olisivat kaivanneet Moip! -prosessin aikana laajemmin mahdollisuutta kuulla muiden tarinoita tarkemmin sekä toisaalta mahdollisuuden jakaa omaa tarinaa muille tarkemmin. Nuoret ehdottivat erikseen kertaa, jossa saisi kertoa oman tarinan ja kuulla muiden tarinoita. Tältä pohjalta syntyi Minun tarinani #mystory – ryhmä (liite 20).

Ryhmä kerran ideana on tutustuminen muihin osallistujien tarinoiden kautta. Ryhmän teeman vuoksi tutustumista ja ryhmäytymistä tukevaksi toiminnaksi valittiin toiminnaksi ”hymyrinki”. Hymyrinki on toiminta, joka herättelee osallistujia kuuntelemiseen ja kohtaamiseen ilman sanoja.

Varsinainen toiminnallinen osuus keskittyy siihen, että jokainen saa kertoa oman tarinansa muille ja samalla kuulla toisten tarinoita ja taustoja. Tärkeää on se, että jokainen tulee kuulluksi ja jokainen saa kertoa sen verran itsestään kuin haluaa. Jokaisen tarinaa kuunnellaan ja kunnioitetaan. Kaikille puhuminen ja oman tarinan kertominen ei ole helppoa. Tästä syystä jokaista on ryhmän ennakko mainonnassa kehoitettu ottamaan mukaan itselle merkityksellinen valokuva/tavara tai esine, jonka kautta tarinoita kerrotaan. Keväällä 2018 hyödynsin samaa ideaa toimiessani harjoittelussa Moip! -hankkeessa. Nuoret pitivät toiminnasta ja esittivät ideapaja-illassa toiveen toiminnan uusimisesta myös syksyllä.

Osallistujat saavat kertoa oman tarinansa vuorotellen siinä järjestyksessä, joka syntyy spontaanisti ryhmässä. Oman tarinan kertomisen saa jättää myös väliin, jos sellainen olo ryhmän aikana syntyy. Jokaiselle korostetaan, että tilasta saa myös poistua, jos tulee itselle sellainen olo. Osallistuja kertoo oman tarinansa mukanaan tuomansa kuvan/esineen/tavaran kautta (miksi ottanut tämän esineen/tavaran ja mitä haluaa siitä ja omasta tarinastaan kertoa).

Ohjaajan tulee varmistaa, että jokainen osallistuja pääsee ääneen. Ohjaaja varmistaa, että jokainen (joka haluaa kertoa tarinansa) tulee kuulluksi ja saa kertoa tarinaansa häiriöttä. Ryhmäkerran alussa ohjaaja laskee käytettävissä olevan ajan jokaiselle tarinalle, osallistujien määrän mukaan tai ryhmä voi alussa yhdessä kartoittaa aikaa, joka on varattu aina yhdelle tarinalle.

Luottamuksellisuuden merkitys ja korostaminen tässä ryhmäkerrassa on erityisen suuri. Turvallinen ja toisia kunnioittava ilmapiiri on tärkeää. Ryhmän lopetukseen ja purkuun tulee varata myös riittävästi aikaa.

Tämä ryhmä herätti (Viha-ryhmän ohella) itselläni eniten pohdintoja siitä, onko aihe sopiva avoimeen ryhmään ja yleisesti vertaisen ohjaamaan ryhmään. Moip! – hankkeessa toimivat mentorit ovat kuitenkin koulutettuja vertaistukihenkilöitä. Syksyn pilottiryhmiä aikana nuorten puheissa nousi esille harmittelu siitä, ettei tämä ryhmä ollut tullut valituksi syksyn teemoihin. Halu oman tarinan jakamiseen ja muiden tarinoiden kuulemiseen on suuri. Sopivuutta avoimeen toimintaan pohdin myös sitä kautta, että ennakkomarkkinoissa tuodaan kuitenkin ilmi illan teema. Tällöin jokainen ryhmään osallistunut tietää mihin on tulossa ja miksi. Hän pohtii omalla kohdallaan jo ennen osallistumista, että onko tämä ryhmä häntä varten vai ei.

Uskon, että nuoret tarvitsevat näitä matalan kynnyksen mahdollisuuksia osallistua ja tulla kuulluksi. Nuoret tarvitsevat väyliä oman tarinan kertomiselle. Vertaisten keskellä tarinan jakaminen saattaa olla helpompaa kuin ammattilaiselle. Keskeistä on, että ryhmässä korostetaan luottamuksellisuutta, toisen tarinan kunnioittavaa kuuntelemista sekä tasa-arvoisuutta osallistujien ja tarinoiden välillä. Mahdollisuuksien mukaan lisäksi tälle kerralle ammattilaisen ohjaaja pariaksi, jos se on mahdollista.

7 TOIMINTAMALLIN ARVIOINTI

Toimintamallin arviointiin liittyen tarkastelun kohteena ovat työn pätevyys, käytettävyys ja eettisyys. Pätevyydellä tarkoitetaan sitä, että työssä on tehty sitä, mitä oli alun perin tarkoituskin tehdä. Tutkimuksellisesta näkökulmasta validius eli pätevyys vastaa siis siihen, että onko tutkittu oikeita asioita. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 231; Kananen 2012, 164.) Tarkasteltaessa tämän kehittämistyön ja sen tuloksena syntyneen toimintamallin pätevyyttä voidaan todeta, että valmis tuotos vastaa asettuja tavoitteita. Tavoitteena oli luoda toimintamalli avoimen toiminnan ryhmien ohjaamiseen. Tavoitteena oli, että malli on helposti käyttöön otettavissa, ei vaadi erillistä koulutusta, sopii avoimiin vertaisryhmiin ja on hyödynnettävissä myös yhdistyksen muissa nuorille suunnatuissa ryhmissä. Kehittämishankkeen tuloksena syntynyt toimintamalli vastaa näihin tavoitteisiin ja kehittämistarpeeseen.

Yhtenä tavoitteena oli, että kehitettävä toimintamalli vastaa nuorten mielenterveys- ja päihdeomaisten toiveita ja tarpeita. Tavoite saavutettiin sillä, että nuoret osallistettiin mallin kehittelyyn Ideapaja- illassa. Ideapaja -illasta saatuja tuloksia täydennettiin alku- ja loppukyselyihin saatujen vastauksien analysoinnista esille nousseilla tiedoilla. Ideapaja -iltaan osallistuneista sekä loppukyselyihin vastanneista nuorista tiedettiin täysin varmaksi se, että jokainen näistä nuorista kuului kohderyhmään eli edusti nuorta mielenterveys- ja/tai päihdeomaista. Alkukyselyjen osalta kaikista vastaajista (n=58) vain 39 vastaajan kohdalla tiedetään täysin varmasti se, että vastaaja kuuluu nuorten mielenterveys- ja päihdeomaisten ryhmään. Eli 19 vastaajan kohdalta ei voida olla täysin varmoja siitä onko kyselyyn internetissä vastannut henkilö ollut oikeasti kohderyhmään kuuluva, kuten hän on vastauksissaan ilmoittanut. Nämä 19 vastausta ovat ainoa riskikohta sille, että vastaukset eivät täysin 100 % vastaa juuri kohderyhmän ilmoittamiin tarpeisiin, toiveisiin ja odotuksiin.

Hirsjärvi ym. (2013) nostaa esille, että pätevyyttä voidaan tarkentaa myös hyödyntämällä tutkimuksessa useampaa menetelmää (Hirsjärvi ym. 2013, 233). Tässä kehittämistyössä hyödynnettiin Ideapaja -illassa aivoriihi -menetelmää. Tämän lisäksi hyödynnettiin myös aikaisemmin hankkeessa tehtyjä valmiita kyselyaineistoja. Kyselyiden vastaukset hyödynnettiin soveltuvien kysymysten osalta. Näiden vastausten

tulokset analysoin hyödynnettäväksi toimintamallin perustaksi vahvistamaan Aivo-riihi – menetelmän kautta saatuja tietoja.

Kanasen (2012) mukaan kehittämistutkimuksen luotettavuus on usein myös näyttökysymys, joka perustuu hyvään tutkimusprosessin vaiheiden ja tulosten dokumentaatioon. (Kananen 2012, 163). Hirsjärvi toteaa saman suuntaisesti, että tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta kohentaa laadullisen tutkimuksen luotettavuutta (Hirsjärvi ym. 2013, 232). Tässä kehittämistyön raportissa on avattu tarkasti koko kehittämistyön prosessi sekä käytetyt menetelmät ja tulosten käsittely. Lisäksi on kuvattu se, miten tulokset ovat ohjanneet syntyneiden ryhmämallien luomista. Tarkalla kuvauksella on pyritty osoittamaan sitä, että luotu malli perustuu vahvasti nuorten mielenterveys- ja päihdeomaisten tarpeisiin ja toiveisiin. Tarkka prosessin kuvaus mahdollistaa myös kehittämishankkeessa käytettyjen menetelmien toistamisen myöhemmin samalla tavalla, mikäli tarve tähän myöhemmin syntyy.

Kehittämishankkeen tuloksena syntynyt toimintamalli vastaa siis asetettuja tavoitteita. Mallin käytettävyys ja hyödynnettävyys toteutuvat kehittämishankkeessa toivotulla tavalla. Toiminnot sopivat avoimeen vertaisryhmätoimintaan. Menetelmät voi ottaa käyttöön helposti, ilman erillistä koulutusta. Ryhmäsuunnitelmat on koottu siten, että niitä voidaan hyödyntää kokonaisuuksina tai osittain. Menetelmiä ja ryhmäkertoja voi myös muokata ohjaajan toiveiden ja tarpeiden mukaan. Joissakin ryhmissä ohjaaja voi myös valita kahdesta toiminnasta itselleen tai ryhmälle sopivamman vaihtoehdon. Osa ryhmistä on jätetty sisällöltään avoimeksi. Avoimeksi on jätetty ne kerrat, joissa on monta ennalta määrittelemätöntä asiaa. Näitä ovat esimerkiksi Kokataan yhdessä-, Tavarat vaihtoon - ja Viha -ryhmät. Näissä ulkopuolinen vierailija tai valmistettava ruoka vaikuttaa ajankäyttöön ja toiminnan sisältöön siten, ettei ole järkevää suunnitella ryhmäsisältöä tai runkoa valmiiksi koko ryhmäkerran osalta. Lisäksi Tavarat vaihtoon -ilta on teemaltaan täysin erilainen kuin muut ryhmät. Se on enemmän markkinahenkisen tapahtuma kuin vertaistuellinen ryhmä. Tavarat vaihtoon -iltaan on kuitenkin tarjottu myös vaihtoehtona myös toiminnallinen osuus hyödynnettäväksi, mikäli osallistujamäärä on alhainen tai ryhmäkerta halutaan toteuttaa toimintamallia hyödyntäen.

Käytettävyyteen ja hyödynnettävyyteen liittyen voidaan todeta, että toimintamalli sisältää myös kattauksen toisistaan poikkeavia toimintoja. Osa ryhmistä on

keskustelupainotteisia ja osa toimintapainotteisia. Osa on henkilökohtaisia teemaltaan ja osa ei ole. Joissakin ryhmissä pääpaino on yhdessä ololla ja yhteisellä tekemisellä, kun taas osassa tavoitteena on oman henkilökohtaisen tilan ottamisessa ja omaa itsen tarkkailu. Edellä lueteltuihin seikkoihin perustuen voidaan todeta, että mallin sisältö on monipuolinen. Monipuolinen sisältö ja sisällön muokkaamismahdollisuudet varmistavat, että mallin kautta löytyisi jokaiselle jokin sopiva tai kiinnostava teema tai ryhmäkerta.

Ryhmissä toteutuu useampi aihe yhden teeman alla, esimerkiksi yhdessä ryhmässä aiheena voi olla tunteet, luovat toiminnat ja rento yhdessä olo. Aiheet eivät ole siis toimineet toisensa poissulkevin vaan ryhmäkokonaisuuksissa ne sivuavat toisiaan. Ryhmäsuunnitelmissa ja toiminnoissa korostuu voimavaralähtöisyys. Hyvinvoinnin tukeminen toimintojen punaisena lankana onnistui toimintamallin kokonaisuudessa.

Malli on luotu siten, että voitaisiin ottaa käyttöön myös muissa avointa toimintaa toteuttavissa yksiköissä. Menetelmät ja toiminnat sopivat myös suljettuihin ryhmiin käytettäväksi. Menetelmät on valikoituneet malliin sen mukaan, että ne vastaavat nuorten toiveita ja ideoita sekä tarpeita, mutta mallia voidaan hyödyntää myös eri ikäisten ryhmissä.

Toimintamallin sisälle luoduissa ryhmämalleissa/ryhmäkoosteissa haavoittuvaa on suunnitelmissa ilmoitetut internet lähteet. Internetlähteiden käytössä haasteena ja riskinä on aina se, että sivustot poistuvat käytöstä tai linkit vanhentuvat. Suositeltavaa onkin, että mallia käyttöönotettaessa poimittaisiin samassa linkkien kautta materiaalit talteen. Valmista materiaalia ja valmiita ideoita ryhmiin on olemassa paljon internetissä ja kirjallisuudessa. Ryhmäsuunnitelmissa pyrittiin hyödyntämään internetistä löytyviä materiaaleja, jotta materiaalien hankinta ja ryhmien toteuttaminen olisi helppoa mahdollisimman monelle. Muilta osin valittiin toimintoja, joissa materiaalit ovat muuten helposti saatavissa tai ne voi tehdä itse helposti (esimerkiksi kuva- ja numerokortit).

Kehittämishankkeen raportissa esille nousee myös hyödyllistä tietoa nuorten mielen-terveys – ja päihdeomaisten hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Ideapaja – illan sekä

kyselytulosten koosteista löytyy hyödyllistä tietoa hyödynnettäväksi myös muille tälle asiakasryhmälle toimintaa suunnitteleville tahoille.

Moip! – hankkeessa vertaisohjaajina toimivat vertaiset, jotka ovat käyneet Varsinais-Suomen mielenterveysomaisten järjestämät vapaaehtois-, tukihenkilö- sekä Moip! -mentori -koulutukset. On hienoa, että vertaistoiminnassa ohjaajina toimivilla on koulutusta vertaisena toimimiseen. Luotu ryhmämalli on suunniteltu myös tämä tosiasia huomioiden. Ihanteellista olisikin, että vertaisryhmiä ohjaavat olisivat aina käyneet jonkin vastaavan koulutuksen ohjatessaan nuorten vertaisryhmiä.

Eettisyyteen on kehittämishankkeen aikana ja kehittämishankkeen raportin kirjoittamisen aikana kiinnitetty huomiota siinä, että ketään yksittäistä hankkeen toimintaan osallistunutta nuorta ei voi tunnistaa vastausten tai hänen antaman palautteen perusteella. Myöskään ryhmäpilotointien osalta ole kirjattu mitään nuorten yksilölliseen tilanteeseen tai henkilökohtaisiin asioihin liittyvien seikkoja. Pilotoinnin tarkoituksena oli arvioida vain ryhmämallin sopivuutta avoimeen toimintaan ja avoimen toiminnan toimivuutta. Näin ollen vain näihin liittyvistä seikoista kerättiin tietoa ja havaintoja pilotoinnin aikana. Nuoret olivat tietoisia koko prosessin ajan, että toiminnat liittyvät tämän kehittämishankkeen tekemiseen. Toiminta oli avointa kehittämishankkeeseen osallistuneiden nuorten sekä Moip! – hankkeen työntekijöiden suuntaan koko kehittämishankkeen prosessin ajan.

Pilotoinnin aikana toteutui seitsemän avointa vertaisryhmä kertaa alkuperäisen kahdeksan ryhmäkerran sijasta. Kahdeksan tehdyistä ryhmäsuunnitelmista jäi siis pilotoinnin ulkopuolelle. Nämä kahdeksan ryhmäsuunnitelmaa sisällytettiin kuitenkin osaksi toimintamallia myös. Syksyn pilotoinnista jäi pois paljon hyviä ja tarpeellisia teemoja. Näitä teemoja olisi hyvä hyödyntää ja kokeilla käytännössä esimerkiksi kevään 2019 avoimessa toiminnassa mikäli avointa toimintaa päätetään kehittää jatkossa.

Avoimeen toimintaan osallistui edelleen hankkeen pilotoinnin aikana vähän kävijöitä. Tämän kehittämistyön tavoitteena ei kuitenkaan ollut kävijämäärän nostaminen ja siihen liittyvien menetelmien suunnittelu ja toteutus vaan tavoitteena oli ohjaajien käyttöön tarkoitettujen työvälineiden luominen ryhmäohjeiden muodossa. Kävijämäärien kasvu edellyttäisi avoimen toiminnan systemaattisempaa kehittämistä. Olisi

suositeltavaa myös pohtia onko avoin toiminta se, johon jatkossa halutaan panostaa. Mikäli avointa toimintaa edelleen halutaan kehittää, olisi hyvä panostaa esimerkiksi markkinointiin ja ammattilaisyhteistyöhön asiakaspolun näkökulmasta. Suositeltavaa olisi myös valita avoimen toiminnan teemat ajoissa, jotta mainonta ja tiedotus saadaan ajoissa käyntiin.

Kehittämisen kanalta olisi hyvä myös varmistaa, ettei saman aikaisesti tai samalle viikolle suunnata saman toimijan taholta useita muita toimintoja tai ne sovitettaisiin osaksi avointa toimintaa. Useat lähekkäin, tai mahdollisesti päällekkäin olevat toiminnot voivat osaltaan vähentää osallistujia myös avoimesta toiminnasta. Osana yhdistyksen omaa toimintaa tulisi varmistaa, että nuorten kanssa toimivat muistavat osaltaan kannustaa ja motivoida nuoria osallistumaan avoimeen toimintaan. Moni tarvitsee kannustusta, innostusta ja motivointia ensimmäisen askeleen ottamiseen. Iso voimavara avoimeen toimintaan ohjaamiseen liittyen asuu yhdistyksen oman toiminnan sisällä, joten sitä ei tulisi jättää hyödyntämättä. Syksyllä 2018 avoimeen toimintaan ei ohjautunut yhdistyksen kautta yhtään nuorta avoimeen toimintaan.

Nuoret on hyvä jatkossakin osallistaa suunnitteluun. Osallistuminen lisää osaltaan sitoutuneisuutta sekä toimisi innostajana osallistumiseen. Tämän kehittämishankkeen kautta on kuitenkin todettava, että tuloksekkaan ideapajan ja avoimen toiminnan käynnistämisen välillä ei saisi olla kolmen kuukauden taukoa. Se on liian pitkä väli näiden toimintojen välissä.

Ammattilaisen läsnäolo myös avoimessa toiminnassa on mielestäni hyvä asia. Resurssit huomioiden tämän voisi toteuttaa esimerkiksi siten, että ammattilainen olisi paikalla aina vaikka kuukauden ensimmäisessä avoimessa kerrassa. Näihin voisi tuolloin myös yhdistää viha – ja tunteet teeman. Avoimen toiminnan toteutuksessa nuorilla tulisi joka tapauksessa olla joku ammattilainen tai yhdistyksen edustaja saatavilla tarvittaessa. Ammattilainen tukee ja ohjaa nuorta tarpeen mukaan käytännön toimintaan liittyen sekä toimii tukena ryhmissä esille nousseiden asioiden käsittelyssä tarpeen mukaan. Ammattilaisella on hyvä olla myös käsitys siitä, mitä on suunniteltu, mitä ja miten toimintaa toteutetaan. Ammattilaisen tehtävä on toimia tukena myös mahdollisten äkillisten muutosten kohdalla.

8 POHDINTA

Kehittämishanke toteutui tavoitteiden mukaisesti ja sille asetetussa määräajassa. Opin- näytetyön aiheen pohdinta alkoi kohdallani jo alkuvuodesta 2018, mutta varsinainen aihe opinnäytetyölle alkoi syntyä maaliskuussa 2018. Virallisesti kehittämisprosessi alkoi huhtikuussa 2018. Tavoitteena oli alkuperäisen suunnitelman mukaan saada kehittämishankkeen raportti valmiiksi viimeistään joulukuussa 2018.

Kehittämisprosessi oli mielenkiintoinen, mutta huomattavasti ennako olettamuksiani työläämpi. Kehittämishanke oli laaja jo alkuvaiheessa, mutta vasta ryhmien suunnittelun käynnistyessä mallin työstämisen vaativuus nousi esille. Ennakolta olin olettanut ryhmäsuunnitelmien teon helpommaksi. Olin ajatellut, että nuorten ideoiden pohjalta malli olisi nopeasti valmis. Avoimen toiminnan, vertaisten ryhmän ohjaaminen sekä syvällisten ja yksilötasolla kipeiden ja haavoittavien aiheiden yhdistäminen osoittautuivat oletettua haastavammaksi. Hyvän idean löytyessä kohtasin usein sen, että aihe tai toiminta piti muuttaa kevyempään muotoon. Prosessin aikana koin toistuvasti, että suljetulle ryhmälle suunniteltu ryhmämallin luominen olisi ollut itselleni ehkä mieluisampi. Koen, että suljettu ja määräaikainen toimintamalli olisi ollut yllättäen myös helpompi suunnitella ja siinä olisi voinut valita rohkeammin syvällisempiä aiheita. Menetelmien valinnassa haasteena oli, että ryhmän ohjaajalla ei välttämättä ole mitään aikaisempaa ryhmänohjaus kokemusta. Tämä asetti rajoituksia sille, miten aiheita voidaan ryhmässä käsitellä ja mitä aiheita on hyvä valita toimintamalliin. Ryhmiin valikoituvia toimintoja rajoitti osaltaan myös Moip! -hankkeen pienet tilat esim. jana harjoitukset ja tilan ottamiseen liittyvät harjoitteet eivät olleet mahdollisia.

Ryhmien suunnittelussa oli antoisaa se, että suunnitelmien perustana kerätyt tiedot perustuivat selkeästi juuri kyseisen asiakasryhmän tarpeisiin ja toiveisiin. Alku- ja lopukyselyiden vastausten analysointi oli mielenkiintoista ja oli hienoa huomata, että ne täydensivät kattavasti sekä tietoperustasta esille nousseita tekijöitä sekä tukivat myös Ideapaja -illan tuloksia.

Antoisinta ja innostavinta prosessissa oli kuitenkin Ideapaja -ilta. Iltaan osallistui oletettua enemmän nuoria. Ilta oli aidosti innostava ja nuoret olivat todella avoimia ja

tuottavia. Tähän liittyen on todettava, että Ideapaja- iltaa olisi pitänyt varata aikaa vähintään puolituntia enemmän. Tämä olisi mahdollistanut sen, että olisimme päässeet Aivorihi -menetelmän tavoittelemaan yltiöpäiseen ideointiin asti. Kehittämishankkeen tekijänä, mutta myös nuorten kanssa harjoitteluni aikana työskennelleenä, koin aitoa iloa ja ylpeyttä näistä innostavista ja idearikkaista nuorista. Olin iloinen myös siitä, että sain Ideapaja- iltaan mukaan VS-FinFami ry:n edustajan. Ilman avustajaa olisi suuri osa illan ideoista, toiveista ja nuorten kommentteista jäänyt varmastikin kirjaamatta. Aivorihi - menetelmä oli sopiva menetelmä Ideapaja -iltaan. Olisi ollut hienoa päästä toteuttamaan avointa toimintaan mahdollisimman lähellä Ideapaja -iltaa. Uskon, että se olisi vahvistanut myös nuorten osallistumista avoimeen toimintaan.

Ideapaja -illan ohella myös pilotointiin sisältyvät avoimet ryhmäkerrat olivat erittäin antoisia. Vähäinen osallistujamäärä oli harmi, sillä vapaaehtoisten mentoreiden panostus ei saanut näin ansaitsemaansa kiitosta. Toisaalta oli ihanaa, kun nuoret ilmaisivat avoimien ryhmäkertojen olleen heille ”voimaannuttavia”, ”rentouttavia” ja ”muuta ajateltavaa” antavia kokemuksia. Nuoret iloitsivat myös siitä, että pienemmässä ryhmässä oli paremmin aikaa keskusteluun. Näistä huolimatta jokainen olisi kuitenkin toivonut enemmän kävijöitä.

Tiedotin nuorille opinnäytetyöhön liittyvistä asioista, käytänteistä ja kerroin opinnäytetyön toteutuksesta ennen ideapajaa, ideapaja- illassa sekä elokuun yhteispalaverissa. Tämän lisäksi nuoret saivat ryhmäohjeet sähköpostitse, jossa oli määritelty ohjaajien rooli ja tehtävät. Tätä tiedottamista olisi tullut omalta osaltani vielä vahvistaa, sillä osa nuorista edelleen odotti minulta selkeästi aktiivisempaa osallistumista esimerkiksi toiminnan ohjaamisessa sekä valmisteluihin liittyen. Ohjeistuksessa olisin voinut painottaa nuorten aktiivista roolia vielä vahvemmin. En kuitenkaan halunnut paineistaa nuoria liiaksi, jotta avoimen toiminnan idea rennosti yhdessäolosta säilyisi.

Kehittämishankkeen aikana kirjoitettu oppimispäiväkirja tuki kehittämishankkeen raportin kirjaamista vahvasti. Koen, että asioiden kirjaaminen ylös prosessin eri vaiheissa oli ehdoton edellytys tiedon säilymisen kannalta. Lopputuloksena syntyi kehittämishankkeelle asetettujen tavoitteiden mukainen toimintamalli Moip! -hankkeen avoimeen toimintaan. Toimintamalli perustuu vahvasti kohderyhmän tarpeisiin ja malli vastaa sille asetettuihin kriteereihin. Toimintamalli on hyödynnettävissä

avoimessa vertaisryhmätoiminnassa, ilman erillistä koulutusta ja se voidaan ottaa helposti käyttöön. Alustavassa kehittämishankkeen suunnitelmassa oli maininta, että toimintamallin pohjalta voidaan jatkossa työstää kirjallinen tai sähköiseen muotoon tuotettava opas ryhmänohjaajille. Moip! -hankkeen työntekijöiden kanssa oli puhetta myös siitä, että ryhmämalli voidaan julkaista myöhemmin hankkeen internet -sivuilla. Toivon, että toimintamalli voitaisiin tämän kehittämishankkeen raportin pohjalta työstää jatko tuotoksena netissä julkaistavaan muotoon. Tällä tavoin siitä voisi olla hyötyä myös yhdistyksen ulkopuoliset tahot.

Toimintamallin pilotoinnin ulkopuolelle jäi mielestäni erityisen hyviä ja nuorten tarpeita vahvasti vastaavia teemoja. Olin yllättynyt siitä, miten kevyitä aiheita nuoret päätyivät valitsemaan avoimeen toimintaan. Kevyemmät teemat voivat olla ohjaajille helpompia ohjata, joten ne päätyvät siksi valittuihin teemoihin useammin.

Alun perin suunnitelmana oli, että tapaisin elokuussa 2018 Moip! – hankkeen pariin ohjautuneita nuoria. Tavoitteena tapaamisissa olisi nuorten motivointi avoimeen toimintaan osallistumiseen. Tämä peruuntui, sillä hankkeen syksyn toimintaan liittyen oli tehty päätös siitä, että nuoret ohjattiin Moip! -hankkeen työntekijöiden sijasta yhdistykseen. Kehittämishankkeen prosessin aikana jäi avoimeksi se, miten aktiivisesti näitä nuoria oli motivoitu, kannustettu ja ohjattu osallistumaan avoimeen toimintaan syksyllä. Toisaalta työelämän kiireet ja yhdistyksen muu aktiivinen toiminta on ymmärrettävästikin saattanut vaikuttaa avoimen toimintaan ohjaamiseen. Lisäksi nuoret ovat saattaneet välttää avointa toimintaa kannustuksesta huolimatta.

Tämän kehittämishankkeen tekeminen syvensi omaa aikaisempaa tietämystäni nuoren mielenterveys- ja päihdeomaisen roolista. Ryhmien suunnitteleminen syvensi ja laajensi näkökulmaani myös vertaisten ohjaamien ryhmien osalta. Sain kehittämishankkeen kautta myös runsaasti uusia ideoita ja menetelmiä käyttööni, vaikka niiden hyödyntäminen ei osana kehittämistyötä onnistunutkaan. Näitä menetelmiä kuitenkin pysytyn hyödyntämään jatkossa ryhmä- ja yksilötyöskentelyssä. Ryhmäsuunnitelmia tehdessä materiaali- ja ideavarastot kasvoivat innostavalla tavalla.

LÄHTEET

Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. Ryttylä: My Generation Oy.

Anttila, P. 2007. Realistinen evaluaatio ja tuloksellinen kehittämistyö. Hamina: Akatiimi Oy.

Askel Terveysteen- www-sivut, <https://askelterveyteen.com/unisiepparin-mielenkiintoinen-alkupera/>

Ahonen, H., Lahtinen, H. & Lilley, M. 2017. Jaksamisellasi on väliä. Hyvinvoinnin työkalu varhaisen puuttumisen ja uupumisen ennaltaehkäisyyn avuksi mielenterveyspotilaan läheiselle. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan Ammattikorkeakoulu. Viitattu 28.4.2018 http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/137805/Ahonen_Heidi_Lahtinen_Hanna_Lilley_Marianna.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Al-Anon Keskuspalvelu ry: n www - sivut. 2018. Viitattu 26.10.2018. https://www.al-anon.fi/al_anon

Halme, J. 2018. Aivoriihi – toteutus ja periaatteet. Orchidean innovaatioblogi. Viitattu 24.10.2018. <https://info.orchideainnovations.com/innovaatio-blogi/aivoriihi>

Haukijärvi, N., Kangas, A., Knuutila, H., Leino-Richert, E & Teirasvuo, N. 2014. Tavoitteena aktiivinen ja työelämälähtöinen oppiminen. Käytännön opetusmenetelmiä opiskelija- ja työelämälähtöiseen opetukseen ja koulutukseen. Turku: Turun ammattikorkeakoulun julkaisuja. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 91. Viitattu 1.10.2018. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165107.pdf>.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hyväri, S. 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A.B. (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino. 195-213.

Innokylä. 2018. Aivoriihi. Viitattu 24.10.2018. <https://www.innokyla.fi/web/malli109565>

Jähi, R. 2004. Työstää, tarinoida, selviytyä. Vanhemman psyykinen sairaus lapsuuden kokemuksena. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Viitattu 26.10.2018. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67397/951-44-5993-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kaskiharju, E., Oesch-Böman, C., Hulmi, H. & Heinonen, S. 2014. Elämymatkoja Arjen yläpuolelle. Matalan kynnyksen toiminnan mahdollisuuksia ja taidelähtöisiä menetelmiä omaishoitajien ryhmätoiminnassa. Helsinki: Ikäinstituutti.

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2013. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

Kehitysvammaisten tukiliitto ry. Mahtikortit. Viitattu 15.7.2018. https://storage.googleapis.com/tukiliitto-production/2017/09/mahti_tunnekortit_tulostusversio.pdf

Laimio, A. & Karnell, S. 2010. Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Laatikainen, T. (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA.

Lankinen, M. 2011. Voimaneidot. Opas tyttöjen oman voiman haltuunoton ja aggression hallinnan tukemiseen. Viitattu 27.7.2018 <https://setlementti-fi-bin.directo.fi/@Bin/3edfdb8beb183da1dfd54333310435cb/1533800301/application/pdf/1018809/Voimaneidot,%20opas%20tytt%C3%B6jen%20oman%20voiman%20haltuunoton%20ja%20aggression%20hallinnan%20tukemiseen.pdf>

Leskinen, E. 2009. Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Jyväskylä: PS-kustannus.

Luodemäki, S., Ray, K. & Hirstiö-Snellman, P. 2009. Arjessa mukana. Omaistyön käsikirja. Helsinki: Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry.

Martin, M., Heiska, H., Syvälähti, A. & Hoikkala, M. 2012. Satoa ryhmästä – opas hyvinvointiryhmän ohjaajalle. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö oppaita 9. Viitattu 8.11.2018. http://www.yths.fi/filebank/1546-Satoa_ryhmasta.pdf

Mielenterveysomaisten keskusliitto FinFami. 2016. Prospect. Ohjaajan käsikirja. Mielenterveyskuntoutujien läheisille ja perheenjäsenille suunnattu Prospect – koulutusohjelma. EuFami.

Mielenterveysomaisten keskusliitto FinFami. 2018. Lapsiomaisinfograafi. Viitattu 25.10.2018. https://finfami.fi/wp-content/uploads/FinFami_graafi-lapsi-lila.pdf

Mielenterveysseura. 2018. Infograafeja mielenterveydestä. Viitattu 25.10.2018. https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/inline/Yhteiskunta/Vaikuttaminen/mieli_suomessa_2018_graafit.pdf

Miettinen, E-M. 2015. Lapsiomaisille voimaa vertaisuudesta varhaisaikuisuudessa? Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden yksikkö. Viitattu 22.10.2018. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/98091/GRADU-1445847974.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Moip! -hankkeen vuosikertomus 2017.

Moip! -hankkeen www-sivut. 2018. <https://www.moipfinfami.fi/>

Nuorisolaki 21.12.2016.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Nylund, M. 2005. Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A.B. (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino. 195-213.
- Nyman, M. & Stengård, E. 2001. Mielenterveyspotilaiden omaisten hyvinvointi. Helsinki: Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry.
- Nyman, M. & Stengård, E. 2005. Hiljaiset vastuunkantajat. Omaisten hyvinvointi 2001-2004. Helsinki: Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry.
- Partinen, M. & Huovinen, M. 2011. Unikoulu aikuisille. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Pihl, S. & Aronen A-M. 2015. Unentaidot. Helsinki: Duodecim.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Viitattu 22.10.2018. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>
- Solantaus, T. & Paavonen, E.J. 2009. Vanhempien mielenterveyshäiriöt ja lasten psykiatrisen ongelmat. Duodecim 2009:125, 1839-1844. Viitattu 26.10.2018. <https://www.duodecimlehti.fi/api/pdf/duo98270>
- Suomen Punainen Risti. Suomen Punaisen Ristin ystävötoiminta. Ryhmätoiminnan vinkkivihkonen. Viitattu 20.7.2018. <https://www.kylatoiminta.fi/uploads/images/tiedostot/Nimet%C3%B6n%20liite%2000057.pdf>
- Säilä, S. & Taskinen, E. 2016. Opas vertaistuelliseen omaisneuvontaan - vapaaehtoisen ja ammattilaisen työpari työskentely. Turku: Varsinais-Suomen mielenterveys-omaiset -FinFami ry. Viitattu 22.10.2018 <https://www.innokyla.fi/documents/3551420/0/Opas+vertaistuelliseen+omaisneuvontaan+2017.pdf/dd80559b-5f3c-406c-87b8-c9e2db9ea5a9>
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Vahalahti, Ina. 2012. ”Vois alkaa miettiä elämää” - Toisen asteen opiskelijoille suunnatun päihdetietoa ja -taitoa päihdekasvatusmallin kehittämistyön kuvaus. Opinnäytetyö (YAMK). Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 31.10.2018. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/44478/Vahalahti_Ina.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Varjonen, V. 2015. Huumetilanne Suomessa 2014. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. Raportti 1/2015. Viitattu 26.10.2018. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125568/THL_RAPO1_2015_web%20%281%29.pdf
- Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Österberg, E. & Mäkelä, P. 2013. Alkoholinkäyttö Suomessa. Viitattu 8.11.2018.
<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/alkoholi/alkoholinkaytto-suomessa>

Liite 1

Kehittämishankkeen prosessi

AIKA	MENETELMÄ	TOIMIJAT	DOKUMENTOINTI/TUOTOS	VAIHE
4/2018	Palaveri Moip! -hankkeen työntekijöiden kanssa	- Moip! -hankkeen työntekijät - Kehittämishankkeen toteuttaja	Alustava idea avoimeen toimintaan liittyvän käytännön työkalun kehittämisestä ohjaajille	PERUSTELU
	Ohjauskeskustelu	- Opinnäytetyötä ohjaava opettaja - Kehittämishankkeen toteuttaja	Alustavan suunnitelman muokkaaminen kehittämishankkeeksi. Aiheen määrittely	
5/2018	Opinnäytetyösuunnitelman esittäminen VS-FinFami ry:n henkilöstölle työyhteisöpalaverissa	- Moip! -hankkeen hanketyöntekijät - VS-FinFami ry:n henkilöstö - VS-FinFami ry:n hallituksen puheenjohtaja	Power Point esitys kehittämishankkeen tavoitteista, menetelmistä, alustavasta aikataulusta	ORGANISOINTI
5/2018	Kirjallisuuteen ja aikaisempiin tutkimuksiin perehtyminen, käsitteiden määrittely, kehittämisprosessin	- Kehittämishankkeen toteuttaja	Opinnäytetyön suunnitelma	
5/2018	Yhteistyöpalaveri	- VS – FinFami ry:n toiminnanjohtaja (sijainen)	Kirjallinen sopimus opinnäytetyön tekemisestä	TOTEUTUS
5/2018	Ideapaja-ilta Dokumentointi: - kuvat - Aivoriihi menetelmässä täytetyt fläppipaperit - muistiinpanot	- Moip! -prosessin läpi käyneet nuoret - Kehittämishankkeen toteuttaja - VS-FinFami ry:n edustaja	Jäsennetty ja luokiteltu kooste ideapaja -illan ideoinneista, toiveista ja suunnitelmista sekä sovitusta asioista tulevan toimintamallin pohjaksi	
7-8/2018	Moip! -hankkeen alkua ja loppukyselyiden kyselylomakkeiden vastausten analysointi ja koonti	Kehittämishankkeen toteuttaja	Kooste kyselytuloksista tulevan toimintamallin pohjaksi	

7-8/ 2018	Toimintamallin ryhmäkertojen suunnittelu ja luominen ideapaja – tuotosten ja kyselylomakkeiden analyysistä nousseiden tarpeiden, ideoiden ja toiveiden pohjalta	Kehittämishankkeen toteuttaja	- Ryhmäkertojen rakenne ja ryhmäsuunnitelmat 15 ryhmäkerralle →toimintamallin 1.versio	
8/2018	Yhteistyöpalaveri	- Moip! -mentorit - Moip!-hankkeen hanketyöntekijät - kehittämishankkeen toteuttaja	- Suunnitelma toimintamallin pilotoinnista: syksyn avoimen toiminnan aikataulu, ohjaajat (mentorit) sekä avoimen toiminnan sisällöt - Sopimukset käytännön toteutuksesta mainonnan, materiaalihankintojen ja tilavarausten osalta	
9-10/ 2018	Pilottiryhmät avoimessa toiminnassa	- Moip! -mentorit (ohjaajat) - Kehittämishankkeen toteuttaja	- Palautteet ryhmäkerroista - Muistiinpanot ryhmäkerroista	
10/2018	Ryhmäpilotoinnin arviointi kokemuksen perusteella - Ryhmäkerroilta kerätyn palautteen analysointi	- Kehittämishankkeen toteuttaja	- Toimintamallin päivittäminen palautteiden ja ryhmäpilotoinnin perusteella	ARVIOINTI
9-12/ 2018	Raportin kirjoittaminen	- Kehittämishankkeen toteuttaja	Kehittämishankkeen loppuraportti	
12/2018	Kehittämishankkeen esittäminen VS-FinFami Ry:n Henkilöstölle	- Vs-FinFami ry:n henkilökunta - Moip! – hankkeen työntekijät - Kehittämishankkeen toteuttaja	Kehittämishankkeen loppuraportti	KÄYTTÖÖNOTTO JALEVITYS

(Lähde: Toikko & Rantanen 2009, 56-62)



Moip!- alkukysely

Ei ole helppoa kun läheinen sairastaa psyykkisesti tai käyttää päihteitä väärin. Joskus saattaa olla sellainen olo, että niiden asioiden kanssa jää ihan yksin eikä ketään oikein ymmärrä jos yrittää läheisen tilanteesta puhua. Oma jaksaminen saattaa olla koetuksella ja mielessä pyöriä jos jonkinlaisia kysymyksiä.

Muista, et ole yksin.

Meitä on muitakin, jotka tietävät minkälaista läheisen sairastaminen tai päihteiden käyttö voi olla ja miltä se saattaa tuntua.

Moip!-projektissa tarkoituksena on koota nuoria aikuisia yhteen, joilla on kokemus juuri siitä, kun läheinen sairastaa psyykkisesti tai käyttää päihteitä väärin. Projekti tarjoaa mahdollisuuden saada vertaistukea. Projektilaiset saavat itse pitkälti päättää millaisessa toiminnassa he haluavat jakaa kokemuksiaan just sen verran kun itsestä tuntuu hyvältä. Moip:ssa voit olla oma itsesi.

Mikä parasta, Moip!-toiminta on **maksutonta**. Jos Moippaaminen voisi olla sun juttu, vastaa kyselyyn ja hae mukaan!

"Elämä"

Sukupuoli

- mies
- nainen
- muu

Ikä

- 16-18
- 19-24
- 25- 29
- muu

Kotikunta _____

Jatkuu

Mikä on elämäntilanteesi tällä hetkellä?

- Opiskelen
- Työskentelen
- En opiskele
- En työskentele
- Muu:

"Yhteisö ja tarpeet"

Onko sinulla kokemusta siitä, millaista on kun läheinen sairastaa psyykkisesti tai käyttää päihteitä väärin?

- Kyllä, siitä kun läheinen sairastaa psyykkisesti
- Kyllä, siitä kun läheinen käyttää päihteitä väärin
- Kyllä, siitä kun läheisellä on mielenterveys- ja päihdeongelmia
- Kyllä, lisäksi kokemus omasta päihdeongelmasta
- Kyllä, lisäksi kokemus omista mielenterveyden haasteista
- En osaa sanoa
- Ei ole
- Muu:

Kenen läheisen mielenterveys tai päihteiden käyttö sinua mietityttää?

- Isä
- Äiti
- Sisarus
- Kaveri
- Kumppani
- Muu:

Onko sinulla hoito/tukikontakti liittyen omaan jaksamiseen?

- Kyllä on tällä hetkellä
- On ollut aikaisemmin
- Ei ole, en koe tarvetta
- Ei ole, mutta uskon, että voisin hyötyä sellaisesta
- Muu:

Jos sinulla on hoito/tukitaho olemassa tai on ollut, niin missä/mikä?

Onko sinulla joku, jonka kanssa olet voinut puhua läheisen tilanteesta?

- Perhe
- Kaverit
- Terveystuollon ammattilainen
- En ole puhunut kenenkään kanssa
- Muu:

Jatkuu

Onko sinulle tarjottu aikaisemmin tukea omaisena?

- Kyllä
- Ei

Jos vastasit edelliseen kysymykseen "kyllä", missä sinulle on tarjottu tukea omaisen roolissa?

Millä sanoilla kuvailisit fiilistäsi lähiaikoina?

- Väsynyt
- Huolestunut
- Surullinen
- Ihan ok
- Pirteä
- Hyvä fiilis
- Muu:

Vaikuttaako läheisen mielenterveys tai päihteiden käyttö johonkin näistä:

- Yöuniin
- Syömiseen
- Koulunkäyntiin
- Työntekoon
- Harrastuksiin
- Ystäväsuhteisiin
- Perhesuhteisiin
- Arjen askareihin

"Osallisuus"**Kiinnostaako sinua kohdata samankaltaisessa tilanteessa olevia muita nuoria aikuisia?**

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

Millaisessa toiminnassa haluaisit olla mukana?

- Keskusteluapu ammattilaisen kanssa
- Keskusteluapu ammattilaisen ja vertaishenkilön kanssa
- Vertaistuki
- Vapaaehtoistoiminta
- Olla tukihenkilö
- Saada tukihenkilö
- Kurssit ja koulutukset
- Yhdessäolo -viikonloput
- Ryhmätoiminta
- Muu:

Jatkuu

Kenen kanssa haluaisit osallistua toimintaan?

- Yksin
- Kaverin kanssa
- Läheisen kanssa
- Sairastuneen kaverin kanssa
- Sairastuneen läheisen kanssa

Mitä toivoisit Moip!:lta?

"Tulevaisuus"**Millaisena näet tulevaisuutesi?**

- Minulla on tulevaisuuden suunnitelmia
- Tulevaisuus huolestuttaa
- Minulla ei ole tulevaisuuden suunnitelmia
- Muu:

Mitä haaveita tai unelmia sinulla on?

"Yhteystiedot"

Nimi tai lempinimi _____

Sähköposti _____

Puhelinnumero _____

KIITOS!



Moip! -loppukysely

Toivoisimme, että ehtisit vastata vielä tähän loppukyselyyn, kiitos! Halutessasi voit täyttää tämän kyselyn täysin nimettömästi.

"Elämä"

Sukupuoli

- mies
- nainen
- muu

Ikä

- 16-18
- 19-24
- 25- 29
- muu

Kotikunta _____

Mikä on elämäntilanteesi tällä hetkellä?

- Opiskelen
- Työskentelen
- En opiskele
- En työskentele

"Yhteisö ja tarpeet"

Onko läheisesi tilanne mielenterveysongelmien tai päihteiden käytön suhteen muuttunut Moip!:iin osallistumisesi aikana?

- Läheiseni tilanne on nyt parempi kuin aloittaessani Moip!:issa
- Läheiseni tilanne on nyt huonompi kuin aloittaessani Moip!:issa
- Läheiseni tilanne on pysynyt samana

Jatkuu

Onko sinulla tällä hetkellä jokin hoito- tai tukikontakti Moip!:-n lisäksi liittyen omaan jaksamiseen?

- Kyllä
- Ei

Jos sinulla on jokin kontakti, niin missä/mikä?

Kenen/keiden kanssa voit nykyään puhua läheisesi tilanteesta tai tilanteen aiheuttamista vaikutuksista sinuun??

- Perhe
- Kaverit
- Terveystieteiden ammattilainen
- Moippilaiset
- Psykoterapeutti
- Kumppani
- Moip -työntekijä
- En kenenkään

Onko sinulle tarjottu Moip!:-iin osallistumisesi aikana jostakin muualta tukea omaisena??

- Kyllä
- Ei

Jos sinulle on tarjottu Moip!:-iin osallistumisesi aikana jostakin muualta tukea omaisena, niin mistä?

Millä sanoilla kuvailisit fiilistäsi lähiaikoina?

- Väsynyt
- Huolestunut
- Surullinen
- Ihan ok
- Pirteä
- Hyvä fiilis

Vaikuttaako läheisen mielenterveys tai päihteiden käyttö tällä hetkellä johonkin näistä:

- Yöuniin
- Syömiseen
- Koulunkäyntiin
- Työntekoon
- Harrastuksiin
- Ystäväsuhteisiin
- Perhesuhteisiin
- Arjen askareihin

Jatkuu

"Osallisuus"

Koetko saaneesi osallistua riittävästi päätöksentekoon Moip! -prosessin aikana?

- Kyllä
- En

Oletko kokenut hyödylliseksi tavata muita samankaltaisia kokemuksia omaavia nuoria?

- Kyllä
- En

Minkälaisessa toiminnassa olet ollut mukana Moip!:iin osallistumisesi aikana?

- Keskusteluapu Moip! työntekijän kanssa
- Keskusteluapu Moip! työntekijän ja vertaisen kanssa
- Vertaistuki
- Minulla on ollut tukihenkilö
- Olen kouluttanut tukihenkilöksi
- Olen kouluttanut vapaaehtoiseksi
- Olen kouluttanut vertaisneuvojaksi
- Kurssit ja viikonloput
- Prospect
- Olen kouluttanut Prospect ohjaajaksi
- Starttileiri
- Päätösleiri
- Omakuva NYT ryhmä tai viikonloppu
- Moip! ryhmätoiminta
- Yhdistyksen ryhmätoiminta
- Keskusteluapu yhdistyksen työntekijöiden kanssa
- Moip! teemaillat
- Moip! avoin toiminta
- Vertaiskaveritoiminta

Kenen kanssa olet osallistunut toimintaan?

- Yksin
- Kaverin kanssa
- Perheenjäsenen kanssa
- Sairastuneen tai päihteitä käyttävän läheisen kanssa

Mistä olet pitänyt Moip!:issa? Mikä on tukenut sinua ja minkä olet kokenut hyväksi?

Mikä on ollut parasta Moip!:issa?

Jatkuu

Oletko kokenut Moip!:in tärkeäksi oman jaksamisesi kannalta?

- Kyllä
- En

Mistä et ole pitänyt Moip!:issa? Mikä ei ole toiminut?

Minkälaista toimintaa tai tukea olisit toivonut saavasi, mitä ei Moip! sinulle tarjonnut?

Oletko saanut Moip!:in myötä lisää tietoa mielenterveys ja päihdeasioista?

- Kyllä
- En

Onko käsityksesi mielenterveyden häiriöistä tai päihdeongelmista muuttunut Moip!:in aikana?

- Kyllä
- En

Jos käsityksesi ovat muuttuneet niin miten?

Onko kokemuksesi liittyen mielenterveys- ja päihdeasioihin usein yhdistyvästä häpeän tunteesta tai stigmasta muuttunut Moip!:in aikana?

- Kyllä
- Ei
- En ole koskaan aikaisemminkaan tuntenut häpeää asiaan liittyen

Jos kokemuksesi häpeään ja stigmaan liittyen ovat muuttuneet niin miten?

Jatkuu

"Tulevaisuus"

Millaisena nyt näet tulevaisuutesi? *

- Minulla on tulevaisuuden suunnitelmia
- Minua huolestuttaa tulevaisuus
- Minua huolestuttaa tulevaisuus nyt vähemmän kuin silloin kun aloitin Moip!:n
- Minua huolestuttaa tulevaisuus nyt enemmän kuin silloin kun aloitin Moip!:n
- Minua ei huolestuta tulevaisuus
- Minulla ei ole tulevaisuuden suunnitelmia
- Minulla on positiivisia ajatuksia tulevaisuuden suhteen

Jatkuu

Minkälaisia haaveita tai unelmia sinulla on? Koetko Moip!:illa olleen vaikutusta niihin?

Mitä toivoisit jatkossa Moip!:in suhteen?

Terveiseni Moip!:in työntekijöille

"Yhteystiedot"

Nimi (vapaavalintainen) _____

TULEVAISUUS - UNELMAT JA TOIVEET

A. ENNAKKOMARKKINOINTI

Mainosteksti/lyhyt kuvaus: Pohditaan tulevaisuutta ja tehdään oma unelma-kartta.

Ennakkoon sovittavat asiat:

- kuka tekee mainokset ja kuka julkaisee mainokset
- mitä mainoksessa lukee (yhteinen suunnittelu)
- missä julkaistaan, mihin jaetaan
- milloin mainonta toteutetaan

B. VALMISTELUT RYHMÄÄ VARTEN

Tarjoilut:

- sovitaan mitä tarjoillaan (onko aina sama vai saavatko esim. ohjaajat valita)
- sovitaan kuka varmistaa, että tarvikkeita on/huolehtii niiden hankinnasta
- sovitaan ketkä valmistelevat tarjoiltavat ennen ryhmää

Materiaali- ja tarvikehankintojen tilaus:

- tarvittavien materiaalien tilaaminen
- ohjeet materiaalien hankintaan (kuka, mistä, milloin, miten)

Materiaalit:

- aikakauslehdet
- hyvä liima
- erivärisiä kartonkeja (A3)

Kuvien lisäksi hyödyntää myös: nauhoja, tarroja, liituja, kyniä, tusseja, maalit yms.

C. TERVETULOA JA OSALLISTUJAT

- lyhyt nimi- ja fiiliskierros (millainen päivä ollut, millä mielellä tullut ryhmään)
- käydään säännöt läpi, jonka jälkeen säännöt jäävät näkyville

D. TUTUSTUMISTA JA RYHMÄYTYMISTÄ TUKEVA TOIMINTA

”Totta vai tarua”

Kukin osallistuja kertoo vuorollaan itsestään kolme tosiasiaa ja yhden valheen. Kerrottavat asiat voivat liittyä ihan mihin tahansa, esim. sisarusten luumäärä, ikään, synnyin kaupunki, toinen nimi, haave, ammatti jne.

Muut arvaavat mikä väittämistä on valhe.

(Aalto, 2000, 205. Lähde: Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. Ryttylä: My Generation Oy.)

Jatkuu

E. LYHYT ALUSTUS TEEMAAN

Jokainen tarvitsee unelmia ja haaveita ja jokaisella on oikeus niihin. Unelmointi antaa voimia ja tukee jaksamista. Omaisen/läheisen roolissa saatamme unohtaa haaveilun ja omat unelmat. Tällä kerralla matkustetaan omien unelmien ääreen. On hyvä pysähtyä unelmoimaan aina silloin tällöin ja luoda omia haaveita.

F. TOIMINTA

Unelmakartta

Lehdistä kuvia ja tekstejä leikkaamalla luodaan oma unelmakartta A3 kokoiselle kartongille.

Voit tehdä unelmakartan, jossa on yksi unelma/haave tai useampia unelmia/haaveita ja tavoitteita. Leikkaa rohkeasti kuvia ja tekstejä, jotka innostavat tai motivoivat sinua tai ne tuntuvat hyvältä ja mieluisilta. Voit leikata kuvia tai tekstejä, jotka kertovat siitä mitä haluat tehdä tai saavuttaa. Muista, että ei ole oikeaa tai väärää tapaa tehdä unelmakarttaa. Jokainen unelmakartta on yksilöllinen.

Unelma kartta voidaan sopia tehtäväksi vapaasti toteutettavaksi tai esim. ajatellen sitä, mikä olisi unelmana viiden vuoden päästä.

Vapaata keskustelua toiminnan aikana, rentoa yhdessä oloa, kahvit/teet ja keksit tarjolla vapaasti koko ryhmän ajan.

Musiikkia voi olla hiljaa taustalla, jos ei häiritse ketään. Lopuksi jokainen saa näyttää muille oman unelmakartan (vapaaehtoinen) ja kertoa unelmakartastaan sen verran kuin haluaa ja tuntuu hyvältä.

G. LOPETUS

- Fiiliskierros & purku

- miltä toiminta tuntui, mieliala ryhmän päättyessä, millä mielin kotiin
- muistutetaan siitä, mitä kautta nuori saa tarvittaessa keskustelu apua ja annetaan tarvittaessa yhteystiedot (kehittämishankkeessa taho oli VS-FinFami ry/ Moip! - hankkeen työntekijät)

- Kerrotaan milloin on seuraavan kerran avointa toimintaa

- Kiitokset osallistumisesta sekä läsnäolosta

KIRJALLISUUSPIIRI

A. ENNAKKOMARKKINOINTI

Mainosteksti/lyhyt kuvaus: Ota mukaan oma lempikirjan tai kirja, jota haluat suositella muille. Käydään yhdessä läpi eri kirjoja. Saadaan hyviä kirja vinkkejä.

Sovitaan ennakoon:

- kuka tekee mainokset ja kuka julkaisee mainokset
- mitä mainoksessa lukee (yhteinen suunnittelu)
- missä julkaistaan, mihin jaetaan
- milloin mainonta toteutetaan

B. VALMISTELUT RYHMÄÄ VARTEN

Tarjoilut:

- sovitaan mitä tarjoillaan (onko aina sama vai saavatko esim. ohjaajat valita)
- sovitaan kuka varmistaa, että tarvikkeita on/huolehtii niiden hankinnasta
- sovitaan ketkä valmistelevat tarjoiltavat ennen ryhmää

Materiaali- ja tarvikehankintojen tilaus:

- tarvittavien materiaalien tilaaminen
- ohjeet materiaalien hankintaan (kuka, mistä, milloin, miten)

Materiaalit: narukerä seittiä varten

C. TERVETULOA JA OSALLISTUJAT

- Lyhyt nimi- ja fiiliskierros (millainen päivä ollut, millä mielellä tullut ryhmään)
- Käydään säännöt läpi, jonka jälkeen säännöt jäävät näkyville

D. TUTUSTUMISTA JA RYHMÄYTYMISTÄ TUKEVA TOIMINTA

”Verkko osallistujien kesken”

- Tarvitset narukerän
- suositeltavaa on, että osallistujat ovat suurin piirtein ympyrän muodossa ja näkevät toisensa.
- Ensimmäinen osallistuja ottaa narukerän käteen ja kertoo nimensä sekä ryhmän sopiman asian itsestään (esim. tunnetila nyt, kuluneen viikonkohokohdan, mitä söi päiväruuaksi, lempiruoka, lapsuuden unelma-ammatti jne.) Tämän jälkeen hän ottaa otteen narun päästä, säilyttää otteensa narussa ja heittää narukerän seuraavalle (pitää koko ajan kiinni narun päästä tai kohdasta, josta otti kiinni). Suositeltavaa on heittää narukerä suurin piirtein vastapäätä olevalle, jotta saadaan seitti muodostumaan.

Jatkuu

- Se, jolle narukerä on heitetty, kertoo oman nimensä ja ryhmän sopiman seikan/asian itseensä liittyen. Tämän jälkeen hän ottaa otteen narusta, pitää siitä kiinni ja heittää kerän seuraavalle. Ei vieressä olevalle kuitenkaan vaan ehkä vastapäätä suurin piirtein olevalle.
- Näin jatketaan, kunnes jokainen osallistuja on kertonut nimensä ja sovitun asian itsestään sekä jokaisella osallistujalla on kädessään osa narusta siten, että osallistujien väliin on muodostunut seitti.
- Tämän jälkeen puretaan seitti siten, että viimeisenä kertonut kertoo uudelleen, kuka on ja sovitun seikan itsestään. Tämän lisäksi hän kertoo edellisen osallistujan nimen (eli se, joka oli heittänyt narun hänelle) ja tämän aikaisemmin itsestään kertoman seikan.
- Näin jatketaan, kunnes seitti on purkaantunut kokonaan.

E. LYHYT ALUSTUS TEEMAAN

Toiveena olisi, että kirjallisuuspiiri tarjoaisi uusia ideoita luettaviin kirjoihin ja innostaisi lukemisen pariin. Keskustelun kautta opitaan myös tuntemaan muita ryhmäläisiä paremmin ja ehkä opitaan jotain itsestämmekin.

F. TOIMINTA/KESKUSTELU

Osallistajat tuovat mukanaan itselleen tärkeän tai hyvän lukemansa kirjan. Voi tuoda myös kirjan, jota itselle on suositeltu. Mikäli kirjaa ei ole saatavilla riittää tiedot kirjasta. Jokainen saa vuorotellen kertoa kirjasta sen mitä haluaa. Esimerkiksi miksi juuri tämä kirja? Miten itse päädyin lukemaan kirjaan? Mikä on kirjan teema, mitä siinä tapahtui? Mistä on saanut kirjan? Milloin on lukenut kirjan? Mitä ajatuksia ja tunteita se herätti? Onko lukenut kirjan useammin kuin yhden kerran? Lukiko kirjan nopeasti vai kestäkö lukeminen kauan? Kenelle ja minkälaiseen tilanteeseen suosittelisi kirjaa? Mikä kirjassa oli parasta? Samaistuinko johonkin hahmoon jne.

Kirjaan liittyen jokainen voi kertoa juuri sen asian, jonka haluaa ja sen verran kuin haluaa.

G. LOPETUS

- Fiiliskierros & purku
 - miltä toiminta tuntui, mieliala ryhmän päättyessä, millä mielin kotiin
 - muistutetaan siitä, mitä kautta nuori saa tarvittaessa keskustelu apua ja annetaan tarvittaessa yhteystiedot (kehittämishankkeessa taho oli VS-FinFami ry/ Moip! -hankkeen työntekijät)
- Kerrotaan milloin on seuraavan kerran avointa toimintaa
- Kiitokset osallistumisesta sekä läsnäolosta

LAUTAPELIT JA KORTTIPELIT

A. ENNAKKOMARKKINOINTI

Mainosteksti/lyhyt kuvaus: Peli-ilta hyvässä porukassa. Jokainen voi ottaa mukaansa myös omia lautapelejä. Viritellään muistin syövereistä vanhoja ja uusia korttipelejä.

Sovitaan ennakkoon:

- kuka tekee mainokset ja kuka julkaisee mainokset
- mitä mainoksessa lukee (yhteinen suunnittelu)
- missä julkaistaan, mihin jaetaan
- milloin mainonta toteutetaan

B. VALMISTELUT RYHMÄÄ VARTEN

Tarjoilut:

- sovitaan mitä tarjoillaan (onko aina samat vai saavatko esim. ohjaajat valita)
- sovitaan kuka varmistaa, että tarvikkeita on/huolehtii niiden hankinnasta
- sovitaan ketkä valmistelevat tarjoiltavat ennen ryhmää

Materiaali- ja tarvikkehankintojen tilaus:

- tarvittavien materiaalien tilaaminen
- ohjeet materiaalien hankintaan (kuka, mistä, milloin, miten)

- **Materiaalit:** Erilaiset lautapelit ja pelikortit

C. TERVETULOA & OSALLISTUJAT

- lyhyt nimi- ja fiiliskierros (esim. millainen päivä ollut, millä mielellä tullut ryhmään)
- käydään säännöt läpi, jonka jälkeen säännöt jäävät näkyville

D. TUTUSTUMISTA TUKEVA TOIMINTA

”Speed dating” – eli esittäytyminen eri aiheiden kautta

- Valitaan aiheet ryhmän kesken helpot aiheet, joista puhutaan. Aiheet kirjataan näkyville fläppitaululle. Aihteita voivat olla esimerkiksi: Lempiruoka, harrastus, unelmamatkakohde, mitä katson tv:stä jne.
- Jakaudutaan pareihin.
- Ohjaaja käynnistää ajan, jonka jälkeen keskustellaan n. kaksi minuuttia/aihe yhden parin kanssa.
- Ohjaaja huolehtii käytetystä ajasta. Jatkuu

- Kahden minuutin jälkeen toinen parista siirtyy eteenpäin vieressä olevan pariksi ja toinen jää omalle paikalleen. Näin parit vaihtuvat.
- Parit kiertävät siten, että jokainen on puhunut kaikkien kanssa.

(Leskinen, 2009, 24. Alkuperäinen idea toimintaan syntyi Moip! -nuoren kertomasta kokemuksesta vastaavanlaisesta toiminnasta. Vastaavanlainen toiminta löytyi teoksesta: Lähde: Leskinen, E. 2009. Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Jyväskylä: PS-kustannus. Tässä idea muokattu Moip! -ryhmään sopivaksi.)

E. LYHYT ALUSTUS TEEMAAN

Lautapelien ja korttipelien pelaaminen yhdessä.

F. TOIMINTA/KESKUSTELU

Ryhmä valitsee pelit, joita pelataan.

Mukavaa on, jos joku osaa myös opettaa muille uusia pelejä tai ryhmäläiset yhdessä palauttelevat mieleen aikaisemmin elämässään pelaamiaan pelejä.

G. LOPETUS

- Fiiliskierros & purku

- miltä toiminta tuntui, mieliala ryhmän päättyessä, millä mielin kotiin
- muistutetaan siitä, mitä kautta nuori saa tarvittaessa keskustelu apua ja annetaan tarvittaessa yhteystiedot (kehittämishankkeessa taho oli VS-FinFami ry/Moip! -hankkeen työntekijät)

- Kerrotaan milloin on seuraavan kerran avointa toimintaa

- Kiitokset osallistumisesta sekä läsnäolosta

SELVIITYMINEN, SELVIITYMISTARINAT (Ylisukupolvisuus)

A. ENNAKKOMARKKINOINTI

Mainosteksti: Tällä kerralla eri sukupolvet kohtaavat ja jakavat kokemuksiin ja selviytymistarinoitaan.

Ennakkoon sovittavat asiat:

- kuka tekee mainokset ja kuka julkaisee mainokset
- mitä mainoksessa lukee (yhteinen suunnittelu)
- missä julkaistaan, mihin jaetaan
- milloin mainonta toteutetaan

B. VALMISTELUT RYHMÄÄ VARTEN

Tarjoilut:

- sovitaan mitä tarjoillaan (onko aina samat vai saavatko esim. ohjaajat valita)
- sovitaan kuka varmistaa, että tarvikkeita on/huolehtii niiden hankinnasta
- sovitaan ketkä valmistelevat tarjoiltavat ennen ryhmää

Materiaali- ja tarvikehankintojen tilaus:

- tarvittavien materiaalien tilaaminen
- ohjeet materiaalien hankintaan (kuka, mistä, milloin, miten)

Illan vierailijat

- Vertaistarinoiden olisi suositeltava yhdistyä nuorten omaisten rooleihin (tarinat puolison, sisaruksen, lapsiomaisen, ystävän roolista)
- Vertaispuhujat on hyvä valita ajoissa (yhdistyksen/ammattilaisten valinta sopivista ehdokkaista)
- Vertaispuhujia olisi suositeltavaa olla useampi kuin yksi (eri näkökulmat)
- Sovitaan kuka on vertaispuhujien yhteydessä ja milloin (yhdistys vai illan ohjaajat)
- Vertaispuhujille tiedoksi ajankohta, tapaamispaikka, illan teema, käytännöt ja ennalta sovittujen yhteyshenkilöiden tiedot
- Varmistetaan mitä välineitä vertaispuhujat tarvitsevat oman tarinansa kertomiseen (esim. kaiutin, tietokone, näyttöruutu)

Materiaalit:

- Ryhmäytymistä ja tutustumista tukeva toimintaa varten: Kuvakortit

Jatkuu

C. TERVETULOA JA OSALLISTUJAT

- lyhyt nimi- ja fiiliskierros (esim. millainen päivä ollut, millä mielellä tullut ryhmään)
- käydään säännöt läpi (ohjaaja lukee), jonka jälkeen säännöt jäävät näkyville

D. TUTUSTUMISTA TUKEVA TOIMINTA

Kuvakortit

Levitetään pöydälle kuvakortteja, joista jokainen valitsee itselleen sopiva kortin (kuvan, joka puhuttelee itseä/sopii nykyhetkeen tunnetilaan/kertoo jotain itsestäni jne.).

Tämän jälkeen käydään läpi kierros, jossa jokainen kertoo, miksi valitsi juuri tämän kuvan ja miten se sopii häneen. Jokainen kertoo kuvasta sen verran kuin itsestä tuntuu hyvältä.

E. LYHYT ALUSTUS TEEMAAN

Selviytymistarinat tarjoavat kokemukseräistä tietoa siitä, miten toiset ovat selvinneet omaistilanteissa ja mitä keinoja he ovat oman selviytymistarinansa aikana käyttäneet. toimintana mukava yhdessä oleminen sekä kokemusten jakaminen.

F. TOIMINTA/KESKUSTELU

Selviytymistarinat -teeman tavoitteena on yhdistää varttuneempi ja nuorempi sukupolvi. Tämä on hyvä mahdollisuus yhdistää yhdistysten vanhemmat ja nuoremmat kävijät. Selviytymistarinat tarjoavat voimaannuttavan ja vertaisuellisen näkökulman omaisten tilanteeseen.

Vapaan keskustelun ja selviytymistarinoiden kertomisen ja kuulemisen rinnalle ryhmän ohjaajat voivat halutessaan kehittää toimintaa keskustelun rinnalle.

Ryhmäkertaan ei ole ennalta suunniteltua ohjelmaa, sillä selviytymistarinat toimivat illan sisältönä. Illan ohjaajat varmistavat, että aikataulu pitää ja ryhmän lopussa ehditään käymään läpi myös ”fiiliskierros ja ryhmän purku”.

G. LOPETUS

- Fiiliskierros & purku
 - miltä toiminta tuntui, mieliala ryhmän päättyessä, millä mielin kotiin
 - muistutetaan siitä, mitä kautta nuori saa tarvittaessa keskustelu apua ja annetaan tarvittaessa yhteystiedot (kehittämishankkeessa taho oli VS-FinFami ry/ Moip! -hankkeen työntekijät)
- Kerrotaan milloin on seuraavan kerran avointa toimintaa
- Kiitokset osallistumisesta sekä läsnäolosta

UNI/RENTOUTUMINEN

A. ENNAKKOMARKKINOINTI

Mainosteksti: Aiheena uni ja rentoutuminen. Tehdään rentoutumisharjoituksia ja käydään läpi keinoja, joilla voit itse pyrkiä kohentamaan unen laatua ja helpottamaan uniongelmia.

Ennakkoon sovittavat asiat:

- kuka tekee mainokset ja kuka julkaisee mainokset
- mitä mainoksessa lukee (yhteinen suunnittelu)
- missä julkaistaan, mihin jaetaan
- milloin mainonta toteutetaan

B. VALMISTELUT RYHMÄÄ VARTEN

Tarjoilut:

- sovitaan mitä tarjoillaan (onko aina samat vai saavatko esim. ohjaajat valita)
- sovitaan kuka varmistaa, että tarvikkeita on/huolehtii niiden hankinnasta
- sovitaan ketkä valmistelevat tarjoiltavat ennen ryhmää

Materiaali- ja tarvikehankintojen tilaus:

- tarvittavien materiaalien tilaaminen
- ohjeet materiaalien hankintaan (kuka, mistä, milloin, miten)

Materiaalit/tarvikkeet:

- Uni/rentoutuminen lomakkeet tulostettuna osallistujille + ohjaajalle
- Kaiutin & äänentoistolaitte ja nettiyhteys rentoutusharjoituksia varten

C. TERVETULOA JA OSALLISTUJAT

- Lyhyt nimi- ja fiiliskierros (esim. millainen päivä ollut, millä mielellä tullut ryhmään)
- Käydään säännöt läpi, jonka jälkeen säännöt jäävät näkyville

D. TUTUSTUMISTA JA RYHMÄYTYMISTÄ TUKEVA TOIMINTA

Nimirinki rentoutumiskeinojen kautta

Aluksi kehotetaan osallistujia pohtimaan mielessä yhden oman rentoutumiskeinon /-tavan toiminnan alussa. Kukaan ei kerro kyseistä rentoutumistapaa heti ääneen vaan vasta omalla vuorollaan.

Ohjaaja/mentori ohjeistaa tehtävään:

”Ensin kerron oman nimeni ja keinon, jolla rentoudun”
(esim. Minä olen Paavo ja rentoudun tv:tä katsellen)

Jatkuu

Tämän jälkeen vuoro siirtyy ohjaajan/mentorin vasemmalla puolella olevalle. Tämä toistaa ohjaajan/mentorin kertomat asiat eli tämän nimen ja rentoutumistavan. Tähän perään hän lisää oman nimensä sekä oman rentoutumistapansa. (Esim. Sinä olet Paavo ja rentoudut tv:tä katsellen. Minä olen Milla ja rentoudun nukkumalla.)

Vuoro siirtyy seuraavalle, joka toistaa kaikkien edellä luettelemat tiedot (nimi ja rentoutumistavat järjestyksessä sekä lisää perään oman nimensä ja tavan, jolla rentoutuu. (Esim. ”Sinä olet Paavo - rentoudut tv:tä katsellen. Sinä olet Milla - rentoudut nukkumalla. Minä olen Mia ja rentoudun pianon soitolla.”)

Näin jatketaan siihen asti, että kaikki ovat kertoneet nimensä ja tavan, jolla rentoutuvat. Viimeisenä ohjaaja/mentor luettelee järjestyksessä kaikkien nimet ja tavat rentoutua.

E. LYHYT ALUSTUS TEEMAAN

Tällä ryhmäkerralla tehdään rentoutumisharjoituksia ja käydään läpi keinoja, joilla voit itse pyrkiä kohentamaan unen laatua ja helpottamaan uniongelmiä. Keskustellaan aiheesta ja jaetaan ryhmässä hyväksi koettuja vinkkejä ja ideoita muille aiheesta

Unettomuuteen/uniongelmiin ja rentoutumiseen liittyvää materiaalia on paljon tarjolla tietokirjallisuudessa. Internetissä on tarjolla useita valmiita rentoutumisharjoituksia. Vaikeiden ja pitkään jatkuvien uniongelmiin kohdalla sinun on syytä kääntyä lääkärin puoleen.

F. TOIMINTA/KESKUSTELU

Ryhmä lähestyy unettomuutta ja unihäiriöitä keskustelun kautta. Tavoitteena yhdessä keskustellen herätellä ajatuksia aiheesta ja jakaa omia, hyväksi koettuja vinkkejä ryhmässä.

Lisäksi täytetään lomakkeet, joissa on teoriasta kerättyä tietoa siitä, miten unenlaatuun ja nukahtamiseen voi pyrkiä vaikuttamaan lääkkeettömästi.

Lopuksi tehdään rentoutumis- /myötätuntoharjoitus.

1. vaihe

Tämän toiminnan tavoitteena on tarkastella omia keinoja vaikuttaa unen laatuun ja nukahtamiseen sekä tätä kautta mahdollisiin uniongelmiin. Tarkastelun kohteena on nimenomaan lääkkeettömät keinot.

Puhutaan unen huollosta, jolla tarkoitetaan elämäntapoihin, nukkumisympäristöön ja nukkumiskäytäntöihin liittyviä ohjeita. Ohjeiden tarkoituksena on edistää nukkumista. (Pihl & Aronen 2015, 84.) (Lähde: Pihl, S. & Aronen, A-M. 2015. Unen taidot. Löydä uni ilman lääkkeitä. Helsinki: Duodecim.

1. Ohjaaja jakaa osallistujille ja itselleen kynän ja vastauslomakkeet (Uni ja rentoutuminen -lomake)
2. Osallistujat täyttävät lomakkeen, joissa on lueteltu asioita, joilla voimme pyrkiä vaikuttamaan unenlaatuun, uniongelmiin sekä nukahtamiseen. Ryhmäläiset rastittavat toteutuuko (totta) väittämä hänen kohdallaan vai eikö toteudu (tarua).
3. Joskus jakoa totta/tarua valintaan ei ole helppoa tehdä, kun tilanteet vaihtelevat. Tällöin ohjataan osallistujia valitsemaan se vaihtoehtoista, joka vastaa useammin todellisuutta tai kuvaa todellisuutta vahvemmin.
4. Kun kaikki kohdat on käyty läpi ryhmäläiset voivat keskustella aiheesta.

Käydään keskustelua mm.

- siitä, miten omalla kohdalla väittävät toteutuvat (totta) ja mitkä ovat asioita, joita voisi parantaa (tarua).
- Mitä ajatuksia väittämät ja omat tulokset herättivät osallistujissa.
- Mitä osallistujat ovat mieltä omasta tilanteestaan?
- Löytävätkö he asioita, joihin kautta he voisivat tällä perusteella vaikuttaa omaan uneen, nukahtamiseen ja unenlaatuun.

5. Tämän jälkeen jokainen merkitsee omaan paperiinsa ne kohdat, joita voisi muuttaa parempaan suuntaan.
6. Lopuksi osallistujat valitsevat 3 kohtaa, joihin tarttuvat seuraavan viikon aikana. Tämä viedään kotiin osana omaa unenhuollon suunnitelmaa ☺
7. Muistutetaan, etteivät nämä väitteet ovat pinta raapaisu aiheeseen. Tämän harjoituksen tehtävänä on muistuttaa, että voimme osaltamme vaikuttaa nukahtamiseen ja uneen. Tavoitteena myös herättää keskustelua ja nostaa esiin hyväksi koettuja ideoita, joilla voimme vaikuttaa lepoon ilman lääkkeitä.

Jatkuu

2. Vaihe

Rentoutumis- /myötätuntoharjoitus

Rentoutuminen ei aina ole helppoa ja voi vaatia harjoittelua. Oppaita rentoutumiseen löytyy kirjallisuudesta sekä internetistä. Internetistä löytyy myös valmiita rentoutumisharjoituksia/rentoutumisvideoita, joissa on sanallinen ohjaus ja mahdollinen tausta musiikki yms. valmiina. Rentoutumiseen ei aina vaadita mitään erillistä ulkopuolelta tulevaa ohjausta vaan rentoutuminen voi olla hiljentymistä ja pysähtymistä, omien ajatusten rauhoittamista. Myös tämä voi vaatia harjoittelua.

Tällä ryhmäkerralla hyödynnetään valmiita rentoutusharjoituksia internetistä. Ohjaaja voi valita harjoitukset itse netistä (esim. hakusanalla rentoutumisharjoitus, itsemyötätuntoharjoitus, meditaatio, mindfulness harjoitus jne. Youtube /muista lähteistä) tai hyödyntää alla olevien linkkien harjoituksia. Tarkista ennen ryhmää linkkien toimivuus.

Esimerkkejä 8/2018 toimineista linkeistä erilaisiin rentoutusharjoituksiin liittyen ovat:

[- Hidastamon pieni rentoutusharjoitus \(4min\)](https://www.youtube.com/watch?v=GG_JUG_xlVU&t=63s)

(https://www.youtube.com/watch?v=GG_JUG_xlVU&t=63s)

[- Vuorovaikuttamon rentoutusharjoitus \(toiminnallinen, kesto 8:15\)](https://www.youtube.com/watch?v=CctRh4qCQCw&t=383s)

(<https://www.youtube.com/watch?v=CctRh4qCQCw&t=383s>)

[- Jumppakissan rentoutumisharjoitus hengityksen kautta \(kesto 7:25\)](https://www.youtube.com/watch?v=LpYrxFclJEE&feature=youtu.be)

(<https://www.youtube.com/watch?v=LpYrxFclJEE&feature=youtu.be>)

[- Oiva mieli – sivuston mielen ja kehon hyvinvoinnin harjoitukset](https://oivamieli.fi/dashboard.php)

(<https://oivamieli.fi/dashboard.php>)

Lisäksi netistä löytyy rentoutumisharjoituksia myös nukkumaan menoon liittyen:

[Almondan illalla, nukahtamisen tueksi tehtävä rentoutusharjoitus \(kesto 6:15\)](https://www.youtube.com/watch?v=wMSh5TiRCgo&list=PLSq6lDa1sSmyYULau80KN5i8EZKAtt1a)

[https://www.you-](https://www.youtube.com/watch?v=wMSh5TiRCgo&list=PLSq6lDa1sSmyYULau80KN5i8EZKAtt1a)

[tube.com/watch?v=wMSh5TiRCgo&list=PLSq6lDa1sSmyYULau80KN5i8EZKAtt1a](https://www.youtube.com/watch?v=wMSh5TiRCgo&list=PLSq6lDa1sSmyYULau80KN5i8EZKAtt1a)

Unenhuollosta ja rentoutumisen merkityksestä uneen voi hakea lisätietoa esimerkiksi seuraavista teoksista:

Pihl, S. & Aronen A-M. 2015. Unentaidot. Helsinki: Duodecim

tai Partinen, M. & Huovinen, M. 2011. Unikoulu aikuisille. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö

Jatkuu

G. Lopetus**- Fiiliskierros & purku**

- Miltä toiminta tuntui, mieliala ryhmän päättyessä, millä mielin kotiin
- Muistutetaan siitä, mitä kautta nuori saa tarvittaessa keskustelu apua ja annetaan tarvittaessa yhteystiedot (kehittämishankkeessa taho oli VS-FinFami ry/Moip! -hankkeen työntekijät
- Muistutetaan, että vakavien, pitkittyneiden ja pitkäaikaisten uniongelmien kohdalla on suositeltavaa olla yhteydessä ammattilaiseen avun saamiseksi.

- Kerrotaan milloin on seuraavan kerran avointa toimintaa

- Kiitokset osallistumisesta sekä läsnäolosta

Liite 9



UNI JA RENTOUTUMINEN

ELÄMÄNTAVAT:

	totta	tarua
1. Arkipäiväni eivät ole kiireisiä ja stressaavia.		
2. Minulla on aikaa tehdä itselleni tärkeitä asioita.		
3. Minulla on päivän aikana aikaa rentoutua ja rauhoittua.		
4. Minulla on säännöllinen /melko säännöllinen unirytm.		
5. Olen valmis tekemään töitä ja muutoksia arjessa saavuttaakseni säännöllisen unirytm.		
6. Muistan rauhoittua /rauhoittaa illat ennen nukkumaan menoa		
7. Osaan/voin rauhoittaa arkipäivän menemisiä, jos haluan.		
8. Pystyn hakeutumaan rauhalliseen ympäristöön päivän aikana.		
9. Voin hidastaa arkeani karsimalla pois niitä tehtäviä, jotka eivät ole välttämättömiä		
10. Vältän kofeiinipitoisia tai muuten piristäviä juomia (energiajuoma tms.) iltaisin		
11. Vältän tupakointia illalla ja öisin, jos herään.		
12. En käytä alkoholia apuna unen saamiseen.		
13. En mene nukkumaan nälkäisenä enkä ylensyöneenä		
14. Harrastan säännöllistä liikuntaa		
15. En harrasta raskasta liikuntaa myöhään illalla. (kevyt liikunta, esim. iltakävely on ok.)		
16. Teen rentoutumisharjoituksia		
17. Osaan rentoutua		

Jatkuu

YMPÄRISTÖ:

	totta	tarua
18. Makuuhuoneeni on sopiva rauhoittumiseen (Rauhallinen ja omasta mielestäni viihtyisä)		
19. Makuuhuoneessa on sopiva lämpötila (ei liian kylmä, eikä kuuma)		
20. Tuuletan makuuhuoneen illalla hyvän sisäilman (happipitoisen) saavuttamiseksi		
21. Makuuhuoneeni ei ole liian valoisa		
22. Minulla on hyvä vuode (ei liian kova eikä pehmeä).		
23. Minulla on hyvä tynny		
24. Minulla on hyvä peitto		

NUKAHTAMINEN JA NUKKUMINEN:

	totta	tarua
25. Menen vuoteeseen vasta, kun olen unisen väsynyt		
26. Ennen nukkumaan menoa rauhoitun ja lasken myös päivän asiat lepoon mielessäni.		
27. Rauhoitan illat ennen nukkumista		
28. Tiedän mikä unen määrä on minulle riittävä		
29. En katso tv:tä, käytä tietokonetta, syö, tupakoi tms. vuoteessa.		
30. En hätäänny tai ahdistu, jos en saa heti unta vaan pyrin rentoutumaan ja säilyttämään rauhallisen olotilan, jotta uni voi tulla.		
31. Negatiiviset ja epämieluisat ajatukset eivät pyöri mielessäni.		
32. Minulla on keinoja negatiivisten ajatusten tai levottomuuden hallintaan tarvittaessa. (esim. huolikirja, rentoutumisharjoituksen, myönteisen asennoitumisen harjoittelu, pysäytyssana)		

SUUNNITELMANI:

1. _____
2. _____
3. _____

(Lomake luotu seuraavista teoksista koostettuun tietoon: Pihl, S. & Aronen A-M. 2015. Unentaidot. Helsinki: Duodecim ja Partinen, M. & Huovinen, M. 2011. Unikoulu aikuisille. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö)

Liite 10

UNI JA RENTOUTUMINEN /OHJAAJAN LOMAKE



ELÄMÄNTAVAT:

	totta	tarua
33. Arkipäiväni eivät ole kiireisiä ja stressaavia.		
34. Minulla on aikaa tehdä itselleni tärkeitä asioita.		
35. Minulla on päivän aikana aikaa rentoutua ja rauhoittua.		
36. Minulla on säännöllinen /melko säännöllinen unirytm.		
37. Olen valmis tekemään töitä ja muutoksia arjessa saavuttaakseni säännöllisen unirytm.		
38. Muistan rauhoittua /rauhoittaa illat ennen nukkumaan menoa		
39. Osaan/voin rauhoittaa arkipäivän menemisiä, jos haluan.		
40. Pystyn hakeutumaan rauhalliseen ympäristöön päivän aikana.		
41. Voin hidastaa arkeani karsimalla pois niitä tehtäviä, jotka eivät ole välttämättömiä		
42. Vältän kofeiinipitoisia tai muuten piristäviä juomia (energiajuoma tms.) iltaisin		
43. Vältän tupakointia illalla ja öisin, jos herään.		
44. En käytä alkoholia apuna unen saamiseen.		
45. En mene nukkumaan nälkäisenä enkä ylensyöneenä		
46. Harrastan säännöllistä liikuntaa		
47. En harrasta raskasta liikuntaa myöhään illalla. (kevyt liikunta, esim. iltakävely on ok.)		
48. Teen rentoutumisharjoituksia		
49. Osaan rentoutua		

YMPÄRISTÖ:

50. Makuuhuoneeni on sopiva rauhoittumiseen (Rauhallinen ja omasta mielestäni viihtyisä)		
51. Makuuhuoneessa on sopiva lämpötila (ei liian kylmä, eikä kuuma)		
52. Tuuletan makuuhuoneen illalla hyvän sisäilman (happipitoisen) saavuttamiseksi		
53. Makuuhuoneeni ei ole liian valoisa		
54. Minulla on hyvä vuode (ei liian kova eikä pehmeä).		
55. Minulla on hyvä tyyntyminen		
56. Minulla on hyvä peitto		

Jatkuu

NUKAHTAMINEN JA NUKKUMINEN:

	totta	tarua
57. Menen vuoteeseen vasta, kun olen unisen väsynyt		
58. Ennen nukkumaan menoa rauhoitun ja lasken myös päivän asiat lepoon mielessäni.		
59. Rauhoitan illat ennen nukkumista		
60. Tiedän mikä unen määrä on minulle riittävä		
61. En katso tv:tä, käytä tietokonetta, syö, tupakoi tms. vuoteessa.		
62. En hätäänny tai ahdistu, jos en saa heti unta vaan pyrin rentoutumaan ja säilyttämään rauhallisen olotilan, jotta uni voi tulla.		
63. Negatiiviset ja epämieluisat ajatukset eivät pyöri mielessäni.		
64. Minulla on keinoja negatiivisten ajatusten tai levottomuuden hallintaan tarvittaessa. (esim. huolikirja, rentoutumisharjoituksen, myönteisen asennoitumisen harjoittelu, pysäytyssana)		

1. Ohjaaja jakaa osallistujille ja itselleen kynän ja uni & rentoutuminen lomakkeet
2. Osallistajat täyttävät lomakkeen. Ryhmäläiset rastittavat toteutuuko (totta) väittämä hänen kohdallaan vai eikö toteudu (tarua). Ohjataan osallistujia valitsemaan se vaihtoehdoista, joka vastaa useammin todellisuutta tai kuvaa todellisuutta vahvemmin.
3. Kun kaikki kohdat on käyty läpi ryhmäläiset voivat keskustella aiheesta (esim. miten omalla kohdalla väittävät toteutuvat (totta), miten paljon on asioita, joihin voisi pyrkiä vaikuttamaan (tarua), mitä ajatuksia väittämät ja omat ”tulokset” herättivät osallistujissa).
4. Lopuksi osallistajat valitsevat 3 kohtaa (numerointi 1-3), joihin tarttuvat seuraavan viikon aikana ja kirjaavat nämä osaksi omaa unenhuollon suunnitelmaa ☺
5. Muistutetaan osallistujia siitä, etteivät nämä väitteet ole ainoat ratkaisukeinot vaan pinta raapaisu aiheeseen. Tämän harjoituksen tehtävänä on muistuttaa, että voimme osaltamme vaikuttaa levon ja unen laatuun. Tavoitteena myös herättää keskustelua, nostaa esiin hyväksi koettuja ideoita, joilla voimme vaikuttaa uneen, nukahtamiseen ja lepoon.

SUUNNITELMANI:

1. _____
2. _____
3. _____

(Lomake luotu seuraavista teoksista koostettuun tietoon: Pihl, S. & Aronen A-M. 2015. Unentaidot. Helsinki: Duodecim ja Partinen, M. & Huovinen, M. 2011. Unikoulu aikuisille. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö)

TAHROJA PAPERILLE

A. ENNAKKOMARKKINOINTI

Mainosteksti: Tämän illan teemana on kirjoittaminen. Kivoja ja helppoja kirjoitusharjoituksia ryhmässä ja yksin.

Ennakkoon sovittavat asiat:

- kuka tekee mainokset ja kuka julkaisee mainokset
- mitä mainoksessa lukee (yhteinen suunnittelu)
- missä julkaistaan, mihin jaetaan
- milloin mainonta toteutetaan

B. VALMISTELUT RYHMÄÄ VARTEN

Tarjoilut:

- sovitaan mitä tarjoillaan (onko aina sama vai saavatko esim. ohjaajat valita)
- sovitaan kuka varmistaa, että tarvikkeita on/huolehtii niiden hankinnasta
- sovitaan ketkä valmistelevat tarjoiltavat ennen ryhmää

Materiaali- ja tarvikehankintojen tilaus:

- tarvittavien materiaalien tilaaminen
- ohjeet materiaalien hankintaan (kuka, mistä, milloin, miten)

- Materiaalit:

Tutustumista ja ryhmäytymistä tukeva toiminta: kuvakortit

Toiminta: Kyniä, paperia, turvapakkaharjoitusta varten äänentoistolaite ja nettiyhteys (esim. tietokone/matkapuhelin + kaiutin)

C. TERVETULOA JA OSALLISTUJIEN ESITTÄYTYMINEN

- lyhyt nimi- ja fiiliskierros (esim. millainen päivä ollut, millä mielellä tullut ryhmään)
- käydään säännöt läpi, jonka jälkeen säännöt jäävät näkyville

D. TUTUSTUMISTA TUKEVA TOIMINTA

- Jaetaan pöydälle kuvakortteja /lehtikuvia, postikortteja ym.,
- Jokainen osallistuja valitsee itselleen yhden kuvakortin.
- Tämän jälkeen jokainen näyttää vuorotellen muulle ryhmälle valitsemansa kuvan/kortin ja kertoo, miksi valitsi juuri tämän kortin.

E. LYHYT ALUSTUS RYHMÄN TEEMAAN

Kirjoittaminen on yksi keino käsitellä omia kokemuksia ja tunteita. Kirjoittamista voi toteuttaa yksin tai myös yhdessä ryhmän kanssa. Kirjoittaminen on hyvä keino nostaa mielessä olevia asioita esille. Kirjoittaminen voi toimia voimaannuttavana ja eheyttävänä toimintana.

Jatkuu

Alkuperäinen idea ”Tahroja paperille”- ryhmästä on syntynyt yhden Moip! -mentorin suunnitelmasta. Kokonaisuus on siis täysin nuoren aikuisen ideoima (perustuen heille aikaisemmin kokemuksen kautta tutuista toiminnoista, jotka on yhdistetty toimivaksi kokonaisuudeksi vertaisryhmälle). Ryhmässä hyödynnetään myös internetistä löytyvää materiaalia toiminnassa (turvapaikka-harjoitus).

F. TOIMINTA

1. Rikkinäinen kirje

Ryhmä kirjoittaa yhteisen tarinan.

Jokainen osallistuja kirjoittaa vuorollaan yhden tai kaksi lausetta paperille. Tämän jälkeen paperi taitetaan lauseen kohdalta siten, että se jää pääosin paperin kääntöpuolelle. Näkyville jää vain noin kolme viimeistä sanaa seuraavaa kirjoittajaa varten.

Tämän jälkeen seuraava kirjoittaa oman lauseensa, taitaa kirjoittamansa lauseen paperin kääntöpuolelle (jättäen näkyville noin kolme sanaa) ja antaa paperin seuraavalle kirjoittajalle. Näin jatketaan siihen asti, että jokainen on saanut kirjoittaa oman lauseensa paperille. Mikäli osallistujia on vähän, on suositeltavaa jatkaa harjoitusta siten, että tarinasta muodostuisi ainakin 20 lauseen tarina.

Lopuksi luetaan tarina ääneen koko ryhmälle.

2. Sanasta oma tarina/Runo (kesto n. 15-20 minuuttia)

Jokaiselle osallistujalle jaetaan paperi ja kynä. Rauhallinen musiikki taustalle.

Ohjaaja ohjeistaa: ”Kirjoitamme oman tarinan. Se saa olla runo tai tarina. Saat itse päättää mihin muotoon sen kirjoitat. Kirjoitetaan tekstiä lause kerrallaan. Ennen kirjoitettavaa lausetta yksi osallistujista kertoo sanan, joka sisällytetään seuraavaan kirjoitettavaan lauseeseen tai runon säkeeseen – osaksi omaa tarinaa. Tarinaa ei lueta harjoituksen jälkeen ääneen vaan se jää teille itsellenne.”

Tämän jälkeen aloitetaan siten, että yksi osallistuja sanoo vuorollaan sanan. Jokainen kirjoittaa tämän jälkeen paperiin lauseen, jossa kyseinen sana on mukana. Näin jatketaan niin kauas, kunnes jokainen osallistuja on saanut sanoa oman sanansa ja jokainen on kirjoittanut omalle paperilleen oman tarinansa/runonsa.

Mikäli osallistujia on vähän, voidaan kierroksia tehdä kaksi tai useampia.

Tarinoita ei ole pakko lukea ääneen tai kertoa mitä on kirjoittanut. Toiminnan jälkeen voidaan käydä keskustelua siitä miltä tuntui kirjoittaa? Mitä ajatuksia herätti? Oliko kirjoittaminen helppoa tai vaikeaa?

Jatkuu

3. Turvapaikka – harjoitus

Mikäli kahden edellisen harjoituksen jälkeen jää aikaa, voi ryhmä toteuttaa vielä turvapaikka harjoituksen. Harjoituksen tavoitteena on luoda mielikuvissa itselle oma turvapaikka. Internetistä löytyy useita valmiita vaihtoehtoja turvapaikka harjoittelun toteutukseen (hakusana: turvapaikkaharjoitus). Ohjaajan tulee tutustua niihin ennen ryhmää ja valita yksi ryhmään.

Ohjaaja voi toteuttaa harjoitteen lukemalla itse turvapaikka -tekstin, rauhallisen musiikin soidessa taustalla tai hän voi hyödyntää valmiita turvapaikkaharjoituksia, joissa on musiikki ja sanalliset ohjeet valmiina. Valmiiden harjoitusten hyöty on, että ohjaaja voi itsekin osallistua harjoituksen tekemiseen.

Alla esimerkkejä marraskuussa 2018 toiminnassa olleista linkeistä:

[Turun kriisikeskuksen turvapaikka harjoitus](https://www.youtube.com/watch?v=CW_IBdFGtDU) (kesto 13:00)

https://www.youtube.com/watch?v=CW_IBdFGtDU

[Mielenterveysseuran turvapaikkaharjoitus](https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/inline/Kriisikeskus/istunto_1_harjoitus_1_turvapaikkaharjoitus.mp3) (kesto 2:31)

https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/inline/Kriisikeskus/istunto_1_harjoitus_1_turvapaikkaharjoitus.mp3

Lyhyt kirjoitettu turvapaikkaharjoitus:

”Kuvittele mielessäsi paikka, joka on sinulle turvallinen. Se voi olla olemassa oleva paikka, joka on tai on ollut sinulle tärkeä, esimerkiksi koti, kesämökki, mummola tai jokin luontopaikka. Turvapaikka voi myös olla kuvitteellinen paikka, jonka voit loihtia mielikuvissasi.

Katsele nyt tätä paikkaa mielikuvissasi. Pane merkille turvapaikkasi yksityiskohdat ja kuvaile niitä mielessäsi: Mitä näet? Oletko ulkona vai sisällä? Onko paikalla muita ihmisiä vai oletko yksin? Millaisia ääniä kuulet? Tunnetko jotain tuoksua? Mikä vuodenaika on ja mikä aika päivästä? Pane merkille, miltä näiden aistimusten mielen tuominen tuntuu, mitä ne herättävät ruumiissasi. Miltä tuntuu lihaksissasi ja miten hengität? Jos haluat voit kävellä rauhallisesti ympäri paikkaa ja etsi sitten itsellesi levähdyspaikka. Nauti turvapaikan tuomasta rauhoittumisen tunteesta. Voit mennä turvapaikkaan aina, kun olo tuntuu ahdistavalta, jännittyneeltä tai pelokkaalta.”

(Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala 2012, 110)

G. LOPETUS

- Fiiliskierros & purku

- miltä toiminta tuntui, mieliala ryhmän päättyessä, millä mielin kotiin
- muistutetaan siitä, mitä kautta nuori saa tarvittaessa keskustelu apua ja annetaan tarvittaessa yhteystiedot (kehittämishankkeessa taho oli VS-FinFami ry/ Moip! -hankkeen työntekijät)

- Kerrotaan milloin on seuraavan kerran avointa toimintaa

- Kiitokset osallistumisesta sekä läsnäolosta

TAVARANVAIHTO -ILTA

A. ENNAKKOMARKKINOINTI

Mainosteksti/lyhyt kuvaus: Tuo itsellesi tarpeettomaksi tullut/tulleet (tavarat) vaihtoon. Ohessa kahvittelua mukavassa seurassa.

Ennakkoon sovittavat asiat:

- kuka tekee mainokset ja kuka julkaisee mainokset
- mitä mainoksessa lukee (yhteinen suunnittelu)
- missä julkaistaan, mihin jaetaan
- milloin mainonta toteutetaan

B. VALMISTELUT RYHMÄÄ VARTEN

Tarjoilut:

- sovitaan mitä tarjoillaan (onko aina sama vai saavatko esim. ohjaajat valita)
- sovitaan kuka varmistaa, että tarvikkeita on/huolehtii niiden hankinnasta
- sovitaan ketkä valmistelevat tarjoiltavat ennen ryhmää

Materiaali- ja tarvikehankintojen tilaus:

- tarvittavien materiaalien tilaaminen
- ohjeet materiaalien hankintaan (kuka, mistä, milloin, miten)

Materiaalit: (tavarat, joita osallistujat itse tuovat vaihtoon)

C. TERVETULOA

Tämä ryhmä kerta poikkeaa muista ryhmäteemoista ja siksi se poikkeaa myös toiminnaltaan.

Toiminta tällä kertaa ”markkinatunnelmaa”, jossa avointa toimintaa ohjaavat voivat itse päättää haluavatko sisällyttää tähän kertaan myös esittelykierroksen ja säännöt. Toiminta ei edellytä näiden läpikäymistä.

D. TUTUSTUMISTA JA RYHMÄYTYMISTÄ TUKEVA TOIMINTA

Tällä kerralla toimintana on tavaroiden vaihtaminen ja yhdessä kahvittelu vapaan keskustelun lomassa. (Mikäli kävijöitä on vähän tai ohjaajat haluavat jotakin toiminnallista yhdistää iltaan, voisi ideana olla tutustumista tukevana toiminta, että osallistujat kertovat esimerkiksi miksi luopuivat juuri näistä tavaroista).

E. LYHYT ALUSTUS TEEMAAN JA TOIMINTA

Idea tavaroiden vaihto tapahtumasta nousi Moip! -hankkeen mentorilta. Tässä ideassa yhdistyvät hyöty sekä mukava yhdessä oleminen, kun jokainen tuo itselle tarpeettomaksi jääneitä tavaroita, vaatteita tms. kiertoon. Tarpeet ja tarvitsijat kohtaavat siis tänään ja saadaan tavarat kiertoon.

F. LOPETUS

- Kiitokset kaikille osallistumisesta sekä läsnäolosta

KÄSITÖITÄ JA KIUKUTTELUA

A. ENNAKKOMARKKINOINTI

Mainosteksti: Ota mukaan käsityösi ja/tai kiukuntunteesi ja tule kiukuttelemaan luvan kanssa. Myös iloisempi jutustelu sallitaan 😊

Ennakkoon sovittavat asiat:

- kuka tekee mainokset ja kuka julkaisee mainokset
- mitä mainoksessa lukee (yhteinen suunnittelu)
- missä julkaistaan, mihin jaetaan
- milloin mainonta toteutetaan

B. VALMISTELUT RYHMÄÄ VARTEN

Tarjoilut:

- sovitaan mitä tarjoillaan (onko aina sama vai saavatko esim. ohjaajat valita)
- sovitaan kuka varmistaa, että tarvikkeita on/huolehtii niiden hankinnasta
- sovitaan ketkä valmistelevat tarjoiltavat ennen ryhmää

Materiaali- ja tarvikkehankintojen tilaus:

- tarvittavien materiaalien tilaaminen
- ohjeet materiaalien hankintaan (kuka, mistä, milloin, miten)

Materiaalit:

- jokainen osallistuja tuo mukanaan oman käsityönsä
- ohjaajat voivat halutessaan varata mukaan varmuudeksi myös esim. virkkuukoukkuja ja lankaa, aikuisten värityskuvia ja värikyniä.

C. TERVETULOA & OSALLISTUJAT

- lyhyt nimi- ja fiiliskierros (esim. millainen päivä ollut, millä mielellä tullut ryhmään)
- käydään säännöt läpi, jonka jälkeen säännöt jäävät näkyville

D. TUTUSTUMISTA JA RYHMÄYTYMISTÄ TUKEVA TOIMINTA

Avainnippu

Jokainen kaivaa avainnippun esille tai esineen kassista /taskusta, jos avaimia ei ole. Kertoo mitä nipussa on ja mitä se kertoo kantajastaan.

E. LYHYT ALUSTUS TEEMAAN

Alkuperäinen idea ”Käsitöitä ja kiukuttelua”- ryhmään on syntynyt Moip!-mentorin suunnitelmasta. Ajatuksena on, että osallistujat voivat tulla mukavan tekemisen äärelle (vaikka tekemään valmiiksi pitkään keskeneräisenä olleen käsityön) tapaamaan muita ja jakamaan omia tunteita ja ajatuksia. Ja lisäksi, kerrankin luvan kanssa kiukutellakin niistä asioista, joista on halunnut kiukutella.

Jatkuu

F. TOIMINTA

Tehdään yhdessä käsitöitä. Käsitöiden tekemisen ohella herkutellaan/napostellaan sekä puretaan sydämellä olevia asioita. Nyt saa luvalla kiukutella 😊

G. LOPETUS

- Fiiliskierros & purku
 - miltä toiminta tuntui, mieliala ryhmän päättyessä, millä mielin kotiin
 - muistutetaan siitä, mitä kautta nuori saa tarvittaessa keskustelu apua ja annetaan tarvittaessa yhteystiedot (kehittämishankkeessa taho oli VS-FinFami ry/Moip! - hankkeen työntekijät)
- Kerrotaan milloin on seuraavan kerran avointa toimintaa
- Kiitokset osallistumisesta sekä läsnäolosta

VIHA/VIHANILMAISU (ammattilainen mukana)

A. ENNAKKOMARKKINOINTI

Mainosteksti/lyhyt kuvaus: Tämän kerran avoimessa vertaisryhmässä teemana viha ja vihanilmaisuus. Vertaisryhmässä mukana tällä kertaa myös ammattilaisosuus aiheeseen liittyen.

Ennakkoon sovittavat asiat:

- kuka tekee mainokset ja kuka julkaisee mainokset
- mitä mainoksessa lukee (yhteinen suunnittelu)
- missä julkaistaan, mihin jaetaan
- milloin mainonta toteutetaan

B. VALMISTELUT RYHMÄÄ VARTEN

Tarjoilut:

- sovitaan mitä tarjoillaan (onko aina sama vai saavatko esim. ohjaajat valita)
- sovitaan kuka varmistaa, että tarvikkeita on/huolehtii niiden hankinnasta
- sovitaan ketkä valmistelevat tarjoiltavat ennen ryhmää

Materiaali- ja tarvikehankintojen tilaus:

- tarvittavien materiaalien tilaaminen
- ohjeet materiaalien hankintaan (kuka, mistä, milloin, miten)

Valitaan ja varataan ammattilainen iltaan mukaan

- yhdistyksen henkilökunta valitsee sopivan ammattilaisen toiminnan sisältä tai ulkopuolisen edustajan iltaan (nuorten ideoita kuunnellen)
- yhteydenotto, varaukset ja illasta tiedottaminen yhdistyksen toimesta
- tämän jälkeen avoimen toiminnan ohjaajat voivat sovittujen käytäntöjen mukaan laittaa ammattilaiselle erillisen kutsun avoimeen iltaan, jossa voivat ilmoittaa kuka on ammattilaista vastassa ja milloin jne.

Materiaalit:

- tarvittavat materiaalit ja hankinnat varmistetaan ammattilaiselta, joka vastaa toiminnan sisällöstä

C. TERVETULOJA & OSALLISTUJAT

- lyhyt nimi- ja fiiliskierros (esim. millainen päivä ollut, millä mielellä tullut ryhmään)
- käydään säännöt läpi, jonka jälkeen säännöt jäävät näkyville

D. TUTUSTUMISTA JA RYHMÄYTYMISTÄ TUKEVA TOIMINTA

Tämä ryhmä kerta etenee mukana olevan ammattilaisen suunnitelman mukaan.

Mikäli ryhmä/ammattilainen haluaa tähän jonkin aiheeseen sopiva toiminnan valita voisi esim. Tunne-kortit olla hyvä aloitus.

(Mahti- tunnekortit lähde: https://storage.googleapis.com/tukiliitto-production/2017/09/mahti_tunnekortit_tulostusversio.pdf.)

E. LYHYT ALUSTUS TEEMAAN

Oman ja toisen vihan tunteen kohtaaminen sekä oman vihan tunteen käsittely ja sen ilmaiseminen ovat aiheita, joita mielenterveys- ja päihdeomaisille saattaa pohtia arjessaan.

Aihe on sellainen, että voimavaralähtöisen lähestymistavan tueksi teemaan sopii ulkopuolisen luennoitsijan tai ammattilaisen osuus ”tietopohjana” ja alustuksena aiheeseen.

Tietoperusta voi toimia siltana siltä myös vertaiskeskusteluun. Aiheen käsittelyssä ammattilainen voi voimavarakeskeisyyden lisäksi tukea ryhmää myös ratkaisujen löytämisessä.

F. TOIMINTA

Ammattilaisen osuus ja vertaiskeskustelu.

G. LOPETUS

- Fiiliskierros & purku
 - miltä toiminta tuntui, mieliala ryhmän päättyessä, millä mielin kotiin
 - muistutetaan siitä, mitä kautta nuori saa tarvittaessa keskustelu apua ja annetaan tarvittaessa yhteystiedot (kehittämishankkeessa taho oli VS-FinFami ry/ Moip! -hankkeen työntekijät)
- Kerrotaan milloin on seuraavan kerran avointa toimintaa
- Kiitokset osallistumisesta sekä läsnäolosta

UNISIEPPARI

A. ENNAKKOMARKKINOINTI

Mainosteksti/lyhyt kuvaus: Unisiepparin tarkoituksena on edistää hyvää unta ja hyviä ajatuksia estämällä pahoja unia. Se pitää uskomuksen mukaan pahat energiat ja pahat henget loitolla nukkujasta. Tällä kertaa askarrellaan oma unisieppari.

Ennakkoon sovittavat asiat:

- kuka tekee mainokset ja kuka julkaisee mainokset
- mitä mainoksessa lukee (yhteinen suunnittelu)
- missä julkaistaan, mihin jaetaan
- milloin mainonta toteutetaan

B. VALMISTELUT RYHMÄÄ VARTEN

Tarjoilut:

- sovitaan mitä tarjoillaan (onko aina sama vai saavatko esim. ohjaajat valita)
- sovitaan kuka varmistaa, että tarvikkeita on/huolehtii niiden hankinnasta
- sovitaan ketkä valmistelevat tarjoiltavat ennen ryhmää

Materiaali- ja tarvikehankintojen tilaus:

- tarvittavien materiaalien tilaaminen
- ohjeet materiaalien hankintaan (kuka, mistä, milloin, miten)

Materiaalit:

- Tutustumista/ryhmytymistä tukeva toiminta:

Numerokortit 0- 100

Kortit helppo valmistaa itse kirjoittamalla tietokoneella numerot paperille, jonka jälkeen tulostus ja laminointi ja korttien leikkaaminen.

Vaihtoehtoisesti voitte tehdä kortit kartongista kirjoittamalla numerot käsin.)

- Unisieppari:

Mentorit valitsevat mallin – materiaalitalaus sen mukaan

C. TERVETULOA & OSALLISTUJAT

- lyhyt nimi- ja fiiliskierros (esim. millainen päivä ollut, millä mielellä tullut ryhmään)
- käydään säännöt läpi, jonka jälkeen säännöt jäävät näkyville

D. TUTUSTUMISTA JA RYHMÄYTYMISTÄ TUKEVA TOIMINTA

”Numerot 0-100”

- Ohjaaja levittää numerolaput 0-100 pöydälle. Osallistujat poimivat kolme valitsemaansa numeroa itselleen.
- Valintojen jälkeen jokainen kertoo vuorollaan millä tavalla jokainen numero kuvaa häntä, liittyy häneen tai kertoo hänestä.
- Ohjaaja korostaa, että kukin saa kertoa sen mitä haluaa, tehden omat rajat ja valinnat siitä mitä haluaa muille jakaa.

(Lähde: ”Ohjaus toimii” www-sivusto, <http://ohjaustoimii.blogspot.com/p/uusi-ryhma.html>)

E. LYHYT ALUSTUS TEEMAAN

Mikä on unisieppari?

”Unisieppari on lähtöisin Pohjois-Amerikan intiaanikansojen keskuudesta ja sen tarkoitus on edistää hyvää unta ja hyviä ajatuksia.

Hyvät unet ja ajatukset osaavat tiensä unisiepparin verkon lävitse nukkujan uniin, kun taas pahat unet sotkeutuvat verkkoon ja tuhoutuvat aamunkoiton ensi säteistä. Unisieppareiden uskotaan ehkäisevän painajaisia ja suojaavan nukkujan lepoa.

Unisieppareiden tarkoitus on estää pahoja unia ja pitää paha energia ja pahat henget loitolla nukkujasta. Unisieppari ripustetaan lähelle sängyn päätä.”

(Lähde: Askel Terveysteen- www-sivut, <https://askelterveyteen.com/unisiepparin-mielenkiintoinen-alkupera/>)

F. Toiminta/keskustelu

Ohjeita unisiepparin tekoon löytyy useasta eri lähteestä internetistä ja kirjallisuudesta. Tässä esimerkkejä muutamista www-sivuista, jotka olleet voimassa elokuussa 2018. Jokaisen linkin takaa löytyy erilainen unisieppari. Tarkista ajoissa ennen ryhmää mistä lähteestä löydät itsellesi mieluisan ohjeen. Ohjaaja voi tulostaa valmistusohjeita tarvittaessa osallistujille tai varmistaa, että antaa osallistujille ohjeiden internet - osoitteen mikäli unisiepparit jäävät kesken avoimella kerralla. Ohjaajan on suositeltavaa myös harjoitella unisiepparin tekoa ryhmää edeltävästi.

- a. [Lempijuttuja – blogi](http://lempijuttuja-blogi)
(<http://lempin.blogspot.com/2014/06/unisieppari-ohje-vaihe-vaiheelta.html>)
- b. [Iltasanomat www-sivut](https://www.is.fi/asuminen/art-2000001181747.html) (<https://www.is.fi/asuminen/art-2000001181747.html>)
- c. [Voe äeti -blogi](http://starbox.fi/voeäeti/diy-unisieppari) (<http://starbox.fi/voeäeti/diy-unisieppari>)

Jatkuu

G. LOPETUS

- Fiiliskierros & purku

- miltä toiminta tuntui, mieliala ryhmän päättyessä, millä mielin kotiin
- muistutetaan siitä, mitä kautta nuori saa tarvittaessa keskustelu apua ja annetaan tarvittaessa yhteystiedot (kehittämishankkeessa taho oli VS-FinFami ry/ Moip! - hankkeen työntekijät)

- Kerrotaan milloin on seuraavan kerran avointa toimintaa

- Kiitokset osallistumisesta sekä läsnäolosta.

LUPA TUNTEA

A. ENNAKKOMARKKINOINTI

Mainosteksti/lyhyt kuvaus: Pohdintoja tunteista luovien menetelmien kautta.

Ennakkoon sovittavat asiat:

- kuka tekee mainokset ja kuka julkaisee mainokset
- mitä mainoksessa lukee (yhteinen suunnittelu)
- missä julkaistaan, mihin jaetaan
- milloin mainonta toteutetaan

B. VALMISTELUT RYHMÄÄ VARTEN

Tarjoilut:

- sovitaan mitä tarjoillaan (onko aina sama vai saavatko esim. ohjaajat valita)
- sovitaan kuka varmistaa, että tarvikkeita on/huolehtii niiden hankinnasta
- sovitaan ketkä valmistelevat tarjoiltavat ennen ryhmää

Materiaali- ja tarvikehankintojen tilaus:

- tarvittavien materiaalien tilaaminen
- ohjeet materiaalien hankintaan (kuka, mistä, milloin, miten)

Materiaalit:

Ryhmäytymistä tukeva toiminta: Mahti tunnekortit

https://storage.googleapis.com/tukiliittoproduction/2017/09/mahti_tunnekortit_tulostusversio.pdf

Sekä ohjaajan valinnan mukaan tarvittavat materiaalit toimintaan:

SAVITYÖSKENTELEY:

- Alustat, savi/massa, kaiutin + musiikki/äänentoistolaitteet, vesikulhot

MAALAAMINEN:

- Vesiväri/akvarelli väreille soveltuva paperi, pensselit, vesikulhot, musiikki & äänentoisto laitteet

C. TERVETULOA & OSALLISTUJAT

- lyhyt nimi- ja fiiliskierros (esim. millainen päivä ollut, millä mielellä tullut ryhmään)
- käydään säännöt läpi, jonka jälkeen säännöt jäävät näkyville

E. TUTUSTUMISTA JA RYHMÄYTYMISTÄ TUKEVA TOIMINTA

[Tukiliiton Mahti- tunnekortit](https://storage.googleapis.com/tukiliittoproduction/2017/09/mahti_tunnekortit_tulostusversio.pdf) (lähde: https://storage.googleapis.com/tukiliittoproduction/2017/09/mahti_tunnekortit_tulostusversio.pdf)

Jatkuu

Kortit levitetään pöydälle. Osallistujat valitsevat korttien joukosta omaan tämän hetkiseen tunnetilaan sopivan tunnekortin.

Kun kaikilla on kortti valittuna, esittelee jokainen valitsemansa kortin muulle ryhmälle ja kertoo, miksi valitsi kyseisen kortin. Tässä kohdin voi myös kertoa mm. Miltä nyt tuntuu/ millainen päivä ollut, millä mielellä tullut ryhmään.

F. LYHYT ALUSTUS TEEMAAN

Omaisien ja läheisten roolissa toimiminen sekä omaan ikävaiheeseen ja elämään liittyvät asiat saattavat herättää voimakkaitakin tunteita. Tunteita on jokaisella. Jokainen kokee, tuntee, kohtaa ja käsittelee tunteita eri tavalla. Tällä kerralla aiheena ovat tunteet. Pysähdytään omien tunteiden äärelle, rauhassa – meillä on lupa tuntea.

G. TOIMINTA/KESKUSTELU

Tällä toimintakerralla ohjaaja voi valita käsitelläänkö aiheena olevia tunteita luovan toiminnan vai keskustelun kautta.

Luovien toimintojen kohdalla ohjaaja voi myös valita toiminnaksi joko saveen käytön tai maalaamisen.

Valinta ryhmäkerran toiminnasta kannattaa tehdä ennen ryhmäkertaa, jotta tarvittavat materiaalit ovat käytettävissä ryhmässä.

1. Vaihtoehto - luovan toiminnan kautta tunteiden käsittely

Tunteiden käsittely luovan toiminnan kautta hyödyntäen savea/muotoilumassaa tai maalausta

SAVI:

Matkataan saveen työstämisen kautta omiin tunteisiin ja tunnetilaan. Musiikin (rauhallinen) soidessa taustalla lähdetään työstämään savea. Muovaaminen saa käynnistyä vapaasti, ilman tarkempaa ohjausta.

Kehotetaan työstämään savea nykyhetken tunnetilan mukaan.

Annetaan saveen muovautua ja lämmentä käsissä.

Osallistujat voivat sulkea silmät ja muovaila. Ohjataan osallistujia keskittymään siihen mm. miltä savi tuntuu, miltä juuri nyt tuntuu. Annetaan musiikin (kuulo) ja saveen (tunto, näkö) toimia tunteiden työstämisen välillä. Pysähdytään ajatuksissa omien tunteiden äärelle.

Muovailtavan saveen ei tarvitse esittää mitään, mutta se saa muodostua esittäväksi esineeksi/asiaksi/tavaraksi/omakuvaksi jne. Toiminnassa ei ole oikeaa tai väärää tapaa tehdä.

Jatkuu

TAI MAALAAMINEN:

Toiminta voidaan toteuttaa yksilö- tai parityönä ryhmäläisten/ohjaajan valinnan mukaan.

Musiikki soimaan taustalle (rauhallinen)

Kehotetaan osallistujia pohtimaan kaksi raskasta tai voimia vievää tunnetta sekä kaksi voimaannuttavaa tai hyvää oloa lisäävää tunnetta. (Aikaa pohdintaan n.15 min)

Tämän jälkeen osallistujat saavat omaan rauhalliseen tahtiinsa maalata tunnetta kuvaavia sävyjä, liikkeitä, linjoja, muotoja, maisemaa tai kuvaa paperille. (Ohjaajat tai osallistujat voivat valita tekevätkö toiminnan yksilö vai parityöskentelynä).

Musiikki soi rauhallisena koko ajan taustalla.

Korostetaan, ettei ole olemassa oikeaa tai väärää tapaa tehdä.

(Muokattuna lähteestä: Elämymatkoja arjen yläpuolelle. Matalan kynnyksen toiminnan mahdollisuuksia ja taidelähtöisiä menetelmiä omaishoitajien ryhmätoiminnassa, s.32.)

Maalausten tai savitöiden valmistuttua käydään läpi ajatuksia ja tunteita, joita tehtävä herätti.

Apukysymyksiä:

- Miltä maalaaminen/saven käsittely tuntui?
- Miltä tuntui kehossa, toiminnan aikana ja kun pohtivat tunteita?
- Oliko vaikeaa vai helppoa?
- Mitä mieltä ovat tunteiden purkamisesta/ käsittelystä tämänkaltaisen toiminnan kautta?

Vertaiskokemusten jakaminen

H. LOPETUS

- Fiiliskierros & purku
 - miltä toiminta tuntui, mieliala ryhmän päättyessä, millä mielin kotiin
 - muistutetaan siitä, mitä kautta nuori saa tarvittaessa keskustelu apua ja annetaan tarvittaessa yhteystiedot (kehittämishankkeessa taho oli VS-FinFami ry/ Moip! -hankkeen työntekijät)
- Kerrotaan milloin on seuraavan kerran avointa toimintaa
- Kiitokset osallistumisesta sekä läsnäolosta

VOIMAVARAT LUOVANTOIMINNAN KAUTTA

A. ENNAKKOMARKKINOINTI

Mainosteksti/lyhyt kuvaus: Tällä kertaa pysähdymme tutkimaan ja tunnistamaan omia voimavarojamme ja teemme oman voimavara puun.

Ennakkoon sovittavat asiat:

- kuka tekee mainokset ja kuka julkaisee mainokset
- mitä mainoksessa lukee (yhteinen suunnittelu)
- missä julkaistaan, mihin jaetaan
- milloin mainonta toteutetaan

B. VALMISTELUT RYHMÄÄ VARTEN

Tarjoilut:

- sovitaan mitä tarjoillaan (onko aina sama vai saavatko esim. ohjaajat valita)
- sovitaan kuka varmistaa, että tarvikkeita on/huolehtii niiden hankinnasta
- sovitaan ketkä valmistelevat tarjoiltavat ennen ryhmää

Materiaali- ja tarvikehankintojen tilaus:

- tarvittavien materiaalien tilaaminen
- ohjeet materiaalien hankintaan (kuka, mistä, milloin, miten)

Materiaalit:

- Äänentoistolaitteet, rauhallinen musiikki
- Kartongit (A3), tussit, vesivärit, vesiastiat, pensselit, puukyniä

C. TERVETULOA & OSALLISTUJAT

- lyhyt nimi- ja fiiliskierros (esim. millainen päivä ollut, millä mielellä tullut ryhmään)
- käydään säännöt läpi, jonka jälkeen säännöt jäävät näkyville

D. TUTUSTUMISTA JA RYHMÄYTYMISTÄ TUKEVA TOIMINTA

Positiivinen kehurinki

Jokainen miettii itsestään yhden ominaisuuden, josta pitää itsessään.

Tämän jälkeen ohjaaja voi aloittaa kertomalla oman nimensä ja omaisuuden, josta pitää. (Esim. Olen Paavo ja osaan kuunnella muita)

Hän siirtää vuoron vieressä istujalle, joka toistaa edellisen nimen ja ominaisuuden, josta hän itsessään pitää. Tähän hän lisää perään oman nimensä ja ominaisuuden, josta itsessään pitää. (Esim. ”Sinä olet Paavo ja osaat kuunnella muita. Minä olen Elina ja olen empaattinen”.)

Jatkuu

Näin vuoro siirtyy aina seuraavalle, joka toistaa alusta asti kaikki osallistujien nimet ja ominaisuudet lisäten perään oman nimensä ja ominaisuuden, josta itsessään pitää.

Ryhmän viimeisen haasteena onkin muistaa kaikkien nimet ja ominaisuudet, jotka lueteltuaan lisää mukaan vielä oman nimensä ja ominaisuuden.

E. LYHYT ALUSTUS TEEMAAN

Ryhmän teemana on omien voimavarojen tunnistaminen ja niiden kartoittaminen itselle

F. TOIMINTA

1. Voimavaroihin virittäytyminen toiminnallisen harjoituksen kautta (kesto: n.15 minuuttia)

Taustalle rauhallinen musiikki (ei laulua) soimaan.

Ohjaaja lukee rauhallisesti ohjeet ja tekstin:

Ohjeet:

”Etsikää huoneesta sopiva paikka, jossa voitte turvallisesti seistä tämän harjoituksen ajan. Harjoituksen aikana ei puhuta toisille ja halutessaan voi laittaa silmät kiinni.

Jalat voi laittaa hartianlevyiseen haara-asentoon. Muista, että tätä mielikuvamatkaa ei voi tehdä väärin.

Sinun ei tarvitse suorittaa mitään, voit vain nauttia ja hiljentyä.”

Tämän jälkeen ohjaaja lukee rauhallisesti tekstin

*”Rentoudu ja hengittele rauhallisesti sisään ja ulos muutaman kerran. Kuvittele että, olet voimanpuu...aurinko paistaa...kaukaa kuuluu lintujen laulua.....tuuli humisee puissa.....miltä ympärilläsi näyttää?.....oletko metsässä vai kenties puutarhassa?miten lähellä sinua muut puut seisovat?.....oletko mäen päällä.....kenties vieressäsi solisee pieni puro.....seisot tukevasti oman runkosi varassa.....voit tuntea, miten jalkojesi alla on pehmeää sammalta ja tukeva maa.....pehmennä vähän polviasia, koukista niitä ja etsi vakaa ja tukeva asento.....olet tukevasti ja vakaasti maassa seisova voimapuu.....tunne miten syvälle maahan omat juuresi ulottuvat.....anna käsiesi olla rentoina...jos kädet ovat tiukasti kylkiäsi vasten, päästä ne oikein rennoksi ja anna ilman kulkea kylkiesi ohi.....laske hartioita vähän ja rentouta hartiasia.....suorista selkäsi.....vedä henkeä syvälle sisäänja hengitä ulos.....hengitöt raikasta ilmaa.....hengitä rauhallisesti sisäänja hengitä ulos.....olet voimanpuu ja kasvanut tässä jo kauan aikaa.....kuvittele, miltä runkosi näyttää.....miltä rungon pinta näyttää, kun aurinko paistaa siihen?
.....runkosi on levein aivan maan pinnan tasassa seisot tukevasti ja vakaasti omilla juurillasi.....tunne, miten tuuli liikuttelee hiljaa oksiasi ja*

latvaasi...miltä tuuli tuntuu latvustossa?.....voit koittaa, miltä tuntuu taipua vähän tuulen mukana.....

muutama sentti vasemmalle....muutama sentti oikealle.....hengitä taas rauhallisesti sisään.....ja ulos.....tuuli voi taivutella latvaasi.....sinä seisot vakaasti juurillasi..... vedä henkeä vielä syvälle sisään.....ja hengitä ulos.....lasken hetken kuluttua hitaasti kolmeen.”

Kun sanon kolme, siirrytään tähän hetkeen....Yksi.....katsele vielä puutasi hetki lempein silmin...voit koska tahansa halutessasi palata oman puusi voimaan..... voimapuu kulkee mukanasasi....kaksi.....kun sanon kolme, voit avata silmäsi, mutta voimavarapuu jää mielikuviisi.”

(Lankinen 2011, 78. Lähde: Lankinen, M. 2011. Voimaneidot. Opas tyttöjen oman voiman haltuunoton ja aggression hallinnan tukemiseen. Viitattu 27.7.2018 <https://setlementti-fi-bin.directo.fi/@Bin/3edfdb8beb183da1dfd54333310435cb/1533800301/application/pdf/1018809/Voimaneidot,%20opas%20tytt%C3%B6jen%20oman%20voiman%20haltuunoton%20ja%20aggression%20hallinnan%20tukemiseen.pdf>)

2. Voimavarapuun tekeminen

- Ohjaaja jakaa osallistujille kartongin, vesivärejä, vettä, pensselit, tussseja ja kyniä.
- Osallistujia ohjataan piirtämään paperille isokokoinen puu, voimavarapuu. Ei ole oikeanlaista tai väärin piirrettyä puuta. Jokainen piirtää puun, joka kuvastaa hänen voimavarapuutaan.
- Ohjaaja ohjaa (voidaan myös kirjoittaa fläppitaululle muistin tueksi) osallistujia piirtämään puun latvoihin tai puun yläpuolelle pilviin ja taivaalle unelmia ja haaveita.
- Puiden lehtiin kirjoitetaan arkeen liittyviä konkreettisia ja tunnepitoisia asioita (arjen asioita, toimintoja, haasteita ja ilon aiheita)
- Puun juuriin kirjoitetaan voimavarat
- Lopuksi jokainen näyttää/esittelee oman puunsa ryhmälle ja kertoo siitä sen verran kuin haluaa muille osallistujille.

(Kaskiharju, Oech-Börman, Hulmi & Heimonen 2014, 29. Lähde: Kaskiharju E., Oesch-Börman C., Hulmi, H. & Heimonen, S. 2014. Elämysmatkoja arjen yläpuolelle. Matalan kynnyksen toiminnan mahdollisuuksia ja taidelähtöisiä menetelmiä omaishoitajien ryhmätoiminnassa. Helsinki: Ikäinstituutti.)

G. LOPETUS

- Fiiliskierros & purku
 - miltä toiminta tuntui, mieliala ryhmän päättyessä, millä mielin kotiin
 - muistutetaan siitä, mitä kautta nuori saa tarvittaessa keskustelu apua ja annetaan tarvittaessa yhteystiedot (kehittämishankkeessa taho oli VS-FinFami ry/ Moip! - hankkeen työntekijät)
- Kerrotaan milloin on seuraavan kerran avointa toimintaa
- Kiitokset osallistumisesta sekä läsnäolosta

KOKATAAN YHDESSÄ

A. ENNAKKOMARKKINOINTI

Mainosteksti: Tehdään yhdessä ruokaa tai herkuja. Ohjaajat valitsevat mitä kokataan.

Ennakkoon sovittavat asiat:

- kuka tekee mainokset ja kuka julkaisee mainokset
- mitä mainoksessa lukee (yhteinen suunnittelu)
- missä julkaistaan, mihin jaetaan
- milloin mainonta toteutetaan

B. VALMISTELUT RYHMÄÄ VARTEN

- Materiaalien ja mainosten kannalta tulee sopia mitä keittiössä kokkaillaan
- Nuorten osallistaminen suunnitteluun ja ideointiin suositeltavaa (esim. somen kautta pyydettäviä ehdotuksia)
- Sovitaan vastuuhenkilöt, jotka tilaavat tarvittavat materiaalit kokkaamiseen

C. TERVETULOA JA OSALLISTUJAT

- lyhyt nimi- ja fiiliskierros (esim. millainen päivä ollut, millä mielellä tullut ryhmään)
- käydään säännöt läpi (ohjaaja lukee), jonka jälkeen säännöt jäävät näkyville

D. RYHMÄYTYMISTÄ TUKEVA TOIMINTA

”Läpsytys – pöydän ääressä, ringissä”

Osallistujat menevät pöydän ääreen ringiin. Tämän jälkeen pujottavat kädet vieressä istuvien kanssa lomittain, kämmenet pöytää vasten. (Jokaisen osallistujan käsien väliin tulee siis hänen vieressään olevien toinen käsi (oikealla puolella olevan vasen käsi ja vasemmalla puolella olevan oikea käsi).

Tämän jälkeen valitaan kuka aloittaa ”läpsyt” eli napauttaa/taputtaa kerran kädellä pöytää.

Ensimmäisen läpsyn jälkeen läpsy vuoro siirtyy siihen käteen, joka on läpsytäneen käden vasemmalla puolella. Käsien ollessa lomittain läpsyt eivät siis etene istuma/osallistujajärjestyksessä vaan käsien järjestyksessä, myötä päivään.

Mikäli joku lyö läpsyn väärään aikaan – hän tipahtaa pelistä. Peli jatkuu, kunnes vain yksi osallistuja on jäljellä.

Jatkuu

E. LYHYT ALUSTUS TEEMAAN

Illan aikana tehdään yhdessä hyvää ruokaa, leivotaan tai tehdään muita herkkuja.

F. TOIMINTA/KESKUSTELU

Ohjaajat suunnittelevat valmistettavan ruuan tai idea poimitaan esim. sosiaalisen median kautta tai aikaisemmista ryhmistä kerätyistä ehdotuksista.

G. LOPETUS

- Fiiliskierros & purku

- miltä toiminta tuntui, mieliala ryhmän päättyessä, millä mielin kotiin
- muistutetaan siitä, mitä kautta nuori saa tarvittaessa keskustelu apua ja annetaan tarvittaessa yhteystiedot (kehittämishankkeessa taho oli VS-FinFami ry/ Moip! -hankkeen työntekijät)

- Kerrotaan milloin on seuraavan kerran avointa toimintaa

- Kiitokset osallistumisesta sekä läsnäolosta

MATKALLA MINUUN

A. ENNAKKOMARKKINOINTI

Mainosteksti: Tällä kerralla pysähdymme oman itsemme kohdalle ja saamme keskittyä vain itseemme. On tärkeää muistaa tarkastella ja kuulos- tella myös omaa sisintään.

Ennakkoon sovittavat asiat:

- kuka tekee mainokset ja kuka julkaisee mainokset
- mitä mainoksessa lukee (yhteinen suunnittelu)
- missä julkaistaan, mihin jaetaan
- milloin mainonta toteutetaan

B. VALMISTELUT RYHMÄÄ VARTEN

Tarjoilut:

- sovitaan mitä tarjoillaan (onko aina sama vai saavatko esim. ohjaajat valita)
- sovitaan kuka varmistaa, että tarvikkeita on/huolehtii niiden hankinnasta
- sovitaan ketkä valmistelevat tarjoiltavat ennen ryhmää

Materiaali- ja tarvikehankintojen tilaus:

- tarvittavien materiaalien tilaaminen
- ohjeet materiaalien hankintaan (kuka, mistä, milloin, miten)

Materiaalit: leveä paperi rulla (Ihmisen kokoinen paperi/osallistuja), isot tus- sit/väriliidut

C. TERVETULOA & OSALLISTUJAT

- lyhyt nimi- ja fiiliskierros (esim. millainen päivä ollut, millä mielellä tullut ryhmään)
- käydään säännöt läpi, jonka jälkeen säännöt jäävät näkyville

D. TUTUSTUMISTA JA RYHMÄYTYMISTÄ TUKEVA TOIMINTA

”Mikä olisit?”

Osallistujat jakautuvat pareihin. Ohjaaja kysyy: ”Mikä olisit, jos olisit...?”

Osallistujat vastaavat kysymykseen nopeasti sen mikä tulee ensimmäisenä mieleen. Jokainen kertoo parilleen tämän ääneen ja pari kertoo myös omansa ääneen. Halutessaan voi myös perustella valintaa. Tämän jälkeen ohjaaja esit- tää uuden kysymyksen.

Ohjaajan kysymykset: Mikä olisit, jos olisit?

- | | | | | |
|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|
| - eläin | - ruoka | - kukka | - kaupunki | - kirja |
| - harrastus | - koirarotu | - huonekalu | - rakennus | - leikki |
| - esine | - työkalu | - kenkä | - sieni | - automerkki |
- ryhmäläiset ja ohjaaja voivat keksiä tähän lisää kohtia.

Jatkuu

(Lähde: Leskinen 2009, 25. Leskinen, E. 2009. Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Jyväskylä: PS-kustannus.)

E. LYHYT ALUSTUS TEEMAAN

Tavoitteena tänään on pysähtyä pohtimaan sitä, millaisia omin silmin katsottuna olemme. Pysähdymme tarkastelemaan ja pohtimaan ”luvalla” vain itseämme. Ei ketään muuta. Etsimme myös samalla omia hyviä ja vahvoja puoliaamme.

F. TOIMINTA/KESKUSTELU

”Omakuva”

- Osallistujat leikkaavat isosta paperirullasta itseään hieman pidemmät palat.
- Ohjaajat laittavat rauhallista musiikkia soimaan taustalle
- Osallistujat jakautuvat pareihin
- Parit auttavat toisiaan piirtämään parin kehon ääri viivat. Piirrettävä asettuu makaamaan paperin päälle haluamaansa asentoon ja pari piirtää ääri viivat paperille. (saa myös seistä tai istua paperin päälle, jos haluaa)
- Kun molempien ääri viivat on piirretty, aloitetaan omakuvan työstäminen itsenäisesti
- Seuraavana tehtävä on piirtää omaan paperiin salama, aurinko ja ajatuskupla.
- Salamaan kirjoitetaan asioita, jotka ärsyttävät / saavat vihaiseksi / surulliseksi.
- Aurinkoon kirjoitetaan asioita, jotka saavat hyvälle tuulelle / tekevät iloiseksi / onnelliseksi
- Ajatuskuplaan kirjoitetaan asioita, joista haaveilee ja joita toivoo.
- Lopuksi jokainen kirjoittaa tai piirtää omaan kuvaansa niitä asioita, jotka ovat omassa itsessä hyvää. Kuvataan tai kirjoitetaan myös omia vahvuuksia kuvaan.
- Oman kuvansa saa viimeistellä loppuun esim. maalata / värittää

(Lähde: Suomen Punaisen Ristin ystävätoiminta. Ryhmätoiminnan vinkkivihkonen. Muokattuna. <https://www.kylatoiminta.fi/uploads/images/tiedostot/Nimet%C3%B6n%20liite%2000057.pdf>)

G. LOPETUS

- Fiiliskierros & purku
 - miltä toiminta tuntui, mieliala ryhmän päättyessä, millä mielin kotiin
 - muistutetaan siitä, mitä kautta nuori saa tarvittaessa keskustelu apua ja annetaan tarvittaessa yhteystiedot (kehittämishankkeessa taho oli VS-FinFami ry/ Moip! - hankkeen työntekijät)
- Kerrotaan milloin on seuraavan kerran avointa toimintaa
- Kiitokset osallistumisesta sekä läsnäolosta

MINUN TARINANI #mystory

A. ENNAKKOMARKKINOINTI

Mainosteksti: Tällä kerralla teemana on ”minun tarinani”. Käymme läpi omia tarinoitamme. Kerromme sen osan omasta tarinastamme, joka tuntuu hyvältä ja kuulemme muiden tarinoita.

Ota mukaan jokin sinun tarinaasi kuvaava esine, kuva tai asia.

Ennakkoon sovittavat asiat:

- kuka tekee mainokset ja kuka julkaisee mainokset
- mitä mainoksessa lukee (yhteinen suunnittelu)
- missä julkaistaan, mihin jaetaan
- milloin mainonta toteutetaan

B. VALMISTELUT RYHMÄÄ VARTEN

Tarjoilut:

- sovitaan mitä tarjoillaan (onko aina sama vai saavatko esim. ohjaajat valita)
- sovitaan kuka varmistaa, että tarvikkeita on/huolehtii niiden hankinnasta
- sovitaan ketkä valmistelevat tarjoiltavat ennen ryhmää

C. TERVETULOA & OSALLISTUJAT

- lyhyt nimi- ja fiiliskierros (esim. millainen päivä ollut, millä mielellä tullut ryhmään)
- käydään säännöt läpi, jonka jälkeen säännöt jäävät näkyville

D. TUTUSTUMISTA JA RYHMÄYTYMISTÄ TUKEVA TOIMINTA

Tällä kertaa tutustumme toisiimme tarinan kautta. Tästä syystä aloitukseen on valittu toiminta, joka herättää kuuntelemiseen ja kohtaamiseen ilman sanoja.

Hymyrinki

- Valitaan hymyringin aloittaja ennen toiminnan aloitusta (Esim. ohjaaja)
- Laitetaan rauhallinen musiikki soimaan.
- Jokainen osallistuja rauhoittuu hetken ja ottaa hyvän asennon.
- Rauhallisen ilmapiirin saavuttamisen jälkeen aloittaja nostaa katseen, valitsee yhden osallistujan, jota katsoo päin ja hymyilee (lähettää hymyn hänelle).
- Se, joka sai hymyn ottaa sen vastaan, odottaa hetken ja valitsee seuraavan, jolle hän lähettää hymyn.
- Käydään hymyrinki läpi siten, että kaikki ovat saaneet hymyn (ohjaaja varmistaa asian).
- Lopuksi vielä hetki rauhallisen musiikin kuuntelua, jonka jälkeen harjoitus loppuu.

E. LYHYT ALUSTUS TEEMAAN

Tämä ryhmä kerta on varattu tarinoille. Meidän tarinoille. Jokainen saa kertoa oman tarinansa muille ja samalla kuulla toisten tarinoita ja taustoja.

Tärkeää on se, että jokainen tulee kuulluksi ja jokainen saa kertoa sen verran kuin itse haluaa. Jokaisen tarinaa kuunnellaan ja kunnioitetaan. Kaikille puhuminen ei ole helppoa. Tällä kertaa kerromme tarinaamme jonkin itselle merkityksellisen esineen (kuva, tavara, tms.) kautta.

F. TOIMINTA/KESKUSTELU

Ennako markkinoinnissa on kehoitettu osallistujia ottamaan mukaan jokin itselle merkityksellinen tai omaan tarinaan liittyvä esine, kuva tai muu vastaava. (Ryhmä tilassa voi olla varalla kuvia, joista osallistuja voi myös valita omaan tarinaansa sopiva kuvan).

Osallistujat saavat kertoa oman tarinansa vuorotellen siinä järjestyksessä, joka syntyy spontaanisti ryhmässä. Osallistuja kertoo oman tarinansa mukanaan tuomansa kuvan/esineen/tavaran kautta (miksi ottanut tämän esineen/tavaran ja mitä haluaa siitä ja omasta tarinastaan kertoa).

On tärkeää, että ohjaaja varmistaa, että jokainen osallistuja pääsee ääneen. Ohjaaja varmistaa, että jokainen (joka haluaa kertoa tarinansa) tulee kuulluksi ja saa kertoa tarinaansa häiriöttä. Ryhmäkerran alussa ohjaaja laskee käytettävissä olevan ajan jokaiselle tarinalle, osallistujien määrän mukaan tai ryhmä voi alussa yhdessä kartoittaa aikaa, joka on varattu aina yhdelle ”tarinalle”.

Luottamuksellisuuden merkitys ja korostaminen tässä ryhmäkerrassa on erityisen suuri. Turvallinen ja toisia kunnioittava ilmapiiri on tärkeää.

G. LOPETUS

- Fiiliskierros & purku
 - miltä toiminta tuntui, mieliala ryhmän päättyessä, millä mielin kotiin
 - muistutetaan siitä, mitä kautta nuori saa tarvittaessa keskustelu apua ja annetaan tarvittaessa yhteystiedot (kehittämishankkeessa taho oli VS-FinFami ry/ Moip! -hankkeen työntekijät)
- Kerrotaan milloin on seuraavan kerran avointa toimintaa
- Kiitokset osallistumisesta sekä läsnäolosta