

www.humak.fi

Opinnäytetyö

**Mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin
edistäminen ryhmätoiminnan ja vertaistuen
avulla**

Nina Jokela

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma
(210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika
4/2019



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

Tekijä: Nina Jokela
Opinnäytetyön nimi: Mielensterveyskuntoutujien hyvinvoinnin edistäminen ryhmätoiminnan ja vertaistuen avulla
Sivumäärä: 62 ja 26 liitesivua
Työn ohjaaja: Johanna Kuivakangas/Minna Rajalin
Työn tilaaja: Suvimäen Klubitalo

Opinnäytetyön tilasi Suvimäen Klubitalo, joka on mielensterveyskuntoutujien ja palkatun henkilökunnan muodostama jäsenyhteisö. Klubitalo tarjoaa kuntoutujille työpainotteista toimintaa ja vertaistukea, jonka lähtökohtana ovat kuntoutujan omat tarpeet. Klubitalokuntoutus perustuu kansainväliseen toimintamalliin. Tavoitteena Klubitalojen toimintamallissa on kuntoutujien elämänlaadun paraneminen, sairaalahoidon tarpeen vähentyminen sekä kuntoutujien tukeminen työelämäänsä palaamisessa. Klubitalotoiminnan yksi keskeisistä pääperiaatteista on jäsentensä hyvinvoinnin edistäminen ja tukeminen.

Suvimäen Klubitalolta nousi tarve jäsenille suunnatusta hyvinvointiryhmästä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää ja tuottaa Klubitalon jäsenille henkiseen hyvinvointiin liittyviä teemapohjaisia ryhmäkertoja. Hyvinvointiryhmällä pyrittiin tukemaan mielensterveyskuntoutujien hyvinvointia tiedon ja vertaistuen avulla.

Hyvinvointiryhmän tavoitteena oli motivoida osallistujia oman hyvinvoinnin tarkasteluun sekä jakaa tietoa hyvinvointiin liittyvistä asioista, jotta he itse voisivat edistää omaa hyvinvointiaan. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisesti hyvinvointiryhmän ohjaamisena kahdeksan eri teemapohjaisen ryhmäkerran verran.

Toiminnan mallinnus syntyi opinnäytetyön hyvinvointiryhmästä. Tilaajan mukaan hyvinvointiryhmä oli onnistunut ja kirjallisesta tuotoksesta jää heille esimerkki, kuinka Klubitalolla voidaan jatkossa edistää ja tukea mielensterveyskuntoutujien hyvinvointia. Ryhmätoimintaan osallistuneet jäsenet kokivat hyvinvointiryhmällä olleen positiivisia vaikutuksia omaan hyvinvointiinsa. Yhteisöpedagogien ammattikunnalle opinnäytetyö on yksi esimerkki siitä, kuinka yhteisöpedagogi voi hyödyntää omaa ammatillista osaamistaan mielensterveyskuntoutujien toimintaympäristössä ja tukea osaltaan heidän kuntoutusprosessia. Opinnäytetyö oli ajankohtainen myös mille tahansa ammattikunnalle, koska mielensterveysongelmat ovat nykyään yleisiä, ja hyvinvoinnin tukeminen ja edistäminen ovat kuntoutumisen kannalta oleellisia asioita.

Asiasanat: Klubitalo, mielensterveys, hyvinvointi, ryhmätoiminta, vertaistuki

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Degree Program of Civic Activities and Youth Work

Author: Nina Jokela

Title: Promoting the well-being of mental health rehabilitators through group activities and peer support

Number of Pages: 62 and 26 attachment pages

Supervisor: Johanna Kuivakangas/Minna Rajalin

Subscriber: Suvimäen Klubitalo

Suvimäen Klubitalo was the subscriber of the thesis. The Clubhouse is a member community of mental health rehabilitators and a hired staff. The Clubhouse offers rehabilitators work-oriented activities and peer support based on the needs of a rehabilitator. Clubhouse rehabilitation is based on an international approach. The aim of the Clubhouse operating model is to improve a quality of life for rehabilitators, to reduce the need for hospital care and to support a return to work. One of the key principles of Clubhouse operations is to promote and support the well-being of its members.

The need for a welfare group for members emerged from the Suvimäki Clubhouse. The purpose of the thesis was to develop and produce members of the Clubhouse group sessions on different topics related to mental well-being. The welfare group's aim was to support a well-being of mental health rehabilitators through knowledge and peer support.

The aim of the welfare group was to motivate members to look at their own well-being and share their information on welfare issues so they could contribute their own well-being. The thesis was implemented in a functional way as the guidance of eight different welfare group times.

The modeling of activities was created from the welfare group of the thesis. The subscriber considered the welfare group successful. The subscriber also got the written output of how the welfare of mental health rehabilitators can be promoted and supported in the Clubhouse in the future. Members participating in group activities felt that the welfare group had a positive impact on their own well-being. The thesis is one example for the community educators of how they can use their professional skills in a mental health rehabilitation environment and contribute their rehabilitation process. The thesis is also topical for any profession, because mental health problems are common nowadays and support and promotion of well-being is essential for rehabilitation.

Keywords: Clubhouse, mental health, welfare, group activity, peer support

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO	6
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	7
2.1 Aiheen valinta.....	8
2.2 Tutkimusmenetelmä.....	8
2.3 Kohderyhmä ja Klubitalo.....	10
3 MIELENTERVEYS JA HYVINVOINTI.....	13
3.1 Mielenterveyden määritelmä	14
3.2 Mielenterveyskuntoutus	16
3.3 Hyvinvointi ja osallisuus.....	18
4 RYHMÄTOIMINTA.....	19
4.1 Ryhmän ja toiminnan määritelmä	19
4.2 Ryhmän ohjaaminen	22
4.3 Vertaistuki.....	24
4.3.1 Vertaistuen merkitys mielenterveyskuntoutujilla	25
4.4 Fasilitointi.....	26
5 KLUBITALON JÄSENTEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN.....	28
5.1 Hyvinvoinnin tärkeys	31
6 HYVINVOINTIRYHMÄN TOTEUTUS	32
6.1 Aikataulu	33
6.2 Ryhmäkertojen suunnittelun tavoitteet	33

6.2.1 Omat tavoitteeni.....	34
6.3 Vertaisryhmä.....	35
6.4 Ryhmäkerrat	36
6.5 Palautteen kerääminen	44
6.6 Jäsenten antaman palautteen arviointi.....	46
6.7 Toiminnan mallinnus	49
7 POHDINTA.....	50
7.1 Ryhmäkertojen onnistuminen	50
7.2 Työn tilaajan arviointi.....	52
7.3 Hyvinvointiryhmän tarpeellisuus	54
7.4 Kehittämisideat.....	54
8 LOPUKSI	56
LÄHTEET	59
LIITTEET.....	65
Liite 1. Hyvinvointiryhmän toiminnan mallinnus	65
Liite 2. Jäsenten liikuntavinkit.....	89
Liite 3. Sanakortit	90

1 JOHDANTO

Suomalaisten fyysinen terveys on parantunut viime vuosikymmenen aikana, mutta mielenterveydessä ei ole tapahtunut vastaavaa parannusta. Vähintään joka viides suomalainen kokee vuoden aikana mielenterveyden häiriöitä ja joka viides sairastuu elämänsä aikana masennukseen. Riskitekijöitä sairastua mielenterveyden häiriöihin ovat muun muassa köyhyys, päihdeongelmat, vuorovaikutusongelmat, erilaiset kriisit elämässä sekä yksinäisyys. Mielenterveyttä on tutkitusti mahdollista tukea ja vahvistaa. Mielenterveystaitoja voi jokainen oppia ja harjoitella. Mielenterveys on voimavara, joka muotoutuu ihmisen koko elämän ajan ja on yhteydessä elinolosuhteisiin. Järjestöt tarjoavat matalan kynnyksen apua, esimerkiksi keskusteluavun ja ryhmien muodossa. Ihmisen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin kannalta mielenterveys ja siitä huolehtiminen ovat olennaisia asioita. (Suomen Mielenterveysseura 2019a.)

Mielenterveyden häiriöitä hoidetaan muun muassa kuntoutuksen avulla. Kuntoutuksen tavoitteena on edistää yksilön toimintakykyä ja hyvinvointia parantamalla fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Tarkoituksena on tukea ihmisen itsenäistä selviytymistä ja hyvinvointia arkielämässä. Kuntoutuksella pyritään edistämään yksilön osallistumismahdollisuuksia, työllistymistä sekä opiskelukykyä. (Kuntoutussäätiö 2016.) Mielenterveyskuntoutuksessa on monia eri kuntoutuksen muotoja. Tässä opinnäytetyössä tulokulma kuntoutukseen on yhteisöllisyydessä.

Hyvinvointiin vaikuttavat osatekijät voidaan jakaa kolmeen ulottuvuuteen: terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin sekä koettuun hyvinvointiin tai elämänlaatuun. Yksilötason hyvinvointi pitää sisällään sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttamisen, onnellisuuden ja sosiaalisen pääoman. Jokainen ihminen muodostaa oman käsityksensä terveydestään, hyvinvoinnistaan sekä tekijöistä jotka, muodostavat kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin. Kokonaisvaltainen hyvinvointi tarkoittaa yksilön fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä, jossa hän on positiivisessa vuorovaikutuksessa oman elinympäristönsä kanssa. Omaan hyvinvointikäsitykseen vaikuttaa yksilön käsitys fyysisestä kunnosta. Omaan hyvinvointiaan voi jokainen tukea ja vahvistaa ja tämä vaatii yksilöltä halua ja motivaatiota. (Teppo 2015.)

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä tilaajana on Jyväskylässä toimiva mielenterveyskuntoutujille tarkoitettu Suvimäen Klubitalo, joka tarjoaa jäsenilleen yhteisöllistä kuntoutusta. Tarkoituksena on hyvinvointiryhmän kautta edistää Klubitalon jäsenten hyvinvointia ryhmätoiminnan ja vertaistuen avulla. Toimin itse ryhmän ohjaajana ja hyvinvointiryhmän oli tarkoitus kokoontua kahdeksan kertaa. Jokaisella kokoontumiskerralla on vaihtuva tema. Hyvinvointiryhmästä syntyy produkti, joka jää tilaajalle yhtenä esimerkkinä siitä, kuinka hyvinvointia voidaan edistää ryhmätoiminnan avulla.

Opinnäytetyö koostuu teoriaosuudesta, hyvinvointiryhmän toteutuksesta sekä itse produktista. Teoriaosuudessa käsittelen mielenterveyttä ja hyvinvointia, sekä ryhmätoimintaa. Hyvinvointiryhmän toteutuksessa kerron, kuinka ryhmäkerrat toteutuivat eri teemojen ympärille sekä kuinka ryhmäkerrat onnistuivat. Hyvinvointiryhmän produktiosuudesta löytyy kuvaus ryhmäkertojen toteutuksesta sekä kaikki materiaalit ryhmäkerroilla käsitellyistä asioista. Produktin tavoitteena on olla selkeä kuvaus hyvinvointiryhmästä niin, että kuka tahansa voisi ohjata vastaavanlaisen ryhmän materiaalien avulla.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tilaajana oli Jyväskylässä toimiva Suvimäen Klubitalo, joka on mielenterveyskuntoutujien ja palkatun henkilökunnan muodostama yhteisö.

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää ja tuottaa Suvimäen Klubitalon jäsenille (mielenterveyskuntoutujille) henkiseen hyvinvointiin liittyviä teemapohjaisia ryhmäkertoja. Hyvinvointiryhmällä pyrittiin tukemaan mielenterveyskuntoutujien hyvinvointia sekä muuta siihen liittyvää toimintaa. Ryhmä oli ohjattu vertaistukiryhmä, jossa jokainen ryhmän jäsen pystyi jakamaan kokemuksia ja vinkkejä omaan hyvinvointiin liittyen. Tiedon ja vertaistuen avulla jaettiin kokemuksia ja uusia oivalluksia ja ideoita. Ryhmän tarkoituksena oli myös saada vaihtelua klubitalolaisten työpainotteiseen päivään.

Opinnäytetyön tavoitteena oli antaa mielenterveyskuntoutujille hyvinvointiin liittyvää tietoa ja vinkkejä, jotta he voisivat itse kohentaa ja ylläpitää omaa henkistä hyvinvointiaan. Mielenterveyskuntoutujien motivointi oman hyvinvoinnin tarkasteluun ja kehittämiseen olivat myös ryhmätoiminnan tavoitteita. Hyvinvointiryhmästä syntyi produkti, eli toiminnan mallinnus joka löytyy tämän opinnäytetyön liitetiedostosta (kts. Liite 1). Hyvinvointiryhmän toiminnan mallinnusta voidaan jatkossa hyödyntää Suvimäen Klubitalolla sekä muissa yhteisöissä.

2.1 Aiheen valinta

Tein kesällä 2018 syventävän järjestötyön harjoittelun Suvimäen Klubitalolla ja sain ohjata siellä itsenäisesti kädentaito- ja kevyen liikunnan ryhmiä Klubitalon jäsenille. Pidin ryhmien ohjaamisesta todella paljon ja lähdin innolla toteuttamaan minulle tarjottua opinnäytetyönaihetta eli mielenterveyskuntoutujille suunniteltua hyvinvointiryhmää. Halusin saada enemmän kokemusta ryhmän ohjaajana toimimisesta, lisätä tietoutta yksilön hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä sekä kehittää ammatillista osaamistani.

Mielekkään aiheen lisäksi pystyin yhdistämään opinnäytetyössä nykyiset opinnot sekä aikaisemman lähihoitajakoulutukseni. Yhteisöpedagogien ammattikunnalle opinnäytetyö on merkityksellinen, koska tilaajana on järjestö. Samalla opinnäytetyö toimii esimerkkinä siinä, miten pedagogiikkaa voidaan yhdistää mielenterveystyöhön. Lisäksi mielenterveysongelmat ovat tänä päivänä esillä hyvin paljon, joten aihe on myös ajankohtainen mille tahansa ammattikunnalle.

2.2 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyön toteutus oli toiminnallinen joka tarkoittaa tässä tapauksessa hyvinvointiryhmän tuottamista sekä kirjallista osuutta. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on kehittää opiskelijan ajattelua sekä ammatillista osaamistaan siten, että siitä jäisi toimintatapa tehdä vastaavanlaisia projekteja myös työelämässä. Kyseessä on siis toimintaoppiminen, joka on tärkeä ammatillinen edellytys tämän päivän työelämässä. Toiminnallinen opinnäytetyö pitää sisällään tietoperustan, toimijat,

erilaiset menetelmät, materiaalit sekä aineistot. Toiminnallisessa opinnäytetyöstä ideana on tehdä tuotos, joka voi olla esimerkiksi esite, tai prosessikuvaus. Opinnäytetyön hyvinvointiryhmää voidaan kuvata projektityönä koska siinä on selkeitä projektityölle tyypillisiä tunnusmerkkejä. Hyvinvointiryhmällä oli selkeät tavoitteet ja se oli ennalta suunniteltu sekä ajallisesti rajoitettu. Aiheisältö oli myös rajattu ja projekti kohdentui tiettyyn osallistujajoukkoon. (Salonen 2013, 5-6,11.)

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön toteutus voidaan kuvata selkeillä lineaarisilla vaiheilla. Ensin määritellään tavoitteet, mitä tehdään ja miksi. Määriteltyjen tavoitteiden pohjalta tehdään suunnitelma, miten tavoitteisiin päästään. Tämän jälkeen on itse toteutusvaihe, eli työstäminen, jossa pyritään etenemään kohti määriteltyjä tavoitteita ja tuotosta. Viimeistelyvaiheessa viimeistellään tuotosta, sekä työn kirjallista osuutta. Lopuksi syntyy valmis konkreettinen tuote. (mt., 15-19.)

Tarkoituksena opinnäytetyössä oli yhdistää käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Tutkimuksellinen selvitys kuuluu olennaisesti toiminnalliseen opinnäytetyöhön ja niin myös tähän hyvinvointiryhmän toteutukseen. Teoreettinen aineisto ja tieto ovat kerätty sillä periaatteella, että ne tukevat hyvinvointiryhmän suunnittelua ja toteutusta. Oli tarpeellista kartoittaa millaista tietoa opinnäytetyön tueksi tarvitaan, eli mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin tukemiseen liittyvää materiaalia. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 3, 56-58.)

Vaikka tässä opinnäytetyössä ei ole kysymys varsinaisesti tutkimuksen toteuttamisesta, oli järjestelmällisellä ja tieteellisellä asioiden selvittämällä välttämätön osuus opinnäytetyön toteutuksen kannalta. Tutkimusmenetelmiä on useita ja tässä opinnäytetyössä on käytetty laadullista, eli kvalitatiivista menetelmää. Laadullinen tutkimusmenetelmä on menetelmäsuuntaus, jossa pyritään kokonaisvaltaisesti ymmärtämään kohteen laatua, ominaisuuksia ja merkitystä ihmisen ja hänen elämänsä tutkimiseksi. Opinnäytetyön kannalta oli olennaista pyrkiä ymmärtämään mielenterveyskuntoutujia ja hyödyntää erilaisia kasvatustieteen oppeja, kuten psykologiaa. Selvittämällä kohderyhmän tarpeet, odotukset, arvot ja asenteet pystytään määrittelemään arvokasta tietoa esimerkiksi juuri hyvinvointiryhmän pohjaksi. Näiden tietojen avulla oli mahdollista toteuttaa juuri kohderyhmälle suunnattua toimintaa mikä vastasi heidän tarpeisiin. (mt., 63; Luuppala, Mäkinen & Räisänen 2017.)

Laadullisen tutkimusmenetelmän aineiston kerääminen tapahtui opinnäytetyössä hyvinvointiryhmäkertojen jälkeen, jolloin osallistujat vastasivat palautekyselyyn (kts. luku 6.5). Palautekyselyllä pyrin kartoittamaan miksi ryhmään oli osallistuttu ja oliko se koettu hyödyllisenä. Palautekysely oli mielestäni tärkeää tehdä, ja sen avulla pystyi tekemään johtopäätöksiä vastasiko toteutettu ryhmätoiminta kohderyhmän tarpeisiin ja kuinka sitä voisi kehittää. Näistä tiedoista on myös hyötyä myöhemmin, mikäli tilaaja haluaa toteuttaa vastaavanlaisen ryhmätoiminnan. Palautekyselyistä saatu aineisto on analysoitu teemoittain omassa luvussaan.

Lisäksi käytin tutkimusmenetelmänä aineiston keräämiseen aktiivista osallistuvaa havainnointia, sekä myös saamaani suullista palautetta. Osallistuva havainnointi tarkoittaa tutkijan osallistumista tutkimuskohteensa toimintaan sekä heidän ehdoilla toimimista. Opinnäytetyössä tämä tarkoittaa rooliani olla aktiivinen toimija ja eräänlainen fasilitaattori. Osallistuvassa havainnoinnissa havainnointiin yleensä valitaan joku ennalta valittu teoreettinen näkökulma ja havainnointi on ennalta suunniteltua. Opinnäytetyön kannalta tämä tarkoitti hyvinvointiryhmää ja sen ohjaamista. Lisäksi myös itse hyvinvointiryhmän toteutuskerrat olivat osa tutkimusmenetelmiä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Eettiset periaatteet ovat asioita joita tulee myös ottaa huomioon toiminnallisessa opinnäytetyössä ja tutkimusmenetelmissä. Hyvä on muistaa vilpittömyys ja yleisten eettisten periaatteiden noudattaminen. Nämä tarkoittavat kyselyyn vastanneiden ihmisten vapaaehtoista suostumusta sekä mahdollisuutta pysyä nimettöminä. Vastausten analysoinnissa tulee muistaa niihin kohdistuvaa rehellisyyden periaatetta. Tulosten tulee noudattaa oikeellisuuden periaatetta ja niiden tulkinnassa tulee olla täsmällinen. Johtopäätösten tekemisessä sekä yleistysten raportoinnissa ei saa johtaa harhaan. (Luuppala ym. 2017.)

2.3 Kohderyhmä ja Klubitalo

Opinnäytetyön hyvinvointiryhmän kohderyhmänä olivat Suvimäen Klubitalon jäsenet, eli mielenterveyskuntoutujat.

Jäseneksi Klubitalolle pääsee kuka tahansa psyykkisesti sairastunut henkilö, joka haluaa olla osa yksilön omaa kuntoutumista tukevaa yhteisöä. Jäsenyys on

vapaaehtoista ja aikarajoitteetonta, ja Klubitalolle voi palata milloin tahansa poissaolon pituudesta riippumatta. Uusien jäsenien hyväksymisestä päättää Klubitalo ja kaikilla jäsenillä on tasavertainen oikeus kaikkiin Klubitalon tarjoamiin mahdollisuuksiin. Klubitalolla kunnioitetaan jäseniä ja luodaan kaikille mahdollisuuksia, jotka auttavat tulemaan toimeen oman sairauden kanssa. Samalla kannustetaan jokaista saavuttamaan omiin tarpeisiin perustuvia sosiaalisia, taloudellisia, koulutuksellisia ja ammatillisia tavoitteita. Jäsenet itse päättävät ja valitsevat kuinka he haluavat hyödyntää Klubitalon tarjoamia mahdollisuuksia, sekä keiden henkilökuntaan kuuluvien kanssa haluavat työskennellä. (Hiekka & Ingberg 2011, 17-18; Rantanen 2016, 51.)

Tasa-arvo työntekijöiden ja jäsenten välillä on erityisen tärkeää, ja kaikki Klubitalon toimintaa koskevat päätökset pyritään tekemään yhteisymmärryksessä. Vaikka Klubitalot ovat paikkoja mielenterveyskuntoutumiseen, toimintaan ei sisälly terapiaa. Työntekijät eivät ole hoitajia vaan ohjaajia, jotka tarjoavat jäsenille mielekkäitä, Klubitalon toiminnan kannalta välttämättömiä työtehtäviä osallistuen niihin itsekkin yhdessä jäsenten kanssa. (Hänninen 2016a, 35-37.)

Suomessa toimii 23 Klubitaloa, jotka ovat Suomen Klubitalot ry:n jäseniä. Suomen Klubitalot ry tukee suomalaisten mielenterveyskuntoutujien Klubitalojen toimintaa ja edistää mielenterveyskuntoutujien asemaa yhteiskunnassa. Suomessa on ollut klubitalotoimintaa jo vuodesta 1995 lähtien. (Törnblom & Lepistö 2016, 39.) Klubitalojen yhteisiä nimittäjiä ovat muun muassa kuntoutujien ihmisoikeuksien ja ihmisarvon kunnioittaminen, tasavertaisten osallisuuden mahdollisuuksien turvaaminen, oikeus osallistua palvelujen käyttäjinä itseä koskeviin päätöksiin, yhteisö- ja avopalvelujen ensisijaisuus, voimaantumisen edistäminen ja uusien ihmissuhteiden luomisen mahdollistaminen. Klubitalotoimintaa ohjaavat kansainväliset laatusuosituksset ja edellä mainitut yhteiset nimittäjät ovat keskeisesti merkittäviä. (Hänninen 2016a, 35-37.)

Klubitalotoiminta on psykososiaalista kuntoutusta, joka perustuu jäsenten omiin taipumuksiin, vahvuuksiin ja kehitystarpeisiin. Klubitalon muodostama jäsenyhteisö tarjoaa jokaiselle jäsenelle mahdollisuuden monipuoliseen osallistumiseen, oppimiseen ja vertaistukeen. Jäsenyys on klubitalotoiminnan perusta, eli jäsenillä on sekä jaettu omistajuus sekä jaettu vastuu toiminnan onnistumisesta. Jäsenillä on myös

velvollisuuksia ja heidän edellytetään osallistuvan toimintaan omien voimavarojensa mukaan. Tämä tarkoittaa Klubitalon työpainotteisessa päivässä osallistumista yhteisiin töihin, joita ovat muun muassa siivous, ruoanlaitto, hallinnolliset tehtävät sekä uusien jäsenten perehdyttäminen. Yhdessä tekeminen perustuu jäsenten ja henkilökunnan tasavertaisuuteen. (mt.)

Suvinmäen Klubitalo aloitti toimintansa vuonna 1999 ja jäseniä sillä on nykyään yli 650. Suvinmäen Klubitalon toimintaa järjestää Psykiatrisen Kuntoutuksen Tuki ry ja se on osa Jyväskylän lähikuntien mielenterveyspalveluiden kokonaisuutta. Yhdistys saa tukea toimintansa rahoittamiseksi STEAlta, Keski-Suomen sairaanhoitopiiriltä sekä Muuramen kunnalta. (Suvinmäen Klubitalo 2019.)

Suvinmäen Klubitalolla toteutetaan työpainotteista päivää, joka tarjoaa jäsenilleen mahdollisuuden mielekkääseen toimintaan, sosiaalisiin suhteisiin sekä oman päivä- ja viikkorytmin rakentamiseen. Klubitalolla on kolme yksikköä: Työ- ja opintoyksikkö, Ravintoyksikkö sekä Viestinnän yksikkö. Näistä yksiköistä jäsen voi päivän aikana valita missä haluaisi työskennellä ja yksikköä voi myös vaihtaa päivän aikana. Jäsen osallistuu yksikön työtehtäviin omien voimavarojen ja kiinnostuksen mukaan ja kaikki tehtävä työ on tarpeellista klubitaloyhteisön ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi. Tärkeää on itsetunnon vahvistuminen ja onnistumiskokemusten mahdollistuminen. (Hänninen 2016b, 133-136.)

Suvinmäen Klubitalo, kuten lähes kaikki muutkin maailman ja Suomen Klubitalot, on perustettu kansainvälisen Fountain House-mallin mukaisesti. Fountain House malli on saanut alkunsa New Yorkista vuonna 1948, jolloin joukko psykiatrisen sairaalan entisiä potilaita muodosti oma-apuryhmän ja perusti yhteisöllisyyttä, tasa-arvoisuutta ja työntekoa korostavan, psykososiaalisen kuntoutukseen perustuvan ensimmäisen Klubitalon. Syntyi toimintamalli, jonka peruseriaatteena oli, että jokaisella mielenterveyskuntoutujalla on oikeus mielekkääseen toimintaan ja työhön sekä kunnioitukseen ja itsekunnioitukseen. Tavoitteena toimintamallilla oli mielenterveyskuntoutujien kuntoutuminen takaisin yhteiskunnan jäseniksi ja tuettuina palaaminen takaisin työelämään. Näiden edellä mainittujen toimintamallien ja tavoitteiden pohjalta kehittyivät klubitalomenetelmän peruseriaatteet, joihin nykyinen kansainvälinen laatusuosituksen ohjaama psykososiaalinen kuntoutumisen toimintamalli perustuu. Fountain House-Klubitaloja on nykyään 330, 35 eri maassa.

Euroopassa toimii runsaat 80 Klubitalo 20 maassa, suomi on 23 Klubitalon verkostollaan suhteessa väkilukuun Euroopan johtava Klubitalomaa (tieto vuodelta 2016). (Hietala-Paalamaa, Hujanen, Härkäpää & Reuter 2009, 7-8; Hänninen 2016c, 11, 32-33; Khullar 2018.)

Nykyään Klubitalojen maailmanlaajuisesta koordinoimisesta ja kehittämisestä vastaa Clubhouse International-järjestö. Klubitalojen toimintaa ohjaavat standardit, jotka ovat kansainvälisiä ja niitä päivitetään säännöllisesti. 37 kansainvälisestä laatusuositusta määrittelevät seuraavia alueita: Klubitalon jäsenyys, henkilösuhteet, tilat, työpainotteinen päivä, jäsenten työllistyminen (siirtymätyö sekä muu työllistymisen tukitoimi) ja koulutus, talon toiminta sekä rahoitus, johto ja hallinto. Uusin laatusuositus koskee juuri jäsenten hyvinvointia: Klubitalo tarjoaa jäsenilleen tukea, toimintaa ja mahdollisuuksia terveiden elämäntapojen omaksumiseen ja ylläpitämiseen. Tällaista tukea ja toimintaa on Klubitaloissa ollut ennenkin, mutta sen merkitys korostuu laatusuosituksen myötä. Vuodesta 2015 lähtien Clubhouse International-järjestön hallitus on asettanut voimaan uudet järjestön jäsenyyden perusteet, jossa toiminnassa olevien Klubitalojen tulee käynnistää akkreditointiin johtava itsearviointi. (mt.)

3 MIELENTERVEYS JA HYVINVOINTI

Ihmisen kokonaisterveyttä tarkastellessa mielenterveydellä on tärkeä rooli ihmisen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin perustana. Jatkuvasti muokkautuva mielenterveys voi vaihdella ajoittaisesta alakuloisuuden tunteesta hyvänolon tunteeseen ja se koetaan psyykkisten toimintojen ylläpitäväksi voimavaraksi. Näitä voimavaroja yksilö jatkuvasti kerryttää sekä käyttää. (Kallio 2015, 4-5.)

Väestötutkimusten mukaan suomalaisten psyykinen rasittuneisuus lisääntyy. Puolet työkyvyttömyyseläkkeistä on mielenterveysperusteisia ja osuus on kasvamassa. Sairauspäivärahat masennuksen ja ahdistuneisuuden takia ovat voimakkaassa kasvussa. Suomalaisten mielenterveysosaamisessa muun muassa vuorovaikutus- ja arjen hyvinvoinnin taidoissa, on hyvinvointia vähentäviä osaamisvajeita. Mielenterveysosaamista yritetään nostaa uudelle tasolle sisällyttämällä

mielenterveystaitojen opettelu ja opettaminen osaksi kasvatus- ja opetustyötä. Kansalaisia myös kannustetaan jakamaan mielenterveysosaamistaan vertaistuen kautta. (Suomen Mielenterveysseura 2019b.)

3.1 Mielenterveyden määritelmä

Mielenterveys on käsitteenä monimuotoinen ja suhteellinen. Hyvä mielenterveys on tärkeä voimavara, jolla on myönteistä vaikutusta sekä yksilölle, että koko yhteiskunnalle. Yksilön sisäisten ja ulkoisten tekijöiden kautta mielenterveys kehittyy ja toteutuu. Siihen vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa perimä, koettu varhainen vuorovaikutus, elämän tuomat kokemukset, ihmissuhteet, sosiaalinen verkosto, yhteiskunta, kulttuuri, arvot sekä elämäntilanteen kuormittavuus. Perusta mielenterveydelle luodaan jo lapsuudessa, jonka jälkeen psyykkiseen kehitykseen vaikuttavat yhteisöt ja ihmiset ikäkausittain sekä asuinympäristö ja ympäröivä kulttuuri. Tekijät jotka vaikuttavat mielenterveyteen ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään ja vaikuttavat jokaisen ihmisen kokemukseen omasta hyvinvoinnistaan. Ihmisen mielenterveyden tila vaihtelee samalla tavalla kuin muukin terveydentila eikä sitä voi mittareilla mitata. Ihminen joutuu itse määrittelemään oman mielenterveytensä tilan. (Toivio & Nordling 2011, 84-85; Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2016, 10-11.)

Mielenterveyden yhtenä määritelmänä voidaan käyttää maailman terveysjärjestö WHO:n (World Health Organization) määritelmää (2013), jonka mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan. Mielenterveyteen kuuluvat erilaiset osaamiset, joita ovat esimerkiksi tunne- ja tietoisuustaito, elämäntilantatieto sekä vuorovaikutus- ja ongelmanratkaisutaito. Omia mielenterveystaitoja voi kuka vain vahvistaa, ja niitä onkin hyödyllistä ja palkitsevaa kehittää. Monet ulkoiset ja sisäiset tekijät suojaavat mielenterveyttämme, ja näitä tekijöitä olisi tärkeää jokaisen ihmisen kehittää. Sisäisiä suojaavia tekijöitä ovat muun muassa riittävän hyvä itsetunto, vuorovaikutustaidot, kyky luoda ja ylläpitää tyydyttäviä ihmissuhteita, hyvä fyysinen terveys, sosiaalinen tuki sekä mahdollisuus toteuttaa itseään. Ulkoisiin suojaaviin tekijöihin kuuluvat muun muassa kuulluksi tuleminen ja vaikuttamismahdollisuudet, lähellä olevat ja

helposti tavoitettavat yhteiskunnan auttamisjärjestelmät, koulutusmahdollisuudet sekä riittävä toimeentulo. (Suomen Mielensterveysseura 2019c.)

Mielensterveyden käsite pitää sisällään positiivisen mielensterveyden, ja se voidaan nähdä kokonaisterveyteen kuuluvana keskeisenä voimavarana. Positiiviseen mielensterveyteen sisältyvät ihmisen yksilölliset ominaisuudet ja toimintakyvyn osa-alueet, kuten itsearvostus, kokemus omasta hyvinvoinnista, selviytymistaidot sekä kyky vaikuttaa omaan elämäänsä. Lisäksi myös työ- ja toimintakyky, henkinen kestävyys vaikeuksien kohdatessa sekä ihmissuhteiden ylläpitäminen kuuluvat positiiviseen mielensterveyteen. Positiivisella mielensterveydellä on olennainen ja keskeinen merkitys kyvyllämme ymmärtää ja käsitellä ympäristöämme, sopeutua siihen tai muuttaa sitä. Se myös auttaa ihmistä toimimaan yhteisössä aktiivisena jäsenenä sekä kokemaan elämän mielekkäänä. (Heikkinen-Peltonen ym. 2016, 10-11.)

Jokaiselle ihmiselle tulee joskus vastaan elämässä tilanteita, joilla on negatiivinen vaikutus omaan mielensterveyteen. Kokemusten myötä ihmisen toimintakyky voi heikentyä ja aiheuttaa ahdistusta ja masennusta. Mielensterveys on ihmisen koko elämän ajan muuttuva kehitysprosessi, johon vaikuttaa elämäntapa sekä koetut kokemukset ja kriisit. Nämä voivat joko vahvistaa mielensterveyttä tai altistaa mielensterveyden häiriöille. Mielensterveydelle on tyypillistä uusiutuminen ja sitä kautta mahdollisuus inhimilliseen kasvuun ja kehittymiseen. Myös mielensterveyden häiriöille sairastuneilla ihmisillä on paljon positiivisia voimavaroja, joiden avulla on mahdollisuus toipua ja lisätä omia mahdollisuuksiaan hyvään ja tasapainoiseen elämään. (mt., 13-14.)

Mielensterveyshäiriöstä toipumisesta voidaan puhua toipumisorientaationa (recovery), joka on jokaisen henkilökohtainen muutosprosessi. Prosessi on henkilökohtainen, jota ei tuota tai aiheuta toinen ihminen, vaan jokainen voimaantuu itse. Toipumisorientaatioissa tapahtuu yksilön sisäistä kasvamista ja siinä painottuvat voimavarat, osallisuus, toivo, merkityksellisyys ja positiivinen mielensterveys. Muutosprosessissa muokkautuu yksilön asenteet, arvot, päämäärät, tunteet, roolit ja taidot henkilökohtaisella ja ainutlaatuisella tavalla siten, että sairaudesta aiheutuneista rajoitteista huolimatta elämä olisi tyydytystä tuovaa ja toivorikasta. Tavoitteena on terveyden ja hyvinvoinnin kohentuminen sekä omien piilevien voimavarojen ja resurssien löytäminen. Toipumisorientaatioissa toipuminen nähdään

matkana, joka alkaa yksilön minuuden tunteen takaisin saamisesta. Toipumisorientaatioajatuksen voisi kiteyttää siten, että ihminen ei voi välttämättä parantua ja kuntoutua kaikesta, mutta voi toipua, tulla toimeen sairautensa kanssa, sekä elää sairaudesta huolimatta riittävän hyvää elämää, johon kuuluu olennaisesti myös usko parempaan. (Hytinen & Kanasaar 2017, 8; Nordling 2018.)

Mielenterveyttä voidaan edistää toiminnalla, joka tukee hyvän mielenterveyden toteutumista ja tavoitteellisesti lisää vahvistavia ja suojaavia tekijöitä. Positiivisen mielenterveyden lisäämisen kautta sillä voi olla myös mielenterveyden häiriöitä ehkäisevä vaikutus. Mielenterveyttä voidaan edistää yksilötasolla tukemalla itsetuntoa ja vahvistamalla elämänhallintaa. Yhteisötasolla tätä edistetään sosiaalisen tuen ja osallisuuden vahvistamisella sekä lähiympäristöjen viihtyisyyden ja turvallisuuden lisäämisellä. Rakenteiden tasolla mielenterveyden edistämistä on esimerkiksi yhteiskunnalliset päätökset syrjinnän ja epätasa-arvon vähentämiseksi sekä taloudellisen toimeentulon turvaamiseksi. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2014.)

Hyvän mielenterveyden merkkejä ovat ihmisen hyvä itsetunto ja kokemus elämänhallinnan tunteesta, optimismisuus, kokemus mielekkästä toiminnasta elämässä, kyky solmia ja pitää yllä sosiaalisia suhteita sekä taito kohdata elämän varrella tulevat vastoinkäymiset. Mielenterveyttä edistäviä tekijöitä voidaan vahvistaa muun muassa parantamalla itsetuntoa ja hyvinvoinnin tunnetta, tarjoamalla sosiaalista tukea sekä lisäämällä taloudellista turvaa. Mielenterveyttä edistetään myös vahvistamalla fyysisen, sosiaalisen, emotionaalisen ja henkisen terveyden tasapainoa sekä lisäämällä tukea antavia asuinolosuhteita ja elinympäristöä. (mt.)

3.2 Mielenterveyskuntoutus

Käsitteenä mielenterveyskuntoutus tarkoittaa toimintaa, jolla autetaan kuntoutujaa ylläpitämään omaa elämänhallintaansa sekä toteuttamaan omia elämänprojektejaan. Mielenterveysongelmien myötä yleensä ihmisen sosiaalinen toimintakyky on heikentynyt ja kuntoutuksella pyritään ylläpitämään osallisuutta sekä integroitumista yhteisöihin. Kuntoutuksen muodot jaetaan lääkinnälliseen, sosiaaliseen, kasvatukselliseen ja ammatilliseen kuntoutukseen. Opinnäytetyön kannalta oleellisin muoto on sosiaalinen kuntoutus, jonka tavoitteena on vahvistaa ja lisätä kuntoutujan

sosiaalista toimintakykyä sekä osallistumista omassa yhteisössä ja yhteiskunnassa. Kuntoutujaa myös tuetaan omien ihmissuhteiden ylläpidossa sekä olemaan niissä aktiivinen. Syrjäytymisen ehkäisy on sosiaalisen kuntoutuksen päämäärä. (Kallio 2015, 16; Heikkinen-Peltonen ym. 2016, 296-298.)

Mielenterveyskuntoutuksessa kuntoutujalla tarkoitetaan henkilöä, jolla mielenterveyden sairaus on saatu jo hallintaan ja toipumisprosessi on alkanut. Mielenterveyskuntoutuja on oman elämänsä asiantuntija, jonka kokemuksia ja mielipiteitä tulee kunnioittaa. (Kallio 2016, 17.) Mielenterveyskuntoutus voidaan nähdä muutosprosessina kuntoutujan ja ympäristön välillä, jolloin tavoitteellisesti edistetään hyvinvointia, toimintakykyä, itsenäistä selviytymistä sekä työllistymistä. Kuntoutujalle oma osallisuus ja vaikuttaminen ympäristöön ovat tärkeitä kuntoutusprosessin kannalta. (Hiekka & Ingberg 2011, 8.)

Mielenterveyskuntoutuksessa kuntoutujan tukemisen yhtenä keskeisenä muotona on pitkään käytetty yhteisöllistä kuntoutusta. Yhteisölliseen kuntoutukseen kuuluvat vertaistoiminta ja vertaistuki. (Heikkinen-Peltonen ym. 2016, 315-316.) Klubitalot ovat kuntoutumisyhteisöjä, jotka tarjoavat jäsenlähtöistä psykososiaalista kuntoutusta. Toiminnan lähtökohtana on yhteisö, joka mahdollistaa tarjonnallaan monenlaista osallistumista, toimintaa, työtehtäviä sekä vertaistukea. Vapaaehtoisuus ja tasa-arvoisuus ovat korostetussa asemassa. Klubitalolla painottuu mahdollisuus osallistua työpainotteisen päivän puitteissa yhteisön kannalta välttämättömiin ja arvostettuihin töihin. (Hiekka & Ingberg 2010, 9-10; Toivio & Nordling 2011, 295; Heikkinen-Peltonen ym. 2016, 316-318.)

Jäsenille järjestetään toimintaa myös erilaisten ryhmien ja vapaa-ajan ohjelmien kautta, joihin jäsenet pystyvät itse vaikuttamaan. Klubitalo antaa jäsenilleen myös tukea koulutus- ja työasioissa. Yhteisöllisessä kuntoutuksessa jokainen voi toteuttaa itseään kiinnostavia asioita niin, että ottaa kuitenkin muut yhteisön jäsenet huomioon. Yhteisölliseen toimintaan sisältyy runsaasti keskustelua, palautteen antamista, kumppanuutta ja vertaistukea. Tällöin jäsenillä on mahdollisuus keskustella ja pohtia omaa kuntoutumistaan ja siihen liittyviä kysymyksiä. Hyötynä on jokaisen saama tuki oman toimintakykynsä ylläpitämiseen sekä omaan elämäänsä. (mt.) Opinnäytetyön hyvinvointiryhmä on omalta osaltaan kuntoutujia tukevaa toimintaa tarjoamalla

mielekkään tekemisen lisäksi vertaistukea sekä antamalla tietoa oman elämänhallinnan osa-alueisiin.

Yhteisöllistä kuntoutumista mahdollistava klubitalotoiminta on tärkeää kuntoutujan kannalta, mutta siitä on hyötyä myös yhteiskunnallisella tasolla. Klubitalon tarjoama mielekäs toiminta ja siihen osallistuminen vähentävät kuntoutujan muita palveluntarpeita, ja työllistymisen tukeminen auttaa työpaikan hankkimisessa. Kuntoutujan osallisuus yhteiskuntaan lisääntyy asiakaslähtöisen ja tasa-arvoisen klubitalotoiminnan kautta. (Jäppinen 2016, 243-248.)

3.3 Hyvinvointi ja osallisuus

Hyvinvoinnilla on kolme ulottuvuutta jotka ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä koettu hyvinvointi tai elämänlaatu. Terveydellä tarkoitetaan fyysisen, sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin tilaa, ja se voidaan ajatella elämän voimavarana sekä ihmisen toimintakykynä selviytyä arkisista asioista. Materiaallinen hyvinvointi tarkoittaa riittävää toimeentulon tasoa ja asumista, sekä palveluita ja ympäristöä. Koettu hyvinvointi tai elämänlaatu voidaan ajatella subjektiivisena, jokaisen henkilökohtaisena kokemuksena omasta voinnista ja terveydestä, sekä niistä kaikista tekijöistä, jotka vaikuttavat yksilön kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Kokonaisvaltaisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn toteutumista yksilön omien tarpeiden mukaan, sekä myönteistä vuorovaikutusta elinympäristön kanssa. (Vaarama, Siljander, Luoma & Meriläinen 2010, 128-130; Teppo 2015.)

Hyvinvointi yksilötasolla pitää sisällään sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttamisen, onnellisuuden ja sosiaalisen pääoman. Koettua hyvinvointia muovaavat terveys ja materiaallinen hyvinvointi, samoin kuin yksilön odotukset hyvästä elämästä, ihmissuhteet, omanarvontunto ja mielekäs tekeminen. Hyvinvoinnin vajeet voivat kasautua tiettyihin väestöryhmiin ja huono-osaisuuden kasautuminen johtaa puolestaan yhteiskunnallisen jakautumisen syvenemiseen. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Ihmisen mielen sairastumisen myötä sosiaalisen hyvinvoinnin taso saattaa laskea ja sitä kautta heikentää kuntoutumisen edellytyksiä. Sairastumisen myötä ihminen

saattaa kokea masennusta ja toivon menetystä. Sosiaalista hyvinvointia tukevat toimenpiteet rakenteissa ja verkostoissa ovat tärkeitä. (Lääti 2013, 2.) Opinnäytetyön puitteissa järjestetty hyvinvointiryhmä tukee omalta osaltaan jäsenten sosiaalista hyvinvointia osallistamalla mielenterveyskuntoutujia mielekkääseen tekemiseen sekä pitämään yllä ja luomaan ihmissuhteita.

Osallisuudella tarkoitetaan mahdollisuutta itsenäiseen toimintaan, julkiseen päätösten tekoon ja mielekkääseen toiminnan osallistumiseen sekä arvostettujen sosiaalisten roolien saavuttamiseen. On huomioitava, että mielenterveyskuntoutujilla saattaa sairastumisensa myötä olla korkeampi kynnys osallistua aktiiviseen toimintaan. Osallisuus voidaan ajatella myös voimaantumisenä, jolloin ihminen kokee ja tuntee pätevyyttä ja pitää omaa rooliaan tärkeänä. Osallisuudessa on myös kyse vastavuoroisuudesta ja läsnäolosta; osallisuus perustuu tasa-arvoisuuteen ja jaettuun tietoon, jonka jakaminen lisää tunnetta yhteenkuuluvuudesta. Sosiaalinen osallisuus tuottaa ihmiselle hyvinvointia ja terveyttä, koska osallisuus luo mielekästä merkitystä elämään. (Kivari & Peltoniemi 2013, 19-20.) Klubitalolla pidetyn hyvinvointiryhmän tarkoituksena on kannustaa jäseniä osallistumaan mielekkääseen tekemiseen sekä kokemaan tunnetta kuulumisesta johonkin ja olla mukana vaikuttamassa asioihin. Lisäksi ryhmän tavoitteena on lisätä yksilön tunnetta siitä, että valinnoilla voi lisätä omaa hyvinvointiaan.

4 RYHMÄTOIMINTA

Opinnäytetyössä ryhmätoiminta on keskeisessä roolissa ja tässä luvussa avataan ryhmän, ohjaamisen, vertaistuen ja fasilitoinnin käsitteitä.

4.1 Ryhmän ja toiminnan määritelmä

Ryhmällä tarkoitetaan kolmen tai sitä useamman ihmisen muodostamaa joukkoa, jotka ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Ryhmän toiminnan käynnistää vuorovaikutus ja se myös pitää sitä yllä. Ilman vuorovaikutusta ei ole olemassa ryhmää. Ryhmässä keskeistä on, että sen jäsenet kokevat kuuluvansa ryhmään, toimivat keskenään yhdessä saavuttaakseen ryhmän päämäärän ja kokevat ryhmän hyödylliseksi. Vuorovaikutteisuus kuvaa ryhmän toimintaa ja siinä ryhmällä on

yhteiset normit. Yhteiset säännöt ja luottamuksellisuus ovat erityisen tärkeitä. Ryhmät voivat olla avoimia tai suljettuja. Avoimen ryhmän osallistujien määrä voi vaihdella eri kerroilla ja sinne voi tulla uusia jäseniä. Suljettuun ryhmään ei oteta aloituksen jälkeen uusia jäseniä. Ryhmäkoko vaikuttaa ryhmän työskentelyyn ja pienryhmissä (5-12 jäsentä) on paremmat mahdollisuudet jatkuvaan ja henkilökohtaiseen vuorovaikutukseen ryhmän jäsenten kesken. Ryhmän pienempi koko vaikuttaa myös kiinteyteen, ja jäsenen ryhmään kuulumisen tunne saattaa olla helpompaa pienemmässä ryhmässä. (Heikkinen-Peltonen ym. 2016, 236.)

Ryhmällä voi olla erilaisia tavoitteita ja hyötyjä siitä, mitä jäsen ryhmään osallistumisella tavoittelee tai saa. Ryhmään kuulumisen tunne on ihmiselle tärkeää, sekä tunne siitä, että hänestä välitetään ja huolehditaan. Ryhmätoiminnan kautta jäsen kuuluu ryhmään ja tulee sitä kautta kuulluksi ja ymmärretyksi, sekä saa jakaa omia kokemuksiaan. Ryhmän jäsenten samankaltaiset ongelmat ja yhteinen tavoite voi antaa ryhmäläisille tunteen samanlaisuudesta ja normaaliudesta. Tilanne jossa kaikilla jäsenillä on sama kiinnostuksen kohde, voi tuoda tunteen helpommin ymmärretyksi tulemisesta. Turvallisuuden tunne ryhmässä saattaa kannustaa jäsenen avautumista ja saada hänet kertomaan asioita, joita ei muuten uskaltaisi kertoa. (mt., 242-243.)

Muiden hyväksyntä ja ymmärrys voi usein vapauttaa syyllisyydestä ja häpeän tunteesta. Ryhmässä voi myös opetella ja harjoitella vuorovaikutusta ja ihmissuhdetaitoja, sekä jakaa tietoa. Voidaan ajatella, että ryhmä on jäsenelle ikään kuin peili, johon hän voi heijastaa itseään ja omaa tapaansa toimia. Ryhmäläisten antaman palautteen avulla voi oppia lisää asioita itsestään ja omasta käyttäytymisestään. Lisäksi ryhmän jäsen voi ottaa mallia omaan toimintaansa muilta jäseniltä ja ryhmän ohjaajalta. Kokemusperäisen tiedon jakaminen muille jäsenille on tärkeää ja sitä kautta voi myös itse oppia uusia toimintatapoja. Ryhmän kannustava ilmapiiri ja kiinteytys voivat merkittävästi edistää muutokseen pyrkimisessä. (mt., 242-243.)

Ryhmämuotoja on erilaisia ja niiden lähtökohtana voi olla aihekeskeisyys, tukeminen, samankaltainen ongelma tai vertaisuus. Aihekeskeisessä ryhmässä on joku tietty sovittu aihe, jonka ympärille keskustelu nivoutuu. Tukea antavassa ryhmässä painopiste on yleensä keskustelussa ja niihin usein liittyy erilaisia luovan ilmaisun menetelmiä kuten maalausta tai musiikkia. Samanlainen ongelma tai samanlainen

elämäntilanne kuvaa psykoedukatiivista ryhmämuotoa, missä keskeistä on kokemusten jakaminen ja vertaistuen saaminen. Tällaiset ryhmät ovat tavoitteellisia ja niitä ohjaamassa ovat vertaisohjaajat sekä koulutetut kokemusasiantuntijat. Vertaisryhmässä kaikilla jäsenillä on omakohtaista kokemusta ryhmässä käsiteltävästä aiheesta ja ne kokoontuvat säännöllisesti. Ryhmätoiminta voi olla myös toiminnallista, arkielämän taitojen harjoittelemista tai luovuusmenetelmien (esim. musiikki, kuva) käyttämistä itseilmaisun, vuorovaikutuksen ja yhdessäolon välineenä. (mt., 243-246.)

Toiminta tarkoittaa terminä johonkin kohdistuvaa, jotakin tavoittelevaa ja tarkoituksellista siten, että toimija tietää tavoitteen, johon toiminnalla tähdätään. Toiminta on myös mielekästä siten, että sen tarkoitus on vaikuttaa positiivisesti toimijan vallitseviin olosuhteisiin. Toiminta on siis yhteydessä johonkin, jota toimija pitää itselleen hyvänä tai suotuisana asiana. Saatua hyötyä toiminnasta voi olla aineettomia tai hyvinkin konkreettisia asioita, tapahtumia tai muiden toimijoiden tekoja. Tavoite toiminnalle on toimijan kannalta tilanne, joka on ainakin jollain tavalla tyydyttävämpi kuin ennen toiminnan alkamista. (Hallamaa 2017, 20-57.)

Tarkoituksena on siis saada aikaan jokin muutos, johon toimijalla on kykyä vaikuttaa ja saattaa voimaan toiminnon avulla. Toimijan minäkuva, näkemys omasta paikasta sosiaalisessa yhteisössä sekä usko omaan kykyihin ovat tärkeässä asemassa toimijan omien tavoitteiden asettamisessa sekä siinä, millaisiin keinoihin hän uskaltaa ryhtyä asioiden suhteen. Käsitys itsestä on muodostunut jo varhaisessa vuorovaikutuksessa, mutta sen muotoutumiseen vaikuttavat myös temperamentti, myöhemmät kokemukset ja esikuvat. Oma toimintaa koskeva, muilta saatu palaute muovaavat toimijan uskomuksia, kuten myös oman toiminnan onnistuminen tai epäonnistuminen. Muodostunutta minäkuvaa voi olla vaikea, mutta ei mahdotonta muuttaa. (mt.)

Ihmisten välinen toiminta on yhdessä toimimista, ja siitä on olemassa erilaisia muotoja. Tässä kappaleessa keskitytään ryhmätoimintaan, joka tarkoittaa, että toimijoiden välillä on yksi tai useampi päämäärä, johon toiminnalla pyritään. Ryhmässä toimiminen on minä-tilaista toimintaa, jonka lähtökohtana on jokaisen ryhmän jäsenen yksityisesti omaksi päämääräkseen tunnistama tavoite. Näistä jokaisen yksityisistä päämääristä muodostuu ryhmätoiminnassa jäsenten jakama yhteinen päämäärä siten, että jokainen ryhmän jäsen on päättänyt tekemään

yhteistyötä muiden kanssa. Omien tavoitteiden toteutumiseksi jäsenet sitoutuvat toimimaan toistensa kanssa ryhmässä. Ryhmätoiminnasta tulee toimijalle keino toteuttaa omia tavoitteitaan. Ryhmässä toiminen on järkevämpää kuin yksin toimiminen, kuitenkin niin kauan kuin ryhmätoiminnan avulla saatu hyöty on yksin toimimista kannattavampaa. (mt., 98-124.)

Ryhmätoiminnan keskeisiä periaatteita ovat kohtaaminen, osallisuus ja toiminnallisuus, voimaantuminen ja vertaistuki. Kohtaamisella tarkoitetaan kuulluksi, nähdyksi ja hyväksytyksi tulemistä omana itsenään. Osallisuuden ja toiminnallisuuden vahvistaminen on usein tavoitteena ryhmätoiminnassa, osallistuminen ryhmään ja yhdessä tekeminen tuo päivään rytmiä. Osallisuus vahvistaa voimaantumista, mikä tarkoittaa jäsenen omaa sisäistä prosessia huomata ja tiedostaa omia vahvuuksiaan ja voimavarojaan sekä myös vastuun ottamista omasta elämästä ja valinnoista. Avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri ryhmässä tukee myös voimaantumista. Kohtaaminen liittyy myös vahvasti voimaantumiseen, sillä voimaantuminen lähtee liikkeelle arvostetuksi tulemisesta. Vertaistuki on kuulluksi ja ymmärretyksi tulemistä sekä kohtaamista, ja perustuu samankaltaisten elämäkokemusten tai vaiheiden keskinäiseen tukemiseen. (Juntunen 2016, 11.) Luvussa 4.3 on vertaistukea avattu enemmän.

4.2 Ryhmän ohjaaminen

Ryhmänohjaus-termillä tarkoitetaan yleensä pitkäaikaista ohjausta, jolla on tietyt tavoitteet ja se on suunnattu jollekin tietylle kohderyhmälle. Kohderyhmä on yleensä melko pieni, 7-12 jäsentä, ja heillä on ryhmässä yhteiset normit. Jäsenillä on yhteisten tavoitteiden lisäksi myös tunne ryhmään kuuluvuudesta sekä kokemus ryhmästä palkitsevana. Ryhmänohjauksessa korostuu kokemusperäinen oppiminen, jonka taustalla toimii omakohtainen kokemus, joka taas toimii oppimisen perustana ja lähtökohtana. (Ruponen, Nummenmaa & Koivuluhta 2000, 162-164.)

Ohjaaminen on vuorovaikutuksellista ja tavoitteellista toimintaa ohjaajan ja ryhmän välillä. Ohjaajalta edellytetään ihmistuntemusta ja empatiakykyä havaita ryhmässä tapahtuvia asioita sekä kykyä toimia tilanteen ja tavoitteiden mukaisesti. Ryhmän ohjaaminen on vuorovaikutuksellista, jonka avulla voidaan vaikuttaa ryhmän jäsenten

asenteisiin ja toimintaan. Ohjaajan roolina on ryhmän tavoitteissa tukeminen, sekä ryhmän ja sen jäsenten tarpeiden huomioon ottaminen. Ohjaajalla on suuri merkitys ryhmän ohjauksessa ja hänellä tulisi olla reaktio-, vuorovaikutus- ja toimintataitoja. (Ylipulli 2013, 13-14; Heikkinen-Peltonen ym. 2016, 246-247.)

Reaktiotaidoilla tarkoitetaan ohjaajan kykyä kuunnella, toistaa, selventää, koota ja jakaa tietoa. Vuorovaikutustaidot ovat ohjaamisessa ydinasia ja sen avulla ryhmäläisiä kannustetaan vuorovaikutukseen. Vuorovaikutustaitoja ovat tasapuolisuus, yhdistäminen, tukeminen ja rajoittaminen. Toimintataidot ovat kysyminen, vahvuuksien esiin nostaminen, välittömyys, mallin antaminen ja tavoitteiden asettaminen. Näiden taitojen avulla ohjaaja rohkaisee ryhmäläisiä osallistumaan, ilmaisemaan itseään sekä auttaa hankalissa tilanteissa, tunteista tai vaikeista kokemuksista puhumisessa. Edellä mainittujen ohjaajan taitojen lisäksi hyvän ryhmänohjaajan tulisi olla myös rehellinen, kannustava, luotettava, empaattinen, pitkäjänteinen, innostava, huumorintajuinen sekä vastuuntuntoinen. (mt.)

Ohjaamisessa on myös tärkeää läsnä oleva kuunteleminen, jossa ohjaaja laittaa syrjään omat mielipiteensä ja ottaa vastaan toisen ihmisen näkemyksiä sekä on läsnä hänen yksilöllisessä kokemuksessaan. Hyvässä kuuntelutaidossa viestitämme toiselle ihmiselle arvostusta ja läsnäoloa. (Dunderfelt 2016, 127-128.)

Ohjaajalla on erilaisia rooleja, joilla tuetaan ja edistetään ryhmätoiminnan sujuvuutta. Tärkeintä kuitenkin on ohjaajan suhtautuminen ryhmäläisiin positiivisesti sekä heidän näkeminen selviytyjinä. Ohjaaja on ammatillisessa roolissa ryhmäläisiin nähden, mikä tarkoittaa, ettei ohjaaja voi jakaa omia henkilökohtaisia ongelmia ryhmän kesken. Tämä ei tarkoita sitä, että ohjaaja olisi jotenkin ryhmäläisten yläpuolella, vaan ohjaajan tulee miettiä tarkoin millaisia asioita itsestään voi jakaa ryhmän kesken. Ohjaajan tehtävä on luoda ryhmään turvallinen ilmapiiri, jossa jokainen ryhmäläinen pystyy jakamaan omia kokemuksiaan. Tällaisen turvallisen ilmapiirin tunnusmerkkejä ovat luottamus, avoimuus, hyväksyntä, sitoutuminen sekä tuen tarjoaminen. Ohjaajan tehtäviin kuuluvat myös palautteen antaminen ja mahdollisten ristiriitatilanteiden ratkominen sekä ryhmän toiminnan organisoiminen. (Juntunen 2016, 25.)

4.3 Vertaistuki

Vertaistuki-termiä on alettu käyttämään vasta runsaat parikymmentä vuotta sitten ja se tarkoittaa kokemukseen perustuvaa ihmisten keskinäistä tukea. Aiemmin vertaistuesta on käytetty nimikettä oma-aputoiminta, johon on liittynyt sukulais-, naapuruus- ja työyhteisöverkostoja. Oma-aputoimintaa on yhteiskunnallisesti ollut jo 1800-luvun lopulta lähtien nais-, rauhan-, ympäristö- ja ihmisoikeusliikkeiden kautta. Suomessa vertaistuki on lähtenyt yhteisöllisyyden tarpeesta, yhdessä tekemisestä kuten talkootoiminnasta, naapuriavusta sekä keskinäisistä avunannoista maaseudulla ja kaupungeissa. Yhteisten asioiden hoitoa ja jäsenten tavoitteiden toteutumista varten perustettiin yhdistyksiä, joiden toimintaan liittyy vertaistuki. Näitä ovat muun muassa urheiluseurat, partiotoiminta, puolueet sekä eri ikäryhmille suunnattu toiminta. (Mikkonen & Saarinen 2018, 9-10.)

Vertaistuen rinnalla käytetään myös termejä vertaisuus ja vertaistoiminta. Vertaisuudella tarkoitetaan ihmisten välistä suhdetta. Vertaistoiminta on taas käsitteenä vertaistukea laajempi, sillä se pitää sisällään kaiken toiminnan, mitä vertaistukeen sisältyy. Vertaistuki on ihmisten välistä omaehtoista toimintaa, jossa vertaiset toimivat omaksi ja toistensa hyväksi. Monet ulkoiset tekijät vaikuttavat vertaistuen toteutukseen, koska lähtökohtana toiminnalle on omaehtoisuus sekä tarve. Jotta vertaistuki olisi toimivaa, on otettava huomioon osallistujien voimavarat ja elämäntilanne. (mt., 20-21.)

Vertaistuessa ymmärretään keskinäisesti muiden osallistujien samanlaiset tarpeet. Mikäli vertaisella on oman elämänalueen muut osat kunnossa, pystyy hän auttamaan sellaisissakin asioissa missä ammattilainen ei pysty, mikäli ei omaa samaa kokemusta. Tukea vertaiselta voidaan tarvita erilaisessa elämänvaiheessa tai –tilanteessa sekä henkiseen kasvuun liittyvissä tilanteissa. Yksilön- ja ryhmän tukemisessa vertaisuuden voima ja tuen onnistuminen perustuvat kummassakin samoihin tekijöihin, joita voivat olla toivon herättäminen, tiedon saaminen pienissä erissä, sosiaalisten taitojen harjaantuminen, keskinäinen oppiminen ryhmässä, ryhmän yhtenäisyys sekä yhdessä arkisten asioiden pohtiminen. (mt.)

Vertaistuen käsitteen kansainvälinen nimitys on self-help-group (oma-apu-ryhmä) ja se määritellään sosiaaliseen tukeen kuuluvaksi sekä käsitteenä että ilmiönä. Vertaistukea ei pidä sekoittaa vapaaehtoistoimintaan, sillä nämä kaksi ovat eri asioita.

Vapaaehtoiset auttavat apua tarvitsevia, eikä siitä makseta heille palkkaa. Vertaiset sen sijaan tukevat toisiaan keskinäisesti ja omaehtoisesti. Vertaistuessa vertaiset ovat keskenään samalla tasolla ja heitä yhdistää saman kokeminen. Vertainen auttaa sen verran kuin on tarpeen ja vertaiset kertovat omista kokemuksistaan sen minkä itse haluavat jakaa. Vuorovaikutustilanteessa voi toinen samaistua toisen kokemukseen ja kertoa puolestaan omakohtaisista kokemuksista sen verran kuin haluaa. Vertaistuella on oma painoarvonsa ja siinä toimijoille kehittyy oma asiantuntijuus. Vertaistuessa saattaa vertainen kokea toisen asiantuntijuuden terapeuttisella tavalla, vaikkei se ole terapiaa. (mt., 22, 30.)

4.3.1 Vertaistuen merkitys mielenterveyskuntoutujilla

Mielenterveyskuntoutujille vertaistuella on vaikuttava merkitys, koska se antaa kuntoutujalle tunteen, ettei ole yksin ongelmiansa kanssa. Siksi mielenterveyskuntoutuksessa käytetään paljon vertaisryhmiä (Ahola & Laine 2009, 28). Kuntoutujalle voi olla helpompaa kertoa omasta elämästään ja siihen liittyvistä asioista, kun tietää että ympärillä on ryhmässä ihmisiä, joilla on samankaltaisia kokemuksia ja mahdollisesti kohdattuja vaikeuksia. Tästä syntyy tunne, että toiset ymmärtävät. Ohjatut vertaisryhmät voivat olla keskustelu- tai toiminnallisia ryhmiä ja ne tuovat kuntoutujien arkeen ajankäytön suunnitelmallisuutta sekä säännöllisyyttä. Tätä kautta myös voidaan löytää keinoja oman hyvinvoinnin lisäämiseksi. (Raimi & Talvensaari 2010, 17.)

Vertaistuen lähtökohtana toimii ajatus omakohtaisesta konkreettisesti eletystä elämäntilanteesta ja itse tiettyjä asioita kokeneena kuntoutujalla on asioista omaa asiantuntemusta, joka on ainutlaatuinen eikä sitä voi muulla tavalla kuin itse kokemalla saavuttaa. Vertaistoiminnan kautta kuntoutujalle avautuu mahdollisuus pohtia ja selvittää omaa tilannettaan muiden vertaisten kanssa. Tällä voi olla itsetuntoa kohottava vaikutus, jonka lisäksi vertaisryhmiin osallistuminen vähentää yksinäisyydentunnetta. (Salenius 2009, 37-38.)

Mielenterveyskuntoutujille vertaisryhmästä jaetut tunteet ja kokemukset omasta sairaudesta tai ongelmasta herättävät toivoa omasta selviytymisestään ja antavat uskoa tulevaisuuteen. Ryhmän kesken jaetusta tiedosta saa eväitä selviytymiseen

käytännössä. Vertaistuki voi myös parantaa yksilön tunnetta elämänhallinnasta sekä opettaa toimimista ryhmän jäsenenä, toisten kuuntelemista sekä itsensä ilmaisemista. Myönteiset kokemukset nähdyksi ja kuulluksi tulemisesta edesauttavat kehittämään yksilön sosiaalisia taitoja, ja se voi auttaa näkemään omat kokemukset uudella tavalla. Parhaimmillaan vertaistuki on oppimista monenkeskisten kokemusten ja tiedon jakamisen kautta. (Mikkonen & Saarinen 2018, 22-23.)

Mielenterveysongelmat saattavat altistaa yksilön yksinäisyydelle ja sosiaaliseen eristäytymiseen. Hänen psyykkiset ja sosiaaliset taitonsa saattavat myös olla heikentyneet tai taantuneet. Vertaistuella voidaan edesauttaa yhteisöllisyyden ja vastavuoroisten ihmissuhteiden palautumista ja siten edesauttaa kuntoutumista. (Ahola & Laine 2009, 28.) Syrjäytyminen on suuri uhka mielenterveysongelmiin sairastuneella. Lisäksi hänellä saattaa ilmetä myös negatiivisia ja leimaavia syyllisyyden ja häpeän tunteita. Vertaisten tuki auttaa tilannetta usein huomattavasti, koska vertaiset ovat käyneet samat ongelmat läpi ja näitä kokemuksia voidaan jakaa yhdessä. Toista kunnioittavassa ilmapiirissä kokemusten jakaminen vertaisten kesken lievittää ahdistusta ja poistaa pelkoja. (Helsingin yliopistollinen sairaala 2019a.)

Vertaistukea voidaan jakaa myös ryhmätoiminnan ulkopuolella. Mielenterveyskuntoutujien Klubitalojen toiminta perustuu vertaistukeen, jossa jäsenet tukevat toisiaan ja lisäksi vertaistuki voi ulottua myös vapaa-aikaan. Jäsenet tekevät yhteistyötä ja auttavat toisiaan. Kokeneempi jäsen voi ohjata ja auttaa uutta jäsentä päivittäisissä talon työtehtävissä sekä Klubitalon toimintaan integroitumisessa. (Lehto 2001, 8, 22.) Klubitaloyhteisöllä on kuntouttava vaikutus jäseniin antamalla tunteen vähemmän epänormaalista olotilasta vertaistuen ja yhteisen tekemisen kautta. Vertaistuen kautta jäsenet saavat kokemusta ymmärtää paremmin omaa sairauttaan ja samalla itsetunto kohenee. (Sarja 2012, 16.)

4.4 Fasilitointi

Fasilitoinnilla tarkoitetaan ryhmälähtöistä työskentelyä, ryhmäprosessin suunnittelua ja toteuttamista, eli osallistavaa ryhmän ohjaamista. Fasilitoinnin idea perustuu ajatukseen, että ryhmä itse on paras asiantuntija. Ryhmätoiminta edellyttää, että joku keskittyy ryhmäprosessin valmisteluun ja ryhmän tukemiseen, eli fasilitaattorina

olemiseen. Fasilitaattori on ryhmän ohjaaja, jonka tehtävänä on huolehtia ryhmän toiminnasta ja sen etenemisestä suunnitelman mukaisesti. Fasilitaattori on ryhmään nähden puolueeton osapuoli joka auttaa ryhmää toimimaan yhdessä ja aktivoi sen jäseniä osallistumaan ja luovuuteen. Ryhmän vetäjä on usein itse osana ryhmää, mutta fasilitoinnissa on nimenomaan kyse ohjaajan siirtymisestä neutraaliin rooliin, jossa hän antaa ryhmäläisille vastuun sisällön tuottamisesta. (Summa & Tuominen 2009, 9-10; Kantojärvi 2012; Nummi 2018.)

Ydintä fasilitoinnissa on ryhmän jäsenten aktivointi. Aktivoinnissa vaaditaan fasilitaattorin taitoja, joista tärkein on oma asenne. Tällä tarkoitetaan omaa asennetta ja uskoa siihen, että ryhmä itse on paras ideoimaan ja tuottamaan omaa toimintaansa. Fasilitaattori ei ole opettaja eikä alan asiantuntija, vaan neutraali ja läpinäkyvä toimija, joka keskittyy ryhmäprosessiin. Fasilitaattorin tulee antaa selkeitä ohjeita ja pitää ryhmä aiheen piirissä. Hyvä fasilitaattori kannustaa ja rohkaisee ihmisiä osallistumaan, kunnioittaa ihmisten erilaisuutta sekä ylläpitää positiivista ilmapiiriä. Myös suunnitelmallisuus, puolueettomuus, aktiivinen kuunteleminen, joustavuus ja aikataulussa pysyminen ovat hyvän fasilitaattorin tunnusmerkkejä. Tärkeää on myös ottaa ryhmän jäsenet yksilöinä huomioon ja varmistaa että jokainen saa äänensä kuuluviin. (mt.)

Tässä opinnäytetyössä oma roolini hyvinvointiryhmän vetäjänä on olla tietynlainen fasilitaattori. Hyvinvointiryhmän idea on olla vertaistuellinen, mutta minä ohjaajana en ole kuntoutujiin nähden vertainen, koska minulta puuttuu omakohtainen kokemus mielenterveysongelmista. Ryhmään osallistuvat jäsenet ovat vertaistuellisia keskenään, koska he kaikki ovat mielenterveyskuntoutujia ja pystyvät näin ollen jakamaan keskenään vertaistukea toisilleen. Fasilitaattorina tehtäväni on koota ryhmäkertojen keskustelun pohjalle keskustelurunko, mitä on helppo ja nopea tarpeen vaatiessa muokata. Hyvin etukäteen suunnitellut ryhmäkerrat eivät tarkoita sitä, että asiat menisivät juuri suunnitelman mukaisesti, vaan tilanne saattaa muuttua nopeasti ja silloin täytyy osata reagoida tilanteen vaatimalla tavalla.

Fasilitaattorina vedän ryhmän keskustelua eteenpäin, mutta olen tilanteen tasalla ja tarvittaessa pystyn muuttamaan omaa ”käsikirjoitustani”. Suunnittelun ja toteutuksen lisäksi pyrin fasilitaattorina osallistamaan ryhmää toimimaan tavoitetta kohti, mikä tarkoittaa hyvinvointiin liittyvien omakohtaisten kokemusten ja vinkkien jakamista ja

niistä keskustelemista. Lähtökohta on, että ryhmän jäsenet itse ovat asiantuntijoita ja tehtäväni on tukea ja kannustaa koko ryhmää sekä sen yksittäisiä jäseniä. Omalla asenteellani luon innostuneen ja läsnä olevan ilmapiirin jossa jokainen saa mahdollisuuden saada oma äänensä kuuluviin. Tehtäväni on myös pitää ryhmän keskustelu aihepiirin sisällä.

5 KLUBITALON JÄSENTEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN

Klubitalon jäsenten hyvinvoinnin edistämistä voidaan ajatella Klubitalon toiminnan lähtökohdasta eli mitä keinoja Klubitalolla on edistää jäsentensä hyvinvointia. Hyvinvoinnin tärkeyttä taas voidaan miettiä yleisellä tasolla mielenterveyskuntoutujien kannalta.

Olen kappaleessa 2.2 maininnut 37 kansainvälistä laatusuositus, jotka ohjaavat Klubitalojen toimintaa. Uusin laatusuositus koskee jäsenten hyvinvointia ja sen mukaan Klubitalon tulisi tarjota jäsenilleen tukea, toimintaa ja mahdollisuuksia terveiden elämäntapojen omaksumiseen ja ylläpitämiseen. Tämä tarkoittaa hyvinvoinnin ajattelua klubitalon näkökulmasta. Tähän näkökulmaan sisältyy kahdeksan (8) osa-alueita: koulutus/opiskelu, ympäristö, tunteet, henkinen hyvinvointi, sosiaaliset suhteet, fyysinen kunto, mielekäs tekeminen sekä toimeentulo. Hyvinvointi nähdään laajana osa-alueena ja siinä on otettu huomioon hyvinvoinnin monet ulottuvuudet. Klubitaloyhteisö ja sen kulttuuri tukevat ja kannustavat hyvinvoinnin eri osa-alueilla. Klubitalo luo ja pitää yllä sosiaalisia suhteita jäsenten välillä. Klubitalo järjestää iltaisin/viikonloppuisin/juhlapyhinä vapaa-ajan ohjelmaa, joka osaltaan tukee jäsenten terveyttä ja hyvinvointia. (Khullar 2018.)

Klubitalo arvioi ja seuraa säännöllisesti jäsenten kehitystä ja edistymistä sekä tukee heitä terveissä elämäntavoissa. Hyvinvoinnin kehittäminen kuuluu kokonaisvaltaisesti klubitalotoimintaan ja sen kulttuuriin, ja se on otettu mukaan tehostetusti työpainotteiseen päivään. Uusilta jäseniltä kartoitetaan heidän hyvinvointiin liittyviä tapoja ja tottumuksia sekä asetetaan tavoitteita, miten jokainen voisi parantaa ja kehittää omaa terveyttään ja hyvinvointiaan. Terveysten ja hyvinvointiin liittyviä tekijöitä kartoitetaan myös vanhemmilta jäseniltä heidän tavoitekeskusteluissa. Klubitalo kartoittaa säännöllisillä kyselyillä sitä, pystyvätkö jäsenet edistämään

konkreettisesti terveyttään esimerkiksi liikuntaharrastusten, terveellisen ruoan sekä lääkäripalveluiden kautta. Hyvinvoinnista huolehtiminen kuuluu kokonaisvaltaisesti klubitalotoimintaan, eikä se ole vain yksittäinen osa-alue. Kuten muissakin Klubitalon toiminnoissa, yhteisöllisyys on tärkeä tavoitteiden saavuttamisessa. Myös hyvinvoinnin tavoittelu on yhteinen päämäärä ja koko yhteisön yhteinen tavoite. (mt.)

Kokonaisvaltainen hyvinvoinnin huomioiminen on tärkeää ja uuden hyvinvointiin liittyvän laatusuosituksen myötä Suvimäen Klubitalolla on haluttu kiinnittää entistä enemmän huomiota jäsenten hyvinvointiin. Tämä on myös yksi peruste, miksi siellä haluttiin toteuttaa tämä opinnäytetyö ja toiminnalliset ryhmät.

Klubitalotoiminnan arviointeja on tehty suomessa (RAY-rahoitteisia, nykyisin STEA) sekä kansainvälisesti. Näistä arvioinneista käy ilmi, että osallistuminen Klubitalojen toimintaan auttaa jäsenten toipumisprosessia sekä edistää heidän hyvinvointiaan ja yleistä terveydentilaa. (Hänninen 2016d, 28.) Kaikilla Suomen Klubitaloilla järjestetään jäsenille joitakin terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä ja edistäviä toimintamuotoja, kuten erilaisia hyvinvointia edistäviä ryhmiä (tupakoinnin lopettaminen, päihteettömyys), ravintoneuvontaa, painonhallintaa, kädentaitoja, ohjattua liikuntaa tai Klubitalojen välisiin urheilukilpailuihin osallistumista. Klubitaloilla järjestetään myös vapaa-ajan ohjelmaa, joka omalta osaltaan edistää jäsenten hyvinvointia. (mt., 173.)

Klubitalojen jäsenten kertomat kokemukset viestittävät monella tapaa hyvinvoinnin tärkeydestä ja siitä mikä heillä on auttanut sen edistämässä. Esko Hännisen toimittamassa teoksessa *Mieleni minun tekevi, mielenterveyskuntoutujien Klubitalot 20 vuotta Suomessa*, jäsenet kertovat kokemuksistaan hyvinvointiryhmistä. Eräs jäsen koki oman fyysisen ja psyykkisen kunnon huonontuneen masennuksen myötä ja hän hakeutui Klubitalon järjestämään liikunnalliseen hyvinvointiryhmään. Liikuntaryhmään osallistumisen kautta jaettiin tietoa hyvinvoinnista, mutta ennen kaikkea koettiin ryhmän vaikuttaneen itsetuntemukseen positiivisesti. Myös elämänhallinnan koettiin parantuneen pienin askelin. Pienilläkin teoilla voi vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa. Lisäksi liikuntaryhmän kanssa oli helpompaa motivoida itseään liikkeelle, koska yksin ei välttämättä tulisi lähdettyä liikkumaan. (Hänninen 2016e, 174-178.)

Ryhmän tuen koettiin auttavan jaksamiseen ja saamattomuuteen, mikä kuvattiin yhdeksi mielenterveysongelmaisten haasteeksi. Liikunnalla kuvattiin olevan selkeitä mieltä kohentavia vaikutuksia. Psykykkisen voinnin kohentumisen lisäksi kuvailtiin positiivista olotilaa, jossa ihminen oppii sietämään vaikeuksia elämässään sekä etsii niihin ratkaisuja. Tupakoinnin lopettamiseen ja savuttomaan elämään kannustamisessa koettiin klubitaloyhteisön antaneen rohkaisua ja tukea. Klubitalolla saatu terveellinen lounas koettiin terveyttä edistävänä ja antaneen esimerkkiä vapaa-ajan ruokailutottumuksiin. Painonhallinnan tukeminen liikunnan ja terveellisen ruokavalion avulla auttoi painon pudotuksessa, mikä taas paransi itsetuntoa. Klubitalolta saatujen neuvojen ja tuen koettiin olevan merkityksellisiä jäsenten hyvinvoinnin edistämässä. (mt.)

Suvinmäen Klubitalolla hyvinvoinnin merkitys on yksi toiminnan painopistealueista. Vuonna 2012 Klubitalolla toteutettiin vuoden kestänyt Mielikki -hanke. Mielikki –hankkeessa opeteltiin terveellisen ruoan valmistusta ja kokeiltiin eri liikuntalajeja yhden vuoden ajan. Klubitalolla on järjestetty toimintaa Hyvinvointiryhmä-nimellä myös aiemmin. Hyvinvointiryhmät ovat olleet opiskelijavetoisia, eli ryhmiä on vetänyt Suvinmäellä työharjoittelussa olleet opiskelijat. Klubitalolla on myös kokeiltu ryhmien vetovastuuta yksiköittäin (työ-, opinto-, viestintä- sekä ravintoyksikkö). Hyvinvointiryhmiä on Klubitalolla aiemmin ollut keväällä ja syksyllä 2012 sekä syksyllä 2013.

Kevään 2012 ryhmä oli lähinnä naisille suunnattu ja siinä aiheina olivat muun muassa unirytmä, parisuhde, masennus, omien voimavarojen tunnistaminen, ravitsemus, selkäjumppa, lääkkeet, seksuaalisuus sekä psoriasis. Syksyn 2012 hyvinvointiryhmään pystyi osallistumaan kuka tahansa, ja silloin aiheina olivat muun muassa tupakoinnin vähentäminen, sydämen hyvinvoinnin ylläpitäminen, terveellisen ruoan valmistus, tietoa terveellisistä elämäntavoista sekä vinkkejä harrastuksen etsimiseen. Syksyllä 2013 järjestettiin Klubitalolla yksittäinen hyvinvointiryhmäkerta, jossa keskusteltiin päihteistä ja yleensäkin Klubitalosta päihteettömänä paikkana. Ryhmäkerran tavoitteena oli myös päihteettömyyteen kannustaminen talon ulkopuolella. Lisäksi Klubitalo on toteuttanut useita tupakoinnin vähentämiseen tai lopettamiseen tähtääviä ryhmiä, jotka ovat pohjautuneet pitkälti vertaistukeen. Ohjaamani hyvinvointiryhmä käsittelee osittain samoja teemoja mitä aiemmissa hyvinvointiryhmissä talolla on jo ollut, mutta asioiden kertaamisesta on varmasti

hyötyä. Aiemmistä ryhmistä on kulunut jo jokunen vuosi ja Klubitalolle on tullut siinä ajassa mukaan uusia jäseniä, joille nyt ohjaamani ryhmä on uusi kokemus.

5.1 Hyvinvoinnin tärkeys

Hyvinvointi ja siitä huolehtiminen on tärkeää jokaiselle, riippumatta siitä onko mielenterveyskuntoutuja vai ei. Elintavat vaikuttavat fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiimme. Hyvinvoinnin vajeet voivat kasautua tiettyihin väestöryhmiin ja huono-osaisuuden kasvamiseen, mikä puolestaan johtaa yhteiskunnallisen jakautumisen syvenemiseen. Mielenterveyskuntoutujilla elintapojen merkitys voi olla vielä suurempi kuin muulla väestöllä vaikuttaen muun muassa oireiden vakavuuteen. Terveelliset elämäntavat tukevat hyvinvointia sekä stressin hallintaa vaikeissa elämäntilanteissa. Skitsofreniaa sairastavilla on lyhyempi (15-20 vuotta) elinajan odote verrattuna muuhun väestöön, ja heillä on enemmän yleisempiä sairauksia joihin elintavoilla voi vaikuttaa. Näitä sairauksia ovat muun muassa sydän- ja verisuonitaudit, kakkostyypin diabetes, osteoporoosi sekä metabolinen oireyhtymä (aineenvaihdunta oireyhtymä=useita terveyttä uhkaavia tekijöitä samaan aikaan). Mielenterveyden häiriöihin käytettävistä lääkkeistä monet altistavat painonnousulle ja ylipaino heikentää hyvinvointia, sekä lisää riskiä sairastua muihin sairauksiin. Muutos kohti terveellisiä elämäntapoja vaatii motivaatiota ja useimmat mielenterveyskuntoutajat ovat valmiita muutokseen, mikäli saavat siihen kannustusta ja tukea. (Helsingin yliopistollinen sairaala 2019b.)

Terveyserot ja hyvinvointivajeet ovat yhteydessä osallisuuteen, jossa ihmisellä on tunne siitä, että hän kuuluu johonkin ja voi vaikuttaa itseään koskeviin asioihin. Syrjäytymisvaarassa olevien määrä on kasvanut koko 2000-luvun ja terveyserot ovat nousseet. Heikko terveydentila sekä muut hyvinvointia heikentävät tekijät vaikuttavat ihmisen osallisuuteen negatiivisesti. Osallisuuden positiiviseen suuntaan vieminen edellyttää omien voimavarojen käyttöönottoa vahvistamalla identiteettiä. (Jämsén & Pyykkönen 2014, 53, 62.) Identiteetin eli itsetunnon vahvistuminen tarvitsee vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa ja vertaistuellalla on havaittu olevan positiivisia vaikutuksia mielenterveyskuntotutujien itsetunnon vahvistumiseen. Itsetunto on keskeinen osa hyvinvointia ja kaikki mikä edesauttaa siinä kehittymistä

on mielenterveyskuntoutujille kuntoutumisen kannalta merkittävää. (Tonttila 2018, 110-113.)

6 HYVINVOINTIRYHMÄN TOTEUTUS

Hyvinvointiryhmän suunnittelu käynnistyi lokakuun lopulla 2018. Suvimäen Klubitalon jäsenille oli jo syksyllä kerrottu hyvinvointiryhmän käynnistymisestä ja siitä, että jokainen jäsen voisi tuoda esille omia ideoita ja toiveita sisällön suhteen. Jäsenet toivoivat hyvinvointiryhmän teemojen liittyvän pääasiassa henkiseen hyvinvointiin. Ryhmäkerroista ei haluttu luentotyyppejä vaan sellaista tietopuolista työskentelyä, josta jäisi ryhmäläisille jotain käteen, joka kantaisi vielä kotonakin. Lokakuun viimeisenä päivänä 2018 olin mukana Suvimäen Klubitalolla pidetyssä palaverissa, jossa yhdessä jäsenten ja työntekijöiden kanssa mietittiin tarkemmin aiheita eri ryhmäkerroille. Jäseniä oli paikalla muutamia ja esiin nousi seuraavia aiheita: ravitsemus/terveellinen ruoka, liikunta, uni, ihmissuhteet, seksuaalisuus, rytmit ja rutiinit, rentoutuminen sekä terveys. Lisäksi toivottiin myös toiminnallisia kertoja.

Päätettiin, että ryhmä on kaikille avoin, eli jäsenet saavat osallistua ryhmään silloin kun itse haluavat ja kokevat aiheen itselle mielenkiintoisena. Vertaistuesta puhuttiin myös, eli ryhmän ideana on jakaa omia kokemuksiaan ja vinkkejä omaan hyvinvointiin liittyen. Palaverissa myös sovittiin, että hyvinvointiryhmä kokoontuu kahdeksan kertaa, säännöllisesti joka viikon keskiviikkona samaan kellonaikaan. Ryhmän kokoontumispaikaksi valikoitui rauhallinen huone Klubitalolta. Huone oli sopivan kokoinen juuri tällaiseen ryhmätoimintaan ja siellä pystyi huonekaluja siirtämään vuorovaikutusta edistävään toimintaan sopivaksi. Hyvinvointiryhmän mainonnasta vastasivat Klubitalon jäsenet/työntekijät. Klubitalolla oli mainoksia ryhmästä ja myös Suvimäen Klubitalon Facebook-sivuilla mainostettiin ryhmää. Kun kaikista käytännön asioista oli sovittu, ryhdyin suunnittelemaan aiheita ryhmäkerroille. Aikaa suunnitteluun ennen ensimmäistä ryhmäkertaa jäi kolmisen viikkoa.

6.1 Aikataulu

Hyvinvointiryhmän päätettiin kokoontuvan aina keskiviikkoisin, koska se koettiin hyväksi päiväksi ottaen huomioon Suvimäen Klubitalon muun toiminnan. Aikatauluksi päätettiin klo 13-14, ja toiminnallisilla kerroilla klo 13-15. Ryhmäkerran katsottiin olevan sopiva tunnin mittaisena. Mielestäni se on hyvä aika ottaen huomioon, ettei keskittymiskyky päivällä ole enää välttämättä kovin hyvä.

Hyvinvointiryhmään tuli jäseniltä mielestäni hyvin ideoita, joita hieman muokkasin ja jaoin aiheet teemojen ympärille kahdeksalle ryhmäkerralle.

Hyvinvointiryhmän aiheet ja aikataulu:

1. Itsetuntemus 21.11.-18
2. Ravitseminen 28.11.-18
3. Toiminnallinen kerta – Elämäni puu 5.12.-18
4. Liikunta 12.12.-18
5. Ihmissuhteet ja seksuaalisuus 19.12.-18
6. Toiminnallinen kerta – ulkoilu ja venyttely 2.1.-19
7. Terveys ja uni 9.1.-19
8. Rentoutuminen 16.1.-19

6.2 Ryhmäkertojen suunnittelun tavoitteet

Hyvinvointiryhmän aiheiden toteutuksessa lähtökohtana oli mielenterveyskuntoutujien henkinen hyvinvointi ja se, kuinka jokainen voi itse siihen vaikuttaa ja lisätä sitä. Monesti hyvinvointiin positiivisesti vaikuttavat asiat löytyvät pienistä ja tavallisista arkielämään liittyvistä asioista ja tilanteista (Riikonen 2000, 43-44). Tavoitteena ryhmäkerroilla oli motivoida jäseniä oman hyvinvoinnin tarkasteluun sekä antaa hyvinvointiin liittyvää tietoa ja vinkkejä, jotta ryhmäläiset voisivat itse edistää omaa henkistä hyvinvointiaan. Ryhmätoiminnan kehittämiseksi sekä hyvinvointiryhmän tarpeellisuuden mittaamiseksi jokaisen ryhmäkerran jälkeen jäseniltä kerättiin palaute.

Ryhmäkertojen suunnittelun aloitin selkeyttämällä aiheet, jotka tulivatkin pääsääntöisesti Klubitalon jäseniltä. Lisäsin mukaan vielä kaksi toiminnallista kertaa, koska niitä oli toivottu ja ne toivat vaihtelua. Aihevalintojen jälkeen aloin perehtyä

niihin ja keräsin tietoa eri paikoista, hyödynsin Klubitalon materiaaleja sekä kirjallisuutta ja verkkolähteitä. Materiaaleja miettiessäni ja kootessani pidin mielessä kohderyhmän ja yritin kerätä juuri sellaista tietoa mikä hyödyttäisi heitä.

Ryhmäkertojen materiaalien lisäksi tärkeitä tavoitteita ottaa huomioon suunnittelussa olivat kohtaaminen, voimaantuminen, osallisuus ja toiminnallisuus sekä vertaistuki. Kohtaamisella tarkoitan omaa rooliani ryhmän ohjaajana, kuinka olla läsnä ja ottaa kaikki jäsenet huomioon ja olla kannustava. Tavoitteenani oli luoda ryhmätilanteissa positiivinen ja lämminhenkinen ilmapiiri, jossa jokainen uskaltaisi tuoda omia näkemyksiään esille. Nämä auttavat omalta osaltaan jäsenten voimaantumisessa. Osallisuuden vahvistaminen oli tärkeä tavoite ja pyrin suunnittelussa ottamaan sen huomioon antamalla jäsenille mahdollisuuden osallistua yhden toiminnallisen kerran suunnitteluun (ulkoilu+venyttely). Ryhmään osallistuminen itsessään vahvisti osallisuutta luomalla rytmiä jäsenten arkeen sekä mahdollistamalla kohtauksia muiden ihmisten kanssa. Vertaistuki oli tietenkin tärkeä osa hyvinvointiryhmän suunnittelun kokonaisuutta, koska kaikilla ryhmään osallistujilla oli taustalla kokemuksia samankaltaisista ongelmista ja elämäntilanteista.

6.2.1 Omat tavoitteeni

Hyvinvointiryhmän toteutuksessa omat tavoitteeni liittyivät ohjaajan roolin kehittämiseen ja ammatilliseen kasvuun. En ollut aiemmin ohjannut tämän tyyppistä ryhmää, joka on kestoaltaan näin pitkä ja johon sisältyy näin laajasti hyvinvointiin liittyvää aihetuntemusta. Tavoitteenani ohjaajana oli vetää ryhmää, tukea ryhmän jäseniä heidän omassa voimaantumisprosessissaan ja jakaa heille tietoa henkisestä hyvinvoinnista. Roolini ohjaajana oli myös elää ryhmän mukana, mutta antaa keskusteluille ja vertaistuelle mahdollisimman paljon tilaa. Omaan ohjaajan rooliini toivoin saavani lisää varmuutta ja löytäväni omia vahvuuksiani sekä mahdollisia heikkouksia, joita voisin kehittää.

Ammatillisen kasvun kehittämisen kannalta koin oman toiminnan ja suorituksen arvioimisen tärkeäksi tavoitteeksi. Lähtökohtana oli mahdollisimman hyvin suunniteltu ja toteutettu kysyntään vastaava ryhmätoiminta. Prosessin aikana omaa toimintaa piti koko ajan arvioida, onko suunta oikea vai tulisiko jotain muuttaa tai

toimia toisin. Ajattelen, että työelämässä täytyy muun muassa kyetä toimimaan itsenäisesti sekä ottamaan muut ihmiset huomioon ja tarvittaessa kyetä muuttamaan omaa toimintamallia. Koen että hyvinvointiryhmän ohjaaminen oli hyvä lähtökohta omaan ammatilliseen kasvuun ja sitä kautta yhteisöpedagogin ammatti-identiteetin kehittymiselle.

6.3 Vertaisryhmä

Hyvinvointiryhmän toteutuksessa oleellista oli vertaistuki, se että ryhmän jäsenet ovat vertaisia keskenään. Vertaisina he pystyivät jakamaan omia kokemuksiaan toisilleen samassa tilanteessa olevien kanssa ja se tukee heidän kuntoutustaan. Suunnitteluvaiheessa on tärkeä kiinnittää huomiota ryhmäteemojen etenemiseen loogisesti ja johdonmukaisesti. On hyvä muistaa myös vaihtelu, esimerkiksi juuri toiminnalliset kerrat tuovat uudenlaista tekemistä keskustelupainotteisten kertojen välille. Ryhmään osallistuminen on jäsenille täysin vapaaehtoista ja tavoitteena on saada ryhmähengestä luottamuksellinen ja avoin. (Raimi & Talvensaari 2010, 16-17.) Ryhmän koon suhteen tavoitteena oli pienryhmä (3-6), jossa olisi helpompi keskustella. Ryhmän kokoa olisi kuitenkin vaikea arvioida eikä ketään käännyttäisi pois. Tämä oli kuitenkin hyvä ottaa huomioon ja itse asennoitua siihen, että osallistujamäärä saattaisi vaihdella suurestikin ryhmäkertojen välillä.

Hyvinvointiryhmään osallistumisen tarkoituksena oli tuottaa hyvää sen jäsenten elämään. Jotta jokaiselle jäisi hyvä olo ryhmäkerran jälkeen ja osallistuminen uudestaan olisi mielekästä, on hyvä miettiä eettisiä periaatteita joista vertaisryhmässä kannattaa keskustella. Vertaisryhmässä saatetaan käsitellä arkoja ja joskus myös henkilökohtaisia asioita ja on hyvä mainita, että keskustelut jäävät ryhmäläisten välisiksi asioiksi eikä ole sopivaa niistä kertoa ulkopuolisille. Ryhmän jäsenet ovat vastavuoroisesti sekä tuen antajia, että saajia. Jokaisella on oikeus itse määrittellä vuorovaikutuksensa rajat. (Jyrkämä 2010, 49.)

Jäsenet ovat myös tasavertaisia keskenään ja jokaisella on oma elämäkokemus, tiedot ja taidot. On tärkeää korostaa, että jokaisen kokemus on yhtä arvokas eikä kokemuksia voi asettaa vertailtaviksi. Tärkeää on myös korostaa toisen ihmisen kunnioittamista. Jokaisen ryhmään osallistujan elämä, tunteet, kokemukset ja mielipiteet ovat

arvokkaita ja ainutlaatuisia, ja jokaisella on oikeus tulla kuulluksi ja saada olla oma itsensä. Jokaisella on itsemääräämisoikeus vertaisryhmässä, jossa jaetaan kokemuksia, tietoja ja vinkkejä. Ketään ei voi määrätä toimimaan tai menettelemään tietyllä tavalla eikä kukaan voi tehdä ratkaisuja toisen puolesta. On hyvä korostaa, että jokaisella on vastuu itsestään, elämästään ja omista ratkaisuistaan. (mt.)

6.4 Ryhmäkerrat

Materiaalit hyvinvointiryhmän tapaamiskertoja varten kokosin aina viikkoa etukäteen. Mielestäni tämä oli hyvä tapa toimia, keskittyminen yhteen teemaan kerralla oli selkeää ja viikossa ehti hyvin perehtyä kulloiseenkin teemaan ja löytää juuri ne asiat, jotka olivat mielestäni relevantteja. Ryhmäkerrat olivat pääsääntöisesti yhden tunnin mittaisia. Tämä oli tärkeä näkökulma kun mietitään sitä, miten syvällisesti teemoja kannattaa ja ehtii käydä siinä ajassa läpi. Jokaiseen ryhmäkertaan yritin tiivistää sellaisia asioita, joista ajattelin olevan hyötyä juuri mielenterveyskuntoutujien näkökulmasta ajateltuna.

Teemojen sisällön suhteen ajattelin myös, että jokaisella on varmasti jo jonkinlaista perustietoa käsiteltävästä aiheesta, mutta joissain tapauksissa kertaus on myös ihan hyvä asia palautella mieleen asioita. Tiedon jakamisessa ryhmän jäsenille käytin pääsääntöisesti tulostettuja materiaaleja, joita yritin pitää minimissä liiallisen tietotulvan ehkäisyn ja kestävän kehityksen vuoksi. Joillakin kerroilla olin myös valmistellut pienen powerpoint-esityksen jonka esittelin omalta kannettavalta tietokoneeltani.

Hyvinvointiryhmien tapaamisten kulku koostui kolmesta osasta: virittäytymisestä, teeman käsittelystä ja ryhmäkerran lopettamisesta. Virittäytymisessä voidaan kysellä kuulumisia tai käyttää toiminnallisia tapoja, esimerkiksi kuvakortteja. Virittäytyminen on tarpeellista monestakin syystä: jäsenet tulevat ryhmäkertaan kukin omista toimistaan ja tavoitteena on saada mieli ja ajatukset nykyhetkeen. Edellisestä tapaamisesta on kulunut aikaa ja tuttuuskin vaatii hieman verryttelyä. Virittäytyminen on hetki, jonka aikana kukin siirtyy henkisesti ryhmään ja toisten luo. Virittäytymisen jälkeen siirrytään käsiteltävän teeman tai yhdessä tekemisen pariin. Lopuksi ryhmäkerta suljetaan, mikä tarkoittaa esimerkiksi lyhyttä kuulumiskierrosta, jossa

jokainen tulee kuulluksi ja nähdyksi ennen jokaisen erilleen lähtemistä. Ryhmän jäsenten mielenkiinto ja vireystaso pysyvät virkeinä kun kiinnittää huomiota siihen, että kukin ryhmäkerta sisältää monenlaista ainesta, kokemusten jakamista, keskustelua, yhdessä tekemistä sekä yhdessä oppimista. (Jyrkämä 2010, 47.)

Jokainen ohjaamani ryhmäkerta alkoi tervehtimisellä ja itseni esittelyllä, mikäli paikalla oli minulle uusia jäseniä. Kerroin myös mitä hyvinvointiryhmä pitää sisällään ja miksi olen sitä heille pitämässä. Tämän jälkeen pidettiin kuulumiskierros, jossa jokainen esitteli itsensä ja sai kertoa mitä hänelle kuuluu. Jokainen sai jakaa itsestään tietoa juuri sen verran kuin halusi. Kuulumiskierroksen jälkeen kävimme läpi kulloistakin teemaa. Lopuksi käytiin vielä läpi nopea kuulumiskierros siitä, miltä ryhmäkerta ja aihe oli tuntunut sekä millainen fiilis kerrasta oli jäänyt. Tämän jälkeen jaoin jäsenille palautekaavakkeen koskien ryhmätoimintaa, ja jokainen sai täyttää sen omaan tahtiin. Roolini ohjaajana oli huolehtia siitä, että ryhmä alkaa sovittuna ajankohtana ja ennen kaikkea päättyy silloin kun on sovittu.

Alla olen teemoittain käynyt läpi hyvinvointiryhmää.

Itsetuntemus: Valitsin itsetuntemuksen hyvinvointiryhmän aloitusteemaksi, koska itsetuntemus vaikuttaa olennaisesti hyvinvointiimme. Mielenterveyshäiriöt saattavat aiheuttaa itsetunnon laskua, siksi koin teeman tärkeäksi ja siitä oli hyvä aloittaa. Koska itsetuntemus on henkilökohtaista ymmärrystä siitä, kuka ja millainen ihminen juuri minä olen, ajattelin herätellä keskustelua jossa jokainen voi pohtia omia tuntemuksiaan. Kun tuntee itsensä, on helpompi voittaa omia pelkoja, ymmärtää ja hyväksyä erilaisuutta itsessä ja muissa. Kokosin myös jäsenille jaettavaan materiaaliin vinkkejä, kuinka jokainen voi kehittää omaa itsetuntemustaan ja sitä kautta myös parantaa itsetuntoa. Hyvän itsetuntemuksen kautta on helpompaa olla tyytyväinen ja onnellinen omaan elämäänsä ja se on hyvä lähtökohta omalle kuntoutumiselle. (Nyyti ry 2019.)

Aiheena itsetuntemus on laaja, joten yritin pitää tunnin mittaisen ryhmäkerran mahdollisimman selkeänä kokonaisuutena. Kuulumiskierroksen jälkeen käytin kuvakortteja laukaisemaan mahdollista ensimmäisen kerran jännitystä. Jokainen sai valita kuvakorttien joukosta sellaisen, jonka koki kuvastavan itseään jollain tavalla. Kortit esiteltiin lyhyesti ryhmän kesken. Ryhmän jäsenten mielestä kuvakortit toimivat hyvin ryhmäläisten mahdolliseen alkujännitykseen ja sopivat hyvin teemaan.

Kuvakorttien jälkeen kerroin ryhmälle lyhyesti itsetuntemuksesta, mitä se käytännössä tarkoittaa. Tämän jälkeen jaoin jäsenille materiaalin, johon olin koonnut vinkkejä, kuinka jokainen voi harjoitella omaa itsetuntemustaan sekä kuinka sitä voi kohentaa. Lopuksi keskustelimme jokaisen omasta kokemuksesta itsetunnosta sekä muusta aiheeseen liittyvästä. Jäsenet kertoivat kuinka he itse kokevat oman identiteettinsä ja mitä he tahtovat omalta elämältään. Pohdittiin myös kysymystä ”kuka minä olen?”. Paikalla oli kahdeksan (8) jäsentä joista jokainen osallistui hyvin ryhmäkeskusteluihin ja heidän välilleen syntyi hyvin avointa ja rentoa keskustelua.

Ravitsemus: Tämä teema oli toivottu, ja se on tärkeä aihe mielenterveyskuntoutuksen näkökulmasta ajateltuna, koska ravitsemukseen voi liittyä ongelmia. Nämä ongelmat saattavat johtua monesta syystä, joita voivat olla hoitoon käytettävät lääkkeet, sairaudesta johtuvat mielialan muutokset sekä ruokahaluun vaikuttavat sairaudesta ja lääkityksestä johtuvat tekijät. Myös fyysisen aktiivisuuden vähentyminen sekä mahdolliset taloudelliset ongelmat ovat tekijöitä jotka saattavat vaikuttaa negatiivisesti ravitsemukseen. On siis monia tekijöitä, jotka voivat johtaa yksipuoleiseen ruokavalioon, heikentyneeseen ravitsemustilaan, ja jotka osaltaan voivat lisätä painon nousua ja kohottaa riskiä sairastua tyypin 2 diabetekseen. Mielenterveyskuntoutujille on tärkeää järjestää ravitsemusohjausta, jotta painonnousu ja terveysongelmat pystytään ehkäisemään ja tukemaan heitä terveyttä edistävissä elämäntavoissa. (Tolonen 2011, 16-18.)

Lähdin miettimään aihetta terveellisen ruoan kautta ja siitä, miten se vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ihmisen hyvinvointiin. Kuulumisten vaihdon jälkeen jaoin jäsenille tyhjiä papereita, johon jokaisen tuli merkata ylös omat syömiset ja juomiset kahdelta edelliseltä päivältä. Tämän jälkeen jaoin jokaiselle kuvan ruokakolmiosta. Ruokakolmioon oli kuvattu selkeästi mikä olisi suositeltava suhde eri ruoka-aineiden välillä. Keskustelimme ryhmäläisten tekemistä havainnoista oman syömisensä ja juomisen suhteen ja vertasimme sitä ruokakolmion ravitsemussuosituksiin. Vertailun aikana kaikille jäsenille oli tullut jonkinlaisia oivalluksia omasta syömisestä, ja he kokivat sen hyvänä asiana.

Lopuksi jaoin jäsenille tiivistetyn materiaalin ravitsemuksesta, johon olin koonnut tietoa ravitsemuksen kokonaisuuden tärkeydestä, säännöllisen syömisensä hyödyistä sekä vinkkejä mahdolliseen tunnesyöpöttelyyn. Ryhmäkerralla oli mukana kolme (3)

jäsentä, joka oli ihan hyvä määrä. Keskusteluista tuli paljon syvällisempiä, kun paikalla oli vähemmän ihmisiä. Jäsenten keskusteluissa nousi esiin painonnousu ja siihen liittyvä huoli. Vertaamalla omia syömisiään ruokakolmion suositukseen, jäsenet kokivat ymmärtäneensä oman ruokailunsa mahdolliset kompastuskivet. Koin, että jäsenet kertoivat avoimemmin omista ongelmistaan syömisen suhteen juuri sen takia, että paikalla oli vähemmän osallistujia kuin edellisellä kerralla.

Elämäni puu (toiminnallinen kerta): Harkitsin pitkään sitä, mitä ensimmäiseen toiminnalliseen kertaan voisi keksiä. Itse halusin edellisten tietoon painottuvien kertojen jälkeen tarjota jotain luovaa toimintaa, jossa jokainen ryhmään osallistuja saisi pohtia omaa elämäänsä. On vahvaa tieteellistä näyttöä siitä, että luova toiminta kuten esimerkiksi kuvataide, lisää hyvinvointia ja voimaannuttaa. Siksi luova toiminta on tärkeää mielenterveyskuntoutuksessa. Taiteellinen ilmaisu kuntoutuksen tukena auttaa itsensä ilmaisussa puhdistavasti sekä järjestelemään omia ajatuksia tavalla, joka edistää parempaa mielenterveyttä. Tämän vuoksi ilmaisu taiteen avulla voi olla terapeutista. (Tuurihalme 2011, 18-20.)

Halusin toiminnallisuuden liittyvän vielä jotenkin itsetuntemukseen, koska sen tärkeyttä hyvinvointiin ei voi korostaa liikaa. Itsetuntemus lisää hyvinvointia ja tästä lähtikin idea elämäni puusta. Tarkoituksena oli paperille piirtäen, lehdistä kuvia leikkaamalla tai kirjoittamalla toteuttaa jokaisen oma persoonallinen puu, johon voisi sijoittaa erilaisia asioita oman elämän varrelta. Aikaa tähän ryhmäkertaan oli varattu kaksi tuntia ja valmis työ esiteltiin lopuksi ja sen tekemisestä keskusteltiin: miltä tuntui tarkastella omaa elämää ja miksi siihen valikoituivat juuri tietyt asiat. Tällä ryhmäkerralla paikalla oli yksi (1) jäsen, joten ryhmäkerta oli enemmänkin tällä kertaa yksilöohjausta. Keskustelua oli koko ryhmäkerran ajan ja keskustelut olivat kahdestaan syvällisempiä. Kävimme yhdessä jutustellen läpi hänen työskentelyprosessiaan ja mahdollisia siihen liittyviä tunteita.

Liikunta: Tämä teema oli myös toivottu ja tärkeä mielenterveyskuntoutuksessa. Liikunnalla on osoitettu olevan kokonaisvaltaisia terveysvaikutuksia fyysisesti ja psyykkisesti. Säännöllinen liikunta parantaa ja kohottaa itsetuntoa kehittämällä lihasvoimaa, tasapainoa ja fyysistä peruskuntoa. Liikunta on tärkeä keino edistää mielenterveyskuntoutujien hyvinvointia. Liikunta lisää energiaa, mutta samalla sillä on myös rentouttava vaikutus ja se on tehokas hoitokeino ahdistuksen hoidossa.

Liikunnalla on useita mielialaa kohottavia vaikutuksia. Yksi niistä on biokemiallinen, jossa välittäjäaineiden pitoisuus nousee keskushermostossa ja tuottaa mielihyvähormoneja. (Moilanen & Mällinen 2016, 19-22.)

Luottamus omaan suoriutumiseen kasvaa ja mieliala nousee silloin kun liikunta on säännöllistä ja fyysinen kunto kohenee. Ulkona luonnossa liikkuminen voi omalta osaltaan vaikuttaa myönteisesti positiivisen mielialan kohoamiseen ja myönteiseen tunne-elämä ajatteluun. Ryhmäliikuntaa suositellaan kuntoutujille sen sosiaalisen kanssakäymisen vuoksi. Liikunnan kuntouttavasta voimasta kertovat myös tutkimustulokset, jossa on todettu liikunnan yksistään parhaimmillaan olevan yhtä tehokas hoitokeino lievän tai keskivaikean masennuksen hoitoon kuin lääkkeet. Edellytyksenä toki on liikunnan harrastaminen säännöllisesti. (mt.)

Lähdin miettimään teemaa sen kautta, mikä motivoisi jäseniä lisäämään liikuntaa omaan elämäänsä ja kuinka jokainen voisi sitä pienillä asioilla toteuttaa. Kokosin lyhyen tietoisuuden liikunnan tärkeydestä mielelle ja keholle ja jaoin sen ryhmäläisille kuulumiskierroksen jälkeen. Keskustelimme yhdessä jaetusta materiaalista, ja jokainen kertoi omista liikuntatottumuksistaan. Tämän jälkeen jatkoimme keskustelua ryhmässä ja ideoimme, kuinka jokainen voisi lisätä liikuntaa omaan päiväänsä. Kirjasin ylös jäsenten liikuntavinkkejä (kts. Liite 2) ja jaoin sen halukkaille. Paikalla olleet jäsenet olivat motivoituneita ja halukkaita liikkumaan enemmän. Keskustelu oli monipuolista ja kaikki osallistuivat siihen innokkaasti.

Ryhmäkerran loppuun olin tarkoituksella jättänyt aikaa seuraavan toiminnallisen kerran ideointiin. Halusin osallistaa ryhmän jäseniä ja antaa heille mahdollisuuden vaikuttaa. Päätös toiminnallisen kerran sisällöstä syntyi ryhmän jäsenten kesken yksimielisesti. Kaikki paikalla olleet halusivat toiminnalliselle kerralle ulkoilua ja sen päälle vielä venyttely tuntui kaikkien mielestä hyvältä idealta. Jäsenten välille syntynyt keskustelu ideoinnista toiminnalliselle kerralle eteni hyvin ja oma roolini oli siinä tilanteessa hieman vetäytyä taka-alalle ja olla lähinnä kirjurina heidän ideoilleen. Liikunta oli teemana ilmeisen kiinnostava, koska ryhmäkerralla oli paikalla seitsemän (7) jäsentä.

Ihmissuhteet ja seksuaalisuus: Seksuaalisuus oli toivottu teema jäsenten keskuudessa ja päätin yhdistää siihen myös ihmissuhteet, koska ne käsittelevät tietyllä tapaa samoja asioita. Hyvät ihmissuhteet ja varmuus omasta seksuaalisuudesta ovat asioita, jotka

vaikuttavat positiivisesti jokaisen ihmisen mielen hyvinvointiin ja terveyteen. Tasapainoinen ja hyväksyvä suhde omaan seksuaalisuuteen on voimavara omassa fyysisessä ja psyykkisessä hyvinvoinnissa. Ihmisen seksuaaliset tarpeet (yhteenkuuluvuus, turvallisuus, avoimuus, läheisyys, hellyys, aistillinen mielihyvä) ovat yhtä luonnollisia kuin uni ja ravinto. Mielen terveysongelmat saattavat aiheuttaa ongelmia, jotka heijastuvat epävarmuutena omaan seksuaalisuuteen. Seksuaalisuudesta on hyvä puhua ja puuttua mahdollisiin ongelmiin, jotka heijastuvat hyvinvointiin. (Suomen Mielen terveysseura 2019d.)

Tähän teemaan käytin kaikista eniten aikaa ja aihe oli haastava sen laajuuden vuoksi. Pohdin pitkään, kuinka lähden aihetta rajaamaan ja mitä asioita olisi tärkeä tuoda esille. Tätäkin aihetta oli toivottu, lähinnä seksuaalisuuden puheeksi ottamista. Minulla oli jo entuudestaan hieman käsitystä mitä asioita voisi ryhmäkerralla käsitellä, koska olin aiemmin Suvimäen Klubitalolla keskustellut aiheesta työntekijöiden ja jäsenten kanssa. Tälle ryhmäkerralle tein ensimmäisen kerran powerpoint-esityksen. Koin tämän olevan hyvä tapa jakaa tietoa, koska tällä kerralla koin tärkeänä pohjustaa aiheita ja selventää käsitteitä. Kuulumiskierroksen jälkeen avasin esityksessäni lyhyesti käsitteitä ihmissuhteet ja seksuaalisuus. Seksuaalisuudesta puhuin enemmän ja siitä, kuinka se on osa jokaisen minuutta ja vaikuttaa sitä kautta hyvinvointiin. Esityksen halusin tarkoituksella olevan mahdollisimman lyhyt ja jätin tilaa keskustelulle. Aiheesta nousi esille todella paljon kysymyksiä ja keskustelua oli paljon. Paljon pohdittiin yleisesti sitä, mitä kaikkea seksuaalisuus pitää sisällä.

Miettiessäni tätä ryhmäkertaa, kuinka saisin jotain uudenlaista toiminnallisuutta mukaan, keksin ”sanakortit” (kts. Liite 3). Kirjoitin pienille lapuille erilaisia sanoja, jotka liittyivät lähinnä ihmissuhteisiin ja seksuaalisuuteen. Jaoin jäsenille sanakortit ja he saivat itse miettiä, miten liittäisivät ne ihmissuhteisiin ja/tai seksuaalisuuteen. Sanoista tuli myös hyvää keskustelua, koska sanat pystyttiin liittämään monella tapaa joko ihmissuhteisiin tai seksuaalisuuteen, tai kumpaankin. Sanakortit toimivat loistavasti ja koen niiden olleen todella hyvä lähestymistapa juuri tähän teemaan. Ryhmään osallistui kolme (3) ihmistä ja aika loppui harmillisesti kesken. Tästä aiheesta syntyi todella hyvää keskustelua ja tema koettiin kiinnostavana ja tärkeänä.

Ulkoilu ja venytys (toiminnallinen kerta): Liikunnan hyödyistä mielen terveyskuntoutumisen kannalta, olen tarkemmin kertonut liikunta osiossa

(yllä). Liikunnan kokeminen on aina yksilöllistä ja positiivinen vaikutus saadaan omista myönteisistä odotuksista ja käsityksistä liikunnan hyödyllisyydestä. Liikunnan on hyvä perustua omaehtoisuuteen ja olla teholtaan tarpeeksi intensiivistä. Hyviä liikuntamuotoja mielenterveyskuntoutujille ovat kevyet ja helpot liikuntamuodot, esimerkiksi kävely, koska se ei vaadi erityisiä taitoja tai ponnisteluja. Liikunta ryhmässä on kuntoutujien mielestä motivoivaa, koska siinä on sosiaalista kanssakäymistä sekä yhdessä oloa. Liikunta luonnossa on rauhoittavaa, rentouttavaa, vahvistavaa sekä virkistävää. Luonto myös mahdollistaa monipuolisesti aistihavaintoja, lisää tarkkaavaisuutta sekä säilyttää ja parantaa muistia. Luontokokemusten antaman positiivisten vaikutusten takia siihen tulisi kaikkia kannustaa. Mitä useammin luonnossa liikutaan, sitä enemmän sillä on hyvinvointiin vaikutusta. (Johansson, Niiniaho & Rajalampi 2015, 13-17.)

Jäsenten itse suunnittelema ja toivoma toiminnallinen kerta toteutui aurinkoisessa ja kirpeässä pakkassäässä. Teimme tunnin mittaisen lenkin, jonka aikana kuljimme noin 5 kilometrin matkan Suvimäen Klubitalon läheisyydessä. Lenkin aikana syntyi keskustelua jokaisen omista lenkkeilytottumuksista ja mieltymyksistä sekä siitä, miten jokainen koki ulkoilusta olevan hyötyä omaan hyvinvointiinsa. Palasimme lenkin jälkeen Klubitalolle ja pidimme kahvitauon. Lopuksi teimme noin 20 minuutin venyttelyn, jonka kaikki liikkeet tulivat pääsääntöisesti jäsenten keksiminä. Ulkoilu osuudessa oli mukana kuusi (6) jäsentä ja venyttelyssä neljä (4).

Terveys ja uni: Tästä teemasta olin jutellut aiemmin useamman Suvimäen Klubitalon jäsenen kanssa, ja tiesin keskustelujen pohjalta monen mielenterveyskuntoutujan kärsivän univaikeuksista, jotka vaikuttavat kielteisesti heidän hyvinvointiinsa. Vähäinen uni ja siitä aiheutuva väsymys vähentävät ihmisen aktiivisuutta ja liikunnan harrastamista, joka taas voi johtaa painonnousuun. Tiedetään, että unella on suora vaikutus mielenterveyteen, ja esimerkiksi masennus ja stressi vaikuttavat epäsuotuisasti sekä nukahtamiseen, että unen laatuun. Masennuksen hoitoon käytettävät lääkkeet saattavat aiheuttaa tai pahentaa unettomuutta. Unenpuute taas vaikuttaa negatiivisesti mielialaan ja koko ihmisen terveyteen. Uniongelmia ovat yleisesti unenpuute, mutta myös päänsärky, unissakävely, unikauhu, masennus ja stressi voivat aiheuttaa unettomuutta. Univaikeuksiin pystyy vaikuttamaan elämäntapamuutoksilla, esimerkiksi lisäämällä kevyttä liikuntaa ennen nukkumaan menoa ja huolehtimalla unihygieniasta. (Sikanen & Tolppanen 2014, 11-12.)

Teema oli tärkeä ja itselle oli hieman hankala miettiä sitä, mitä kaikkea ryhmäkerran aikana tulisi käsitellä. Päätin kuitenkin painottua enemmän uniasioihin ja sivuta terveyttä samalla. Unenlaatu ja terveys kun kulkevat käsi kädessä. Kokosin materiaalin ryhmäkerralle siten, että kuulumisten jälkeen pidin taas lyhyen powerpoint-esityksen, jossa avasin terveyden käsitettä ja kävin siinä läpi, kuinka jokainen voi omilla valinnoillaan vaikuttaa omaan terveyteensä. Lisäksi käsitelin myös unta lyhyesti, sitä mitä unen aikana tapahtuu ja mitä vaikutuksia vähäisellä unella on. Jaoin myös halukkaille tekemäni materiaalin, johon olin koonnut vinkkejä parempaan uneen. Jokaisella ryhmään osallistuneella jäsenellä joko oli ollut, tai on univaikeuksia, joten ryhmäkerta oli todella vertaistuellinen ja jäsenet jakoivat innokkaasti omia vinkkejä parempaan uneen.

Ryhmäkerta oli poikkeuksellinen, koska osallistujia oli yksitoista (11). Pari jäsentä olisi vielä halunnut osallistua, mutta kokivat että ihmisiä oli jo liikaa. Ennen ryhmäkerran alkamista mietin, olenkohan onnistunut kokoamaan tarpeeksi materiaalia juuri tälle kerralle siten, että se hyödyttäisi jäseniä. Oman esitykseni jälkeen ryhmä alkoi kuitenkin toimia itsenäisesti ja keskustelijoita oli niin paljon, että tehtävänäni oli lähinnä huolehtia, että jokainen saa suunvuoron. Ryhmäläiset kertoivat hyvin avoimesti omista univaikeuksistaan, mistä ne saattavat johtua sekä he jakoivat omakohtaisia vinkkejä siitä, mikä on kenelläkin auttanut unenlaadun paranemiseen.

Rentoutuminen: Viimeisen ryhmäkerran teemaksi valitsin rentoutumisen, koska ajattelin että siihen olisi hyvä lopettaa ohjaamani hyvinvointiryhmä. Rentoutuminen on hyvinvoinnin kannalta oleellista, sillä se tukee fyysistä palautumista rasituksesta, vammoista ja sairauksista. Jännittyneisyys kiristää lihaksia sekä vähentää ääreisverenkiertoa. Rentoutuessa ääreisverenkierto paranee, verisuonet ja hengitystiet laajenevat, verenpaine ja sydämen lyöntitiheys laskevat. Rentoutuminen auttaa vähentämään kuluttavia jännitystiloja ja mahdollistaa kehon voimavarojen palautumisen. Rentoutuminen parantaa unen ja levon laatua syventämällä ja pidentämällä sitä, jolloin aineenvaihdunta rauhoittuu. Rentoutumisella on positiivisia vaikutuksia kattavasti koko ihmisen terveyteen ja suorituskyvyn paranemiseen. Kyky osata rentoutua on hyödyllistä ja siten voi helpottaa tilapäistä kuormittavaa tilannetta elämässä tai univajetta. Mielensterveyskuntoutujalla voi olla negatiivisesti koettuja tunteita, jotka varastoituvat mielen lisäksi myös jännityksinä kehoon. Rentoutumisen

avulla voi vapauttaa ja lievittää hankalia tunteita kuten levottomuutta, pelkoa sekä ahdistusta. (Suomen Mielenterveysseura 2019e.)

Miettiessäni ryhmäkerran kulkua, tulin siihen tulokseen, että haluaisin vetää rentoutumisharjoituksen ja lopulta niitä tulikin kaksi. Harjoituksilla halusin osoittaa kuinka tehokasta rentoutuminen voi olla silloin kun siihen keskittyy. Samalla toivoin, että harjoitukset lisäisivät jäsenten kiinnostusta sekä kannustaisivat kokeilemaan ja löytämään oman tavan rentoutua. Ohjasin niskan rentouttaminen –harjoituksen heti ryhmäkerran alussa ja vasta sen jälkeen kävimme läpi kuulumiskierroksen. Jäsenet kokivat ensimmäisen harjoituksen olleen hyödyllinen ja mahdollinen päivän aikana tullut kireys ja jännitys lieventyivät. Olin jälleen valmistellut tällekin teemalle lyhyen powerpoint-esityksen, jossa kerroin rentoutumisen hyödyistä koko keholle ja kuinka se sitä kautta vaikuttaa hyvinvointiimme. Esityksen jälkeen kävimme keskustellen läpi ryhmäläisten omia tapoja rentoutua.

Jäsenet olivat kiinnostuneita rentoutumistavoista ja osa kertoi kokeilleensa mind fullnesia. Jaoin myös jäsenille materiaalin, johon olin koonnut 9 tapaa rentoutua viidessä minuutissa. Mielestäni tällainen vinkkilista oli hyvä tehdä ja jakaa, koska rentoutumistapoja on paljon erilaisia. Listalla oli osittain jäsenille tuttuja rentoutumistapoja, mutta osa oli heille uusia ja niitä jäsenet arvioivat joskus mahdollisesti kokeilevansa. Tämän jälkeen ohjasin mielikuvarentoutuksen, mielikuvamatka järven rannalle –harjoituksen. Tämä harjoitus oli kohtalaisen pitkä ja osa ryhmän jäsenistä koki, ettei pystynyt kunnolla rentoutumaan. Joku taas kertoi, että meinasi nukahtaa harjoituksen aikana. Keskustelimme myös jokaisen omista tuntemuksista, joita oli mahdollisesti ilmennyt harjoituksen aikana. Kaikki jäsenet olivat pitäneet harjoitusta miellyttävänä ja uutena kokemuksena. Lopuksi kyselin jäsenten mielteitä ja ajatuksia koskien koko hyvinvointiryhmää. Saamani suullinen palaute heiltä oli pelkästään positiivinen ja ryhmän loppumista harmiteltiin. Viimeiselle kerralle osallistui kuusi (6) jäsentä.

6.5 Palautteen kerääminen

Palautetta voidaan kerätä jonkin asian/tapahtuman/palvelun tms. vaikuttavuuden mittaamiseen. Hyvin hyödynnetyistä palautteista on apua toiminnan kehittämiseen,

vaikuttavuuden arviointiin sekä kokonaiskuvan saamiseksi. Palautteessa ja sen antamisessa on myös kyse osallistamisesta ja osallistumisesta. Palaute voi olla positiivista tai negatiivista ja se voidaan määritellä myös esimerkiksi palkitsevaksi tai haastavaksi. (Asikainen, Lehtonen, Parkkinen, Piilola & Tenho 2016, 5-8.)

Palautteen kerääminen on hyödyllistä monella tapaa ja kohderyhmältä voisi olla hyödyllistä kysyä monenlaisia asioita. On kuitenkin hyvä pitää kysymysten määrä kohtuullisena, joten tärkeää on miettiä: mitä halutaan tietää? Ihmisten aktiivisuus palautteen antamiseen voi olla haastavaa, siksi olisi myös hyvä, että palaute on ytimekkäästi suunniteltu. Palautteen kerääminen esimerkiksi heti toiminnan jälkeen on hyvä keino nostaa vastaajien määrää. Asiat ovat vielä hyvin muistissa ja vastaajien on näin helpompi antaa palautetta. Suoran suullisen palautteen saamisessa on tärkeää ottaa se aidosti vastaan. Tällöin ilmapiiristä muodostuu avoin, jossa ihmiset uskaltavat keskustella avoimesti. (Lapin sosiaali- ja terveysturvayhdistys ry 2017.)

Täytyy myös muistaa palautteen keräämisessä mitä halutaan tietää, eli mitä asiaa mitataan. Palautteen antajien ryhmä, eli tässä tapauksessa mielenterveyskuntoutujat. Miten kysymykset muotoillaan mahdollisimman selkeästi, että niihin jokainen jaksaisi keskittyä ja vastata totuudenmukaisesti. Sekä täytyy ottaa huomioon myös resurssit ja käytettävissä oleva aikataulu. Opinnäytetyössä palaute oli tärkeää sekä jäsenten että ohjaajan kannalta, mutta aikataulullisesti piti miettiä, kuinka laajasti aiheesta palautetta oli järkevä kysyä.

Jokaisen hyvinvointiryhmän lopuksi keräsin jäseniltä palautteen, johon toivoin heidän vastaavan. Jokaisella kerralla kaikki osallistuneet vastasivat ja he antoivat palautetta koskien yksittäisiä kertoja sekä hyvinvointiryhmää kokonaisuutena. Olin suunnitellut jokaisen ryhmäkerran siten, että loppuun jäi hyvin aikaa jäsenten palautteelle. Näin ollen mielestäni palautteet ovat luotettavia. Palautekyselyn suunnittelin siten, että se annetaan yksinkertaisella kolmen kohdan kyselyllä paperille. Kysymyksiä olivat: Mikä sai sinut osallistumaan ryhmään? Koitko ryhmän hyödylliseksi? Viimeisenä kohtana oli mahdollisuus antaa omin sanoin palautetta. Palautekysely oli puolikkaan A4 kokoinen ja siinä oli mielestäni riittävästi jätetty tilaa oman palautteen kirjoittamiseen. Tämän tyylinen palautekysely oli mielestäni yksinkertainen ja vastaajaystävällinen tapa kerätä tietoa. Koin myös, että palautteen kerääminen oli ehdottomasti tärkeä tehdä heti ryhmäkerran jälkeen, jolloin asiat olivat vielä tuoreessa muistissa.

Mielestäni oli tärkeää ottaa huomioon, että tunnin mittainen ryhmätapaaminen saattaa olla intensiivisyyden vuoksi uuvuttava jäsenille. Tämän vuoksi palautekyselyssä oli vain kolme kohtaa mihin voi vastata.

6.6 Jäsenten antaman palautteen arviointi

Palaute on tehokas tapa käynnistää muutos ja se myös tukee toiminnan kehittämistä. Saatu palaute antaa suunnan mahdollisille muutostarpeille ja ylipäänsä sen avulla pystytään arvioimaan missä mennään toiminnan suhteen. Palautteen antajalla on mahdollisuus osallistua toiminnan kehittämiseen, yhteisten päämäärien saavuttamiseen sekä uusien asioiden ideointiin. Palautetta voidaan kerätä etukäteen, jatkuvasti tai jälkikäteen. Opinnäytetyön kannalta oleellista on jälkikäteen kerätty palaute, jonka tarkoituksena on arvioida toiminnan onnistumista. Sen avulla voidaan myös tarkastella toiminnan välittömiä tuloksia ja seurauksia. Tietoa saadaan myös, onko tavoitteisiin päästy ja onko kohderyhmälle toiminta ollut kannattava. (Asikainen ym. 2016, 9-10; Lapin sosiaali- ja terveysturvayhdistys ry 2017.)

Jäsenten antamien palautteiden arvioinnissa olen käyttänyt laadullista analyysiä, eli jäsenille tehtyä lyhyttä, kolmen kohdan kyselykaavaketta. Kaikki kysymykset ovat avoimia teemakysymyksiä. Vastausten analysointi perustuu omien perusteltujen päätelmien tekoon, jossa olen teemoitellut ja eritellyt sisältöä. Analyysin kautta hyvinvointiryhmästä saadaan tietoa, kuinka vaikuttava se on jäsenten kokemusten mukaan ollut. Kyseessä on siis tässä tapauksessa ihmisten omat käsitykset toiminnasta.

Mielestäni ensisijaisesti paras tapa arvioida hyvinvointiryhmän jäsenten antamaa palautetta on käydä ne läpi teemoittain, koska palaute koski pääasiallisesti eri ryhmäkertoja. Niinpä olen tähän kerännyt teeman jälkeen tiivistetysti jäsenten antamaa palautetta sekä vielä kerrannut kuinka paljon kulloisellekin kerralle oli osallistujia.

Itsetuntemus: Osallistujia Kahdeksan (8). Mikä sai sinut osallistumaan ryhmään? – kysymykseen oli vastattu neljä kertaa, että aihe oli koettu mielenkiintoisena. Myös uteliaisuus ja vertaistuki oli mainittu osallistumisen syyksi. Eräs palautteen antaja toivoi, että voisi kehittyä ihmisenä ja parantaa omaa itsetuntemustaan. Koitko ryhmän

hyödylliseksi? -kohtaan viisi oli vastannut kyllä, yksi oli kokenut ryhmän jonkin verran hyödylliseksi, yksi oli kokenut erittäin hyödylliseksi ja yksi oli pitänyt ryhmäkertaa monipuolisena. Omin sanoin annetussa palautekohdassa kolme jäsentä oli maininnut, että oli mukava kuunnella muiden kokemuksia omasta elämästä ja oli myös ollut mukava puhua itse omista kokemuksista. Yksi jäsen koki ryhmäkerran ehkä vahvistaneen ja parantaneen omaa itsetuntoaan.

Ravitsemus: Osallistujia kolme (3). Ryhmään osallistumisen syyksi ilmoitettiin sopiva jäsenmäärä sekä tärkeä ja mielenkiintoinen aihe. Yksi jäsen kertoi sattumalta osallistuneensa ryhmään, kun talolla ei ollut muutakaan tekemistä, ja hän vielä lisäsi aiheen kiinnostaneen itseään. Kaikki kolme jäsentä pitivät ryhmäkertaa hyödyllisenä. Yksi jäsen koki asioiden olevan entuudestaan tuttuja. Yksi vastannut piti hyvänä asiana kerrata terveelliseen ravitsemukseen liittyviä asioita, koska koki oman painonhallinnan ongelmallisena. Omin sanoin annetussa palautteessa kaksi koki saaneensa monipuolisesti ja hyvää tietoa ravitsemuksesta ja terveydestä. Yksi jäsen kertoi ryhmän kannustaneen ja rohkaisseensa häntä tulevaisuudessa syömään terveellisemmin.

Elämäni puu (toiminnallinen kerta): Osallistujia yksi (1). Jäsen oli osallistunut tälle toiminnalliselle kerralle uteliaisuuttaan. Hän koki tapaamisen olleen kohtalaisen hyödyllinen ja rutiinista poikkeava. Omin sanoin palautekohdassa hän toteaa toiminnan olleen hänelle terapeutista, kun sai jutella omista asioistaan kahden kesken.

Liikunta: Osallistujia seitsemän (7). Viisi jäsentä oli vastannut aiheen mielenkiintoisuuden ja ajankohtaisuuden olleen syynä ryhmäkerralle osallistumiseen. Yksi jäsen koki tarvitsevansa tietoa liikunnasta ja sen hyödyistä. Yksi kertoi olleensa talolla eikä hänellä sattunut olemaan muuta tekemistä. Viisi jäsentä vastasi ryhmän olleen heille hyödyllinen. Kahdessa palautteessa ryhmäkerran aiheet koettiin entuudestaan tutuiksi, mutta asioiden kertaaminen koettiin olleen ihan hyvä asia. Yksi jäsen oli myös maininnut, että hän koki ryhmän mukavana ja näki ihmisiä. Omin sanoin annetussa palautteessa ryhmä oli koettu kivana, oli tullut uusia ideoita liikunnan lisäämiseksi omaan arkeen ja ryhmän koko oli koettu olleen juuri sopivan kokoinen, että syntyi keskusteluakin. Yksi jäsen olisi toivonut, että ajanhallinta jokapäiväisessä arjessa olisi voitu ottaa esille.

Ihmissuhteet ja seksuaalisuus: Osallistujia kolme (3). Kaikki kolme jäsentä olivat ilmoittaneet kiinnostuksen aiheeseen olleen syy osallistua ryhmään. Yhdessä palautteessa oli vielä mainittu, että etenkin seksuaalisuus oli teemana kiinnostanut. Kaikissa kolmessa palautteessa ryhmä oli koettu hyödylliseksi ja yhdessä oli myös mainittu ryhmäkerralla syntyneet hyvät keskustelut. Omin sanoin annetussa palautteessa, oli kerrottu, että oli kiva puhua. Sanakorteista oli mainittu, että ne olivat olleet mainio idea.

Ulkoilu ja venytys (toiminnallinen kerta): Osallistujia kuusi (6) ulkoilussa ja venytyksessä neljä (4), joilta keräsin palautteen. Kolme jäsentä osallistui ryhmään ulkoilun takia, yksi halusi lisätä liikuntaa myös omaan arkeensa. Yksi jäsen ei osannut sanoa mikä oli saanut osallistumaan ryhmään. Kaikki neljä vastannutta kokivat ryhmäkerran olleen hyödyllinen. Omin sanoin annetussa palautteessa kaikki olivat olleet tyytyväisiä, kun olivat käyneet ulkoilemassa ja yksi piti erittäin tärkeänä, että tuli liikuttua. Kaksi jäsentä myös kertoi venyttelyn tehneen heille hyvää.

Terveys ja uni: Osallistujia yksitoista (11). Ryhmäkerralle kahdeksan jäsentä osallistui hyödylliseksi ja mielenkiintoiseksi koetun teeman vuoksi. Yksi jäsen oli tullut ryhmään talon työntekijän ehdotuksesta. Yhdessä palautteessa oli mainittu omista uniongelmistä, jotka olivat jatkuneet jo pitkään ja hän osallistui itselle ajankohtaisen aiheen vuoksi ryhmäkerralle. Yksi jäsen ei osannut vastata miksi oli osallistunut. Seitsemässä palautteessa ryhmä oli koettu hyödyllisenä, kaksi jäsentä oli myös kokenut saaneensa hyödyllisiä ja hyviä vinkkejä parempaan uneen. Kaksi jäsentä koki ryhmän olleen jonkin verran hyödyllinen. Yhdessä palautteessa oli kerrottu, että ryhmäkerralla oli ihan kiva jakaa ja kuunnella toisten kokemuksia unesta/unettomuudesta. Omin sanoin annetuissa palautteissa, kolme jäsentä olivat pitäneet syntyneistä keskusteluista, heistä yhden mielestä oli myös mielenkiintoista kuulla toisten kokemuksia ja ryhmäkerta oli ollut kiva. Kahdessa palautteessa oltiin sitä mieltä, että ryhmäkerralla oli ollut liian paljon ihmisiä pienessä tilassa.

Rentoutuminen: Osallistujia kuusi (6). Neljässä palautteessa syy ryhmään osallistumiseen oli aiheen mielenkiintoisuus ja yksi heistä koki sen olevan myös omakohtaista. Kiinnostavan aiheen lisäksi yksi jäsen oli halunnut saada vaihtelua omaan työpainotteiseen päiväänsä ja osallistunut myös sen takia. Uteliaisuus, saada elämään vaihtelua ja tyytyväisyys aikaisempiin ryhmäkertoihin olivat myös syitä miksi

tälle ryhmäkerralle oli osallistuttu. Viiden vastanneen mielestä ryhmä oli koettu hyödylliseksi ja he kertoivat saaneensa hyvää tietoa eri rentoutumiskeinoista ja -konsteista. Rentoutusharjoitukset ja keskustelut oli koettu myös hyödyllisinä. Yksi jäsen koki ryhmän olleen jonkin verran hyödyllinen. Omin sanoin annetuissa palautteissa, omakohtaiset harjoitukset olivat olleet mukavia ja haastavia, hyviä neuvoja oli saatu rentoutumiseen, joista osa oli ollut uusia, ryhmäkertaa pidettiin hyvin toteutettuna ja aiheet olivat olleet monipuolisia, oli myös koettu tyytyväisyyttä ja iloa ryhmään osallistumisesta, vastaavanlaisia ryhmiä toivottiin myös jatkossa. Yhdessä palautteessa oli sanottu, että on ikävää, kun hyvinvointiryhmä loppuu.

Kokonaisuudessaan hyvinvointiryhmä sai positiivista palautetta sekä palautekyselyjen kautta, että myös jäsenten minulle henkilökohtaisesti antamana. Palautekyselyissä nousi esille, että teemat koettiin mielenkiintoisena ja se lisäsi motivaatiota osallistua ryhmäkerroille. Suosituimmat ryhmäkerrat olivat terveys ja uni, johon osallistui 11 jäsentä sekä itsetuntemus, jossa mukana oli kahdeksan ihmistä. Hyvinvointiryhmän koettiin antaneen ajatuksia omaan arkeen ja useasti oli mainittu vertaistuesta saatu voimaantuminen, jäsenistä oli mukava sekä jakaa omia kokemuksiaan, että kuunnella myös muiden. Myös muiden ihmisten tapaaminen koettiin tärkeäksi. Osa hyvinvointiryhmään osallistuneista jäsenistä tuli Klubitalolle ryhmän takia. Hyvinvointiryhmän päättyminen koettiin ikävänä asiana ja vastaavanlaisia ryhmiä toivottiin myös jatkossa.

Yhteenvedona hyvinvointiryhmän palautteista voidaan päätellä, että hyvinvointiryhmä koettiin mielekkääksi ja tarpeelliseksi. Se antoi jäsenille vaihtelua päivään, ja teemoihin ja niiden sisältöön oltiin pääsääntöisesti oltu tyytyväisiä. Tärkeimpänä palautteena voidaan pitää sitä, että ryhmäkerrat koettiin hyödyllisinä. Lähes kaikilla ryhmäkerroilla lähes kaikki osallistujat olivat tätä mieltä, mikä kertoo ryhmien merkityksestä jäsenten hyvinvoinnin vahvistumisen kannalta.

6.7 Toiminnan mallinnus

Suvmäen Klubitalolla sen jäsenille ohjaamastani hyvinvointiryhmästä syntyi produkti, eli toiminnan mallinnus. Olen liitetiedostoon (kts. Liite 1) koonnut toiminnan mallinnuksen, jota Suvmäen Klubitalo voi jatkossa hyödyntää. Olen

pyrkinyt kokoamaan kaiken tarvittavan tiedon teemoista ja ryhmätoiminnan kulusta siten, että kuka tahansa pystyisi sen helposti ohjaamaan. Ryhmäkertojen kulun olen jakanut siten, että ensin olen kertonut ryhmäkerran tavoitteesta lyhyesti. Tämän jälkeen olen laittanut materiaalin, jonka olen jakanut jäsenille ryhmäkerran aikana. Jokaisella kerralla ei ole välttämättä jaettu materiaalia. Sen jälkeen olen laittanut ryhmäkerran ohjaajan alustusmateriaalit, mutta niitäkään ei aina ollut. Viimeisessä kohdassa olen kertonut ryhmäkerran toteutuksesta, eli olen selkeästi kuvannut kulloisenkin ryhmäkerran etenemistä.

7 POHDINTA

Tilaaajan tarpeesta lähtenyt hyvinvointiryhmä oli kohderyhmälle tarpeellinen ja mahdollisti heille hyvinvointiin liittyvän tiedon ja ymmärryksen jakamisen sekä kiinnostuksen lisääntymisen oman terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Se myös tuki heidän mielenterveyttä. Kaikki teot jotka lisäävät hyvinvointia, edistävät mielenterveyttä ja auttavat sitä kautta mielenterveyden häiriöiden ehkäisyssä.

7.1 Ryhmäkertojen onnistuminen

Ryhmäkertojen onnistumista voidaan pohtia Klubitalon jäsenten sekä ryhmän ohjaajan näkökulmasta. Jäseniltä tulleen palautteen perusteella hyvinvointiryhmä oli onnistunut. Teemojen monipuolisuuteen sekä niiden sisältöihin oltiin oltu tyytyväisiä, mikä tuli ilmi jäsenten antamasta palautteesta. Jäsenet kokivat saaneensa tietoa, vinkkejä ja vertaistukea oman terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Palautteet olivat pääsääntöisesti positiivisia. Ainoastaan yhdessä palautteessa eli liikuntateema-ryhmäkerralla olisi haluttu samalla käsitelty myös ajanhallintaa. Tämä palaute oli ainoa, josta ilmeni pieni tyytymättömyys ryhmäkertaa kohtaan.

Ryhmäkertoja oli kahdeksan (8) ja ryhmiin osallistui yhteensä 43 jäsentä. Jäsenmäärä oli mielestäni hyvä, mutta se jakautui hieman epätasaisesti teemojen välille. Täytyy myös ottaa huomioon se, että hyvinvointiryhmän puolella välissä oli ollut joulu, joka aiheutti viikon tauon ryhmätoimintaan. Joulun aika oli ollut muutenkin kohtalaisen hiljainen Klubitalolla, mikä saattoi myös hieman vaikuttaa jäsenten

osallistujamäärään. Esimerkiksi 5.12.2018 pidetty toiminnallinen kerta (elämäni puu, paikalla 1 jäsen) oli juuri ennen itsenäisyyspäivää ja Klubitalolla oli silloin hiljaista. Myös ihmissuhteet ja seksuaalisuus -teeman osallistujamäärä (paikalla 3 jäsentä) oli ennakkokiinnostukseen nähden varsin vähäinen. Ryhmäkerta oli juuri ennen joulua 19.12.2018, jolloin tiedettävästi moni jäsen oli jo lähtenyt joulun viettoon ja myös Klubitalolla oli silloin hiljaista.

Ohjaajan näkökulmasta hyvinvointiryhmä onnistui myös mielestäni hyvin. Koin roolini fasilitaattorina olleen antoisa ja se toteutui suunnitelmieni mukaisesti. Hyvinvointiryhmä ja sen eri teemakerrat sujuivat tekemieni suunnitelmien mukaisesti, eikä eteeni tullut tilanteita joissa olisin joutunut muuttamaan jotain. Jokaiseen ryhmäkertaan olin valmistellut ennalta ”käsikirjoituksen” ja se oli hyvä ja selkeä tapa ohjata ryhmäkertaa. Pysyin koko ajan tilanteen tasalla ja pystyin aina hyvin ennakoimaan mitä seuraavaksi tapahtuu. Olin aina kuitenkin valmistautunut muuttamaan omaa suunnitelmaani, mikäli siihen olisi ollut tarvetta. Ensimmäiseksi näin laajaksi ohjauskokemuksekseni olen sitä mieltä, että olin hyvin suunnitellut sekä yksittäiset teemakerrat, että koko hyvinvointiryhmän kokonaisuuden. En joutunut missään vaiheessa tilanteeseen, että en olisi tiennyt mitä minulta odotetaan seuraavaksi. Tästä olen erittäin tyytyväinen ja sain sitä kautta vahvistusta omaan ohjaajan rooliini.

Ryhmätilanteet tuntuivat minusta hyvin luontevilta, rennoilta, mukavilta sekä antoisilta enkä jännittänyt niitä. Oma olemukseni ja varmuuteni heijastuivat luultavasti myös ryhmän jäseniin, ja ryhmäkerroilla oli rento ja mukava ilmapiiri. Itse koin oman roolini ryhmätilanteessa olla ohjaaja, joka aktivoi jäseniä tietyn teeman ympärille, antaa selkeitä ohjeita mitä tehdään, jonka jälkeen siirryin neutraalimpaan rooliin antaen ryhmäläisille vastuuta keskustelun syntymisestä. Oma roolini oli toimia ryhmän tukena sekä kannustaa ja rohkaista heitä, jotka olivat mielestäni hiljaisempia tai vetäytyneitä. Huolehdin myös siitä, että jokainen sai oman äänensä kuuluviin. Pääasiassa jäsenet osallistuivat kaikkeen toimintaan ja keskusteluihin hyvin avoimesti, mutta joskus rohkaisua tarvittiin. Oma suhtautumiseni kaikkia kohtaan oli kunnioittava ja luotin ryhmän omiin kykyihin. Mielestäni keskityin kokonaisvaltaisesti koko hyvinvointiprosessiin, ja tiesin koko ajan mitä olin tekemässä ja mitä pitää seuraavaksi tehdä.

Olen tyytyväinen myös hyvinvointiryhmän teemojen monipuolisuuteen ja hyödyllisyyteen, josta mielestäni kertoo jäsenten antama positiivinen palaute ja ryhmäkertojen hyvät osallistujamäärät. Mielestäni suurin syy siihen, miksi hyvinvointiryhmä onnistui näin hyvin, ovat lähtökohdat. Hyvinvointiryhmä oli suunniteltu nimenomaan mielenterveyskuntoutujille ja kaikki teemat lähtivät jäsenten toiveiden ja heidän tarpeiden pohjalta.

Lisäksi ryhmäkertojen suunnitteluun vaikuttivat minun omat ajatukseni siitä, mitkä asiat koin kulloisestakin temasta tärkeiksi jakaa jäsenille. Tähän oli luultavasti vaikuttanut kolmen kuukauden työharjoitteluni Suvimäen Klubitalolla kesällä 2018, jonka aikana sain tutustua talon toimintaan ja sen jäseniin kattavasti. Olin jutellut paljon jäsenten kanssa asioista jotka vaikuttivat heidän hyvinvointiinsa ja tiesin myös joitain teemoja mitä he toivoivat, esimerkiksi seksuaalisuuden puheeksi ottaminen ja uniongelmat. Uskon, että omalla perehtymiselläni Klubitalon jäseniin ja toimintaan oli osuutensa hyvinvointiryhmän onnistumisen kannalta. Tärkeintä minusta tämän tyyppisessä hyvinvointiryhmässä on kuitenkin se, että jäsenet ja Klubitalon henkilökunta ovat tyytyväisiä toimintaan.

7.2 Työn tilaajan arviointi

Työn tilaaja on myös antanut oman arviointinsa opinnäytetyön hyvinvointiryhmästä. Arvioinnin on kirjoittanut *Suvimäen Klubitalon toiminnanjohtaja Ulla Lehtinen*:



Psykiatrisen kuntoutuksen tuki ry

Suvimäen Klubitalo

Rajakatu 41

40200 Jyväskylä

ARVIOINTI

Yhteisöpedagogiopiskelija Nina Jokela on tehnyt Suvimäen Klubitalon tilauksesta opinnäytetyön 'Mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin edistäminen ryhmätoiminnan ja vertaistuen avulla ja toteuttanut työn pohjana olevan hyvinvointiryhmän Klubitalon jäsenten keskuudessa.

Aihe on erittäin tärkeä, sillä useimmat ihmiset voivat mielenterveyden häiriöistä huolimatta elää riittävän hyvää elämää ja myös itse kohentaa omaa psyykkistä ja fyysistä hyvinvointiaan kiinnittämällä huomiota terveellisiin elämäntapoihin. Niihin kannustaminen ja niissä tukeminen on myös yksi Suvimäen Klubitalon tehtävistä, jota myös uusin Klubitalojen kansainvälinen laatusuositus haluaa painottaa. Nina Jokelan opinnäytetyö vastasi siis tarpeisiimme todella hyvin.

Hyvinvointiryhmän tavoitteena oli paitsi tukea osallistujia oman hyvinvoinnin ylläpitämisessä ja kohentamisessa, myös tarjota klubitaloyhteisölle malli vastaavanlaisten ryhmien toteuttamiseen jatkossa. Nämä tavoitteet toteutuivat kumpikin hyvin. Ryhmäläisten palautteet kerättiin huolellisesti, ja niistä ilmenevät selkeästi ryhmästä koetut hyödyt osallistujien kokemina. Myös hyvinvointiryhmän mallinnus on tehty niin perusteellisesti (sisältäen mm. alustusmateriaalia teemoista, tietoa ryhmätoiminnan tavoitteista ja kulusta), että ryhmien toteuttaminen Klubitalolla onnistuu tulevaisuudessa tätä mallinnusta hyödyntäen varmasti hyvin.

Nina Jokelan erityisenä ansiona tämän opinnäytetyön tekemisessä ja hyvinvointiryhmän toteuttamisessa sekä mallinnuksessa on paitsi erittäin huolellinen teemojen ja ryhmäkertojen valmistelu myös se, että hän huomioi koko ajan työssään Klubitalojen toimintaperiaatteet ja kansainväliset laatukriteerit. Tästä on osoituksena mm. ryhmäläisten (jäsenten) osallistuminen suunnitteluun kaikissa vaiheissa sekä vahva vertaistuen hyödyntäminen ryhmien toteutuksessa.

Jyväskylässä 22.4.2019

Ulla Lehtinen

Ulla Lehtinen
toiminnanjohtaja
Suvimäen Klubitalo

7.3 Hyvinvointiryhmän tarpeellisuus

Mielestäni myös tulevaisuudessa on tarvetta tämän tyyppiselle hyvinvointiryhmälle. Omasta hyvinvoinnista ollaan tänä päivänä hyvin kiinnostuneita, ja myös mielenterveyskuntoutujille on tärkeää saada tietoa omista vaikutusmahdollisuuksista hyvinvointiinsa sekä tukea ja kannustaa sen edistämiseen. Mielestäni Klubitalon mielenterveyskuntoutujat selvästi hyötyisivät tämän kaltaisesta henkiseen hyvinvointiin painottuvasta pidempiaikaisesta toiminnasta. Hyvinvointiryhmästä jää Suvimäen Klubitalolle toiminnan mallinnus ja toivon, että siitä olisi tulevaisuudessa hyötyä uuden hyvinvointiteemaisen vertaistuellisen ryhmätoiminnan käynnistämiseen.

Ihannetilanne olisi, että Klubitalolla olisi koko ajan käynnissä jonkinlainen hyvinvointia edistävä ryhmätoiminta. Suvimäen Klubitalolla on kiinnitetty mielestäni hyvin huomiota jäsenten hyvinvoinnin edistämiseen ja siellä on pienempimuotoisesti koko ajan jotain jotain tämän tyyppistä toimintaa, esimerkiksi liikunta- ja kädentaitoryhmä. Ohjaamani hyvinvointiryhmä oli pidempikestoinen ja vaati pitkäaikaista sitoutumista. Nämä asiat saattavat olla haasteellisia Klubitalolla, koska ohjaajien resurssit eivät välttämättä riitä ja opiskelijat ovat harjoittelussa lyhyitä pätkiä. Kuka siis ottaisi vastuuta tämän tyyppisen ryhmätoiminnan käynnistämisestä ja ohjaamisesta? Hyvinvointiryhmän toiminnan mallinnus voisi kuitenkin olla apuna, mikäli talolla joku (ohjaaja/jäsen/harjoittelija) haluaisi pitää hyvinvointikerran esimerkiksi seksuaalisuudesta. Keräämästäni materiaalista olisi hyötyä, koska valmista tietoa on jo valmiina, eikä sitä tarvitse lähteä uudestaan etsimään.

7.4 Kehittämisideat

Hyvinvointiryhmää voisi tulevaisuudessa vetää samalla kaavalla kuten olen toiminnan mallinnuksessa esitellyt. Mukaan voisi myös ottaa uusia teemoja esimerkiksi fyysiseen terveyteen ja eri sairauksiin liittyen. Ohjaamani hyvinvointiryhmän ideana oli olla enemmänkin henkiseen hyvinvointiin liittyvä. Toiminnallisia kertoja voisi myös olla enemmän, ja ne voisivat sisältää esimerkiksi terveellisen ravinnon ostoskäyntejä.

Liikunnalliset ja luovat tavat hoitaa omaa hyvinvointiaan ovat myös teemoja, joista mielenterveyskuntoutujat varmasti hyötyisivät.

Ryhmäkerroilla kannattaisi kiinnittää huomiota ryhmäkokoon. Ohjaamassani hyvinvointiryhmässä ryhmäkoko vaihteli aika suuresti, mikä tavallaan ei ollut huono asia, mutta yhdellä kerralla oli selvästi liikaa ihmisiä tilaan nähden. Voisi myös miettiä ennakoilmoittautumista ja mahdollista ylärajaa ryhmäkerroille.

Tämän tyyppistä ryhmätoimintaa voisi tulevaisuudessa suunnitella niin, että jäsenet ottaisivat enemmän vastuuta teemoista, sisällöistä ja miksei vaikka ohjaamisestakin. Tuloksena voisi olla kuntoutujien osallisuuden vahvistuminen, jolloin ryhmä olisi vielä enemmän vertaistuellinen. Klubitalon jäseniltä voisi myös kysellä sitä, mitä aiheita he toivoisivat hyvinvointiryhmän pitävän sisällään. Kyselyä voisi mainostaa kattavasti ja vastausaika olisi hyvä olla kohtalaisen pitkä. Näin jäseniltä voisi saada hyviä ideoita teemoiksi, jotka palvelevat juuri heitä.

Ryhmäkertojen suunnittelussa teemat on hyvä pitää selkeinä kokonaisuuksina. Itse pohdin suunnittelun aikana sitä, kannattaako ihmissuhteet ja seksuaalisuus sekä terveys- ja uniteemat pitää samalla kertaa. Mielestäni ne kuitenkin liittyivät olennaisesti toisiinsa ja ne täydensivät ryhmäkertaa yhdessä pidettyinä. Kahta erilaista teemaa ei kuitenkaan kannattaisi esitellä samanaikaisesti, koska se voi lyhyen ryhmäkerran aikana sekoittaa ryhmäläisiä liikaa.

Ohjaamani hyvinvointiryhmän päätyttyä olisin voinut tehdä kaikille ryhmän jäsenille kyselyn ryhmätoiminnan kokonaisuudesta. Tämä olisi kuitenkin ollut hankalaa, koska joka ryhmäkerralla oli pääsääntöisesti eri ihmiset mukana. Lisäksi olisi pitänyt tietää tarkasti jokaisen ryhmäkerran osallistujat, jotta kysely olisi kohdentunut oikeille henkilöille. Olen kuitenkin sitä mieltä, että joka kerran jälkeen keräämäni kysely oli tarpeeksi kattava, että pystyin seuraamaan hyvinvointiryhmän ja ryhmäkertojen onnistumista.

Jos itse ohjaisin hyvinvointiryhmän uudestaan, tekisin siihen muutamia muutoksia, vaikka olenkin tyytyväinen tähän nyt jo toteutettuun versioon. Teemojen suhteen mielestäni oli suurta vaihtelu sisältöjen laajuuden välillä. Esimerkiksi seksuaalisuus teemasta olisi jo itsessään saanut useamman kerran ryhmän. Aihe on niin valtavan laaja, että sitä oli hieman turhauttavaa saada mahtumaan tunnin mittaiselle kerralle. Samoin myös itsetuntemus on aiheena niin laaja, että sitäkin olisi voinut käsitellä

useammalla kerralla. Liikunta- ja ravitsemuskerroille olisi voinut lisätä jotain toiminnallista, koska nostin esille vain kuntoutujille tärkeitä asioita ja ryhmäkerrat olivat tällöin asiasisällöltään suppeampia. Toisaalta juuri näillä ryhmäkerroilla jäsenten välille syntyi hyviä keskusteluja, koska aikaa oli enemmän käytettävissä. Olisin itse kaivannut hieman enemmän toiminnallisia kertoja, vaikka niitä olikin jo kahdella kerralla kahdeksasta. Olisi ollut mukava kokeilla myös luovaa toimintaa enemmän musiikin ja kädentaitojen avulla. Kokonaisuudessaan hyvinvointiryhmä toimi mielestäni hyvin sellaisena kuin se nyt toteutui, mutta aina voi parantaa jotain.

8 LOPUKSI

Opinnäytetyöni tavoitteena oli antaa mielenterveyskuntoutujille hyvinvointiin liittyvää tietoa ja vinkkejä, jotta he voisivat itse kohentaa ja ylläpitää omaa henkistä hyvinvointiaan. Tavoitteena oli myös edistää heidän hyvinvointiaan vertaistuen ja ryhmätoiminnan avulla. Tarkoituksena toiminnallisessa opinnäytetyössä oli kehittää ja tuottaa Suvimäen Klubitalon mielenterveyskuntoutujille henkiseen hyvinvointiin liittyviä teemapohjaisia ryhmäkertoja. Hyvinvointiryhmästä syntyi toiminnan mallinnus, joka jää Suvimäen Klubitalolle ja sitä voi käyttää esimerkkinä seuraavia hyvinvointiaiheisia ryhmäkertoja suunniteltaessa. Näihin tavoitteisiin ja tarkoitukseen opinnäytetyöni kahdeksan kerran hyvinvointiryhmä vastasi hyvin.

Opinnäytetyöni oli ajankohtainen koska mielenterveysongelmat ovat iso, ihmisen elämänlaatua heikentävä ongelma. Mielenterveyden haasteita esiintyy lähes kaiken ikäisillä ja niillä on suuri yhteiskunnallinen ja myös taloudellinen merkitys. Työikäisillä mielenterveysongelmat ovat hyvin yleisiä, johtuen osittain vallitsevasta kiireisestä työkuulttuuristamme. Mielenterveyskuntoutuksella on merkittävä rooli ja onkin tärkeää kannustaa ja tukea kuntoutujaa kaikin keinoin, joista yksi on hyvinvoinnissa tukeminen. Hyvinvoinnin tärkeyttä ei voi tarpeeksi korostaa ja on hienoa, että Suvimäen Klubitalo haluaa panostaa jäsentensä hyvinvointiin. Opinnäytetyöni on yksi esimerkki siitä, kuinka yhteisöpedagogi voi hyödyntää omaa ammatillista osaamistaan mielenterveyskuntoutujien toimintaympäristössä ja tukea osaltaan heidän kuntoutusprosessia.

Olen taustaltani lähihoitaja ja koen tästä taustastani olleen minulle hyötyä opinnäytetyötäni tehdessä. Koulutukseni ja työni puolesta omat arvoni olivat toisia ihmisiä kunnioittavat ja pidin siitä, että sain olla erilaisten ihmisten kanssa tekemisissä. Koulutukseni puolesta minulla oli myös jonkin verran tietoa mielenterveysongelmista ja ihmisen kokonaisvaltaiseen terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä asioista. Pystyin hyödyntämään aiempaa osaamistani hyvinvointiryhmän teemojen eri osa-alueissa. Lisäksi minulla oli hyvin vahva kiinnostus asioihin, joista minulla ei ollut aikaisempaa kokemusta.

Prosessina opinnäytetyön tekeminen on ollut itselleni opettavainen, mukava ja uudenlainen kokemus. Olen oppinut paljon uusia asioita hyvinvoinnista, mielenterveydestä sekä itse ryhmäprosessista. Sain paljon varmuutta ja uudenlaisia kokemuksia ryhmän ohjauksesta sekä omat suunnittelutaitoni karttuivat. Olen kokenut koko prosessin, hyvinvointiryhmän ohjaamisen sekä tämän kirjallisen työn, hyvin miellyttävänä kokemuksena. En ole aiemmin tehnyt näin laajaa ryhmäohjaamista tai kirjallista osuutta, joten koen saaneeni niidenkin saralta paljon uusia kokemuksia. Opinnäytetyön tekeminen tuntui mielestäni hyvin selkeältä heti ensimmäisestä Suvimäen Klubitalon kokouksesta lähtien. Läpi koko prosessin itselläni on ollut koko ajan selkeät suunnitelmat, kuinka edetä sekä hyvinvointiryhmän että kirjallisen osuuden suhteen. Kaikki on myös mielestäni toteutunut tehtyjen suunnitelmieni mukaisesti ja itselleni asettamani aikataulu piti myös hyvin.

Hyvinvointi teemana ja siihen liittyvä ryhmätoiminnan ohjaaminen tuntui itselleni heti hyvältä idealta ja tartuin innolla tähän tilaisuuteen, jonka Suvimäen Klubitalo minulle tarjosi. Sain hyvin vapaat kädet lähteä suunnittelemaan ja toteuttamaan ryhmätoimintaa, ja olenkin siitä erittäin tyytyväinen. Olin kiinnostunut alusta lähtien sekä hyvinvointiaiheesta että myös siitä, että saisin toimia itsenäisesti ohjaajana näin pitkään kestävässä ryhmätoiminnassa. Saamani kokemus ohjaamisesta on ollut merkittävä ja sen kautta koen myös saaneeni selkeästi suuntaa antavaa varmistusta tulevalle työlleni yhteisöpedagogina. Haluaisin tulevaisuudessa tehdä sellaista työtä, johon sisältyy ryhmän ohjaamista. Opinnäytetyöni on vahvistanut minulle juuri sen minkä takia halusin lähteä lähihoitajan työstä pois, haluan kohdata ihmiset ihmisinä enkä heidän sairauksiensa kautta. Olennaista oli olla tekemisissä mielenterveyskuntoutujien kanssa, koska kohtasin heidät jokaisen omana persoonana enkä heidän kuntoutujataustansa kautta.

Itselleni koko opinnäytetyöprosessi on ollut sekä ammatillisesti kehittävä ja opettavainen että olen myös sen myötä miettinyt paljon omaa hyvinvointiani. Olen löytänyt itsestäni paljon uusia voimavaroja ja olen pohtinut omaan hyvinvointiini vaikuttavia asioita. Ajankäytön hallinta on parantunut ja olen oppinut asettamaan asioita tärkeysjärjestykseen. Olen myös tehnyt elämässäni joitain muutoksia, joilla koen olleen selkeästi positiivista vaikutusta omaan hyvinvointiini ja jaksamiseen. Olen myös lisännyt elämääni asioita, joilla on vaikutusta mielekkääseen arkeen ja samalla ne tukevat omaa mielenterveyttäni.

Yhteistyö Suvimäen Klubitalon kanssa on koko opinnäytetyön ajan sujunut ongelmitta. Heidän kanssaan on ollut vaivatonta ja mukavaa tehdä yhteistyötä. Olen kiitollinen koko Suvimäen Klubitalon jäsenille ja henkilökunnalle tästä saamastani mahdollisuudesta, että sain suunnitella ja ohjata näin itsenäisesti heidän tarpeisiin sopivan hyvinvointiryhmän.

LÄHTEET

Ahola, Tanja & Laine, Sari 2009. Ihmisenä ihmiselle. Vertaistuen merkitys mielenterveyskuntoutujalle. Lahden ammattikorkeakoulu. Ammattikorkeakoulun perustutkinnon opinnäytetyö. Viitattu 1.3.2019. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/3089/Ahola_Tanja.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Asikainen, Saara & Lehtonen, Maria & Parkkinen, Jonne & Piilola, Henna & Tenho, Salla 2016. Palautteen merkitys palveluiden arvioinnissa ja kehittämisessä. Tampereen yliopisto. Johtamiskorkeakoulu. Vaihtuvasisältöinen erikoiskurssi. Viitattu 21.4.2019. <http://omatesoma.fi/wp-content/uploads/Ryhm-4.-Palautteen-merkitys-palveluiden-arvioinnissa-ja-kehittmisess.pdf>

Dunderfelt, Tony 2016. Läsnaoleva kohtaaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hallamaa, Jaana 2017. Yhdessä toimimisen etiikka. Helsinki: Gaudeamus.

Heikkinen-Peltonen, Riitta & Innamaa, Marja & Virta, Marjut 2016. Mieli ja terveys. 4.-5. painos. Helsinki: Edita.

Helsingin yliopistollinen sairaala 2019a. Mielenterveystalo. Vertaistuki. Viitattu 1.3.2019. <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoosi/Pages/vertaistuki.aspx>

Helsingin yliopistollinen sairaala 2019b. Mielenterveystalo. Elintavat ja mielenterveyshäiriöt. Viitattu 3.3.2019. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/elintavat_ja_mielenterveyshairiot/Pages/default.aspx

Hiekka, Saija & Ingberg, Tytti 2011. Klubitalon henki on hyvä. Suvimäen Klubitalon jäseneksi vuonna 2010 liittyneiden kokemuksia. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Ammattikorkeakoulun perustutkinnon opinnäytetyö. Viitattu 13.2.2019. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011061512124>

Hietala-Paalamaa, Outi & Hujanen, Timo & Härkäpää, Kristiina & Reuter, Anni 2009. Mielenterveyskuntoutujien klubitalot. Yhteisön tukea ja yksilöllistä kuntoutumista. Kuntoutusalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Kuntoutussäätiö. CHESS. Stakes. Raha-automaattiyhdistys. Helsinki: Yliopistopaino.

Hyttinen, Ella & Kanasaar, Laura 2017. Mielenterveyspotilaan toipumisorientaation edistäminen. Turun ammattikorkeakoulu. Sairaanhoidajakoulutus. Ammattikorkeakoulun perustutkinnon opinnäytetyö. Viitattu 9.4.2019. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/131453/Hyttinen_Ella_Kanasaar_Laura.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hänninen, Esko 2016a. 1.4 Klubitalotoimintaa ohjaavat arvot ja periaatteet. Teoksessa Hänninen, Esko (toim.) Mieleni minun tekevi. Mielenterveyskuntoutujien Klubitalot 20 vuotta Suomessa. Suomen Klubitalot ry. 35-37.

Hänninen, Esko 2016b. 3.1.1 Klubitalon organisoituminen yksiköihin, esimerkkinä Näsinkulman ja Suvimäen Klubitalot. Teoksessa Hänninen, Esko (toim.) Mieleni minun tekevi. Mielenterveyskuntoutujien Klubitalot 20 vuotta Suomessa. Suomen Klubitalot ry. 133-136.

Hänninen, Esko 2016c. 1.3 Klubitalotoiminnan kansainvälinen kehityshistoria. Teoksessa Hänninen, Esko (toim.) *Mieleni minun tekevi. Mielenterveyskuntoutujien Klubitalot 20 vuotta Suomessa*. Suomen Klubitalot ry. 32-34.

Hänninen, Esko 2016d. 1.2 Miksi Klubitalojen monitahoista esittelyä tarvitaan juuri nyt? Teoksessa Hänninen, Esko (toim.) *Mieleni minun tekevi. Mielenterveyskuntoutujien Klubitalot 20 vuotta Suomessa*. Suomen Klubitalot ry. 23-30.

Hänninen, Esko 2016e. 3.5 Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen – jäsenten kokemuksia. Teoksessa Hänninen, Esko (toim.) *Mieleni minun tekevi. Mielenterveyskuntoutujien Klubitalot 20 vuotta Suomessa*. Suomen Klubitalot ry. 173-182.

Johansson, Paula & Niiniaho, Kirsi & Rajalampi, Anu 2015. Liikunnan ja luonnon merkitys mielenterveydelle. Liikuntatuokiot mielenterveyskuntoutujien hyvinvointia edistämässä. Hoitotyö. Turun ammattikorkeakoulu. Ammattikorkeakoulun perustutkinnon opinnäytetyö. Viitattu 27.3.2019. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/97611/Rajalampi_Anu.pdf.pdf?sequence=1

Juntunen, Veera 2016. Vahvistu. Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminnan käsikirja. Viitattu 28.2.2019. <https://www.innokyla.fi/documents/1489422/58468335-4578-4455-9bc3-952a973a06a6>

Jyrkämä, Oili 2010. 4 Vertaistukiryhmä käyntiin! Teoksessa Laatikainen, Tanja (toim.) *Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA*. 25-49.

Jämsén, Arja & Pyykkönen, Anne 2014. Osallisuuden jäljillä. Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. Viitattu 3.3.2019. <https://www.pksotu.fi/pksotu/wp-content/uploads/2018/02/oSallisuuden-jaljilla-verkkoversio-pakattuna-16052014.pdf>

Jäppinen, Tiina 2016. 6.2 Klubitalotoiminnasta hyötyvät sekä kuntoutuja että yhteiskunta. Teoksessa Hänninen, Esko (toim.) *Mieleni minun tekevi. Mielenterveyskuntoutujien Klubitalot 20 vuotta Suomessa*. Suomen Klubitalot ry. 243-248.

Kallio, Helmi 2015. Haaveet elättää. Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia kuntoutuksen tavoitteissa tukevista tekijöistä. Centria-Ammattikorkeakoulu, Vierimaantien yksikkö. Ammattikorkeakoulun perustutkinnon opinnäytetyö. Viitattu 16.2.2019. https://www.sahakka.fi/www/wp-content/uploads/kallio_helmi.pdf

Kantojärvi, Piritta 2012. *Fasilitointi luo uutta. Menesty ryhmän vetäjänä*. 2 painos. Helsinki: Talentum.

Khullar, Dhruv 2018. *The Largest Health Disparity We Don't Talk About. Wellness in a Clubhouse perspective*. The New York Times. Viitattu 9.4.2019. <https://prezi.com/hw1tfm1aoqwu/clubhouse-international-wellness-presentation/>

Kivari, Annukka & Peltoniemi, Nina 2013. Hyvinvointi mielenterveyskuntoutujilla Oulun kaupungin AlliMarian palvelukodissa. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Ammattikorkeakoulun perustutkinnon opinnäytetyö. Viitattu 17.2.2019. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013102816363>

Kuntoutussäätiö 2016. Mitä kuntoutus on. Kuntoutusportti.fi. Viitattu 10.4.2019. <https://kuntoutusportti.fi/kuntoutujalle/mita-kuntoutus-on/>

Lapin sosiaali- ja terveysturvayhdistys ry 2017. Palautteen keruu vapaaehtoistoiminnassa. Viitattu 21.4.2019. <https://www.toimeksi.fi/kansalais-ja-yhdistystoimijoille/arvioinnin-tyokaluja-ja-menetelmia/vapaaehtoistoiminnan-arviointi-ja-kehittaminen/palautteen-keruu-vapaaehtoistoiminnasta/>

Lehtinen, Ulla 2019. Työn tilaajan arviointi. Email nina.jokela@humak.fi. 28.4.2019

Lehto, Pekka 2001. Sosiaalipsykiatrista kuntoutusta mielenterveyskuntoutujille. Fountain House Klubitalo. Passiivisesta vastaanottajasta aktiiviseksi toimijaksi. EKSPY-julkaisusarja n:o 001. Etelä –Kymen sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry.

Luuppala, Aino & Mäkinen, Kaisa & Räisänen, Katariina 2017. Soluessee: Tutkimusmenetelmät. Esseepankki: ProAkademia yrittäjäasenteella. Tampereen ammattikorkeakoulu. Viitattu 22.4.2019. <http://esseepankki.proakatemia.fi/soluessee-tutkimusmenetelmat/>

Lääti, Soile 2013. Sosiaalinen hyvinvointi mielenterveyskuntoutujan elämässä. Tutkimus sosiaalisen hyvinvoinnin merkityksestä nuorempien ja varttuneiden mielenterveyskuntoutujien keskuudessa. Valtiotieteellinen tiedekunta, sosiaalityö. Helsingin yliopisto. Pro gradu-tutkielma. Viitattu 17.2.2019. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/40975/Gradu_Laati.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Mikkonen, Irja & Saarinen, Anja 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tietosanoma.

Moilanen, Milla & Mällinen, Tiia 2016. Liikunnan merkitys mielenterveyskuntoutujan toimintakyvylle. Sosiaalialan koulutusohjelma. Centria-ammattikorkeakoulu. Ammattikorkeakoulun perustutkinnon opinnäytetyö. Viitattu 27.3.2019. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/107821/mallinen_tiia.pdf?sequence=1

Nordling, Esa 2018. Recovery eli toipumisorientaation teoreettiset lähtökohdat. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 9.4.2019. <https://www.innokyla.fi/documents/7426844/d43e2c73-128c-4896-831f-95b93f464f85>

Nummi, Pepe 2018. Fasilitoivan johtamisen käsikirja. 9 avainhetkeä. Helsinki: Alma Talent.

Nyyti ry 2019. Itsetuntemus ja hyvinvointi kulkevat käsi kädessä. Viitattu 26.3.2019. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/tunne-itsesi/>

Raimi, Pia & Talvensaari, Anna-Reetta 2010. Yhdessä tekemisen iloa! Virkistysryhmä kaksoisdiagnoosikuntoutujille. Laurea-Tikkurila. Laurea-ammattikorkeakoulu. Ammattikorkeakoulun perustutkinnon opinnäytetyö. Viitattu 1.3.2019. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/20664/Yhdessa+tekemisen+iloa.pdf?sequence=1>

Rantanen, Liina 2016. 1.7 Klubitalon jäsenyys, henkilösuhteet ja talon toiminta. Teoksessa Hänninen, Esko (toim.) Mieleni minun tekevi. Mielenterveyskuntoutujien Klubitalot 20 vuotta Suomessa. Suomen Klubitalot ry. 51-58.

Riikonen, Eero 2000. Henkinen hyvinvointi, voimanlähteet, kuntoutuminen. Teoksessa Onnismaa, Jussi & Pasanen, Heikki & Spangar, Timo (toim.) Ohjaus ammattina ja tieteenalana 1. Ohjauksen lähestymistavat ja ohjaustutkimus. Jyväskylä: PS-kustannus. 41-56.

Ruponen, Ritva & Nummenmaa, Anna Raija & Koivuluhta, Merja 2000. Ryhmänohjaus muutoksen mahdollisuuden maisemana. Teoksessa Onnismaa, Jussi & Pasanen, Heikki & Spangar, Timo (toim.) Ohjaus ammattina ja tieteenalana 1. Ohjauksen lähestymistavat ja ohjaustutkimus. Jyväskylä: PS-kustannus. 162-188.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006. KvaliMOTV-Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 28.4.2019. <https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/viittausohje.html>

Salenius, Paula 2009. Mielenterveyskuntoutujien Klubitalo. Kuntoutujien osallisuuden kokemukset, vertaistuki ja identiteetin muotoutuminen klubitaloyhteisössä. Sosiaalityö. Jyväskylän yliopisto. Kokkolan yliopistokeskus Chydenius. Pro gradu-tutkielma. Viitattu 1.3.2019. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/22365/URN_NBN_fi_jyu-200911054382.pdf?sequen

Salonen, Kari 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Puheenvuoroja 72. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 28.4.2019. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Sarja, Leena 2012. Kosken Klubitalon toiminnan vaikutus jäsentensä hyvinvointiin. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Ammattikorkeakoulun perustutkinnon opinnäytetyö. Viitattu 1.3.2019. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/44427/Leena_Sarja.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Sikanen, Tanja & Tolppanen, Satu 2014. Mitä keinoja käyttämällä mielenterveyskuntoutuja motivoituu omaan terveyden edistämiseen? Kuntoutujan näkökulma. Pieksämäen Diakonia-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Ammattikorkeakoulun perustutkinnon opinnäytetyö. Viitattu 28.3.2019. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/80729/Sikanen_Tanja.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Summa, Terhi & Tuominen, Kaisu 2009. Fasilitaattorin työkirja. Menetelmiä sujuvaan ryhmätyöskentelyyn. Kepan raporttisarja / Kehitysyhteistyön palvelukeskus, 103. Kehitysyhteistyön palvelukeskus Keka ry. Viitattu 2.3.2019. https://www.gloaalikasvatus.fi/tiedostot/Fasilitaattorin_tyokirja.pdf

Suomen mielenterveysseura 2019a. Suomalaisten mielenterveys ei ole kohentunut fyysisen terveyden tahtiin. Viitattu 9.4.2019. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/yhteiskunta/suomalaisten-mielenterveys-ei-ole-kohentunut-fyysisen-terveyden-tahtiin>

Suomen Mielenterveysseura 2019b. Yhteiskunta. Vaikuttaminen. Hallitusohjelmatavoitteet 2019-2023. Viitattu 17.2.2019. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/yhteiskunta/vaikuttaminen/10-toimenpidettä-mielenterveyden-edistämiseksi-vaalikaudella-2019-2023>

Suomen Mielenterveysseura 2019c. Mitä mielenterveys on? Viitattu 30.3.2019.
<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mita-mielenterveys>

Suomen Mielenterveysseura 2019d. Seksuaalisuus on osa ihmisyyttä. Viitattu 27.3.2019.
<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/seksuaalisuus-osa-ihmisyytta>

Suomen Mielenterveysseura 2019e. Rentoutuminen palauttaa voimia. Viitattu 28.3.2019.
<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/rentoutuminen-palauttaa-voimia>

Suomisen Klubitalo 2019. Suomisen Klubitalon verkkosivut. Viitattu 13.2.2019.
<http://www.suomisenklubitalo.fi/wp/>

Teppo, Ulla 2015. Mitä hyvinvointi on? Hyvinvoinnin käsitteen tarkastelua yksilön näkökulmasta. OHOI-Osaamista vuorohoitoon henkilöstökoulutus 22.9.2015. JAMK. Viitattu 26.2.2019.
<https://peda.net/hankkeet/oov/kh/1hkjpv/materiaali/klm/utt:file/download/b41c6afd76f64a285b8f9934710b5e9db81docbd/Tyohyvinvointi%2022%209%20.pdf>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014. Mielenterveys. Mielenterveyden edistäminen. Viitattu 16.2.2019. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Hyvinvointi ja terveyserot. Eriarvoisuus. Hyvinvointi. Viitattu 17.2.2019. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

Toivio, Timo & Nordling, Esa 2011. Mielenterveyden psykologia. 1.-2. painos. Helsinki: Edita.

Tolonen, Ulla 2011. Ruokaa mielelle. Ratkaisukeskeinen ryhmäohjelma masennuksesta toipuvien mielenterveyskuntoutujien ravitsemusohjaukseen. Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen laitos. Itä-Suomen yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 27.3.2019.
http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20110054/urn_nbn_fi_uef-20110054.pdf

Tonttila, Anna 2018. Toipumisteoreettinen näkökulma kuntoutumiseen. Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia ja käsityksiä toipumisesta sekä siihen vaikuttavista tekijöistä. Kansalaisyhteiskunnan asiantuntijuuden maisteriohjelma. Sosiaalityö. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Jyväskylän yliopisto. Pro Gradu -tutkielma. Viitattu 3.3.2019.
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/59125/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201808063739.pdf>

Tuurihalme, Helmiina 2011. Luova toiminta mielenterveyskuntoutujien vuorovaikutuksen edistäjänä. Ideakansio hoitajien käyttöön. Toimintaterapian koulutusohjelma. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Ammattikorkeakoulun perustutkinnon opinnäytetyö. Viitattu 27.3.2019.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/25860/Tuurihalme_Helmiina.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Törnblom, Markku & Lepistö, Päivi 2016. 1.5 Suomen Klubitalot ry – historia ja kehitys. Teoksessa Hänninen, Esko (toim.) Mieleni minun tekevi. Mielenterveyskuntoutujien Klubitalot 20 vuotta Suomessa. Suomen Klubitalot ry. 39-46.

Vaarama, Marja & Siljander, Eero & Luoma, Minna-Liisa & Meriläinen, Satu 2010. Suomalaisten kokema elämänlaatu nuoruudesta vanhuuteen. Teoksessa Vaarama, Marja & Moisio, Pasi & Karvonen, Sakari (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2010. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010. 126-150. Viitattu 23.4.2019. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80297/8cec7cec-5cf3-4209-ba7a-0334ecdb6e1d.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vilkka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Ylipulli, Marja-Liisa 2013. Mielenterveyskuntoutujien terveyttä edistävä ryhmätoiminta diakoniatyössä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Ammattikorkeakoulun perustutkinnon opinnäytetyö. Viitattu 28.2.2019. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/57886/Ylipulli_Marja-Liisa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

LIITTEET

Liite 1. Hyvinvointiryhmän toiminnan mallinnus

1. Ryhmäkerta: Itsetuntemus

Ryhmäkerran tavoite:

Tavoitteena on avata käsitettä itsetuntemus, mitä se käsittää yleisesti sekä omalla kohdalla. Tarkoituksena on myös oppia harjoittelemaan omaa itsetuntemusta sekä jakaa vinkkejä kuinka omaa itsetuntoa voi kohentaa.

Jäsenille jaettava materiaali:

Itsetuntemus on kaikki kaikessa

Lähde: Lindberg, Annina 2016, 80-89. Nyytin elämäntaitokurssi. Ole oman elämäsi tähti! Opiskelijan opas elämäntaidoissa. Nyyti ry.

<https://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf>

Itsetuntemus on henkilökohtaista ymmärrystä itsestä. Itsetuntemus myös auttaa ymmärtämään ja käsittelemään tunteita. Itsetuntemus on:

- Oman käyttäytymisen, halujen, tunteiden, ajattelun ja toiminnan tiedostamista.
- Hyvän itsetunnon perusta ja yksilön henkisen kasvun lähtökohta.

Itsetuntemusta voi harjoitella pohtimalla esim. seuraavan kaltaisia kysymyksiä:

- Millaiseksi koen itseni?
- Millaisia ajatuksia minulla on itsestäni?
- Missä olen hyvä ja missä koen onnistumisia?

- Millaisissa tilanteissa koen epäonnistuneeni ja kuinka pitkään tunteeni jatkuvat?
- Miten suhtaudun epäonnistumisiin ja vastoinkäymisiin?

Vinkkejä itsetunnon kohentamiseen

- **Löydä itsesi.** Millainen kuva sinulla on itsestäsi? Jos olet tottunut pitämään jotakin piirrettä omana ominaisuutena, kysy; onko se totta? Olenko todella sellainen?
- **Hyväksy itsesi sellaisena kuin olet.** Irrottaudu vääristä häpeän ja syyllisyyden tunteista.
- **Ole armollinen.** Anna anteeksi itsellesi ja muille.
- **Puhu kauniisti itsellesi ja muille.**
- **Suhtaudu toisiin ihmisiin myötätuntoisesti;** se auttaa sinua antamaan myötätuntoa itsellesi.
- **Palauta vaikeina hetkinä mieleen se hyvä, mitä on ollut;** niin vaikeudet kuin hyvätkin hetket kuuluvat elämään.
- **Opettele tekemään valintoja ja päätöksiä ja imaisemaan tahtosi.** Päätösten tekoa voi joutua harjoittelemaan mitättömänkin tuntuisissa asioissa, jos ei ole tottunut tahtomaan mitään.
- **Älä lannistu hylkäämisistä.** Yritä uudelleen!
- **Tee mielikuviusharjoituksia.** Ajattele, että onnistut juuri sellaisena kuin olet. Mieti kaikkia hyviä puoliasi. Kirjaa ne ylös ja palaa listaan aina heikkona hetkenä.

Ryhmäkerran ohjaajan alustus materiaali:

Itsetuntemus

Lähde: internetix 2018. Oppimateriaalit. Avoimet. Psykologia. Elämäntuntemus.

http://oppimateriaalit.internetix.fi/fi/avoimet/1filosofiapsykologia/psykologia/elamantuntemus/tunne_itsesi

Itsetuntemus eli identiteetti on ihmisen tärkein perussuhde. Se on perusta, jonka varaan ihminen rakentaa käsityksensä itsestään, jonka avulla hän voi kontrolloida tunteitaan, jonka pohjalta hän omaksuu arvomaailmansa, kehittää itseään jne. Itsetuntemuksen, oman minäkuvansa pohjalta ihminen ikään kuin peilaa omat käsityksensä ympäröivästä maailmasta. Kehittämällä itsetuntemustaan ihminen voi saavuttaa inhimillisen kasvun kautta korkeampia henkisiä, eettisiä ja moraalisia tasoja sekä elämäänsä tasapainon.

Itsetunto

Lähde: Lindberg, Annina 2016, 80-89. Nyytin elämäntaitokurssi. Ole oman elämäsi tähti! Opiskelijan opas elämäntaidoissa. Nyyti ry.

<https://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf>

Itsetuntemus vastaa kysymykseen, miten suhtaudun itseeni ja kuinka paljon arvostan itseäni. Itsetuntemus on rohkeutta olla oma itsensä, uskallusta toimia, puhua, pukeutua ja ajatella siten kuin tuntee oikeaksi. Kun itsetuntemus paranee, kohenee myös itsetunto. Itsetunto on itsensä hyväksymistä ja perusvarmuutta siitä, että on toisten hyväksymä. Omiin mahdollisuuksiin uskomista. Heikko itsetunto altistaa ongelmille, kun taas ihminen, jolla on vahva itsetunto, selviää helpommin takaiskuista ja pettymyksistä.

Keskustelunaiheita:

- Kuinka hyvin koet tuntevasi itsesi?
- Millaisia ajatuksia minulla on itsestäni?
- Missä olen mielestäni hyvä ja missä koen onnistumisia?
- Millaisissa tilanteissa koen epäonnistuneeni ja kuinka pitkään tunteeni jatkuu?

Pohdittavaksi:

- Osaatko vastata kysymyksiin: kuka minä olen ja mitä minä haluan?
- Koetko arkesi mielekkäänä ja näköisenäsi?
- Miten voisit parantaa itsetuntemustasi?

Ryhmäkerran toteutuksen kuvaus:

Ryhmän alussa ohjaaja avaa itsetuntemus käsitettä jonka jälkeen käydään yhdessä läpi keskustelunaiheita, sekä pohdittavaksi-otsikon alla olevia kysymyksiä. Ryhmän jäsenet saavat kertoa omista ajatuksistaan sekä antaa vinkkejä muille. Tämän jälkeen ohjaaja jakaa itsetuntemuksen jäsenille jaettavan materiaalin. Annetaan jokaisen rauhassa hetki tutustua materiaaliin, jonka jälkeen käydään vielä hieman yhdessä kohdat läpi. Lopuksi tehdään mielikuvitusharjoitus kuvakortteja apuna käyttäen. Jokainen saa valita kortin sillä perusteella, että ”se kuvastaa jollain tavalla sinua” ja perustella lyhyesti miksi valitsin juuri tämän kortin.

2. Ryhmäkerta: Ravitseminen

Ryhmäkerran tavoite:

Tavoitteena on jakaa tietoa terveellisestä ravitsemuksesta sekä tarkastella omia ruokailutottumuksia.

Jäsenille jaettava materiaali:

Lähde: Siltanen, Marjo & Lindberg, Annina (toim.) 2016, 24-26. Nyytin elämäntaitokurssi. Ole oman elämäsi tähti! Opiskelijan opas elämäntaidoissa. Nytyi ry.

<https://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf>

Ravitsemuksessa kokonaisuus ratkaisee

Jokainen meistä tekee yksilöllisiä valintoja ravitsemuksessaan. Valintoihin vaikuttavat totuttujen tapojen lisäksi omat arvot ja kulttuuri. Aina ei ole mahdollista syödä ihanteellisen monipuolisesti. Tärkeää onkin, että syömisen kokonaisuus on pitkällä aikavälillä sellainen, että ruokavalio turvaa ravintoaineiden riittävän ja tasapainoisen saannin.

Ruokavalintoja tehdessä kannattaa kiinnittää huomiota kokonaisuuteen ja monipuolisuuteen. Hyvässä kokonaisuudessa tärkeimpiä ovat ne valinnat, jotka muodostavat arkiruokailun rungon. Jos viikonloppuna on syönyt juhlaherkkuja, seuraavan viikon arkipäivänä on hyvä palata normaaliin ruokarytmiin.

Säännöllinen syöminen ylläpitää vireyttä

Säännöllinen ateriarytmi tarkoittaa sitä, että nautimme päivittäin suunnilleen yhtä monta ateriaa ja jokseenkin samoihin aikoihin. Tämä tarkoittaa syömistä valveilla olon aikana noin neljän tunnin välein. Eli aterioita vuorokauteen sisältyy noin viisi: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Tasaisella syömisellä nälkä ei kasva liian suureksi ja vireystila pysyy hyvänä.

- Tärkeintä säännöllisessä syömisessä on välttää liian pitkiä ateriavälejä. Näin verensokeri pysyy tasaisena, mikä ylläpitää vireyttä ja toimintakykyä.
- Säännöllinen ruokailu auttaa painonhallinnassa, ja houkutus napostella tai ahmia ruokaa nälkään vähenee.

Tunnesyöppö?

Joskus syöminen voi liittyä mielialan vaihteluun ja tunteisiin. Tällöin esim. stressin, tylsistymisen ja ahdistuksen tunteita haluaa helpottaa syömisellä. Stressaantuneena ruokahalu saattaa kadota. Joskus syömme suruumme, lohduttaaksemme tai rauhoittaaksemme itseämme. Olo voi helpottua hetkeksi, mutta ikävä tunne palaa; joskus entistä vaikeampana.

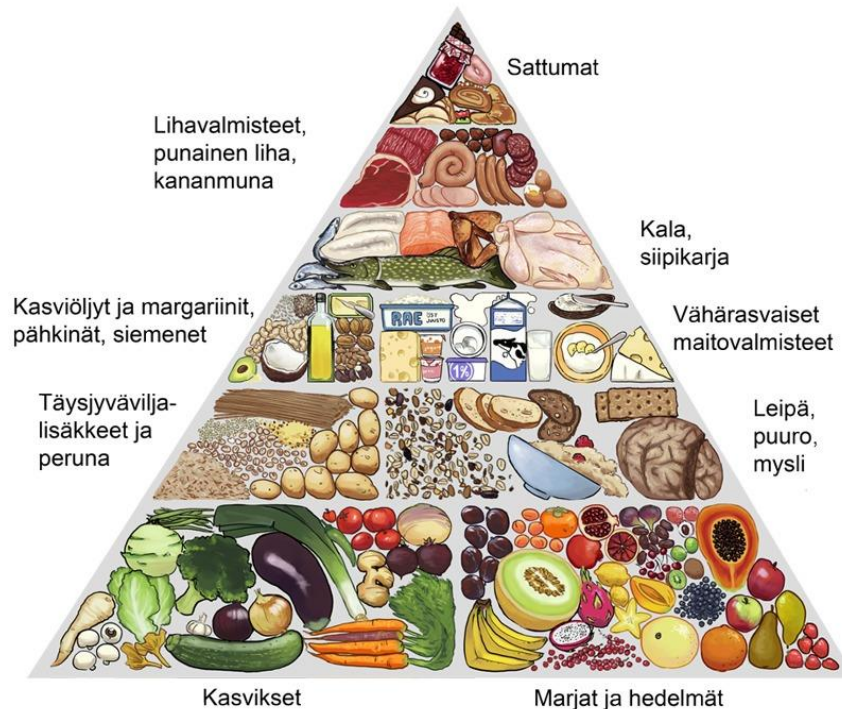
Jos huomaat syöväsi muuhun kuin nälkääsi, pysähdy kuuntelemaan mielialaasi ja tunteitasi. Vältä pahaan oloon syömistä, jos tunnistat, että sinulla on siihen taipumusta. Saat kokemuksen siitä, että pystyt vaikuttamaan syömiseesi.

Vinkkejä:

- Pidä kaapit tyhjinä herkuista.
- Yritä keksiä oloosi jotain muuta ratkaisua kuin syöminen: voitko jutella tai viestitellä kaverisi kanssa, käydä kävelyllä tai vaikkapa kuunnella musiikkia.

Ruokapyramidi

Lähde: Peda.net 2018. Siikalatvan lukio. Oppiaineet. Terveystieto. Ruokapyramidi.
<https://peda.net/siikalatva/siikalatvan-lukio/oppiaineet/terveystieto/tk/tv11/vita1-1601152/3-ruoka/sr/ruokapyramidi>



Ryhmäkerran ohjaajan alustus materiaali:

-

Ryhmäkerran toteutuksen kuvaus:

Lähde: Siltanen, Marjo & Lindberg, Annina & Savolainen, Minna 2016, 44. Opas elämäntaitojen ohjaamiseen ammatillisessa koulutuksessa. Nyyti ry.

http://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/09/elämäntaitoopas_netiti2-1-1.pdf

Ryhmäkerran alussa käydään yhdessä keskustellen läpi jäsenille jaettu materiaali, keskustellaan mikäli siihen tarvetta. Tämän jälkeen jokaiselle jäsenelle jaetaan tyhjä paperi mihin pyydetään pohtimaan ja kirjaamaan ylös omia syömisiä ja juomisia kahdelta edelliseltä päivältä. Kirjaamisen jälkeen ohjaaja jakaa kaikille kuvan ruokapyramidista. Keskustellaan miltä ruokasuositukset yleisesti näyttävät sekä verrataan omia kirjaamia ruokia ja juomia suhteessa suosituksiin. Ruokailutottumusten vertailu yleisiin suosituksiin on hyödyllistä ja ryhmäläiset voivat saada konkreettisia oivalluksia omasta syömisestään.

3. Toiminnallinen kerta: Elämäni puu

Lähde: Hanna Mäki-Ontto & Maija Peltomäki 2012. Kehittämishanke. Motivaatio ja sen ylläpitäminen ammatillisessa koulutuksessa –vinkkejä ryhmänohjaajalle. Tampereen ammattikorkeakoulu. Ammatillinen opettajakorkeakoulu.

<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201205249816>

Ryhmäkerran tavoite:

Tavoitteena on tarkastella omaa elämää. Opitaan tutkimaan itseä eri näkökulmista ja oivalletaan, että menneisyys muovaa minuutta. Lisätään myötätuntoa itseä kohtaan ja koetaan ehkä uudelleen jo koettuja iloja ja surujakin. Harjoitus kehittää luovuutta ja mielikuvitusta sekä kykyä hyväksyä oman elämän tapahtumia.

Jäsenille jaettava materiaali:

A-3 papereita, puuvärejä, aikakauslehtiä, liimaa, teippiä.

Ryhmäkerran ohjaajan alustus materiaali:

-

Ryhmäkerran toteutuksen kuvaus:

Ohjaaja kertoo harjoituksen tavoitteet: oman elämän tarkastelu ja itsensä näkeminen eri näkökulmista. Keskustellaan yhdessä tavoitteista sekä tarkennetaan niitä. Korostetaan, että jokainen tekee harjoitusta vain itselleen. Tavoitteena ei ole tehdä varsinaista sukupuuta vaan tarkastella elettyä elämää vähän laajemmin kuin vain suvun lähtökohdista.

Ohjataan jokaista ryhmäläistä oman elämänpuun aloittamisessa. Tarjolle asetetaan erilaisia tarvikkeita. Korostetaan, että jokainen rakentaa puusta sellaisen kuin haluaa kirjoittamalla, piirtämällä, värittämällä tai lehdistä kuvia leikkaamalla. Puuhun voi sijoittaa lapsuuttaan, tärkeitä ihmisiä, mieleen jääneitä elämän tapahtumia, iloja ja murheita, vahvoja muistoja, asuinpaikkoja, sukulaisia, ystäviä ja nautittavaa tekemistä eri elämänvaiheista.

Ohjaaja kertoo, että puuhun voi myös piirtää tunteita käyttämällä eri värejä, joilla ohjaaja kirjoittamiaan, leikkaamiaan ja piirtämiään asioita.

Valmiit elämänpuut esitellään ryhmässä.

Lopuksi keskustellaan valmiista töistä:

- Miltä tuntui kuvata elämäänsä puun avulla?
- Millaisia asioita puuhun valikoitui?
- Miten puu onnistui kuvaamaan itseäsi? Mitä opit, oivalsit tai ymmärsit puun avulla itsestäsi?
- Miksi itsensä tunteminen on mielestäsi tärkeää?
- Miltä tuntuivat toisten puut? Mitä uutta ne tekijöistään kertoivat?

4. Ryhmäkerta: Liikunta

Lähde: Siltanen, Marjo & Lindberg, Annina (toim.) 2016, 29-36. Nyytin elämäntaitokurssi. Ole oman elämäsi tähti! opiskelijan opas elämäntaidoissa. Nytyi ry.

<https://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf>

Ryhmäkerran tavoite:

Tavoitteena on jakaa tietoa liikunnan hyödyistä sekä keskustella omista liikuntatottumuksista sekä ideoida yhdessä, kuinka jokainen voisi lisätä liikuntaa omaan arkeensa ja sitä kautta myös vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa.

Jäsenille jaettava materiaali:

Liikunta

Liikunta tekee hyvää mielelle ja kropalle. Hyvä pitää mielessä, että jo pienenkin aktiivisuuden on todettu olevan hyväksi.

Liikunnan harrastaminen ei ole vain urheilullisten tai liikunnallisesti taitavien juttu. Liikunnan ei tarvitse myöskään olla organisoitua liikuntaharrastusta.

Liikkumisessa tärkeintä on säännöllisyys. Joka päivään tulisi sisältyä jotain fyysistä aktiivisuutta. Päivittäinen hyötyliikunta tuo hyvää oloa, energisyyden tunnetta, rentoutta ja tyytyväisyyttä itsen. Eli aina kannattaa liikkua, kun mahdollista, esim. portaat hissien sijasta, pitkän istumisen tauottaminen tai kauppatien kävelen kulkeminen.

Liikunnan hyötyjä

Miksi kannattaa liikkua?

- Liikunta auttaa jaksamaan. Olo on energisempi.
- Liikkuminen piristää mieltä ja tehostaa verenkiertoa.
- Nukkuminen paranee.
- Kunto kohoaa ja jaksaa tehdä paremmin itselle mieluisia asioita. Liikunta parantaa aineenvaihduntaa ja ehkäisee useita sairauksia.
- Yleiskunto pysyy parempana ja mieliala korkeammalla.
- Tulevaisuuden sairastumisriski pienenee.
- Liikunta parhaimmillaan auttaa purkamaan stressiä ja lisää mielihyvää.
- Liikunta voi myös vähentää masentuneisuutta, ja kun löytää itselleen mukavan tavan liikkua, lisää se omaa hyvää oloa niin henkisesti kuin fyysisesti.
- Sosiaalinen tapahtuma.
- Yhteisen harrastuksen avulla voi viettää aikaa ystävien kanssa.

Ryhmäkerran ohjaajan alustus materiaali:

-

Ryhmäkerran toteutuksen kuvaus:

Jäsenille jaettava materiaali jaetaan ryhmäkerran alussa ja se käydään yhdessä läpi. Keskustellaan yhdessä millaisia vaikutuksia kukin itse on huomannut saavansa liikunnasta? (Myönteisten asioiden lisäksi myös mahdollisia kielteisiä vaikutuksia).

Lopuksi ideoidaan yhdessä, kuinka jokainen voisi lisätä liikuntaa omaan päiväänsä. Liikuntavinkit kirjataan ylös (kts. Liite 2) ja jaetaan halukkaille. Yhdessä liikuntavinkkien ideoimisessa on se etu, että ryhmäläisten on helpompi yhdessä tuottaa vinkkejä, kun ne eivät kohdistu suoraan omaan liikkumiseen. Yhdessä tuotetut vinkit voivat innostaa kokeilemaan keinoja omassa elämässä.

5. Ryhmäkerta: Ihmissuhteet ja seksuaalisuus

Ryhmäkerran tavoite:

Ihmissuhteet ja seksuaalisuus ovat laajoja kokonaisuuksia ja tavoitteena on avata niihin liittyviä käsitteitä. Ryhmäkerralla pääpaino on puhuminen seksuaalisuudesta ja siihen liittyvien erilaisten termien avaaminen selkokielellä.

Jäsenille jaettava materiaali:

-

Ryhmäkerran ohjaajan alustus materiaali:

Alustus materiaali oli koottu Powerpoint-esitykseksi.

Ihmissuhteet

Lähde: Leena Rosenberg 2018. Minä, sinä ja me elämän haasteissa. Seksuaalisuus ja ihmissuhteet.

https://www.hengityслиitto.fi/sites/default/files/liitetiedostot/ihmissuhteet_leena_rossenberg_-_valkoinen_versio.pdf

- Ihmissuhteella tarkoitetaan yhteyttä kahden tai useamman ihmisen välillä.
- Kaikilla ihmisillä on tarve ihmissuhteisiin ja seksuaalisuuteen.
- Harva ihminen elää täysin yksin. Useammilla on jonkinlainen suhde erilaisiin ihmisiin, kuten perheenjäseniin, kavereihin, rakkaaseen, ystäviin, sukulaisiin ja harrastuskavereihin.
- Ihmissuhteisiin liittyy paljon myös tunteita, kuten kiintymystä, rakkautta, välittämistä, ystävyyttä, ihastusta, vihostusta, pettymystä ja läheisyyttä.
- Ihmissuhteissa ihmisen tulisi voida vapaasti ilmaista tunteitaan.
- Kaikissa ihmissuhteissa tulee erimielisyyksiä, se on normaalia.
- Aina ei ole helppo ymmärtää itseä, saati sitten toista.
- Joskus voi tuntea olonsa yksinäiseksi, vaikka ympärillä olisi paljon ihmisiä. Joskus taas kokee, että kaipaisi seuraa, mutta yrityksistä huolimatta kokee olevansa yksin.

Seksuaalisuus

Lähde: Mielenterveystalo 2018. Tietoa seksuaalisuudesta.
https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/seksuaalisuuden_omahoito/Pages/tietoa_seksuaalisuudesta.aspx

- Seksuaalisuus on ominaisuus ja kehitysprosessi joka kestää koko elämän ajan.
- Siihen kuuluvat seksuaalinen kehitys, biologinen sukupuoli, seksuaalinen suuntautuminen, sukupuoli-identiteetti sekä mielihyvä.
- Seksuaalisuus voidaan kokea ja ilmaista monin eri tavoin: asenteissa, arvoissa, uskomuksissa ja suhteessa itseen ja toisiin.
- Seksuaalisuus on keskeinen osa ihmisyyttä ja ihmisen persoonaa.
- Se sisältää kuvan siitä, mikä käsitys meillä on itsestämme.
- Käsitykseen on vaikuttanut vuorovaikutus, joita meillä on ollut ja on muiden ihmisten kanssa.
- Seksuaalisuus osana minuutta on kehittyvä, kasvava ja moninainen ulottuvuus.
- Toisinaan on tarpeellista kääntyä itseen päin ja pohtia omia tuntemuksia ja tutustua uusiin asioihin rauhassa.

Ryhmäkerran toteutuksen kuvaus:

Ryhmäkerta alkaa Powerpoint-esityksellä missä avataan käsitteitä ihmissuhteet ja seksuaalisuus. Mikäli esityksen aikana ryhmäläisillä nousee esiin kysymyksiä liittyen termeihin, voidaan niistä keskustella.

Esityksen jälkeen ryhmäläiset jaetaan 2-3 hengen ryhmiin ja heille jaetaan sanakortit (6kpl) (kts. Liite 3). Sanakorteissa on sanoja jotka ryhmän jäsenten tulisi liittää jollain tavalla käsitteisiin ihmissuhteet ja seksuaalisuus. Ryhmä saa hetken aikaa keskenään miettiä sanoja. Tämän jälkeen käydään ryhmä kerrallaan sanoja läpi ja kuunnellaan, kuinka kukin ryhmä liittäisivät saaneensa sanat käsitteisiin. Mikäli aikaa jää, voidaan kierros uusia ja antaa ryhmälle uudet kortit.

Lopuksi vielä yhdessä mietitään, tuliko ryhmäkerran aikana vastaan jotain josta haluaisi vielä keskustella, esim. joku vaikea sana tai termi.

Lisäksi vielä ohjataan mistä saa lisätietoa, jos sellaista jäi jostain asiasta kaipaamaan:

- Parisuhteen- ja seksuaalisuuden omahoito. Mielenterveystalo.fi
- Opas: Seksuaalisuudesta selkokielellä, oikeus seksuaalisuuteen. Jenni Laulainen & Maija Sarajärvi 2015.

6. Toiminnallinen kerta: Ulkoilu ja venytys

Ryhmäkerran tavoite:

Tavoitteena on motivoida ryhmäläisiä liikkumaan enemmän ja keskustella omista liikuntatottumuksista sekä luoda rentouttavaa yhdessäoloa.

Jäsenille jaettava materiaali:

-

Ryhmäkerran ohjaajan alustus materiaali:

-

Ryhmäkerran toteutuksen kuvaus:

Tämä ryhmäkerta toteutetaan ulkona tunnin pituisella lenkillä. Ulkoilun jälkeen tehdään venytyksiä sisällä. Jokainen venytykseen osallistunut ryhmäläinen sai vuorollaan ohjata muille haluamansa venytysliikkeen.

7. Ryhmäkerta: Terveys ja uni**Ryhmäkerran tavoite:**

Ryhmäkerralla avataan teorian kautta käsitteitä terveys ja uni. Tavoitteena on käsitellä uneen liittyviä asioita enemmän ja syvällisemmin keskustelun kautta. Kuuntelemalla muiden kokemuksia unitottumuksista voi jokainen saada vertailupohjaa omiin tottumuksiinsa. Lisäksi pohtimalla omia unitottumuksiaan tulee teoriapohjainen tieto lähemmäksi omaa elämää ja sitä kautta mahdollisten muutostarpeiden tunnistaminen helpottuu.

Jäsenille jaettava materiaali:

Vinkkejä parempaan uneen

Lähde: Mielenterveysseura.fi. Unen merkitys.

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/unen-merkitys>

- Tee rauhallinen kävelylenkki muutamaa tuntia ennen nukkumaanmenoa. Raitis ilma ja kevyt liikunta auttavat elimistöä rauhoittumaan.
- Mene nukkumaan ja herää suhteellisen säännöllisesti samaan aikaan.
- Varmista, että sänky on sopivan mukava ja joustava, eikä aiheuta selkäkipuja.
- Huomioi, että makuuhuone ei ole liian kylmä, kuuma tai meluinen.
- Jos valoisuus häiritsee nukkumista, pimentävät kaihtimet ja silmälaput auttavat asiaa.
- Opettele hengitys- ja rentoutumisharjoituksia ja käytä oppimiasi taitoja.
- Venyttele kehoa huolella ennen nukkumaanmenoa tai käy hierojalla helpottamassa lihasjännityksiä.
- Opettele käsittelemään huolia. Tee tarvittaessa huolilista. Jos jokin painaa nukkumaan mennessä mieltä, eikä asialle voi tehdä mitään ennen aamua, kirjoita se muistiin ja lupaa itsellesi hoitaa se seuraavana päivänä tai mahdollisimman pian. Huolta voi käsitellä näin myös keskellä yötä, jos se pitää hereillä.
- Vältä kahvia, teetä, kaakaota tai kolajuomia iltapäivällä tai illalla.
- Rajoita ruutu-aikaa ennen nukkumaanmenoa: erityisesti tietokoneen ruudun valo voi pitää hereillä pitempään.
- Kevyt hiilihydraattipitoinen iltapala ennen nukkumaanmenoa voi olla avuksi.
- Jos pyörit sängyssä saamatta unen päästä kiinni, älä jää vuoteeseen vaan tee jotain mieltäsi rentouttavaa: lue, katsele televisiota tai kuuntele rauhallista musiikkia. Palaa vuoteeseen, kun väsymyksen tunne palaa.
- Vastusta kiusausta nukkua päivällä pitkään, sen sijaan pienet torkut voivat rentouttaa. Jos nukkuu päivällä pitkään, nukahtaminen illalla on todennäköisesti entistä vaikeampaa.

Ryhmäkerran ohjaajan alustus materiaali:

Alustus materiaali oli koottu Powerpoint-esitykseksi.

Terveys

Lähde: Jussi Huttunen 2018. Mitä terveys on? Terveyskirjasto.fi. Lääkärikirja Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903

- Terveys on koko ajan muuttuva tila, johon vaikuttavat sairaudet ja fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö, mutta ennen kaikkea ihmisen omat kokemukset ja hänen arvonsa ja asenteensa.
- Jokainen ihminen määrittää terveytensä omalla tavallaan, ja tämä määritelmä on lopulta se tärkein.
- Tämän päivän terveys perustuu kaikkeen siihen, mitä ennen tätä on tapahtunut, ja tämän päivän päätöksillä ja teoilla vaikutamme tulevaan terveyteen.

Uni: unen aikana

Lähde: Siltanen, Marjo & Lindberg, Annina (toim.) 2016, 27-29. Nyytin elämäntaitokurssi. Ole oman elämäsi tähti! Opiskelijan opas elämäntaidoissa. Nyyti ry. <https://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf>

- Unen aikana elimistön voimat palautuvat erilaisista fyysisistä rasituksista. Useiden kudosten kasvu sekä vammojen paraneminen ovat nopeinta unen aikana.
- Nukkuminen parantaa myös vastustuskykyä tulehdussairauksia vastaan. Uni parantaa, joten kipeänä on nukuttava paljon.
- Aivot lataavat energiavarastonsa täyteen sekä työstävät päivän tapahtumia.
- Valveilla opitut asiat ja taidot jalostuvat. Päivän aikana opittu siirtyy unen aikana muistiin.
- Vähäisen unen vaikutukset: ärtymys, uupumus, keskittyminen ja tarkkaavaisuuden suuntaaminen on vaikeaa ja asioiden muistiin tallentuminen heikkenee.
- Huonosti nukuttu yö usein huonontaa ruokavalintoja sekä liikunnan harrastamista (liikkuminen vähenee).
- Väsyneenä valitsee helposti nopeasti energiaa antavaa syötävää (rasvaiset ja makeat ruoat).

Ryhmäkerran toteutuksen kuvaus:

Ryhmäkerta aloitetaan Terveys ja uni Powerpoint-esityksellä. Esityksen jälkeen keskustellaan yhdessä unesta ja valvomisesta.

Keskustelua voi johdatella apukysymyksillä:

- Paljonko kukin tarvitsee unta tunteakseen olonsa virkeäksi?
- Mistä asioista tunnistaa, jos on nukkunut hyvin?
- Mihin aikaan olisi illalla hyvä käydä nukkumaan, jotta saisit riittävästi yöunta?
- Mistä asioista tunnistaa, jos on nukkunut liian vähän?
- Onko unenpuutteesta seurannut jotain?
- Onko joku/jotain asioita joka valvottaa?

Keskustelun jälkeen jaetaan jokaiselle materiaali: vinkkejä parempaan uneen ja käydään se yhdessä läpi. Lopuksi mietitään, tuleeko mieleen lisää vinkkejä, joilla voidaan parantaa unenlaatua, helpottaa nukahtamista tms.

8. Ryhmäkerta: Rentoutuminen

Ryhmäkerran tavoite:

Jäsenille jaettava materiaali:

9 tapaa rentoutua viidessä minuutissa

Lähde: Askel terveyteen 2015. 9 tapaa rentoutua viidessä minuutissa.

<https://askelterveyteen.com/9-tapaa-rentoutua-viidessa-minuutissa/>

Tietokoneet, puhelimet ja muu elektroniikka ovat jatkuvasti läsnä nykyelämässä. Jos haluat rentoutua ja nukkua paremmin, sinun tulisi pitää breikki tietokoneesta ja muista laitteista aina kahden tunnin välein ja välttää niiden käyttöä kokonaan noin tuntia ennen nukkumaanmenoa. Älä tuo laitteita makuuhuoneeseen.

Kävely

Pikainen kävelylenkki puistossa tai rauhallisella tiellä tekee hyvää ja rentouttaa mielen hyvin nopeasti. Et tarvitse kuin viisi minuuttia unohtaaksesi kiireen ja stressin: keskity hetkeen ja katsele ohikulkevia ihmisiä, kuuntele ulkoilman tarjoamia ääniä ja pysähdy vaikka nuuhkaisemaan kukkapensaita. Kävely voi auttaa myös hankalien pulmien ratkaisemisessa, sillä kävellessä saat hetken aikaa ottaa etäisyyttä tilanteeseen ja voit katsoa sitä uudesta vinkkelistä.

Hengitä

Hengittäminen tapahtuu itsestään, eikä siihen usein kiinnitä kovinkaan paljon huomiota. Hengitysharjoitukset ovat kuitenkin yksi parhaista tavoista pikaiseen rentoutukseen. Keskittymällä syvään, kokonaiseen hengitykseen karkotat mielestäsi kaikki muut ajatukset, rentoutat hartiat ja muut lihakset, ja ravitset aivoja happirikkaalla verellä. Hengitysharjoitukset on helppo toteuttaa: ota mukava asento, sulje silmät tai keskity yhteen pisteeseen, hengitä syvään sisään nenän kautta ja varmista että hengität pallean asti.

Kokeile myös joogasta tuttua hengitystekniikkaa, jossa painat vasemman sieraimen kiinni peukalolla ja hengität sisään vain oikean sieraimen kautta. Seuraavalla sisäänhengityksellä painat puolestaan oikean sieraimen kiinni ja hengität vasemman sieraimen kautta.

Visualisoi

Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että sinun tulisi viettää aikaasi haaveillen tai unelmoiden. Jos sinulla on kiireinen päivä, ota hetki aikaa itsellesi ja kuvittele itsesi

johonkin sellaiseen paikkaan, jossa viihdyt: kesäiselle rannalle, ulkomaille, lempituoliisi kotona... Kokeile mielikuvaharjoituksia, joissa seisot keskellä hiljaista metsää tai kaunista puutarhaa.

Voit myös kuvitella miellyttäviä asioita, joita haluaisit tulevaisuudessa tapahtuvan – tämä auttaa alentamaan stressitasoa huomattavasti. Muista kuitenkin keskittyä miettimään vain positiivista, arjesta irrallisia asioita.

Muista välipalat

Tyhjä ja kurniva vatsa nostaa stressitasoa ja tekee hermostuneeksi. Nälkäisenä pinna ei riitä pitkälle ja keskittymiskyky kärsii. Nauti siis terveellinen välipala silloin tällöin aterioiden välissä. Vatsa ja ruuansulatuselimistö ovat suorassa yhteydessä aivoihin, ja jos vatsa ei ole tyytyväinen, eivät ole aivotkaan. Nauti jokaisesta suupalasta, äläkä ahmi ruokaasi kiireellä. Valikoi terveellisiä välipaloja, kuten hedelmiä, palanen tummaa suklaata tai täysjyväpaahtoleipä. Vältä rasvaisia ja sokerisia ruokia, jotka saavat olon väsyneeksi ja mielen matalaksi.

Ryhdy viherpeukaloksi

Puutarhanhoito on todettu yhdeksi parhaimmista tavoista auttaa alentamaan stressitasoa. Vihreiden kasvien parissa näpertely ja niiden hoitaminen tekee todistetusti hyvää mielenterveydelle. Osta huonekasveja, jotka parantavat ilmanlaatua ja rauhoittavat ympäristöä.

Poistu tietokoneen ääreltä säännöllisesti

Jos joudut käyttämään päivittäin tietokonetta monta tuntia putkeen, voi se johtaa kohonneeseen stressitasoon. Tämä puolestaan voi aiheuttaa mm. unettomuutta, uniongelmia, masennusta, unirytmien häiriöitä, painajaisia, päänsärkyä, lihaskipuja ja näköhäiriöitä.

Muista aina pitää vähintään viiden minuutin tauko päätetyöskentelystä vähintään kahden tunnin välein. Nouse työpisteen ääreltä ja käväise vessassa tai tee kuppi kahvia. Venyttele hartioita ja jumppaa pohjelihaksia. Kun pääset kotiin, älä lysähdi heti uudestaan koneen äärelle tarkastamaan uutisia tai sosiaalista mediaa, vaan tee jotakin muuta: lue, soita ystävälle, lähde kävelylle tai sovi treffit kaverin kanssa kahvilaan. Sama pätee TV:n kanssa, älä avaa telkkaria heti kotiin saavuttuasi, sillä jumahdat helposti sohvalle koko illaksi ja turhaudut, kun mitään kehittävää et taaskaan saanut aikaiseksi. Älä käytä tietokonetta tai puhelinta tuntia ennen nukkumaanmenoa, äläkä jätä tietokonetta päälle yön ajaksi makuuhuoneeseen.

Mars luontoon!

Auringonvalo, luonnon tuoksuvat kasvit ja raikas ilma tekevät ihmeitä. Samoile metsässä, lähde lenkipolulle tai tee kävelyretki järvenrantaan. Luonto rauhoittaa jokaisen ja tyynnyttää mielen kiireenkin keskellä. Tämä pätee etenkin niiden ihmisten kohdalla, jotka kärsivät jatkuvasta stressistä, ahdistuksesta tai masennuksesta. Pelkästään luonnossa oleskelu voi helpottaa näitä oireita nopeasti.

Anna itsellesi hieronta

Sinun ei tarvitse olla ammattihieroja voidaksesi suorittaa itsellesi rentouttavan hieronnan. Jos tuntuu, että päivän paineet kasautuvat, lihaksia kiristelee ja vanne pään ympärillä kiristyy, pysähdy hetkesi ja anna itsellesi pikainen hieronta.

Paina oikean käden sormilla vasemman käden etusormen ja keskisormen välistä aluetta vapauttaaksesi sydämeen kohdistuvaa painetta. Tee sama oikealle kädelle. Hiero peukalon alla olevaa aluetta rentouttaaksesi hartiat ja niskan. Jos kärsit päänsäryistä, paina sormenpäät hellästi ohimoille ja tee pieniä pyöriviä liikkeitä – muista myös sulkea silmät hieronnan ajaksi.

Kuuntele musiikkia

Musiikilla on mieltä rauhoittava vaikutus. Jos tunnet olosi levottomaksi iltaisin, kuuntele hetki musiikkia sängyssä tai olohuoneen sohvalla: tämä rentouttaa ja tekee

nukahtamisesta helpompaa. Vältä surullisia tai tunteellisia biisejä, tai sellaista musiikkia ylipäättään, joka herättää vahvoja tunteita. Pidä rentouttavaa soittolistaa puhelimesiasi ja kuuntele musiikkia päivän aikana.

Ryhmäkerran ohjaajan alustus materiaali:

Rentoutuminen (Powerpoint-esitys)

Lähde: Suomen Mielenterveysseura 2019. Rentoutuminen palauttaa voimia.
<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/rentoutuminen-palauttaa-voimia>

Rentoutumisen hyödyt Keholle:

- Jännitystilat vähenevät ja kehon voimavarojen palautuminen tehostuu.
- Unen ja levon laatu paranee, syvenee ja pitenee.
- Aineenvaihdunta rauhoittuu.
- Koko terveys ja suorituskyky parantuvat.
- Kyky rentoutua voi myös helpottaa tilapäisesti kuormittavaa tilannetta tai univajetta

Vaikeiden tunteiden lievittyminen:

- Rentoutuminen hoitaa mieltä monella tapaa.
- Hiljentyminen ja rauhoittuminen auttavat havainnoimaan itseäsi ja kuulemaan omia tunteita ja ajatuksia.
- Portti kohti sisäistä maailmaa ja omaa itseäsi avautuu ja itsetuntemukselle tulee tilaa kehittyä.

Rentoutumistyylejä

Lähde: Andersson-Simppula, Lora & Haasjoki, Elina & Klemettilä, Antti & Manelius, Katri. Mielenterveysseurat.fi. http://www.mielenterveysseurat.fi/turku/wp-content/uploads/sites/44/2017/05/Keho-ja-mieli_psykoedukaatiosisällöt.pdf

Teeman kautta voi puhua monenlaisista kehon ja mielen hyvinvointiin liittyvistä asioista. Rentoutuminen on muutakin kuin pelkkiä rentoutusharjoituksia.

Osallistujien ”rentoutumistyylejä” voi käydä läpi:

- **Rentoudutko mielelläsi aktiivisesti/kehon avulla** (esim. kuntosali, kotityöt, jooga) **vai passiivisesti/mielen avulla** (lukeminen, keskustelu, löhöily, mietiskely).
- **Rentoudutko mieluummin yksin** (lukeminen, yksin lenkkeily, rentoutusharjoitusten tekeminen) **vai toisten seurassa** (jalkapallo, ystävien kanssa puhuminen, yhdessä laiskottelu).

Rentoutumisharjoituksia

Lähde: Rantanen, Pauliina 2010. Rentoutuminen, työkaluja ryhmänohjaajille. <http://www.kssotu.fi/versoava/media/docs/rentoutus-opas.pdf>

Niskan rentouttaminen:

Istu selkä suorana mukavassa asennossa ja anna käsivarsien riippua rentoina sivuilla. Rentouta hartia- ja niskalihakset. Hengitä normaalisti. Vie sitten sisäänhengityksen aikana pää taaksepäin.

Vie uloshengityksen aikana pää eteenpäin, ilman että taivutat kehoasi eteenpäin, ja paina leuka kaulaa vasten. Pidä hartiat rentoina. Toista harjoitus 2-3 kertaa. Kohota sitten päätä samalla kun hengität sisään. Hengitä ulos ja verryttele.

Mielikuvarentoutus-mielikuvamatka järven rannalle:

Hengitä nenän kautta syvään sisään ja suun kautta ulos. Hengitä rauhallisesti ja ota hyvä, rento asento. Voit laittaa silmät kiinni. Hengitä syvään ja rauhallisesti. Sisään, ulos, sisään, ulos. Tunnet koko kehosi rentoutuvan. Kädet ja jalat alkavat tuntua painavilta. Pikkuhiljaa vajoat syvään rentoutudentunteeseen. Keskity vielä hengitykseesi. Hengitä nenän kautta syvään sisään ja suun kautta ulos. Syvään ja rauhallisesti. Sisään, ulos.

Kuvittele, että olet järven rannalla. On kaunis, täydellinen kesäpäivä ja aurinko paistaa kirkkaalta taivaalta. Muistele sitä tunnetta, tuulen hentoa huminaa ja auringon lämmintä paistetta järven rannalla. Aurinko lämmittää päätäsi ja olkapäitäsi. Tunnet hennon tuulen kasvoillasi ja käsilläsi. Vesi on hieman viileää.

Katso rantaa ja huomaa, miten paljon rannalla on hiekkaa. Minkä väristä ja tuntuista se on? Miltä se tuntuu jalanpohjissa? Seisot kuivalla ja pehmeällä hiekalla. Ota muutama askel. Miltä tuntuu kävellä lämpimällä, pehmeällä hiekalla? Kävele aivan järven rannalla, nyt hiekka tuntuu hieman viileämmältä. Tunne, kuinka hiekka muovautuu jalkojesi ympärillä kävellessäsi. Katso taaksesi ja näet jalanjälkesi. Aallot tasoittavat ja huuhtovat rantaa, pyyhkivät jalanjäljet pois.

Katso järven rantaa. Huomaa tuo väri, joka on saanut erilaisia vivahteita. Aallot huuhtovat lempeästi rantaa ja menevät takaisin, uudestaan ja uudestaan ne huuhtovat rantaa. Kuule rytmikäs ääni, jonka aallot rannalla aiheuttavat. Katso horisonttiin ja huomaat aaltojen tulevan kaukaa. Auringon säteet säihkyvät kauniisti aallokossa. Valo tanssii aistikkaasti veden pinnalla. Katso kirkasta taivasta. Hengitä raikasta ilmaa sisään.

Kävele hieman hiekalla. Ota pehmeä pyyhe esiin ja levitä pyyhe maahan. Makaan pyyhkeen päällä tuntien allasi lämpimän hiekan. Hiekka tuntuu vartalollasi mukavalta. Myös taivaalta aurinko lämmittää vartaloasi. Olosi on rauhallinen, lämmin ja rentoutunut. Anna lämpimän olon täyttää myös mielesi.

Hiljalleen alat palautua tähän hetkeen. Painon tunne käsissäsi ja ja- loissasi alkaa helpottaa, tunnet itsesi virkistyneeksi. Liikuttele hieman jalkojasi. Heiluttele sormia, ja sitten käsiä. Pikkuhiljaa voit avata silmäsi ja tulla takaisin tähän tilanteeseen. Voit venytellä pitkään ja nautinnollisesti. Nyt olet virkistynyt.

Ryhmäkerran toteutuksen kuvaus:

Viimeinen ryhmäkerta aloitetaan niskan rentouttaminen harjoituksella. Ryhmän ohjaaja lukee harjoituksen ja ryhmään osallistuvat toteuttavat sen istuallaan. Ryhmäläiset pitävät silmät kiinni harjoituksen aikana. Ohjaaja voi kehottaa osallistujia kiinnittämään erityistä huomiota hengitykseen, jolloin harjoitus rentouttaa ja purkaa stressiä parhaalla mahdollisella tavalla. Harjoituksen jälkeen käydään yhdessä läpi miltä harjoitus tuntui.

Tämän jälkeen käydään yhdessä läpi rentoutuminen-Powerpoint esitys sekä rentoutumistyytlejä-materiaali.

Seuraavaksi jaetaan ryhmäläisille 9 tapaa rentoutua viidessä minuutissa materiaali sekä käydään sitä yhdessä läpi.

Lopuksi tehdään mielikuvaharjoitus-mielikuvamatka järven rannalle. Tämä rentoutusharjoitus on pidempi kuin tunnin alussa pidetty harjoitus. Ryhmäläisiä pyydetään istumaan mukavassa asennossa ja laittamaan silmät kiinni. Ohjaaja lukee harjoituksen. Viimeinen hyvinvointiryhmän tunti on mukava lopettaa mukavalla ja harmonisella mielikuvamatkalla. Viimeisenä mietitään miltä rentoutusharjoitus tuntui sekä loppufiilikset ryhmästä.

Liite 2. Jäsenten liikuntavinkit

- Hyötyliikunta
- Puutarhan hoito, pihatyöt
- Linja-autosta pois nouseminen muutamaa pysäkkiä aiemmin
- Polttopuiden teko
- Kaverin kanssa yhdessä lenkille lähtö
- Siivoaminen
- Uiminen
- Sienestys/marjastus, luonnossa liikkuminen
- Kalastus ja metsästys
- Retkeily
- Lumityöt
- Koirien hoitaminen ja ulkoiluttaminen
- Seisaaltaan atk:lla työskentely
- Puhelimeen puhuminen seisaaltaan

Liite 3. Sanakortit

ONNELLISUUS

SEKSUAALITERVEYS

REHELLISYYS

IKÄÄNTYMINEN

OMAT ARVOT

RIITELY

LUOTTAMUS

SUKUPUOLI-IDENTITEETTI

SUKUPUOLI

HYVINVOINTI

MIELIHYVÄ

KOSKETUS

NUORUUS

TYTYMÄTTÖMYYS

EMPATIA

RIITA

KLUBITALO

AVOIMUUS

YKSINÄISYYS

ITSENSÄ ILMAISU

SEURUSTELU

RAJAT

ARVOSTUS

KESKUSTELU

SUKUPUOLIROOLI

KUMPPANI

PSYKKINEN HYVINVOINTI

PARISUHDE

SAIRASTUMINEN

KOSKETUS

HUUMORI

VÄLITTÄMINEN

PETTYMYS

PETTYMYS

NAUTINTO

ITSETUNTO

HALAAMINEN

RAKKAUS

OMA KEHO

OMAT TUNTEMUKSET

YHTEENKUULUVUUS

IHMISYYS

KUNNIOITUS

PARISUHDE

TERVEYS

SEKSUAALINEN SUUNTAUTUMINEN

LAPSUUS

LÄÄKKEET

KOMMUNIKAATIO

LÄHEISYYS

OMAT VALINNAT

VUOROVAIKUTUS

MASENNUS

ITSENSÄ ARVOSTUS

TASA-ARVO