

Hirvonen Sanna, Hyvärinen Heli

Luova Mieli

Ryhmätoimintaa Kajaanin Päiväkeskus ry:lle



Sairaanhoitaja
Hoitotyön koulutusohjelma
Kevät 2019



**KAMK • University
of Applied Sciences**

Tiivistelmä

Tekijä(t): Hirvonen Sanna & Hyvärinen Heli

Työn nimi: Luova mieli-Ryhmätoimintaa Kajaanin Päiväkeskus Ry:n kävijöille

Tutkintonimike: Sairaanhoidtaja (AMK), hoitotyön koulutusohjelma

Asiasanat: luovat menetelmät, mielenterveys, kehoitietoisuus, sanaton viestintä

LUOVA MIELI

Ryhmätoimintaa Kajaanin Päiväkeskus Ry:lle

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan luovien menetelmien käyttöä mielenterveyden tukena. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä Kajaanin Päiväkeskus ry:lle. Tuotoksena oli ryhmätoimintaa Päiväkeskuksen kävijöille. Ryhmiä pidettiin yhteensä neljä kertaa tammi-kuussa 2019. Käytimme musiikkia, kuvataidetta sekä tanssi- ja liikemenetelmiä luovina menetelminä ryhmätoiminnassa.

Työskentely luovia menetelmiä käyttäen antaa uudenlaisen näkökulman asiakkaan erilaisiin tunnetiloihin ja olemisen muotoihin. Liike, musiikki sekä kuvat ja kirjallisuus ovat kautta aikojen kuuluneet ihmisen arkeen. Ne ovat olleet tekemistä, missä ollaan vuorovaikutteisissa suhteissa joko toisen ihmiseen tai itseensä. Taidelähtöiset menetelmät ovat saaneet jalansijaa niin terveydenhuollossa, sosiaalityössä kuin kasvatuksessa.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida millainen ryhmätoiminta tukee Kajaanin Päiväkeskus ry:n kävijöitä. Opinnäytetyö toteutettiin yhdessä Kajaanin Päiväkeskus ry:n kävijöiden kanssa.

Johtopäätöksemme ryhmissä kävijöiden saamastamme palautteesta sekä omien havaintojen perusteella tanssi, liike ja musiikkia käytettävät menetelmät tukevat mielenterveys ja päihdekuntoutujien voimaantumista arjessa. Luova Mieli ryhmissä käytettävät tanssi, liike ja musiikki menetelmät olivat mielekäs toiminta muoto avoimissa ryhmissä Kajaanin Päiväkeskus Ry: n kävijöiden mielestä. Ryhmät tarjosivat kävijöille luovan lähestymistavan tunteiden ja ajatusten käsitteilyyn ja ilmaisuun.

Kehittämisehdotuksina tuli ilmi, millaiset rentoutumismenetelmät tukevat ihmisen mielenterveyttä.

Abstract

Author(s): Hirvonen Sanna & Hyvärinen Heli

Title of the Publication: Creative Mind Group Activities for Clients at Kajaanin Päiväkeskus

Degree Title: Bachelor of Health Care, Nursing

Keywords: creative methods, mental health, body consciousness, nonverbal communication

This thesis examines the use of creative methods to support mental health. The thesis was conducted as a functional thesis commissioned by Kajaanin Päiväkeskus (Kajaani Day Centre), a third-sector organization which offers group activities for substance abusers, mental health rehabilitees and persons in danger of social exclusion. The product was group activities for visitors to the center. The groups met four times in January 2019, and music, art, dance and movement were used as creative methods in the group activities.

Working with creative methods gives a new perspective on clients' different emotions and forms of being. Movement, music, and pictures and literature have always been part of human life and used for interaction with oneself or other people. Art-based methods have gained a foothold in health care, social work and education.

The purpose of the thesis was to plan, implement and evaluate which group activities would support the clients at Kajaanin Päiväkeskus. The thesis was conducted together with the clients at Kajaanin Päiväkeskus.

In conclusion it can be said that feedback received from clients who participated in the group activities and the authors' observations, methods that use dance, movement and music support the everyday empowerment of mental health rehabilitees and substance abusers. According to the clients, dance, movement and music methods used in Creative Mind group activities were a meaningful form of activity in open groups. The groups offered clients a creative approach to handling and expressing emotions and thoughts.

Further study could focus on the suggestions for development revealed how relaxation methods support human mental health.

Sisällys

1 Johdanto	1
2 Kajaanin Päiväkeskus ry	2
3 Mielenterveyden määrittelyä	4
4 Luovat menetelmät mielenterveyden tukena.....	6
4.1. Kehotietoisuus ja sanaton viestintä	7
4.2 Musiikki	8
4.3 Tanssi ja liike	9
4.4 Kuvataide	10
5 Sairaanhoidtaja ryhmänohjaajana.....	12
6 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimustehtävä	14
7 Luova Mieli ryhmien toteutus.....	15
7.1 Ongelman tai kehittämistarpeen tunnistaminen	15
7.2 Ideavaihe.....	16
7.3 Luonnosteluvaihe	16
7.4 Kehittelyvaihe.....	17
7.5 Tuotteen viimeistely	18
7.6 Luova mieli ryhmä, käytännön toteutus	19
8 Pohdinta.....	24
8.1 Palaute	25
8.2 Opinnäytetyön eettisyys	26
8.3 Opinnäytetyön luotettavuus	27
Lähteet	29
Liitteet	

1 Johdanto

Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, missä ihminen pystyy kokemaan ja näkemään oman elämänsä vaiheet niin haasteineen kuin vastoinkäymisineen sekä olemaan osana yhteisönsä toimintaa. (Mielen hyvinvointi 2014.) Fyysinen hyvinvointi on parantunut Suomessa viime vuosikymmenen aikana niin paljon, että työkyvyttömyyseläkkeet ovat vähentyneet fyysisen hyvinvoinnin eheytyessä. Samalla aikavälillä mielenterveysongelmat ovat kasvaneet Suomessa. Jopa 25 %:a aikuisista sairastaa mielenterveyden häiriötä vuosittain. Terveystieteissä ei ole kuitenkaan panostettu 2000-luvulla mielenterveyspalveluihin samalla mitalla kuin muuhun terveyden huoltoon. (Mielenterveyttä voi vahvistaa n.d.).

Ehkäisevää, lievittävää ja hoitavaa mielenterveys- ja päihdetyötä tehdään Suomessa monella eri sektorilla. Kuntien järjestämien mielenterveys- ja päihdetyö palveluiden ohella tärkeänä ja auttavina tahoina ovat yksityiset kolmannen sektorin mielenterveyspalvelut, seurakuntien sekä erilaisten paikallisten ja valtakunnallisten kolmannen sektorin palvelut kuten esimerkiksi Kajaanissa toimiva Kajaanin Päiväkeskus Ry. (Kajaanin päiväkeskus ry.)

Kajaanissa toimiva Kajaanin Päiväkeskus Ry on tarkoitettu mielenterveys- ja päihdeongelmista kärsiville, vähävaraisille sekä syrjäytymisvaarassa oleville ihmisille. Päihdeongelmia pyritään tukemaan sekä ehkäisemään päivittäisillä sekä viikoittaisilla yhteisillä ohjelmilla. Mielenterveys ja päihdekuntoutujien arkea sekä syrjäytymistä pyritään tukemaan mielekkäällä ryhmätoiminnalla. Kuntouttava työtoiminta perustuu elämän myönteisyyden etsimiseen ja itsetunnon vahvistamiseen. Tavoitteina on myös asiakkaiden kuntoutuminen työkykyisiksi työelämään tai opiskelun piiriin, ja tätä kautta mahdollisimman itsenäiseen elämään. (Kajaanin päiväkeskus ry.)

Luovat ja toiminnalliset menetelmät edesauttavat mielenterveys- ja päihdekuntoutujan eheytymisprosessia. Luovilla menetelmillä ryhmämuotoisessa toiminnassa pyritään vahvistamaan ihmistä ja löytämään sanoja ja muotoja sellaisille kokemuksille, tunteille, ajatuksille ja mielikuville, jotka eivät ole vielä tulleet esiin sanallisella tasolla. (Rankanen, Hentinen & Mantere 2009, 11-12.)

2 Kajaanin Päiväkeskus ry

Kajaanin Päiväkeskus ry on kolmannen sektorin yhdistys toimintaa, jonne voivat tulla kaikki kainuulaiset, mielenterveyskuntoutujat, päihdeongelmaiset, syrjäytymisvaarassa olevat sekä vähävaraiset ihmiset. Päiväkeskus tarjoaa kävijöilleen yhteisöllistä toimintaa sekä vertaistukea erilaisten päivätoimintojen muodossa. Päiväkeskuksen toimintaan kuuluu muun muassa käsityökerho, karaoke, keskustelut sekä erilaiset retket. Nämä ovat lisänneet kävijöiden yhteenkuuluvuuden tunnetta, ja tukenut heitä päihteettömään elämään. (Kajaanin päiväkeskus ry.)

Kajaanin Päiväkeskus Ry on suurimmalta osin vapaaehtoistyötä tekevien ylläpitämä. Siellä työskentelee tällä hetkellä kuusi vapaaehtoista, joista kaksi on sairaanhoitajia. Palkattuja työntekijöitä on yksi, toiminnanjohtaja Jukka Suokko. Päiväkeskus haluaa tarjota kävijöilleen mahdollisimman monipuolista päivätoimintaa tukemaan sekä antamaan työkaluja arjessa selviytymiseen. Päiväkeskuksen toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja tästäkin syystä kuntoutujille/kävijöille pyritään etsimään ja tarjoamaan erilaisia terapeuttisia toimintaan liittyviä menetelmämuotoja. Kävijöille tarjotaan mielekästä tekemistä omaan kuntoutumiseen ja siihen sitoutumiseen liittyen. Kajaanin Päiväkeskuksen kävijöillä on usein riippuvuusongelmia, jolloin mielekästä ja sitouttavaa toimintaa kuntoutumisprosessiin on vaikea löytää. (Suokko J.)

Päihteettömyyttä ja syrjäytymistä pyritään ehkäisemään niin päivittäisillä sekä viikoittaisilla yhteisillä ohjelmilla. Kuntouttava työtoiminta perustuu elämän myönteisyyden etsimiseen ja itsetunnon vahvistamiseen. Tavoitteina on myös asiakkaiden kuntoutuminen työkykyiseksi normaaliin työelämään tai opiskelun piiriin ja tätä kautta mahdollisimman itsenäiseen elämään.

Vertaistuen ja yhteisöllisyyden merkitys korostuu Päiväkeskuksen toiminnassa. Jokainen kävijä on tervetullut omana itsenään, ilman pelkoa leimaantumista. Kävijöitä yhdistää samanlainen entinen tai nykyinen elämäntilanne. Samanlaiset kokemukset lisäävät ymmärrystä toista ihmistä kohtaan. (Kajaanin päiväkeskus ry.)

Kajaanin Päiväkeskuksen yhteistyökumppaneita ovat yleinen edunvalvonta, Kiinteistö Oy Kajaanin Pietari, sosiaalitoimi, A-klinikka, Kajaanin evankelisluterilainen seurakunta, Rise, Kajaanin ammattikorkeakoulu (KAMK), KAO, Kajaanin Tukiasunnot Ry, Ykköskoti silta sekä Kajaanin Prisma ja K-kaupat.

Kajaanin Päiväkeskuksessa on aiemmin ollut toiminnallista ryhmätoimintaa. Sitoutuneita kävijöitä näissä ryhmissä on ollut runsaasti, mikä kertoo siitä, että näitä kuntoutujat ovat pitäneet mielekkäinä. Näin päädyimme yhdessä toimeksiantajan kanssa kehotietoiseen, vuorovaikutukselliseen ryhmämuotoon. Mietimme, voisiko kehotietoisuuden kautta saada kuntoutumisprosessiin tukevia elementtejä.

Tutustuimme Carita Kyllösen opinnäytetyöhön ”Tukkee ja kaikkee” (Kyllönen 2017), Kyllönen haastatteli opinnäytetyössä Päiväkeskuksen kävijöitä. Haastatteluista hän sai Kajaanin Päiväkeskuksen kävijöiden kokemuksia ja kehittämisideoita Päiväkeskukselle. Kyllösen opinnäytetyön tuloksena kävijät ovat ottaneet Kajaanin Päiväkeskus Ry:n ”omakseen”, heillä on paikka mihin mennä. Yhtenä kehittämisideana Carita Kyllösen opinnäytetyöstä nousi esille Kajaanin Päiväkeskus Ry:n toiminnallinen kehittäminen.

3 Mielen terveyden määrittelyä

Mielen terveyslaki (1116/1990) määrittelee mielen terveyden seuraavasti: "Mielen terveydellä tarkoitetaan yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistämistä sekä mielisairauksien ja muiden mielen terveyden häiriöiden ehkäisemistä, parantamista ja "lievittämistä".

Mielen terveydellä tarkoitetaan ihmisen oman hyvinvoinnin tilaa, jossa pystyy tunnistamaan omat kykynsä sekä selviytymään arjen ja elämän haasteista. Ihminen pystyy työskentelemään ja olemaan osana yhteisöä. Mielen terveys on voimavara olennaisena osana hyvinvointia ja mielen terveyttä. Mielen terveys muokkautuu koko ihmisen elinajan. (Mielen hyvinvointi 2014.)

Mielen terveyden käsitettä on vaikea määrittää. Aiemmin käsitteeseen on liittynyt vahvasti sairauskeskeinen luulo, että kyseessä on mielensairaudet sekä -häiriöt. Ihminen on mieleltään terve, kun hän kykenee selviytymään itsenäisesti ihmissuhteista, työstä ja vapaa-ajasta. Mielen terveys on kuitenkin muuttuva tila. Mielen terveyteen vaikuttavia tekijöitä on perimä, biologiset tekijät, sosiaaliset- ja vuorovaikutukselliset tekijät, yhteiskunnan rakenteelliset tekijät sekä kulttuuriset arvot. (Hietaharju & Nuutila 2014, 12-13.)

Mielen terveys sanana on vaikea ymmärtää. Keho ja mieli kulkevat käsi kädessä ja kummastakin on huolehdittava. Hoitaessa kehoa fyysisesti, hoidamme samalla myös mieltämme. Kehon huoltamiseen kuuluu liikunta, nukkuminen ja ruokailu, jotka hoitavat myös mieltämme. Päivärytmillä voidaan hoitaa ja tukea arjen hallittavuutta, joka on hyväksi mielen terveydelle. Omien tunteiden tunnistaminen sekä sanojen löytäminen ja ilmaiseminen, on osa omaa mielen terveyttä. Mielen terveyteen vaikuttavat myös ihmissuhteet, läheiset ja ystävät, joille voi purkaa tuntojaan. Jokaisen olisi hyvä pysähtyä miettimään, mitkä asiat elämässä ovat hyvin ja mitkä kuormittavat omaa mieltään. (Mielen terveyden vahvistaminen n.d.)

On olemassa useita erilaisia luovia terapia muotoja, mutta terapia nimeä käytettäessä siihen on oltava erityiskoulutus. Menetelmiä käytettäessä ilman koulutusta, voidaan puhua supporttiivisesta eli tukea antavista menetelmistä. Menetelmät, joissa annetaan tukea ihmiselle, on niiden tarkoitus tuottaa myönteisiä kokemuksia. Luovia menetelmiä voivat olla muun muassa musiikki-, kirjallisuus-, kuvataide-, runo-, sekä tanssi- ja liike menetelmät. (Punkanen 2001, 76,86.)

Luovat menetelmät auttavat ihmistä ilmaisemaan ajatuksiaan, tunteitaan, muistojaan ja mielikuviaan. Näiden avulla ihminen voi kokea tulleensa ymmärretyksi, autetuksi ja hyväksytyksi.

(Toiminalliset ja luovat menetelmät 2017.)

4 Luovat menetelmät mielenterveyden tukena

Luovuutta voidaan ajatella tilana, jossa kuvitellaan, kehitetään sekä toteutetaan niitä asioita, jotka tuottavat tyydytystä ja iloa. Toimiakseen se tarvitsee levollisen mielen, jonka jälkeen uudet asiat ja ideat nousevat esiin. Aivojen lepääminen saa aikaan sen, että mielen kontrolloiva sekä arvioiva puoli tekee uusille ajatuksille tilaa. (Luovuus antaa voimavaroja arkeen n.d.)

Työskentely luovia menetelmiä käyttäen antaa uudenlaisen näkökulman asiakkaan erilaisiin tunnetiloihin ja olemisen muotoihin. Liike, musiikki sekä kuvat ja kirjallisuus ovat kautta aikojen kuuluneet ihmisen arkeen. Ne ovat olleet tekemistä, missä ollaan vuorovaikutuksellisessa suhteessa joko toiseen ihmiseen tai itseensä. Huomaamattaan sitä kautta olemme käsitelleet elämän kulkua ja tapahtumia. Toisen maailmansodan jälkeen taideterapian viitekehykset ovat kasvaneet ja vapautuneet. Taideterapia on saanut jalansijansa niin terveydenhuollossa, sosiaalityössä kuin kasvatuksessa. (Rankanen, Hentinen & Mantere 2009, 11-12.)

Musiikilla, kuvataiteella, tanssilla sekä liikkeellä voidaan tukea ihmisen nonverbaaleja eli sanattomia taitoja. Nonverbaalisilla keinoilla ihminen voi toteuttaa sekä ilmaista itseään, ajatuksiaan sekä tunteitaan. Näiden menetelmien avulla tuemme myös ihmisen kaikkia aisteja. Nämä menetelmät ovat siis puheen tukena, silloin, kun sanoja ei välttämättä ole. (Malchiodi, 2011, 13-30.)

Taiteen tekemisellä eli luovilla menetelmillä voidaan helpottaa tunteiden vapautumista. Puhutaan katarsiksesta, joka tarkoittaa psykologisissa termeissä vahvojen tunteiden helpottavaa purkautumista. (Malchiodi, 2011, 41.)

Taideterapiassa yhtenä suurena kehyksenä on leikki ja sitä kautta syntyvät mielikuvat. Taideterapiassa luodaan uusi avoin tila, missä mieli ja keho saavat olla tietoisesti avoimina uusille kokemuksen eri syvyyksille.

4.1. Kehotietoisuus ja sanaton viestintä

Tietoisuustaidot on tunnettu jo tuhansia vuosia itämaisessä meditaatioperinteessä, mutta niiden länsimainen soveltaminen on lähtenyt laajemmin liikkeelle vasta 1970-luvulla amerikkalaisen Jon Kabat Zinnin ohjaamana. Zinn ohjasi tietoisuustaitoihin perustuvaa stressinhallintaohjelmaa kroonisesti sairaille ja kipupotilaille. Tietoisuustaidot voivat olla avuksi masennuksen, ahdistuksen, stressin ja kivun lievittämisessä, mutta se voi olla myös avain rennompaan ja onnellisempaan elämään. Harjoitusten on havaittu säännöllisesti tehtynä tukevan fyysistä terveyttä ja lisäävän vastustuskykyä. (Mitä ovat mindfulness- tietoisuustaidot? n.d.)

Tietoisuustaitojen vievät ihmisen oman kehonsa kokemusten äärelle. On tärkeää ymmärtää, että tietoisuustaidot ovat harjoituksia, jossa ihminen syventää omaa kehotietoisuuttaan. Buddhalaisessa meditaatiossa keho ei ole objekti vaan kehossa on elettyä elämää. Kehoa ajatella objektina, siihen kuuluvat luusto lihaksisto, verenkiertoelimistö. Eletyssä kehossa voimmitse laskea esimerkiksi sydämen sykkeen, kokea kipua tai tuntea jännittyneen lihaksen. (Kortelainen, Saari & Väänänen 2014,11.)

Tietoisuustaitoharjoitusten tavoitteena on saada henkilö keskittymään kulloinkin meneillään olevan hetken kokemiseen, havainnointiin ja hyväksymiseen, elämään hetkessä. Harjoituksen avulla on mahdollista saada yhteys omaan kehoonsa ja tulla tietoiseksi oman mielensä toimintatavoista sekä oppia hyväksymään tunteensa ja tuntemuksensa. Hyväksymisen avulla voi oppia olemaan armollinen ja lempeä itseään kohtaan, ajatella, että jos ei tänään onnistu, huomenna on uusi päivä. Kaiken ikäisten on todettu hyötyvän tietoisuustaidoista, sillä se tyynnyttää mieltä ja kokemusten utelias ja hyväksyvä havainnointi eivät vain alenna stressiä, vaan auttavat myös tarkkaavaisuuden hallinnassa ja omien tunteidensa säätelyssä. Muita positiivisia vaikutuksia ovat luovuuden ja positiivisten tuntemusten lisääntyminen, oppimiskyvyn ja muistin paraneminen sekä sosiaalisten taitojen ja itsetunnon vahvistuminen. (Mitä ovat mindfulness- tietoisuustaidot? n.d.)

Kehotietoisuutta kuvataan tietoisena ja hyväksyvänä läsnäolona tässä hetkessä. Tietoisuustaitojen kautta on mahdollista tulla entistä tietoisemmaksi omasta kehosta sekä oman mielen toiminnasta. Sanattoman viestinnän tulkitsemiseen ja kohtaamiseen saadaan valmiudet jo varhaisesta vuorovaikutussuhteesta. Sanatonta viestintää ovat kosketus, äänen rytmi sekä sen

melodia. Sanaton vuorovaikutus, kuten kosketus ja läheisyys, ovat yksi tärkeimmistä varhaisen vuorovaikutuksen menetelmistä. Nämä tukevat kiintymyssuhteita ja luottamuksen syntymistä lapsesta saakka sekä kulkevat kehon sekä mielen muistissa nykyhetkessä (Martin, Seppä, Lehtinen, Törö & Lillrank, 2010, 74.)

Sanatonta viestintää tapahtuu ryhmänohjauksessa luonnostaan. Katseet, eleet ja hengityksen rytmi niin meillä ryhmää vetäessä kuin ryhmään osallistujilla tapahtuu luonnostaan. Ohjattessamme tulevia ryhmiä meidän vetäjien on hyvä viedä ajatukset rauhalliseen olemiseen. Tietoisesti on hyvä välttää antamasta ryhmäläisille negatiivisia impulsseja, kuten esimerkiksi kontaktien välttämistä sekä päälle puhumista. Kehon on hyvä olla avoin. Vältämme ylävartalon ja käsien sulkeutumista.

4.2 Musiikki

Musiikin avulla voimme kokea mielihyvää. Tämä liittyy aivoissa syntyviin endorfiineihin, jotka ovat elimistön luontaista "huumetta". Parhaimmillaan endorfiinit saavat aikaan hyvänolon tunteen ja sillä on kipua lievittävä vaikutus. (Lehtonen 2007,17.)

Musiikki aktivoi alitajuntaa. Musiikin avulla voidaan paljastaa sekä parantaa. Musiikin avulla voidaan käsitellä vaikeita asioita turvallisesti. Musiikin avulla saadaan aikaan myös mielihyvää. Musiikki rauhoittaa ja stimuloi ihmistä. (Musiikkiterapia 2015.)

Musiikilla on fysiologisia vaikutuksia muun muassa hengitys- ja verenkiertoelimistöön. Musiikin rytmistä ja temposta riippuen se voi myös kiihdyttää fysiologisia vaikutuksia, mutta myös vähentää psyykkistä ahdistuneisuutta, lihasjännitystä ja alentaa verenpainetta. Musiikin kuuntelulla on merkitystä siis olennaisesti koko ihmiseen ja ihmisen mieleen. Musiikin valinnalla terapiassa on merkitystä. Yksilölliset vaihtelut, miten musiikki vaikuttaa ihmiseen, tulee ottaa huomioon ryhmä- ja terapiatoiminnassa. (Tuominen 2008, 28-29, 55.)

Rytmin ja tempon vaikutuksia ihmisen mieleen on tutkittu. Pääsääntöisesti nopeat rytmit tuovat ihmiselle mieleen iloisuutta, kun taas hitaat rytmit ovat koettu vakavampana ja surumielisempinä. (Bojner-Horwitz& Bojner 2007, 38.)

Kirsi Einolan opinnäytetyössä "Musiikin käyttö mielenterveyshoitotyössä", on tutkittu musiikin terapeuttisia vaikutuksia ihmiseen ja tunnetiloihin. Opinnäytetyössä käy ilmi, että musiikilla ihminen vaikuttaa omien tunteiden ilmaisuun sekä tiedostamattaan käsittelee erilaisia tunnetiloja, muun muassa ajatuksiaan, toiveita ja pelkojaan. Musiikkia voidaan käyttää yksilö- ja ryhmätoiminnassa joko suunnitellusti tai spontaanisti. Musiikin etuna on se, että ihmisellä ei tarvitse olla aiempaa taustaa musiikin parissa eikä hänen tarvitse olla musikaalinen. (Einola 2010, 2-10.)

Opinnäytetyössä "Musiikki mielenterveyskuntoutuksessa" (Jämsä 2017, 43-45), on tutkittu musiikin vaikutuksia mielenterveyskuntoutujille. Opinnäytetyössä on tullut esille, että musiikki vaikuttaa eri ihmisiin erilaisilla tavoilla. Toisille musiikilla on suuri merkitys ja toisille ei juurikaan. Musiikilla on merkitystä varsinkin tunteiden käsittelyyn. Tunnetiloihin olivat kuntoutujat kertoneet, että on olemassa tiettyjä kappaleita, joita he kuuntelevat ja näin ollen käsittelevät jopa tiedostamatta mielessä olevia tunteita.

Musiikilla on useita suotuisia vaikutuksia ihmisen mieleen ja kehoon. Tästä syystä otimme sen yhdeksi ryhmämme luovista menetelmistä.

4.3 Tanssi ja liike

Tanssi ja liike ovat luovia terapiamuotoja. Siinä lähestymistapa on liikkeen ja ihmisen oman kehollisuuden näkökulmasta. Tanssi- ja liiketerapia on psykoterapian alamuoto, joka soveltuu kaikille. Sitä voidaan käyttää ennaltaehkäisevästi tässä hetkessä olemisessa ja sen olotilan vahvistamisessa niin kuntoutus- kuin hoitomuotona. Tanssi- ja liiketerapiassa verbaalisuus on toissijaista. Nämä kyllä kulkevat hyvin käsi kädessä, mutta sanoja ei aina tarvita. Liike auttaa esimerkiksi tunteiden tiedostamisessa ja niiden säätelyssä. (Meekums 2005, 13.)

Tanssi- ja liike antaa mahdollisuuden omien vuorovaikutustapojen tutkimiseen ja uusien vuorovaikutuksellisten tapojen syntyyn. Kehonkieli on ensimmäinen kieleemme, joka kulkee koko läpi elämän mukana. Se saa vaikutteita elämän aikana tapahtuvista asioista ja tiedostamattomasti ottaa niitä keholliseen muistiimme. Tanssi- ja liiketerapiasta ajatellaan, että keholla on saman lailla muisti, kuin muisti mikä yleensä ajatellaan aivoihin rekisteröitävänä muistina. Kehon tuntemiseen ja tuntemuksiin vaikuttavat kaikki elämän hyvät ja huonot tapahtumat. Kehon

voi sulkea niitä huonoja tapahtumia, traumatisoitumisia ja näin vaikuttaa elämään ja sen laatuun. (Vilen, Leppämäki & Ekström 2002, 336- 337.)

Tanssi- ja liiketerapia nimenä voi hämätä tai antaa väärän kuvan siinä tapahtuvassa vuorovaikutuksellisessa toiminnassa. Kenenkään ei tarvitse osata tanssia. Tanssi sanalla kuvataan jokaisen tuottamaa liikettä tai liikkumattomuutta henkilökohtaisena "tanssina". Se kuvaa jokaisen yksilöllistä olomuotoa liikkeenä tai vain olemisena. (Suomen tanssiterapiayhdistys 2002)

Opinnäytetyössä "Tanssin parantava voima" (Vapalahti 2013) tutkitaan luovan tanssin sekä liikkeen psykososiaalisten valmiuksien edistäjänä. Tässä kuvattiin kehollisella työskentelyllä mahdollisuuksia saavuttaa syvä yhteys mielen ja kehon välillä sekä päästä käsiksi kehon muistissa olevaan tietoon. Vapalahti kuvaa elvyttäviä elementtejä kehollisessa työskentelyssä. Niistä tärkeimpiä ovat oman kehon liike, rytmi ja sanatonta viestintä. Perinteisten toiminnallisten ja verbaalisten menetelmien lisäksi olisi rinnalla hyvä olla kehollista ja sanatonta toimintaa. Non-verbalisella ulottuvuudella helpotetaan varhaisten traumojen tutkimisessa ja niiden työstämisessä.

Opinnäytetyötä suunniteltaessa löysimme aikaisempia opinnäytetöitä "Kehon ja mielen yhteyden vaikutus hyvinvointiin" (Lyyra 2017). Tässä työssä tutkittiin kehon ja mielen yhteyttä hyvinvointiin ja kuinka merkittävää on ihmistä ajatella kokonaisuutena. Mielen ja kehotietoisuustaitojen harjoittaminen tukee kuntouttavaa ja hoitavaa kuntoutusta myös mielenterveyspotilaille. Näiden vahvistamiseen on käytössä muun muassa tanssi- ja liiketerapiassa sekä muissa taideterapioissa monenlaisia ryhmämuotoisia menetelmiä. Lyyran opinnäytetyössä tutkitaan kehollisia hoitomuotoja, joiden avulla on mahdollisuus löytää kehon ja mielen välisiä yhteyksiä.

4.4 Kuvataide

Kuvan tekemisellä ihminen voi symbolisoida ja konkretisoida omia sisäisiä tunteita ja ajatuksiaan. Osa terapeuteista on sitä mieltä, että kuvan luominen on tärkeämpää mitä itse tuotos. Kuva voi olla myös itsensä etsimistä. (Vilen, Leppämäki & Ekström 2002,236.)

Kuvan tekeminen merkitsee ihmiselle kontaktia omaan sisäisyyteen sekä tiedostomattomaan tilaan, kehon ja mielen aistimukseen. Mielikuva-ajattelulla ja sen tuomalla teoksella olemme läsnä voimakkaasti tässä hetkessä sanattomasti. Kuvan tekeminen tiedostamattomasti sisältää muistoja, ajatuksia ja tunteita. Kuvan tekemisestä voi saada itselle merkityksellisen hetken, vaikka uusien väriyhdistelmien tuotoksella tai jopa tunnekokemuksen, joka avaa jotain uutta omasta itsestään.

Taidetyöskentelyä on tutkittu paljon ja sitä kautta on ymmärretty sen sopivuus myös riippuvuusongelmaisilla. Taideterapiaa kuvataan tuomaan mahdollisuus sanattomaan viestintään ja sitä kautta korostuu myös mahdollisuus ryhmäterapiassa omaan vetäytymiseen ja itseensä keskittymiseen. (Rankanen, Hentinen&Mantere 2009, 61.)

5 Sairaanhoitaja ryhmänohjaajana

Sairaanhoitajan kompetensseihin eli ammatilliseen osaamiseen kuuluu ohjaus- ja opetusosaaminen. Sairaanhoitaja osaa suunnitella, toteuttaa sekä arvioida ohjausta ja opetusta. (Eriksson, Korhonen, Merasto & Moisio 2015,43.)

Keskeinen osa ympäristöämme ovat ihmiset ja ryhmät, joissa toimimme. Ryhmän ohjaajan on hyvä tuntea ryhmän kehittymiseen liittyviä asioita, näin ohjaaja voi auttaa ryhmää toimimaan. Ryhmään kuuluu kaksi tai sitä useampi henkilö, joilla on tietoinen tavoite ja päämäärä tai se voi olla sattumanvarainen yksilöiden yhteenliittymä. Ryhmän toiminnalle on hyvä pohja, mikäli kaikki ryhmäläiset tietävät ryhmän tavoitteet ja päämäärän. Ryhmän onnistumisen kannalta ryhmäläisten on sitouduttava yhteiseen tavoitteeseen ja näin mahdollistaa yhteistoiminta. (Airaksinen, Ala-Vannesluoma, Karkkulainen, Kastu & Pirhonen 2015, 16.)

Ryhmän luonteeseen vaikuttaa se, paljonko ryhmässä on henkilöitä. Ryhmän koosta riippuen voidaan puhua pien- ja suurryhmistä. Pienryhmässä henkilöitä on 5-12. Suurryhmässä henkilöitä on yleensä yli 20. Ihanteelliseen ryhmän kokoon vaikuttaa mistä perustehtävästä on kysymys. Esimerkiksi psykoterapiaryhmissä henkilöitä on pääsääntöisesti seitsemän, mutta 5-10 hengen ryhmiä on myös. Pienryhmän etuna voidaan pitää, että siinä yksilöt pääsevät helpommin esiin. Näin ollen ryhmä voi toimia yhdenmukaisesti sekä yhteistyökykyisesti. (Niemistö 1999, 57-58.)

Ryhmät voivat toimia avoimina ja suljettuina ryhminä. Avoimiin ryhmiin voidaan ottaa jäseniä pois lähteneiden tilalle. Suljetuissa ryhmissä jäseniä ei oteta kesken ryhmän toiminnan. Ryhmän toiminnan kannalta ihanteellisinta olisi kokoontua samassa paikassa, sovittuna aikana, koska uuteen paikkaan orientoituminen vie ryhmän huomion pois perustehtävästä. Säännöllisyydellä ja vakituisella kokoontumispaikalla ryhmän perustehtävän tarkoitus säilyy ja toteutuu. (Niemistö 1999, 60-62.)

Ryhmänohjaajan työ alkaa siitä mikä ryhmän tarkoitus on, vaikka ryhmää ei olisi vielä perustettu. Aloite ryhmätoiminnalle ja ryhmänohjaukselle voi tulla yhteiskunnalta, eri organisaatioilta, valmiina olevalta ryhmältä tai ohjaaja voi itse perustaa ryhmän. Aloitteen jälkeen on syytä pohtia ryhmän tarkoitusta ja ryhmätyön toteutumiseen vaikuttavia ehtoja. (Niemistö 1999, 68.)

Onnistuneen ohjatun toiminnan perusta on huolellisesti laadittu suunnitelma sekä tehtävien ja ajan selkeä jakaminen. Joustavuus ja tilannetaju mahdollisten varasuunnitelmien käyttöönnottoon kehittyvät kokemuksen myötä. Hyvä ohjaaja on asiakasta ja ryhmää kuunteleva sekä hän toimii joustavasti saamansa palautteen mukaisesti. (Airaksinen ym. 2015, 20.)

Ohjausprosessissa on neljä vaihetta. Tavoitteiden asettamisen vaiheessa määritellään kohderyhmä, omat valmiudet ja kiinnostuksen kohteet, osallistujien osallisuus suunnitteluun sekä tehdään taustatyö menetelmistä. Toiminnan suunnittelun vaiheessa mietitään tila, aika, materiaalit ja välineet, henkilöstö ja roolit sekä varasuunnitelmat ja toiminnan eteneminen. Toteutuksen vaiheessa muistetaan kunnioitus osallistujia kohtaan, asiakaslähtöisyys ja kuntouttava työote sekä ollaan herkkänä osallistujien viesteille. Arvioinnin, reflektoinnin ja uusien tavoitteiden asettamisen vaiheessa vastaanotetaan välitön palaute sekä kehityskohteet osallistujilta. (Airaksinen ym. 2015, 20.)

Ohjaajan tulee luoda turvallinen ilmapiiri ryhmän toiminnalle. Jokaisella ryhmäläisellä tulee olla valta päättää, osallistuuko hän toimintaan vai ei, ilman syyllisyydentunteita. Toiminnan tulee perustua vapaaehtoisuuteen. Toiminta tapahtuu tasa-arvoisesti. Ohjaaja on yksi ryhmästä, hän tosin kantaa vastuun ryhmän toiminnasta sekä ohjailee toimintaa. Ohjaajan innostuneisuus sekä kiinnostus aiheesta tai teemaa kohtaan on merkittävä. Innostuneella ja mielenkiintoisella käsittelyllä ohjaaja voi saada osallistujatkin innostuneiksi aiheesta kuin aiheesta. (Airaksinen ym. 2015, 21-22.)

6 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimustehtävä

Opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella, toteuttaa ja arvioida Kajaanin Päiväkeskus Ry:n päivätoiminnassa tapahtuvaa mielenterveys- ja päihdekuntoutujille tarkoitettua taidelähtöisillä menetelmillä toteutettua ryhmämuotoista toimintaa.

Opinnäytetyömme tavoitteena on kehittää Kajaanin Päiväkeskus Ry:n ryhmätoimintaa.

Tutkimustehtäväksi muodostui, millainen ryhmätoiminta tukee Kajaanin Päiväkeskus Ry:n kävijöiden mielenterveyttä?

7 Luova Mieli ryhmien toteutus

Tuotteistamisprosessin teoriana käytämme Jämsä & Mannisen sosiaali- ja terveysalalle suunnattua osaamisen tuotteistamisen prosessia. He ovat kuvanneet tätä prosessia viiteen eri vaiheeseen. Ensimmäisessä vaiheessa kuvataan ongelmien tai kehittämistarpeiden tunnistamista. Toinen vaihe on ideointi. Kolmas tuotteen luonnostelu. Neljäs tuotteen kehittäminen. Viidentenä on tuotteen viimeistely. (Jämsä & Manninen 2000, 85.)

7.1 Ongelman tai kehittämistarpeen tunnistaminen

Ongelmalähtöisen lähestymistavan tavoitteena on käytössä olevan palvelumuodon parantaminen tai tuotteen edelleen kehittäminen niin, että se vastaa olemassa oleviin tarpeisiin. Tavoitteena voi olla myös uuden tuotteen kehittäminen vastaamaan nykyisen tai uuden asiakaskunnan tarpeita (esimerkiksi maahanmuuttajat). Ongelman ja kehittämistarpeen tunnistamisessa keskeistä on selvittää ongelman laajuus. Tällöin selvitetään muun muassa keitä asiakasryhmiä ongelma koskettaa ja kuinka yleinen se on, mitkä ovat ongelmatilanteiden esiintymisen olosuhteet sekä ovatko ongelmat kausiluonteisia. (Jämsä & Manninen 2000, 29–31.)

Ryhmätoiminnan kehittäminen sai alkunsa aiemmasta opinnäytetyön tutkimustuloksesta ”Tukee ja kaikkee” (Kyllönen, C 2017), jossa kävijät olivat toivoneet enemmän toiminnallista tekemistä. Tutustuimme Kyllösen opinnäytetyöhön ja olimme yhteydessä toimeksiantajaan. Toimeksiantajan näkökulmasta arvioimme, millainen ryhmätoiminta tukee Päiväkeskuksen kävijöiden tarpeita.

7.2 Ideavaihe

Ideointiprosessi eri vaihtoehtojen löytymiseksi alkaa, kun varmuus kehittämistarpeesta on saatu, mutta päätöstä ratkaisukeinoista ei ole tehty. Jo olemassa olevien tuotteiden uudistaminen vastaamaan käyttötarkoitustaan voi tehdä tästä vaiheesta lyhyen. Mikäli tuotetta ei ole olemassa, ratkaisuja ongelmaan etsitään käyttäen erilaisia lähestymis- ja työtapoja. Yleisimpiä näistä ovat luovan toiminnan ja ongelmanratkaisun menetelmät. Luovan ongelmanratkaisun menetelmille on ominaista salliva ja avoin ote etsiä vastauksia. Vastauksia etsitään kysymyksiin millainen tuote auttaa ongelmanratkaisua ja vastaa eri tahojen tarpeeseen. (Jämsä & Manninen 2000, 35.)

Keväällä 2018 aloitimme suunnittelemaan yhdessä toimeksiantajan kanssa ryhmätoimintaa Päiväkeskuksen kävijöille. Saimme opettajalta myös idean käyttää luovia menetelmiä toiminnallisessa ryhmässä. Olemme etsineet ahkerasti tietoa luovista menetelmistä, siitä miten niiden avulla voidaan tukea ihmisen mielenterveyttä ja edistää sitä. Menetelmiksi valitsimme yhdessä kuva- musiikki- tanssi- ja liike menetelmät. Valitsimme luovat menetelmät ryhmiin, koska aihe kiinnostaa meitä. Toisella meistä on kokemusta oman työn kautta tällaisiin luoviin ryhmiin. Menetelmät sopivat mielenterveysongelmista kärsiville sekä päihdeongelmallisille. Tarkoituksena on auttaa heitä kuntoutumisessa. Kaikki menetelmät on mietitty niin, että ne tukevat heidän kuntoutumistaan.

7.3 Luonnosteluvaihe

Kun on tehty päätös siitä, millainen tuote on aikomus suunnitella ja valmistaa, käynnistyy tuotteen luonnostelu. Tuotekehityksen luonnosteluvaiheessa on huomioitava eri osa-alueita ja analysoida sitä, mitkä eri tekijät ja näkökohdat ohjaavat tuotteen suunnittelua sekä valmistamista. Tuotteen laatu turvataan, kun otetaan huomioon eri osa-alueiden ydinkysymykset suunniteltavan tuotteen kannalta. (Jämsä & Manninen 2000, 43.)

Palvelun tai tuotteen luonnostelu perustuu asiakasprofiilin selvittämiseen. Tällöin selvitetään asiakkaiden terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät tarpeet sekä odotukset. Tavoitteena on täsmentää suunniteltavan tuotteen ensisijaiset hyödynsaajat sekä millaisia he ovat käyttäjinä. Sosiaali- ja terveydenhuollossa asiakkaat eivät aina ole tuotteen ensisijaisia käyttäjiä ja hyödynsaajia. Hyöty voi tulla välillisesti palvelujen tuottajien kautta. Varmistettaessa tuotteen ja sen asiasällön tarkoituksenmukaisuutta on selvitettävä niin palvelujen tuottajien kuin tarjoajien tarpeet ja näkemykset sekä myös asiakkaiden tarpeet, ongelmat ja ominaisuudet. (Jämsä & Manninen 2000, 44–45.)

Suunniteltavan tuotteen toimintaympäristön tai organisaation toimintaa ohjaavat säädökset, ohjeet, suunnitelmat ja toimintaohjelmat ovat tarpeen tuntea. Nämä voivat olla yksikkökohtaisia, paikallisia, alueellisia, valtakunnallisia tai jopa kansainvälisiä. Tuotteen asiasällön ja tyylin valinnassa on otettava huomioon toimintayksikkökohtaiset linjaukset. Yksiköllä voi olla arvoja ja periaatteita, joiden toteutuminen toiminnassa halutaan turvata. Nämä ovat osa yksikön julkikuvaa ja liittyvät palveluajatukseen sekä markkinointiin. (Jämsä & Manninen 2000, 49.)

Olemme aiemmin keväällä 2018 käyneet tutustumassa Päiväkeskuksen tiloihin sekä toimeksiantajaan. Tutustuimme myös Päiväkeskuksen sääntöihin ja viikko-ohjelmaan. Toimeksiantajan edustaja Jukka Suokko kertoi meille asiakaskunnasta keitä Päiväkeskuksella käy. Käynneillämme tutustuimme Päiväkeskuksen kävijöihin kahvittelemalla ja juttelemalla heidän kanssaan. Käynneillämme tutustuimme Päiväkeskuksen yläkerrassa olevaan tilaan missä ryhmämme toteutetaan.

7.4 Kehittelyvaihe

Sosiaali- ja terveysalalla toimintaan liittyy runsaasti erilaisia ohjaus-, neuvonta- ja valistustilaisuuksia. Tällöin informaatio välitetään puheeseen perustuvassa kahdenkeskisessä tai ryhmätilanteessa. Tilanteet voivat olla joko kertaluontoisia tai toistuvia. Suunnittelussa, toteuttamisessa sekä laadun parantamisessa auttaa tuotekehitysprosessin soveltaminen. Ero muihin tiedon

välittämisen menetelmiin on se, että asioita, joita tilanteessa tapahtuu, ei voi muuttaa jälkikäteen. Tämä tekeekin jokaisesta ohjaustilanteesta ainutkertaisen ja ikimuistaisen. (Jämsä & Manninen 2000, 65.)

Kuulijat ovat tilaisuuden suunnittelun lähtökohtana. Mietitään keitä he ovat, kuinka paljon heitä on, miksi he tarvitsevat tietoa sekä mitkä ovat heidän lähtökohtansa ja voimavaransa. Tämän kohdeanalyysin kautta käynnistyy tilaisuuden sisällön suunnittelu ja menetelmien valinta. Tilaisuuden vetäjien joustavuus vaikuttaa siihen, kuinka paljon suunnittelussa jätetään tilaa asiakaslähtöiselle etenemiselle. Osallistujia ollessa paljon, yksilöllisiin tarpeisiin vastaaminen on ongelmallista. Näin on etenkin silloin, kun osallistujia ei tunneta. (Jämsä & Manninen 2000, 65.)

Tilaisuuden suunnittelussa turvallisinta on suunnitella asiasisältö, vaiheet ja menetelmät melko tarkasti etukäteen. Hyödyllistä on myös ennakoida suunnitelman muutostarpeet sekä tehdä mahdollinen varasuunnitelma. Tilaisuuden ajankohta sekä käytettävissä olevan ajan määrä ratkaisevat, kuinka paljon joustavuutta suunnitteluvaiheessa on mahdollista jättää. Käsitettävän sisällön ja menetelmien valintaan vaikuttaa aika. Lyhyessä ajassa käsiteltävä sisältö vaatii tuekseen kirjallista materiaalia. Asiakasta ja tilaisuuden tarkoitusta ajatellaan myös ulkoisten puitteiden valinnassa. (Jämsä & Manninen 2000, 66.)

Suunnittelimme tuntisuunnitelmat tarkasti. Meillä oli valmiiksi mietitty toteutettavat menetelmät tunnin ajaksi sekä alku- ja loppu rituaalit. Alku- ja loppu rituaalien tarkoituksena oli luoda ryhmään turvallisuuden tunnetta. Varauduimme vaihtoehtoisilla luovilla menetelmillä myös siihen, että ryhmät eivät toteudu tuntisuunnitelmien mukaisesti. Meillä ohjaajina oli vastuu ryhmän ohjauksesta ja sen toimivuudesta.

7.5 Tuotteen viimeistely

Kaikkien tuotteiden kehittämissä tarvitaan palautetta ja arviointia. Valmisteluvaiheessa tehtävä koekäyttäminen ja esitestaaminen ovat parhaita tapoja. Testaajina voivat olla tuotteen tilaajat ja asiakkaat. Palaute voi kuitenkin olla rohkaisevaa ja kritiikki vähäistä, mikäli he ovat osallistuneet tuotteeseen jo suunnitteluvaiheessa. Tarpeen onkin kerätä palautetta myös sellaisilta

loppukäyttäjiltä, jotka eivät tunne tuotetta ennestään. Palautteen antamista helpottaa esimerkiksi se, että tuotetta tai toimintaa ei ole lainkaan aikaisemmin. Näin tuotteen edut ja puutteet tulevat esille sekä uuden tuotteen korjaamis- ja kehittämistarpeet konkretisoituvat. (Jämsä & Manninen 2000, 80.)

Tuotteen valmistuminen eri vaiheissa tehtyjen versioiden pohjalta käynnistää sen viimeistelyn. Tähän vaikuttavat saatu palaute sekä koekäytöstä saadut kokemukset. Viimeistelyyn voi sisältyä esimerkiksi yksityiskohtien hiomista sekä käyttö- ja toteutusohjeiden laatimista. Tuotteen jakelun suunnittelu sekä markkinointi sisältyvät myös viimeistelyvaiheeseen. Markkinoinnilla edistetään tuotteen kysyntää ja varmistetaan sen käyttöönotto silloin, kun tuote on tehty tietyn toimipisteen tilauksesta. (Jämsä & Manninen 2000, 81.)

Emme päässeet testaamaan tuotettamme kehittelyvaiheessa, joten arviointi tapahtuu ryhmästä saamamme palautteen perusteella.

7.6 Luova mieli ryhmä, käytännön toteutus

Markkinoimme ryhmäämme Päiväkeskuksen tiloissa. Teimme paperisen esitteen, jossa lyhyesti kerroimme tulevista ryhmistä ja aiheista. Veimme esitteen tammikuun 2019 alussa Päiväkeskuksen tiloihin.

Kajaanin Päiväkeskus Ry tarjoaa ryhmillemme käyttöön tilan, joka sijaitsee Päiväkeskuksen yläkerrassa. Tilana oli pienehkö tila, joka rajasi osallistujien määrää. Olimme ajatelleet ryhmämme kooksi maksimissaan 10 henkilöä. Toivoimme osallistujilta sitoutumista ryhmiiin, koska

ryhmän teemat liittyvät toisiinsa joka kerta. Toimme itse paperit, kynät, ja bluethoot kaiuttimen, josta kuuntelimme musiikkia puhelimen välityksellä. Kasvokuvat olimme tehneet itse. (Liite2.) Niissä oli käytetty erilaisia ilmeitä sekä värejä.

Resursseina meillä oli käytössä oma työpanoksemme sekä aikaisemmin hankittu koulutus, joista koemme olevan hyötyä ryhmien vetämisessä. Vetäjistä toisella tanssi- ja liiketerapeutin koulutus ja toisella sosiaali- ja terveysalan perustutkinto eli lähihoitajan koulutus.

Olimme suunnitelleet ryhmien sisällön musiikista, kuvataiteesta sekä tanssi- ja liike menetelmistä. Muodostimme näistä kokonaisuuden mielenterveys- ja päihdetyökuntoutujille sopivaksi. Menetelmät valittiin kuntoutusta tukevaksi. Nämä tukivat sopivassa muodossa vuorovaikutuksellista olemista ryhmässä, jonka kautta oma ja ryhmän tietoinen läsnä oleminen ryhmässä kasvaa. Ryhmien aikana on tarkoitus saavuttaa ryhmäläisten kehon aistimuksiin uusia oivalluksia sekä vuorovaikutustaitojen kehitystä. Pyrimme tuomaan esille vaihtoehtoisia tunteiden ilmaismuotoja luovien menetelmien avulla. Toivoimme, että kävijät saavat itselleen ryhmistä itseluotamusta ja voivat luovien menetelmien avulla hakea itselleen sopivaa rentoutumismuotoa.

Tapaamisten sisältö pidettiin turvallisena ja ryhmässä olijoille helppona sekä miellyttävänä kokemuksina. Teimme ensimmäisellä tapaamisella selkeät yhteiset säännöt ryhmän kesken. Sääntöihin kuului muun muassa se, että jokainen sai tulla omana itsenään, väärin ei voinut tehdä asioita sekä vaitiolovelvollisuus. Näin luottamus ryhmässä kasvoi ja oleminen siinä hetkessä sekä ryhmässä helpottui. Tapaamiset järjestettiin niin, että jokaisella kerralla on samanlainen aloitus ja lopetus.

Ryhmänne tarkoitus oli olla suljettu ryhmä. Suljetusta ryhmästä oli ilmoitus mainoksessa. Vaihdoin ryhmän avoimeksi, jolloin saimme joka kerralle osallistujia.

Jokaiselle kerralle kokoonnuimme aluksi piirimuotoon. Käytimme erilaisia itse piirrettyjä kasvojen kuvia, joissa oli erilaisia ilmeitä. Jokainen sai ottaa kuvan, joka kertoi sen hetkisestä olotilasta. Kuvien avulla oli helpompi kertoa omista tuntemuksistaan ja kuulumisistaan. Kuvat tukivat myös verbaalista ilmaisua, jotka voi myös antaa ryhmäläiselle uusia oivalluksia. Jokainen tunti myös lopetettiin näihin kuviin. Jokainen sai ottaa sellaisen kuvan, joka kertoi ryhmän jälkeisestä tuntemuksista. Jokaiselle ryhmäläiselle annettiin mahdollisuus puheenvuoroon tunnin alkaessa ja lopussa. Ketään ei kuitenkaan siihen pakotettu. Toimme tietoisesti, että pelkän kuvan valitseminen riitti kertomaan tuntemuksistaan. Ryhmän jäsen sai pelkän kuvan ja kortin avulla kertoa sen hetken olotilasta ja tunteista.

Ensimmäisen kerran alussa opettelimme toistemme nimiä. Ryhmään oli tullut seitsemän ihmistä. Jokainen vuorollaan sanoi nimensä, ja yhdisti siihen liikkeen, jonka muut ryhmäläiset tekivät perässä. Tätä toistettiin kaksi kertaa. Seuraavaksi otimme Chasen piirin, laitoimme musiikin soimaan, ja jokainen vuorollaan sai taas liikkua ja ääntää, ja muut toistivat perässä. Chasen piiri on saanut nimensä ja alkunsa Marian Chasen mukaan (1896-1970). Chase on ollut tanssi- ja liiketerapian kehittäjä. Chase on suunnitellut menetelmän, jossa ryhmäläiset heijastavat toistensa liikkeitä, rytmejä ja asentoja. (Federman 2011.)

Vuoron vaihtaminen toiseen jatkajaan tapahtui katseen kautta. Kappaleita kuunneltiin kaksi. Kappaleina meillä oli Robinin hula hula, sekä sanaton myrskyluodon Maija.

Seuraavaksi otimme vuoroon kuvataide- menetelmän. Ryhmäläiset menivät vatsalleen makaamaan lattialle, pää lattiassa kiinni. Pään yläpuolelle laitettiin A3 kokoinen paperi eteen ja molempiin käsiin vahakynät. Kädet olivat nyrkissä. Taustalle laitoimme soimaan musiikkia, jossa ei ollut sanoja, ainoastaan kaunis melodia. Ryhmäläiset saivat kahden kappaleen ajan piirtää ja käyttää kyniään juuri sillä hetkellä sopivalta tuntuvalta tavalla. Musiikin loppuessa, jokainen heräteltiin tähän hetkeen kertomalla, että pikkuhiljaa voi silmät avata. Ryhmäläiset saivat kertoa kuvastaan, jos niin halusivat ensin toisen ryhmäläisen kanssa, jonka jälkeen sai halutessaan kertoa kuvastaan ja sen teon aikana tulleista ajatuksistaan koko ryhmälle.

Viimeisenä menetelmänä otimme rentoutusharjoituksen. Jokainen sai valita parin. Sen jälkeen menimme lattialle istumaan. Tarkoituksena liikkua kontaktissa parin kanssa selät vastakkain sanattomasti liikkeitä vaihdellen. Tarkoituksena oli seurata ja kuunnella kehollisesti toisen liikkeitä ja eläytyä toisen mukaan. Liikkuessa selät vastakkain, sai molemmat tuoda esiin kehon sisältä tulevan liikkeen ja rytmin. (Bloom & Shereeves 2004, 80-81.) Toinen ohjaajista laittoi sanatonta musiikkia soimaan taustalle. Harjoitus koettiin mielekkäänä ja rentoutuksellisenä.

Ryhmä lopetettiin istumalla piirimuotoon alas lattialle. Jokainen sai valita lattialla olevista korteista sen mikä kuvasi hänen olotilaansa juuri sillä hetkellä. Palaute oli positiivista. Kuvan tekemisestä ryhmäläiset eivät oikein olleet tykänneet, siihen vaikutti myös tilan ahtaus sekä vatsallaan oleminen. Liikunnallinen osuus ja rentoutus olivat ryhmäläisten mielestä parhaimmat. Ryhmän kesto oli 1½ tuntia, se koettiin olevan liian pitkä aika. Lopuksi nousimme vielä seisomaan piirimuotoon, otimme toisiamme käsistä kiinni pienesti puristaen ja hieman nojaten eteenpäin. Päätimme ryhmän tähän rituaaliin, joka tuli osaksi jokaista tunnin lopettamista. Muokkasimme ryhmän aikaa seuraavalle kerralle tuntiin.

Toisen kerran alussa osallistujia oli kuusi, joista kaksi oli uutta. Jokainen sai vuorollaan kertoa, kuka on ja kertoa itsestään, jos halusi. Aloitimme sen jälkeen tunnin Chasen piirillä. Laitoimme musiikin soimaan taustalle ja jokainen vuorotellen sai näyttää liikkeen, liikesarjan tai olla vain paikoillaan. Muut tekivät liikkeen perässä. Tätä teimme kahden kappaleen verran. Ryhmäläiset osallistuivat jokainen omalla tavallaan tehtävän tekoon. Seuraavaksi otimme parit. Tarkoituksena oli, että teemme samaa harjoitusta, mutta parin kanssa.

Tunnin lopuksi teimme rajaharjoitus rentoutuksen. Olimme parin kanssa, jossa toinen meni selälleen makaamaan lattialle. Laitoimme rentouttavaa sanatonta musiikkia soimaan taustalle. Tässä harjoituksessa pari ensin piirsi kehon rajat lattiaan. Tämän jälkeen pari ”puristi” hellästi jalkoja, kylkiä, kiertäen koko kehon. Intiimille alueelle emme menneet. Näiden jälkeen kannatelimme käsiä ja jalkoja vuorotellen. Lopuksi otimme pään käsien väliin nostamalla sitä kannatuksiin. Laskiessamme pään tyynylle harjoitus päättyi. Näin jaoimme energiaa, käyttämällä kosketusta. Selin makuulla olevalla oli mahdollisuus antaa oma keho lattian kannateltavaksi tuntien painon tunteen parin painellessa kehoa. Painon tunne antaa mahdollisuuden tuntea oman kehon rajat vahvemmin. Näin saadaan myös herkemmin kontakti lattiasta. Paineluiden kautta koeaan ja hahmotetaan oma keho selvemmin, mikä mahdollistaa rentoutuksen tunteen syvemmin koko kehossa (Bloom & Shereeves 2014).

Lopetimme ryhmän taas istumalla alas ja kertomalla korttien välityksellä sen hetkisiä tunnelmia. Palaute oli positiivista. Lopuksi nousimme vielä seisomaan piirimuotoon, otimme toisiamme käsistä kiinni pienesti puristaen ja hieman nojaten eteenpäin.

Kolmannella kerralla aikataulumme myöhästyi Päiväkeskuksella olleen kahvitilaisuuden takia. Muokkasimme aikataulun lyhyemmäksi. Aloitimme jälleen tutulla tavalla tapaamisen korttien merkeissä. Ryhmään osallistui neljä henkilöä, joista yksi oli uusi. Alku kuulumisten jälkeen teimme Chasen piirin. Piirin jälkeen oli vuorossa rentoutus harjoitus. Ryhmäläiset pyydettiin istumaan mukavaan asentoon ja alustettiin tuleva rentoutus. Taustalle laitettiin soimaan rentouttavaa musiikkia ja toinen vetäjistä luki ääneen netistä löytämän ”Vuori meditaation” (Liite 3). Harjoitus kesti noin 20 minuuttia. Rentoutumisen jälkeen menimme taas kaikki istumaan lattialle ja jokainen otti oman tunne kasvonsa lattialta ja kertoivat tuntemuksistaan. Ryhmäläiset pitivät tästä rentoutumismuodosta. Vielä tunnin lopuksi nousimme ylös piiri muotoon ja teimme meidän rituaaleihimme kuuluvan lopetuksen, hellästi puristaen käsistä ja nojaten hieman eteenpäin.

Neljännellä ja viimeisellä kerralla osallistujia oli kuusi, tällä kertaa ei tullut uusia ihmisiä. Aloitimme tuttuun tapaan kuvilla ja tunteiden kertomisella. Seuraavana oli vuorossa Chasen piiri

ryhmässä ja pareittain tehtävänä. Ryhmäläiset lähtivät hyvin mukaan. Viimeiseksi kerraksi olimme suunnitelleet rentoutusharjoituksen mihin voisi osallistua kaikki. Rentoutuksen nimesimme junarentoutukseksi. Tässä mentiin istumaan lattialle junan mallisesti. Jokaisen eteen asetui toinen ryhmäläinen niin, että oli mahdollisuus koskettaa käsin toisen selkää. Taustalle laitoimme soimaan sanatonta rentouttavaa musiikkia. Ohjeistimme koskettamaan eri tavoin ja rytmein toisen selkää. Sai painella, hieroa, naputella tai vaikka silitellä vaihdellen eri liikkeitä ja rytmejä. Kuitenkin niin kuin haluaisimme itseämme koskevan. Toista ei saanut satuttaa. Tässä menetelmässä halusimme antaa ryhmäläisillemme mahdollisuuden toisen ihmisen kosketuksen kautta kokea rauhoittumista ja mielihyvän tunteita.

Kosketus lisää autonomisen hermoston toimintaa, jolloin hengitys ja sydämen syke rauhoittuu sekä verenpaine laskee (Martin, Seppä, Lehtinen, Törö, Lillrank 2010, 74-76).

Tämän rentoutuksen jälkeen valitsimme parit itsellemme ja teimme selät vastakkain rentouksen, saman minkä teimme ensimmäisellä kerralla. Lopuksi jo tutuksi tulleeseen tyyliin, jokainen sai valita kuvan ja kertoa miltä tuntuu. Nousimme vielä seisomaan piiri muotoon, ottaen toisiamme käsistä kiinni, hellästi puristaen ja nojaten eteenpäin. Viimeisen kerran lopuksi vielä kiitimme ryhmäläisiä osallistumisesta.

8 Pohdinta

Sairaanhoitajan kompetensseihin eli osaamisvaatimukseen kuuluu monia eri kompetensseja eli osa-alueita. Yksi näistä kompetensseista on ohjaus- ja opetusprosessi. Kompetenssiin kuuluu muun muassa, että sairaanhoitaja osaa suunnitella, toteuttaa ja arvioida yksilö- ja ryhmän ohjaamisia. Sairaanhoitaja hallitsee ohjauksen ja opetuksen työmenetelmänä, johon kuuluu potilaan ohjaamista ja opettamista. Sairaanhoitaja osaa käyttää asiakaslähtöisesti opetus- ja ohjausmenetelmiä. Sairaanhoitaja käyttää olemassa olevaa opetus- ja ohjausmateriaalia sekä tuottaa uutta materiaalia. (Eriksson ym. 2015.)

Kiinnostuimme opinnäytetyöstä kuultuamme aikaisemmasta opinnäytetyöstä Kajaanin Päiväkeskus Ry:lle. Kyllönen kävi esittelemässä opinnäytetyötään eräällä meidän tunnillamme koulussa. Carita Kyllönen oli opinnäytetyössään ”Tukkee ja kaikee” (2017) haastatellut päiväkeskuksen kävijöitä, josta oli ilmennyt toive toiminnalliseen kehittämiseen.

Kävimme tutustumassa joulukuussa 2017 aamupäivän ajan Kajaanin Päiväkeskukseen ja sen toimintaan. Silloin toiminnan johtaja Jukka Suokko kertoi Kajaanin Päiväkeskuksen toiminnasta ja sen periaatteista. Aiheen rajaaminen tuntui aluksi haastavalta. Tartuimme kuitenkin ryhmätoiminnan kehittämiseen kuultuamme, että kuntoutujat olivat aikaisemmin osallistuneet järjestettäviin ryhmätoimintoihin kiitettävästi.

Mielenterveyshoitotyö on meillä kummallakin vaihtoehtoisina ammattiopintoina. Meitä molempia kiinnostaa erilaiset nonverbaaliset kuntoutusmuodot. Toisella meistä on aikaisempaan ammattina/koulutuksena tanssi- ja liiketerapeutin tutkinto. Tämä helpotti miettimään ryhmätoiminnan sisältöä luoviin menetelmiin. Sisältöön suunniteltavat luovat menetelmät ovat jo osaksi tuttuja toiselle meistä ja näistä on käytännössä kokemuksia erilaisissa ryhmissä. Tätä kautta tuntui turvalliselta valita juuri nämä menetelmät tuleviin ryhmiimme. Onnistuimme luomaan ja suunnittelemaan struktuurisen kokonaisuuden luovia menetelmiä käyttäen toteutettavaksi ryhmiimme talvella 2019.

Opinnäytetyön suunnitelma hyväksyttiin joulukuussa 2018. Emme pysyneet ryhmämme aikataulussa, jossa suunnitelma olisi pitänyt olla hyväksyttynä keväällä 2018. Molemmat meistä kävi töissä koulun ohella, mikä aiheutti omat haasteensa. Ryhmät saatiin toteutettua tammi-kuussa 2019.

Kirjallisen osuuden tekeminen tuntui aluksi haastavalta. Koko tämä suunnitteluprosessi toi kuitenkin syvyyttä taidelähtöisiin menetelmiin, niiden kokonaisvaltaisuuteen ja ymmärrykseen. Kaikki kiinnostava tuntui lisää kiinnostavalta. Aluksi tuntui, että teoreettista tietoa on vähän. Kuitenkin yllätyimme siitä, kuinka paljon sitä löytyi. Erilaisia luovia menetelmiä mielenterveyden tukemisessa on tutkittu paljon.

Ammatillista kasvua tuli paljon opinnäytetyön prosessin aikana. Opinnäytetyötä tehdessä huomasimme, että kyse on todellakin prosessista. Se vaati meiltä pitkäjänteisyyttä ja asiaan perehtymistä.

8.1 Palaute

Jo ensimmäisen kerran aikana teimme päätöksen, että emme pyydä kirjallista palautetta ryhmäläisiltä. Ryhmäläiset saivat kuvien ja niissä olevien ilmeiden perusteella kertoa kokemansa ryhmän toiminnasta. Me emme myöskään itse määritelleet kuvissa olevien kasvojen ilmeitä, vaan jokainen sai miettiä itse, miltä se kuva näytti. Jokaisen kerran lopuksi pyysimme ryhmäläisiltä palautetta. Ryhmäläiset saivat vastata vapaaehtoisesti tai olla vastaamatta. Kävimme läpi kunkin kerran sisällöstä nousseet ajatukset ja mietteet.

Vakavista mielenterveydenhäiriöistä kärsivillä ihmisillä voi olla vaikeuksia kognitiivisessa toimintakyvyssä. Heillä saattaa olla myös aloitekyvyttömyyttä, suunnitelmallisuuden puutetta ja vaikeuksia arvioida omaa toimintaa, mikä voi hankaloittaa psykososiaalista sopeutumista. (Tuulio-Henriksson, 2014.) Me ryhmänohjaajina koimme, että palaute kerätään joka tunnin lopuksi suullisena ja kuvien perusteella. Näin jokainen sai valita mitä kertoo, vai näyttääkö pelkkää kuvaa. Kuvan näyttämällä oli myös suuri merkitys.

Kävijöitä ryhmässämme oli yhteensä 23 ihmistä. Palautteen perusteella ryhmämme oli hyvä heidän mielestään. Chasen piiri ja rentoutus olivat kävijöiden mielestä parhaimpia ja he toivoivatkin jatkoa tällaisille ryhmille. Jos aluksi oli ollut huono mieli tullessa ryhmään, se oli muuttunut positiiviseksi. Osallistujat kertoivat seuraavaa:

“Tykkäsin”

“Sain ideoita itselleni”

“Positiivisesti yllättynyt”

“Minulla tuli itku. Minusta huolehdittiin”

“Luulin, että katsellaan ja arvostellaan tauluja. Tykkäsin”

“Oudon positiivinen mieli”

“Tunnen olevani kannateltu”

“Ihan uusia juttuja. Nämä oli hyviä”

“Olin tässä hetkessä, muu unohtui”

“Nukahdinkohan minä”

“Ihan jees”

“Miksi en rentoudu kotona. Rentoutuminen tekee hyvää. Ei tarvinnut miettiä arjen asioita”

“Tämä oli hetki itselle”

Tutkimuskysymykseen millainen ryhmätoiminta tukee Kajaanin päiväkeskuksen kävijöitä? Johtopäätöksenä saamastamme palautteesta sekä omien havainnoinnin perusteella tanssi- liike- musiikki sekä rentoutus ovat menetelmiä, jotka tukevat kävijöitä. Ryhmän tulee olla joko avoin tai täydentyvä, suljettu ryhmä ei ollut hyvä asia.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli kehittää Kajaanin Päiväkeskuksen Ry:n toimintaa. Toimeksiantajalta saamamme palautteen mukaan Luova Mieli ryhmätoiminnalle on tarvetta Kajaanin Päiväkeskuksen kävijöille.

8.2 Opinnäytetyön eettisyys

Sairaanhoitajien työtä ja päätöksen tekoa ohjaa sairaanhoitajien eettiset arvot. Sairaanhoitajan tehtäviin kuuluu terveyden edistäminen, terveyden ylläpitäminen sekä sairauksien ehkäiseminen. Sairaanhoitaja tukee ja auttaa lisäämään eri ikäisten omia voimavaroja ja parantamaan heidän elämänlaatuansa. Sairaanhoitaja kunnioittaa ihmisten itsemääräämisoikeutta. Sairaanhoitaja omalla toiminnallaan luo avoimen vuorovaikutuksen ja luottamuksen ihmisiin. (Sairaanhoitajien eettiset ohjeet 1996.)

Yksi tutkimuksen tärkeimmistä eettisistä näkökulmista on ihmisarvon kunnioitus ja itsemääräämisoikeus. Itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan sillä, että ihminen saa itse päättää osallistuuko hän tutkimukseen. Pitää myös selvittää, miten ihmisten suostumus hankitaan. Päätöksen tulee olla vapaaehtoinen, ketään ei voi pakottaa tutkimuksiin. (Hirsjärvi ym. 2015,23-25.)

Tutkimuksemme tärkeimpiä eettisiä periaatteita ovat ryhmiin osallistujien vapaaehtoisuus ja luottamuksellisuus. Näitä luomme ja sanoitamme ryhmässä yhdessä. Yhteisillä ryhmän säännöillä jokaisen osallistujan on itse huolehdittava ja sitouduttava ryhmän sisällä tapahtuviin ja kuultuihin luottamuksellisiin asioihin. Jokaisella on ryhmässä mahdollisuus olemisellaan ja sanoillaan vapaaehtoiseen ilmaisuun. Ryhmään osallistujia ei pakoteta mihinkään ilman hänen omaa tahtoaan. Ryhmien jälkeen osallistujilta pyydettiin palaute kasvo korteilla ja heille annettiin mahdollisuus sanoa palautetta suullisesti.

Teimme toimeksiantajan kanssa toimeksiantosopimuksen keväällä 2018. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa sujui hyvin. Otimme vastaan ohjausta opettajalta sekä informaattikolta.

8.3 Opinnäytetyön luotettavuus

Toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuutta on vaikea mitata. Tutkittaessa ihmistä tai ryhmää meiltä puuttuu mittarit. Ihminen ei toimi aina samalla tavalla. Ihminen on ajatteleva ja tunteva yksilö, joka voi muuttaa kantaansa ja mielipidettään. Yksi luotettavuuden menetelmistä on dokumentointi. Päiväkirjan teko on yksi dokumentaatio menetelmistä. (Kananen 2010, 68-70.)

Toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuutta voidaan arvioida laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteereillä. Laadullisen tutkimuksen luotettavuus kriteereitä ovat muun muassa uskottavuus, vahvistettavuus, reflektiivisyys sekä siirrettävyys. (Kylmä & Juvakka.2012,127.)

Uskottavuus tarkoittaa, että tutkimustulokset ovat tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden käsityksiä tutkittavasta kohteesta. Uskottavuutta lisää se, että keskustellaan tutkimukseen osallistujien kanssa tutkimuksen eri vaiheissa. (Kylmä ym. 2012,128.) Opinnäytetyömme uskottavuuteen ovat vaikuttaneet ryhmäläisiltä saamamme palaute. Jokainen ryhmään osallistuja sai antaa suullisen palautteen, jos niin halusi. Meillä oli käytössä myös kasvokuvat, joiden perusteella sai antaa palautteen, jos suullisesti ei halunnut antaa.

Vahvistettavuudella tarkoitetaan kirjaamista ja muistiinpanojen tekemistä koko prosessin ajan. Kirjaamisen tulee olla niin tarkkaa, että ulkopuolinen tutkija ymmärtää mitä ollaan tekemässä. Muistiinpanojen tekeminen laadullisessa tutkimuksessa on avain asemassa, koska yleensä suunnitelma on avoin, joka tarkentuu prosessin edetessä. (Kylmä ym.2012,129.) Olemme tehneet tarkat muistiinpanot jokaisesta ryhmästä ja niiden etenemisestä. Muistiinpanojen perusteella olemme kirjoittaneet ryhmien etenemisen jokaiselta kerralta.

Reflektiivisyydellä tarkoitetaan tutkijan omia lähtökohtia. Tutkijoiden on arvioitava kuinka he itse vaikuttavat käytöksellään tutkimustulokseen. (Kylmä ym.2012,129.) Tässä opinnäytetyössä reflektiivisyydellä tarkoitetaan meidän opinnäytetyön tekijöiden ryhmänohjaus taitoja. Ryhmänohjaajina me olemme olleet puolueettomia ja antaneet tilan ryhmäläisille ja heidän mieli-piteilleen. Ryhmänohjaajina olemme käyttäytyneet niin, että emme ole vaikuttaneet ryhmäläisten antamaan palautteeseen.

Siirrettävyydellä tarkoitetaan tulosten siirrettävyyttä vastaaviin tilanteisiin. Tutkijan on annettava riittävästi kuvailevaa tietoa tutkimukseen osallistuneista sekä ympäristöstä. Raportin lukija voi näin ollen itse arvioida, voiko tulosten siirrettävyyttä hyödyntää. (Kylmä ym.2012,129.) Olemme kuvailleet tarkasti opinnäytetyöhömme liittyvät ryhmät ja niiden etenemisen.

Opinnäytetyön luotettavuuteen vaikuttaa käytetyt lähteet. Lähteiden valinnassa olisi hyvä valita kaikkein tuoreimmat lähteet ja suosia alkuperäisiä lähteitä. Lähteen kirjoittajan tunnettavuus lisää luotettavuutta. (Vilkka & Airaksinen.2003,72-73.)

Olemme etsineet tietoa erilaisista tietokannoista sekä kirjallisuudesta. Luovista menetelmistä oli tehty paljon erilaisia tutkimuksia ja kirjallisuutta löytyi. Pyrimme käyttämään ajantasaista ja tuoretta tietoa, mutta välillä tieto saattoi olla peräisin yli kymmenen vuoden takaa. Tietokantoina käytimme koulun kamk finnaa, josta pääsi eri tietokantoihin. Theseuksesta etsimme myös opinnäytetöitä, joissa oli tutkittu luovia menetelmiä mielenterveyden tukena.

Jatko tutkimusaiheena voisi olla, miten erilaiset rentoutumismuodot tukevat ihmisen positiivista mielenterveyttä?

Lähteet

- Airaksinen, R., Ala-Vannesluoma, T., Karkkulainen, M., Kastu, R. & Pirhonen, P. (2015). Toimii! Hoitajan opas luoviin menetelmiin. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Federman, D. (2011). Kinesthetic ability and the development of empathy in Dance Movement Therapy. Viitattu 28.2.2019. https://www.researchgate.net/publication/233599691_Kinesthetic_ability_and_the_development_of_empathy_in_Dance_Movement_Therapy
- Eriksson, E., Korhonen, T., Merasto, M., & Moision, E-L. (2015). Sairaanhoidajan ammatillinen osaaminen- Sairaanhoidokoulutuksen tulevaisuushanke. Porvoo: Bookwell Oy. Noudettu 26.9.2018 <https://sairaanhoitajat.fi/wp-content/uploads/2015/09/Sairaanhoitajan-ammattillinen-osaaminen.pdf>
- Bloom, K. & Shreeves, R. (2004). Moves a sourcebook of ideas body awareness and creative movement. London: Harwood Academic Publishers.
- Bojner-Horwitz, E. & Bojner, G. (2007). Mielihyvää musiikista. Helsinki: Werner Söderström Osa-
keyhtiö
- Einola, K. (2010). Musiikin käyttö mielenterveyshoitotyössä. AMK-opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201005078339>
- Hietaharju, P. & Nuutila, M. (2014). Käytännön mielenterveystyö. Helsinki: Sanoma Pro.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2015). Tutki ja kirjoita. Porvoo: Bookwell Oy.
- Jämsä, E. (2017). Musiikki mielenterveystyössä. AMK-opinnäytetyö. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201705117654>
- Jämsä, K. & Manninen, E. (2000). Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Vantaa: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Kananen. (2010). Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulu: Tampereen yliopistopaino Oy.
- Kajaanin päiväkeskus ry. (2018.) Viitattu 7.11.2018. <https://kajaaninpaivakeskusry.wordpress.com/home/>

- Kortelainen, I., Saari, A. & Väänänen, M. (2014). Mindfulness ja tieteet. Tampere. Suomen yliopistopaino oy.
- Lehtonen, K. (2007) Musiikin symboliset ulottuvuudet. Suomen musiikkiterapia yhdistys.
- Luovuus antaa voimavaroja arkeen. N.d. Viitattu 27.9.2018. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/luovuus-antaa-voimavaroja-arkeen>
- Lyyra, R. (2017). Kehon ja mielen välinen yhteyden vaikutus hyvinvointiin. AMK-opinnäytetyö. Oulun ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/125588/Lyyra_Riina.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Malchiodi, C. (2011). Ilmaisuterapiat. EU; Unipress
- Martin, M. Seppä, M. Lehtinen, P. Törö, T. Lillrank, B. (2010) Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena: Mediapinta.
- Mielen hyvinvointi. (2014.) Viitattu 9.1.2018. <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi>
- Mielenterveyden vahvistaminen.n.d. viitattu 27.9.2018. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/mielenterveys.aspx
- Mielenterveyslaki (1116/1990). Finlex. Viitattu 27.9.2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116>
- Meekums, B. (2005). Dance Movement Therapy. London: SAGE Publications Ltd.
- Musiikkiterapia. (2015). Viitattu 26.9.2018. <http://www.musiikkiterapia.net/index.php/mita-musiikkiterapia>
- Niemistö, R. (1999). Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Punkanen, T. (2001). Mielenterveystyö ammattina. Tampere: Tammerpaino Oy.
- Rankanen, M. Hentinen, H. & Mantere, M. (2009). Taideterapian perusteet. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Sairaanhoitajien eettiset ohjeet. (1996). Sairaanhoitajaliitto. Viitattu 28.2.2019. <https://sairaanhoitajat.fi/jasenpalvelut/ammattillinen-kehittyminen/sairaanhoitajan-eettiset-ohjeet/>

Suokko, J. (2018). Toiminnanvastaava. Haastattelu. 7.11.2018.

Suomen mielenterveysseura. Mindfulness- tietoisuustaidot. viitattu 5.11.2018 <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/mit%C3%A4-ovat-mindfulness-tietoisuustaidot>,

Toiminnalliset ja luovat menetelmät. (2017). Viitattu 27.9.2018. <https://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihde-tyon-menetelmat-ja-koulutus/toiminnalliset-ja-luovat-menetelmat>

Tuominen, P. (2008). Musiikki fysioterapeutin työvälineenä. Opas musiikin käyttöön. Tampere: Pirkanmaan ammattikorkeakoulu.

Tuulio-Henriksson, A. (2014). Kognitiiviset häiriöt vaikeissa psykoottisissa häiriöissä. Duodecim. Viitattu 27.2.2019. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2014/3/duo11478>

Vilen, M., Leppämäki, P., Ekström, L. (2002). Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Porvoo: WSOY Oppimismateriaalit Oy.

Vilka, H. & Airaksinen, T. (2003). Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy (vai kustannusosakeyhtiö Tammi?)

Vuori-Kemilä, A., Stengård, E., Saarelainen, R., & Annala, T. (2010). Mielenterveys- ja päihde-työ yhteistyötä ja kumppanuutta. Helsinki: WSOYpro Oy.

”Asiakaskunta on jätkästä herraan”. 29.4.2014. Viitattu 5.11.2017. <https://yle.fi/uutiset/3-7211325>

TOIMEKSIANTOSOPIMUS OPISKELIJATYÖNÄ TEHTÄVISTÄ OPINNÄYTETÖISTÄ TAI MUISTA OPPIMISPROJEKTEISTA
TOIMEKSIANTAJA

Toimeksiantaja Kajaanin Päiväkeskus Ry
 Työn ohjaaja Raila Arpala
 Sähköpostiosoite Kajaaninpaivakeskus.ry@scm.fi Puhelinnumero 08-626695

TOIMEKSIANNON TEKIJÄT KAJAANIN AMMATTIKORKEAKOULUSSA

Nimi	<u>Sanna Hirvonen</u>	Ryhmätunnus	<u>SMM16K1</u>
Sähköpostiosoite	<u>Sannahirvonen@kamk.fi</u>	Puhelinnumero	<u>045-8953600</u>
Nimi	<u>Heli Hyvärinen</u>	Ryhmätunnus	<u>SMM16K1</u>
Sähköpostiosoite	<u>heli.hyvarinen@kamk.fi</u>	Puhelinnumero	<u>050-5724123</u>
Nimi	_____	Ryhmätunnus	_____
Sähköpostiosoite	_____	Puhelinnumero	_____
Nimi	_____	Ryhmätunnus	_____
Sähköpostiosoite	_____	Puhelinnumero	_____

TOIMEKSIANTO

Työstä tehdään opinnäytetyö projektitehtävä kehittämistyö

Toimeksiannon lyhyt kuvaus Toiminnan kehittäminen

Työn TK-tavoitteet _____

Aikataulu
Kustannusarvio ja -vastuu _____

Ohjaava opettaja Raila Arpala

Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se julkaistaan pääsääntöisesti verkkokirjasto Theseuksessa tai kansitettuna versiona kirjaston kokoelmassa. Jos opinnäytetyön yhteydessä syntyy informaatiota, jota ei voi julkaista, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy.

Päiväys 17.12.2017

Sanna Hirvonen

Tekijöiden allekirjoitukset

Raila Arpala

Tekijöiden allekirjoitukset



Jos Sinulle on nyt mahdollista, ota mukava asento tuolillasi sellainen asento, jossa voit levätä hiljaa mieluummin liikkumattomassa asennossa kymmenen minuutin ajan. Tunnet kosketuksen tuolin istuinosaan niin että se muodostaa turvallisen pohjan jonka päällä lepää, ja josta muu kehosi voi kohota jäykkänä. Alaselkä, ristiselkä, yläselkä ja kaula muodostavat yhtenäisen linjan. Olkapäät putoavat alaspäin rentoina. Kätesi lepäävät rentoina molemmilla puolilla kylkiäsi ja käsivarret sylissäsi tai reisiäsi päällä.

Ja kun tunnet itsesi ja olosi mukavaksi antaen silmiesi sulkeutua kevyesti - kiinnittäen tarkkaavuutesi hengitykseen - tunnet jokaisen sisään hengityksen ja uloshengityksen, vain tarkkaillen omaa hengitystäsi, pyrkimättä muuttamaan tai säätelemään sitä millään tavalla, antaen koko kehosi olla hiljaa paikoillaan. Istuessasi näin tunnet asentosi ja itsesi arvokkaaksi, vapautuneeksi, kokonaiseksi - juuri tällä hetkellä. Koko olemuksesi heijastaa tätä eheää kokonaisuutta. Ja pysytellen tässä tilassa, kuvittele mielesi silmin niin hyvin kuin se on nyt mahdollista korkea vuori, kaunein vuori jonka olet joskus nähnyt tai pystyt kuvittelemaan. Annat tämän kuvan viipyä mielessäsi antaen sen tulla vähitellen lähemmäksi ja tarkemman huomiosi kohteeksi. Ja tarkastelet sen kokoa ja muotoa taivasiin kohoavaa terävää kärkeä, sen jyrkkiä tai loivia rinteitä. Kuinka vakaa, paikoillaan pysyvä, kuinka kaunis se on katsella kaukaa ja läheltä. Ehkäpä Sinun vuoresi huipulla on hieman lunta ja alempana näkyy kasvustoa, puita ja pensaita. Ehkäpä siellä huipulla on yksi terävä kärki ja useita matalampia kärkiä tai tasanteita.

Olipa sen muoto mikä tahansa istuessasi ja kuvitellessasi tätä vuotta voit tarkkailla sen kaikkia yksityiskohdita, tunnistaen kaikki sen ominaisuudet. Ja kun tunnet itsesi valmiiksi voit nähdä vuoren siirtyvän omaan kehoosi niin että sinun kehosi joka istuu tässä ja mielesi silmissä siintävä vuori tulevat yhdeksi. Istuessasi tässä jaat vuoren massiivisen koon, hiljaisuuden ja arvokkuuden. Sinä tulet vuoreksi. Vuoreksi, joka on tukevasti kiinni maaperässä kuten jalkasi ovat vahvasti kiinni alustaansa vasten. Sinun pääsi on vuoren terävä huippu, jota koko kehosi tukee. Olkapääsi ja käsivartesi ovat vuoren rinteitä, lantiosi ja jalkasi ovat sen tukeva perusta, joka on maadoitettuna tuoliin ja lattiaan. Tuntiessasi lantiossasi ja selkärangassa vuoren jyrkän kohoamisen jokaisen hengityksen aikana - istuessasi vakaasti - Sinusta tulee yhä enemmän hengittävä vuori. Olet täydellisesti se, joka olet, ajatusten ja sanojen tuolla puolen. Keskittynyt, paikoilleen asettunut ja juurtunut. Istuessasi näin tietoisena siitä että aurinko pilkistää pilvien raosta, valo ja varjot vaihtelevat hetkestä toiseen, vuoren seinämien hiljaisuudessa. Päivä muuttuu yöksi ja yö päiväksi. Tähdet, kuu ja aurinko loistavat vuorollaan vuoren ympärillä. Vuoren pysyessä vakaasti paikoillaan, tuntien hetki hetkeltä kaikki muutokset se pysyy kuitenkin kaiken aikaa samana. Kun vuodenajat vaihtuvat ja säätila vaihtelee hetkestä toiseen, päivä päivältä jäljelle jää vain rauhallisuus, rauhallisuus, joka väistää kaikki nämä muutokset. Kesällä ei vuorella ole lunta kuin sen korkeimmalla kohdalla. Syksyllä sen rinteillä on miljoonia kirkkaita värejä. Talvella vuori on kääriytynyt valkoiseen lumeen ja jääkuoreen. Jokaisena vuodenaikana paksu pilvipeite verhoaa sen huiput ja rinteet sumu, pisaroiva sade. Ihmiset tulevat ja ihailevat kuinka kaunis vuori onkaan. Se ei häiritse vuotta mitenkään sen keskittyessä omaan keskeiseen itseensä. Pilvet tulevat ja pilvet haihtuvat. Vierailijat tulevat ja vierailijat poistuvat. Vuoren massiivisuus ja kauneus ei muutu vähääkään, pitivätpä ihmiset siitä tai eivät, olipa säätila mikä tahansa. Olipa vuori sitten pilvien peittämä, näkyvä tai piilossa, Päivällä tai yöllä. Se lepää paikoillaan ja on oma itsensä. Aika ajoin rajut myrskyt raivoavat sen ympärillä, lumi ja sade ja tuuli sinkoilevat sen ympärillä uskomattomalla voimalla. Vuori pysyy paikoillaan.

Kevät tulee, linnut laulavat, kukat puhkeavat kukkaan, purot solisevat lumen sulaessa. Vuori jatkaa vakaata olemassaoloaan, mikään ei saa sitä liikkumaan tapahtuipa sen pinnalla mitä tahansa. Kuuntele omaa hengitystäsi. Pikkuhiljaa tulemme takaisin tähän hetkeen. Liikuta jalkojasi, käsiäsi, päätäsi. Hitaasti avaa silmäsi palaten tähän hetkeen.

Teksti kopioitu: <https://irc-galleria.net/user/wrya/blog/41387370-vuori-meditaatioharjoitus>, osittain muutettu.